

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>4</b>	3.4	Matten-Staffel . . . . .	51
<b>1. Laufspiele</b> . . . . .	<b>6</b>	3.5	Krabbenball . . . . .	52
1.1 Zeitschätzlauf . . . . .	6	3.6	Touchball . . . . .	53
1.2 Wörter laufen . . . . .	7	3.7	Rette deinen Freund . . . . .	54
1.3 Ratespiel . . . . .	8	3.8	Fünferball . . . . .	55
1.4 Roboterspiel . . . . .	9	3.9	Touchdown. . . . .	56
1.5 Wer bin ich? . . . . .	10	3.10	Brennball „Hase und Werfer“ . . . . .	57
1.6 Knobelsprint . . . . .	11	3.11	Brennball „Alaska“ . . . . .	58
1.7 Loser's Run . . . . .	12	3.12	Schuhhockey . . . . .	59
1.8 Richtig- / Falsch-Staffel. . . . .	13	3.13	Reifenball . . . . .	60
1.9 Karten-Staffel . . . . .	15	3.14	Kegel-Match . . . . .	61
1.10 Begrifferaten-Staffel . . . . .	16	3.15	Paintball. . . . .	62
1.11 Städte-Rallye. . . . .	18	3.16	Ball über die Schnur mit Sichtschutz . . . . .	63
1.12 Tic Tac Toe . . . . .	22	3.17	Ball über die Schnur Spezial . . . . .	64
1.13 Reifen-Würfelstaffel . . . . .	23	3.18	Billard . . . . .	65
1.14 Risikosprint. . . . .	24	3.19	Völkerball klassisch . . . . .	66
1.15 Würfel-Staffel 1 . . . . .	25	3.20	4-Felder-Völkerball . . . . .	69
1.16 Würfel-Staffel 2 . . . . .	26	3.21	Zonen-Völkerball . . . . .	70
1.17 Merkstaffel . . . . .	27	3.22	Speed-Völkerball „Dodgeball“ . . . . .	71
1.18 Stadt, Land, Fluss . . . . .	29	3.23	Jedi-Dodgeball . . . . .	72
1.19 Lauf-Bingo® . . . . .	31	3.24	Moorhuhnjagd . . . . .	73
1.20 Reifen-Rallye . . . . .	33			
1.21 Agentenstaffel. . . . .	34	<b>4. Ballspiele mit dem Fuß</b> . . . . .	<b>74</b>	
1.22 Memory®-Staffel . . . . .	36	4.1	Fußball mit „lebenden“ Toren . . . . .	74
1.23 Biathlonstaffel . . . . .	38	4.2	Pylonen-Fußball. . . . .	75
1.24 Basketball-Biathlon. . . . .	39	4.3	Merk-Fußball. . . . .	76
<b>2. Fangspiele</b> . . . . .	<b>40</b>	4.4	Krabben-Fußball . . . . .	77
2.1 Schwarz-Weiß-Geschichte . . . . .	40	4.5	Paar-Fußball . . . . .	78
2.2 Schere, Stein, Papier . . . . .	41	4.6	Zahlen-Fußball . . . . .	79
2.3 Weißer Hai 2.0 . . . . .	42	4.7	Würfel-Fußball 1 . . . . .	80
2.4 Spielfiguren-Jagd . . . . .	43	4.8	Würfel-Fußball 2 . . . . .	81
2.5 Zonenfangen Spezial . . . . .	44	4.9	Fußball-König . . . . .	82
2.6 Rettungsball . . . . .	45			
2.7 Bänder-Transport . . . . .	46	<b>5. Ballspiele mit der Hand und / oder dem Fuß</b> . . . . .	<b>83</b>	
2.8 Capture the Flag . . . . .	47	5.1	One Touch . . . . .	83
<b>3. Ballspiele mit der Hand</b> . . . . .	<b>48</b>	5.2	Nummernball Spezial . . . . .	84
3.1 Kopfball-Spiel . . . . .	48	5.3	Wetten, dass ... . . . . .	85
3.2 Schleudersitz. . . . .	49	5.4	Spielmix . . . . .	87
3.3 Basketball-Shootout . . . . .	50	5.5	Variationsball . . . . .	88

Warum kommt denn jetzt noch ein Buch mit Bewegungsspielen? Gibt es da nicht wirklich schon genug? Und findet man nicht sowieso alle Spiele ohnehin im Internet?

