

01 | 2015

Spielen

Inhalt Monatsthema

Spielen lernen	2
Spielen lehren	3
Training	
• Schneesport	4
• Schwimmen	8
• Kämpfen	10
• Tennis	13
• Unihockey	15
• Handball	18
• Fussball	21
Hinweise	25

Kategorien

- Alter: 5–10 Jahre
- Niveau: Anfänger bis Fortgeschrittene
- Lernstufen: Erwerben und anwenden



Kinder wollen spielen und haben das Recht zu spielen. Damit alle Kinder Spass haben, braucht es eine kindergerechte Vermittlung. Dieses Monatsthema stellt altersgerechte und spielerische Trainings für sieben verschiedene Sportarten vor.

Was Kinder sehen und hören, fühlen, in Händen halten und begreifen, verwenden sie zum Spielen. Die Spiel-, Bewegungs-, Gemeinschafts- und Erfolgserlebnisse, die sie dabei haben, eröffnen ihnen Wege, das