1. Es kann nie genug Anregungen geben, um Kinder und Jugendliche in Bewegung zu bringen. So sehen wir das zumindest.
2. Ja, es gibt viele Bücher mit Bewegungsspielen, und auch im Internet gibt es unzählige Seiten zur Thematik. Aber sind die Spiele dort wirklich alle praxiserprobt und sofort umsetzbar? Und sind sie so beschrieben, dass man sie auch gleich versteht und spielen möchte? Und sind sie auch wirklich so cool, dass die Kinder und Jugendlichen sie auch spielen wollen? Und können dabei auch wirklich alle voll und ganz mitspielen, die Bewegungsbegabten und die weniger Sportlichen? Und werden dabei neben den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Spieler auch die Selbst- und Sozialkompetenz gefördert? Und sind die Spiele auch kognitiv aktivierend? Und haben die Spiele auch einfache und schnell zu erfassende Basisregeln? Und sind auch Variationen zu den einzelnen Spielen angeführt, damit sie immer wieder anders gespielt werden können? Und halten sich der Materialeinsatz und der Aufbau in Grenzen? Und wie findet man dann aus all den angebotenen Spielen die wirklichen Top-Spiele? Das absolute Best-of?

Daher musste dieses Buch eben doch geschrieben werden, nachdem über viele Jahre sowohl im schulischen Bereich als auch in der universitären Aus- und Fortbildung in Bewegung und Sport unzählige Spiele von uns erprobt und weiterentwickelt wurden. Das vorliegende Praxis-Buch richtet sich an alle Sportlehrer<sup>1</sup>, Sportpädagogen, Freizeitbetreuer und Trainer, die mit ihren Spielern vielfach in der Praxis geprüfte Top-Bewegungsspiele spielen möchten.

Ein Hinweis ist uns dabei jedoch wichtig: Das vorliegende Buch ist keine Rezeptsammlung! Es sind coole Spielideen, die in der Praxis super funktionieren, trotzdem kommt dem Spielleiter eine große Bedeutung zu. Es kommt auf seine didaktische Intention an, worauf er beim jeweiligen Spiel den Fokus richten möchte. Er passt das Spiel an die situativen, die personellen Rahmenbedingungen und seine Zielsetzungen an. Er entscheidet, ob das Spiel drinnen oder draußen stattfindet, sorgt für optimale Voraussetzungen, legt geeignete Spielfelder fest und markiert diese gut sichtbar. Er ist verantwortlich für eine sichere und hindernisfreie Spielumgebung und den Einsatz des passenden Spielmaterials. Er bildet passende Teams und kennzeichnet diese erkennbar. Er vermittelt das Spiel knapp, klar und einfach. Er achtet darauf, dass alle Spielgruppen gleich lang spielen. Und er leitet das Spiel, im Idealfall ist er dabei aber gar nicht mehr so wichtig. Zudem kann er die Spiele je nach Spielergruppe bei Bedarf variieren und so den Spielerfolg optimieren.

Zur besseren Übersicht finden Sie oben auf jeder Seite bei **Spielidee** eine kurze Beschreibung des Spieles sowie das benötigte **Material**. Für die Variationsmöglichkeiten wird der Materialbedarf nicht extra aufgeführt.

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Lehrer auch immer Lehrerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Spielleiter und Spielleiterin, Spieler und Spielerin usw.

Darunter sind Informationen zur **Spielgruppengröße**, zum **Platzbedarf** und zur **Zeitvorgabe** je Spiel angegeben:



Spielgruppengröße: Mindestanzahl der benötigten Spieler, **damit das Spiel erfolgreich gespielt werden kann**. Bei einer größeren Gruppe ist es möglich, weitere Spielgruppen / Teams zu bilden. Dabei ist zu beachten, dass sich entweder der Platzbedarf erhöht oder sich die Spielgruppen / Teams beim Spielen abwechseln müssen. Bei kürzeren Spielzeiten (z. B. 3 bis 4 Minuten) kann ein schneller Wechsel der Spielgruppen / Teams erfolgen.



Platzbedarf: Mindestplatzbedarf **für 1 Spielgruppe**:

- **klein+**: Badmintonfeld (ca. 14 m · 7 m) oder größer
- **mittel+**: Volleyballfeld (ca. 18 m · 9 m) oder größer
- **groß+**: Basketballfeld (ca. 28 m · 15 m) oder größer



Zeitvorgabe: Spieldauer inklusive Aufbau

Bei einigen wenigen Spielen ist ausnahmsweise ein etwas aufwendigerer Aufbau nötig. Diese sind mit folgendem Symbol markiert:



Einer leicht verständlichen Erläuterung des Spielablaufs folgen **Variationsmöglichkeiten** und, wenn nötig, eine **bildliche Darstellung der Spielsituation**. Zusätzlich finden Sie bei einigen Spielen **passendes Spielmaterial als Kopiervorlage**, falls dieses benötigt wird.

Viel Spaß beim Spielen!  
*Sebastian Hörl und Ronald Edermayr*

# 1.1 Zeitschätzlauf

## Spielidee:

Eine vorgegebene Zeit einschätzen und so lange laufen

## Material:

- › Stoppuhr
- › evtl. Markierungsteller

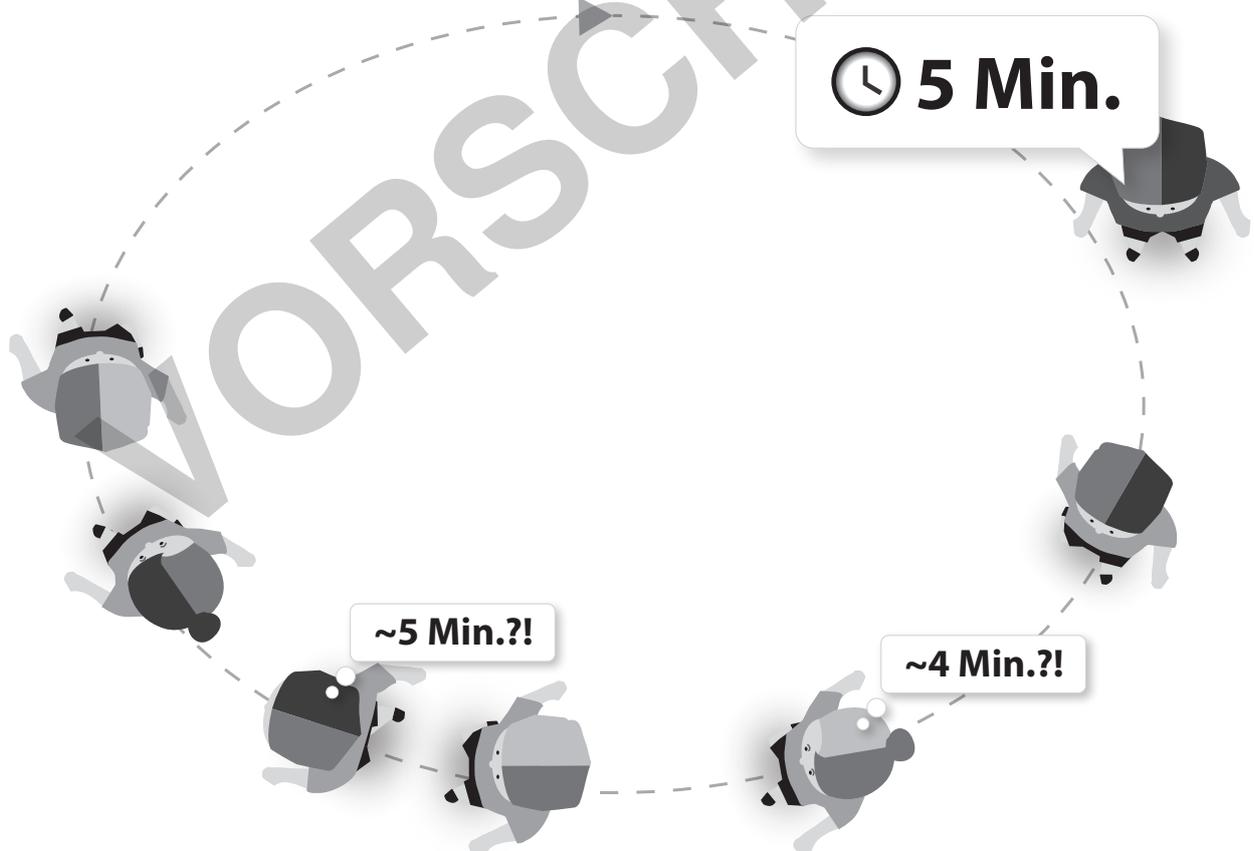


## Spielbeschreibung:

Die Spieler sollen eine vorgegebene Zeit lang laufen, z. B. 5 Minuten. Ggf. kann der Spielleiter einen Laufweg für die Spieler mit Markierungstellern abstecken. Wenn ein Spieler glaubt, dass die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, setzt er sich hin. Der Spielleiter merkt sich die 3 Spieler, die der Zielzeit am nächsten gekommen sind, und beendet das Spiel spätestens nach 2 Minuten Zeitüberschreitung. Gewonnen hat der Spieler, der die Zeit am besten schätzen kann.

## Variationsmöglichkeit:

Die Spieler, die sich in einem vorher angegebenen Zeitraum, z. B. 15 Sekunden, zu früh bzw. zu spät hingekniet haben, müssen eine motorische Zusatzaufgabe absolvieren: z. B. 10 Strecksprünge, 10 Liegestütze, ...



# 1.24 Basketball-Biathlon

## Spielidee:

Teambiathlon mit Basketballzielwurf



aufwendiger Aufbau

- › 1 Basketballkorb pro Team
- › 1 Basketball pro Team
- › 1 Turnmatte pro Team
- › 1 Markierungsteller pro Wurfstation und 4 weitere Pylonen
- › 3 Langbänke, 1 Kasten (2 Kastenteile), 1 Kasten (4 Kastenteile), 1 Niedersprungmatte



6+



groß+



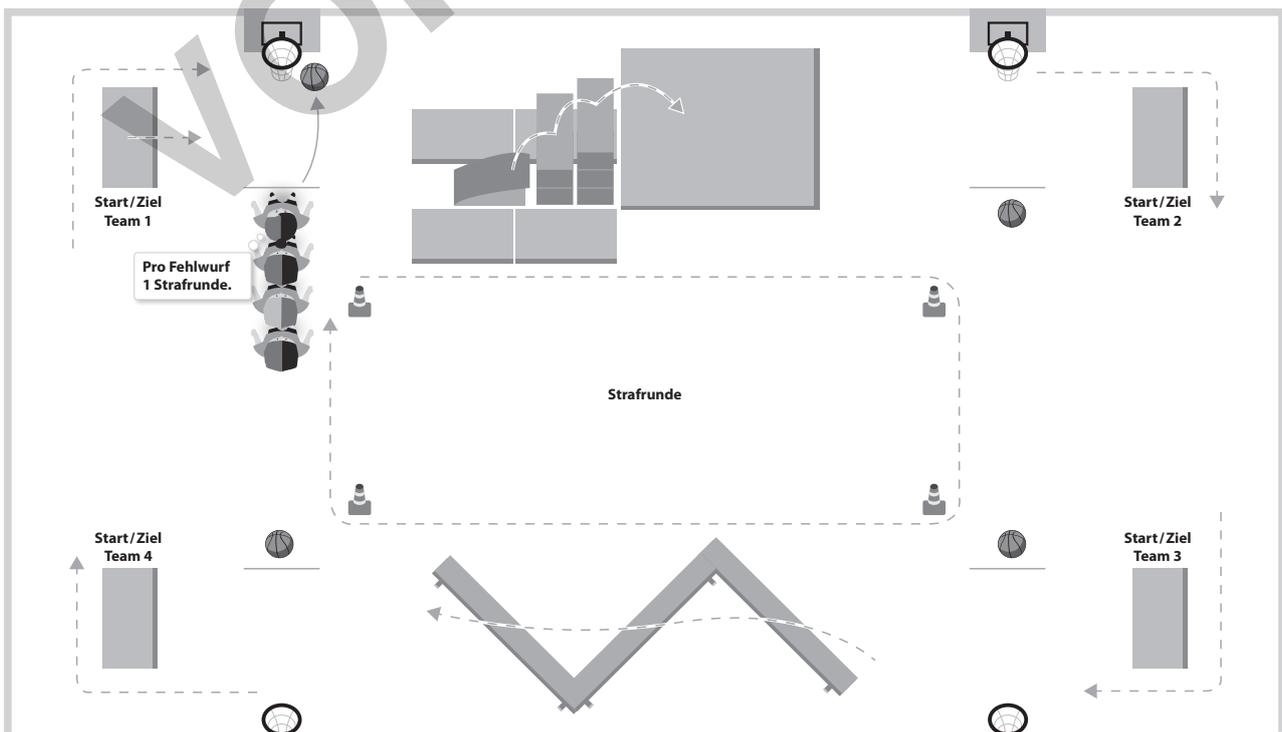
15 Min.+

## Spielbeschreibung:

Es werden maximal 4 gleich große Teams gebildet und jedem Team wird 1 Basketballkorb, an dem 1 Basketball liegt, zugewiesen. Jedes Team startet auf einer der 4 Turnmatten, die als Startpunkte dienen (s. Skizze). Nach dem Startkommando läuft jedes Team gemeinsam 2 Runden durch den Hindernisparcours (z. B. bestehend aus 3 Langbänken, 1 Kasten (2 Kastenteile), 1 Kasten (4 Kastenteile), 1 Niedersprungmatte) und stellt sich dann der Reihe nach an seiner Basketball-Wurfstation an. Jeder Spieler des Teams muss nun versuchen, aus einer mit 1 Markierungsteller markierten Distanz (ca. 3 bis 4 Meter) einen Korb zu werfen. Nach dem Wurf wartet der Spieler auf der Turnmatte seines Teams so lange, bis alle Spieler geworfen haben. Alle Spieler des Teams müssen so viele Strafrunden laufen, wie Fehlwürfe geworfen wurden, und sich wieder am Startpunkt einfinden. Bei den Teams, die 1 Spieler weniger haben, muss 1 Spieler zweimal werfen. Das Team, das den Durchgang am schnellsten absolviert und wieder auf der Ausgangsmatte steht, gewinnt.

## Variationsmöglichkeit:

- › Sollten nur 2 Basketballkörbe zur Verfügung stehen, laufen immer 2 Teams gleichzeitig. Die Spieler der beiden anderen Teams unterstützen den Spielleiter.



## 2.4 Spielfiguren-Jagd

### Spielidee:

Fangspiel mit Aufdecken

### Material:

- › 5 kleine Spielfiguren
- › 4 Markierungsteller



### Spielbeschreibung:

Es werden 2 bis 3 Fänger bestimmt und 5 kleine Spielfiguren an die übrigen Spieler verteilt, ohne dass die Fänger wissen, welche Spieler eine Spielfigur haben. Das Spielfeld wird mit 4 Markierungstellern eingegrenzt.

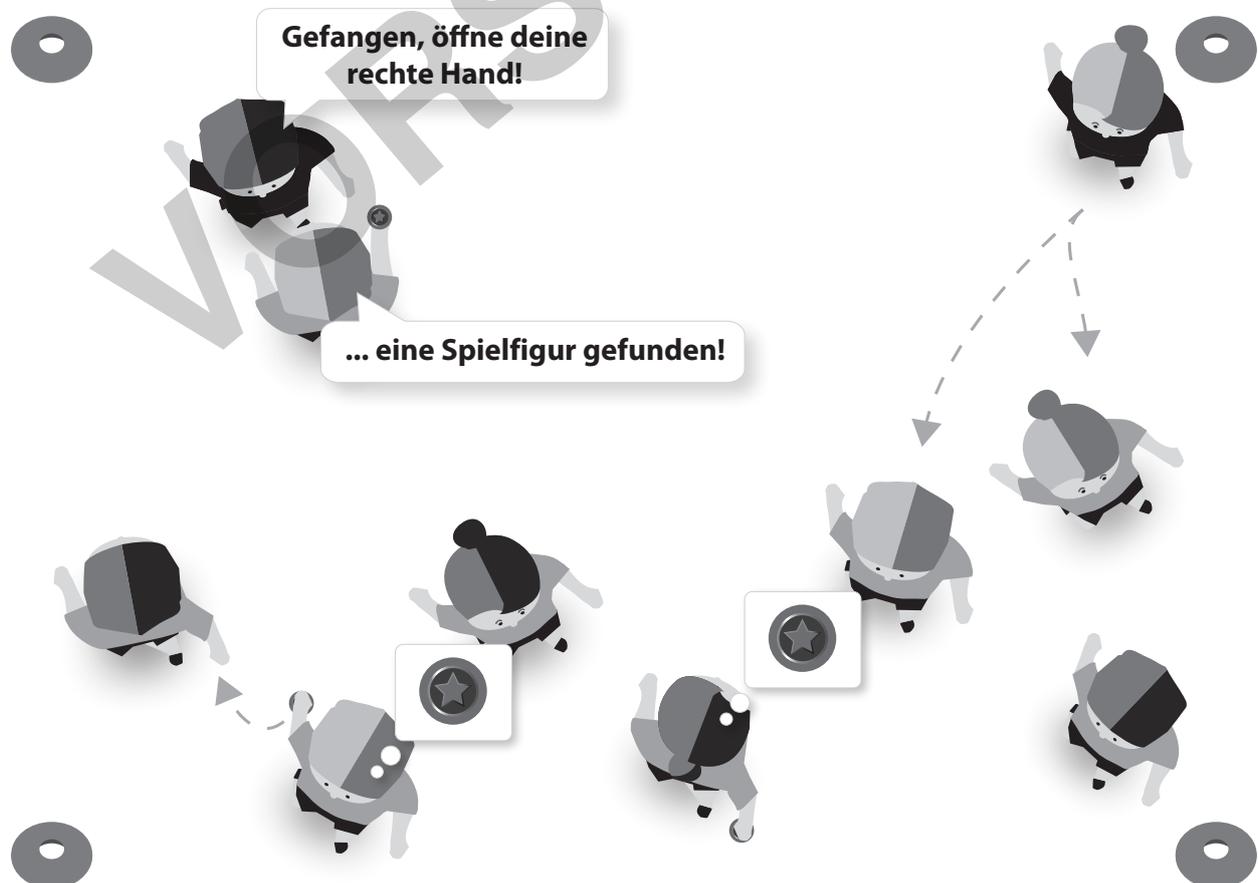
Die Spieler laufen durcheinander, dabei dürfen sie die Spielfiguren nur in der rechten Hand halten. Sie können diese im Laufen an andere Spieler weitergeben.

Die Fänger müssen versuchen, die Spieler mit den Spielfiguren zu fangen. Ein gefangener Spieler muss stehen bleiben und die rechte Hand öffnen. Hat er keine Spielfigur in der Hand, darf er gleich weiterlaufen. Wenn er eine Spielfigur in der Hand hält, wird diese dem Spielleiter übergeben, und der gefangene Spieler ist wieder im Spiel.

Ziel der Fänger ist es, möglichst schnell alle Spielfiguren zu finden.

### Variationsmöglichkeiten:

- › Die Fänger müssen die Spielfiguren in einer bestimmten Zeit, z. B. in 3 Minuten, finden.
- › Alle Spieler dürfen nur auf den Linien des Spielfeldes laufen.
- › Es werden 8 bis 10 Spielfiguren verteilt.



## 3.19 Völkerball klassisch

### Spielidee:

Abwurfspiel mit Team-Taktik

### Material:

- › ca. 10–20 Markierungsteller
- › 2 Softbälle

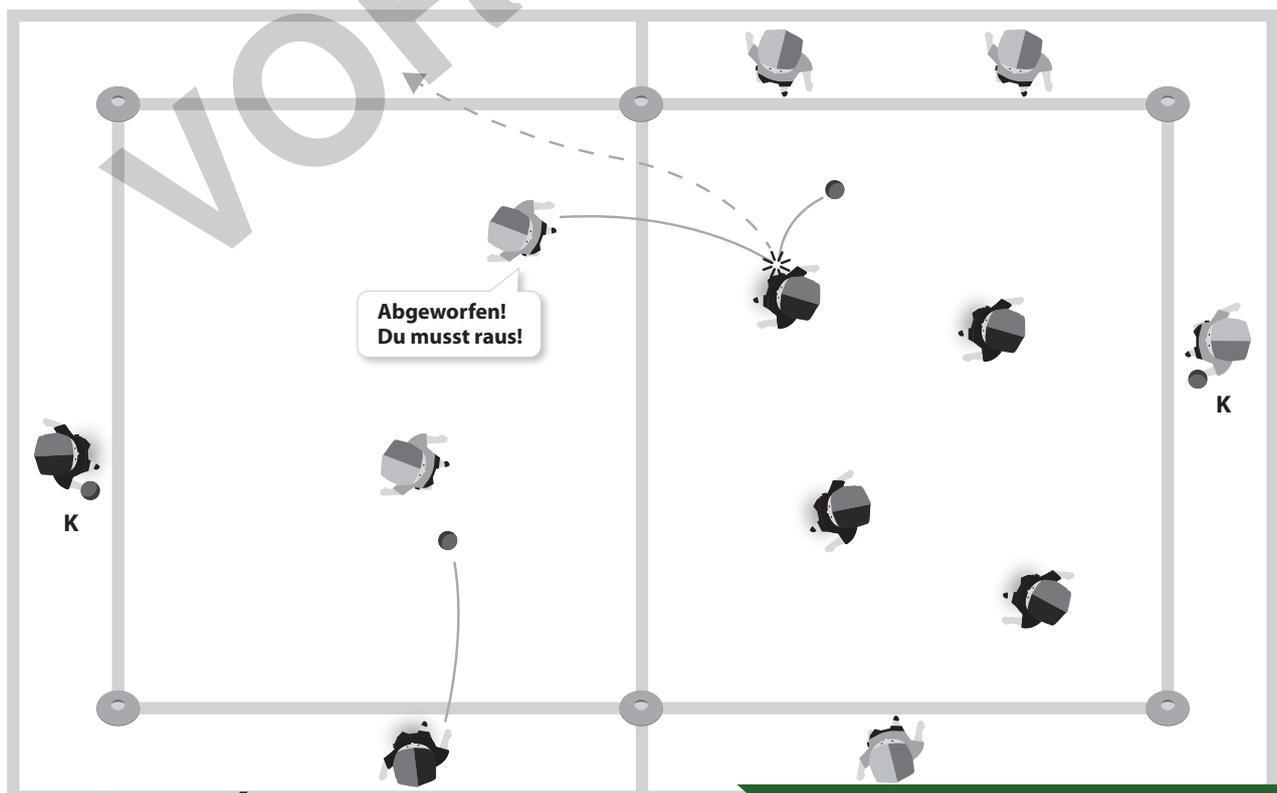


### Spielbeschreibung:

Es werden 2 Teams gebildet. Die Spieler der Teams befinden sich in 2 gleich großen Spielfeldern, die durch eine Mittellinie getrennt sind. Der Spielleiter markiert außen um das Spielfeld herum mit Markierungstellern je Spielfeldseite eine Zone, in der sich ein Spieler des jeweils anderen Teams befindet. Er ist der Kapitän (K) des Teams.

Jedes Team versucht nun, die gegnerischen Spieler mit 1 Softball abzuwerfen. Ein Spieler, der getroffen wird, geht in die markierte Zone und kann von dort aus auch versuchen, gegnerische Spieler abzuwerfen. Wenn ein Spieler den Ball fängt, bleibt er im Spielfeld. Mit einem Ballwurf kann nur ein Spieler getroffen werden. Das Abwehren eines anderen Balles mit einem Ball ist nicht erlaubt. Boden-auf-Treffer zählen nicht. Die Spieler dürfen sich den Ball aus dem gegnerischen Feld holen, wenn mindestens ein Fuß im eigenen Spielfeld bleibt. Wenn bei einem Team nur noch ein Spieler im Spielfeld übrig ist, geht der Kapitän ins Spielfeld und bekommt beide Bälle. Der Kapitän muss zweimal getroffen werden, bevor er wieder in die markierte Zone zurückmuss.

Das Team, das alle Spieler des gegnerischen Teams im Spielfeld abgeworfen hat, gewinnt.



Hörl/R. Edermayr: best of! 70 innovative Bewegungsspiele  
Auer-Verlag

## 3.19 Völkerball klassisch

### Variationsmöglichkeiten:

- › Wenn ein Spieler aus der markierten Zone einen gegnerischen Spieler abwirft, darf er zurück ins Spielfeld.
- › Wenn ein Spieler aus der markierten Zone durch das gegnerische Spielfeld laufen (oder auf einem Bein hüpfen) kann (von einer Seitenlinie zur anderen oder von der Grundlinie ins eigene Spielfeld), ohne dabei von einem gegnerischen Spieler gefangen zu werden, darf er zurück ins Spielfeld. Er muss aus der Bauchlage starten und er kann es immer wieder probieren.
- › Wenn ein Spieler aus der markierten Zone einen gegnerischen Spieler berührt, darf er zurück ins Spielfeld. Der berührte Spieler muss in seine markierte Zone. Ggf. kann der berührte Spieler auch im eigenen Feld bleiben.
- › Das Abwehren mit einem anderen Ball ist erlaubt.
- › Es zählen nur Boden-auf-Treffer.
- › Es ist nur das Werfen mit der nicht dominanten Hand erlaubt.
- › Gespielt wird in 2 gleich großen, durch eine Mittellinie geteilten Spielfeldern mit je einer markierten Zone hinter dem gegnerischen Spielfeld, in der sich zu Beginn je ein Spieler jedes Teams befindet. Alle Variationsmöglichkeiten können auch mit diesem Spielfeld gespielt werden.

### Spielesammlung Völkerball (ergänzende Regel zu den Regeln von Völkerball klassisch):

#### Völkerball „König und Hofnarr“:

Jedes Team bestimmt im Geheimen 1 König und 1 Hofnarr. Der Spielleiter wird von den Teams darüber informiert, welche Spieler welche Rolle übernehmen. Der Hofnarr muss das Spielfeld auch nach einem Treffer nicht verlassen. Wird der König getroffen, hat das Team direkt verloren.

#### Völkerball „James Bond“:

Jedes Team bestimmt im Geheimen 1 Agenten, 1 Spion, 1 Bombe und 1 Spieler, der die Rolle des „James Bond“ übernimmt. Der Spielleiter wird von den Teams darüber informiert, welche Spieler welche Rolle übernehmen. „James Bond“ muss das Spielfeld auch nach einem Treffer nicht verlassen. Der Agent muss erst nach 2 Treffern in die markierte Zone. Der Spion muss dem anderen Team nach 1 Treffer mitteilen, welcher Spieler die Bombe ist. Anschließend geht er in die markierte Zone und spielt als normaler Spieler weiter. Wird die Bombe des Teams getroffen, hat dieses Team verloren.

#### Matten-Völkerball:

Jedes Team hat 1 Turnmatte in ihrem Spielfeld, die von den Spielern aufrecht der Länge nach mit der Kante auf dem Boden gehalten werden muss. Sobald die Matte eines Teams ganz auf dem Boden liegt, hat das Team verloren.

#### Kasten-Völkerball:

Jedes Team hat einen Kasten, der jeweils in der Mitte des eigenen Spielfeldes aufgestellt wird. Auf jedem Kasten stehen je 3 Pylonen. Wenn 1 Pylone getroffen wird, kommen alle abgeworfenen Spieler bis auf den Kapitän wieder ins Spielfeld. Die umgeworfene Pylone wird auf eine der beiden andere Pylonen gestellt. Wenn bei einem Team nur noch 1 Spieler übrig ist, darf der Kapitän ins Spielfeld und bekommt beide Bälle. Der Kapitän muss zweimal getroffen werden, bevor er wieder in die markierte Zone zurückmuss. Das Team, bei dem alle Spieler abgeworfen wurden oder alle Pylonen umgeworfen sind, hat verloren.

## 3.19 Völkerball klassisch

### Völkerball verkehrt:

Nur 2 Spieler pro Team befinden sich im Spielfeld. Alle anderen Spieler stehen zu Beginn in der markierten Zone um das gegnerische Spielfeld herum und müssen versuchen, die gegnerischen Spieler im Spielfeld abzuwerfen. Wenn man einen Spieler trifft, darf man in das eigene Spielfeld wechseln.

Der getroffene Spieler bleibt in seinem Spielfeld. Aus dem Spielfeld heraus darf man keine gegnerischen Spieler abwerfen. Das Team, das zuerst komplett auf dem Spielfeld ist, hat gewonnen.

### Völkerball sozial:

Wenn man aus der markierten Zone einen gegnerischen Spieler abwirft, muss man „sozial“ sein und einen Spieler des eigenen Teams aus der markierten Zone bestimmen, der wieder aufs Spielfeld darf.

### Völkerball asozial:

Wer getroffen wurde, muss „asozial“ sein und einen Spieler des eigenen Teams bestimmen, der statt ihm in die markierte Zone gehen muss.

### Touch-Völkerball:

Wer getroffen wurde, muss in die markierte Zone um das gegnerische Spielfeld und kann von dort aus versuchen, die gegnerischen Spieler zu berühren. Dabei muss ein Fuß in der markierten Zone bleiben. Berührt man einen Gegner, darf man zurück ins Spielfeld. Man darf sich auch zu zweit oder dritt an den Händen halten und ins gegnerische Feld hineingehen. Aber es gilt auch hier: Ein Fuß eines Spielers muss in der markierten Zone bleiben. Berührt ein Spieler einen Gegner, dürfen alle sich an den Händen haltenden Spieler wieder zurück ins Spielfeld. Mehr als 3 Spieler dürfen sich nicht an den Händen halten. Der berührte Spieler bleibt in seinem Spielfeld.

### Nummern-Völkerball:

Jedem Spieler eines Teams (außer der Kapitän) wird eine Nummer zugeteilt (aufsteigend beginnend mit 1), die das gegnerische Team nicht wissen darf. Die Spieler beider Teams müssen in der richtigen Reihenfolge beginnend mit der 1 abgeworfen werden. Wenn ein Spieler mit der richtigen Nummer getroffen wird, geht er in die markierte Zone und kann von dort aus auch versuchen, die richtige Nummer des anderen Teams abzuwerfen. Wenn bei einem Team nur noch 1 Spieler im Spielfeld übrig ist, geht der Kapitän ins Spielfeld und bekommt beide Bälle. Der Kapitän muss zweimal getroffen werden, bevor er wieder in die markierte Zone zurück muss.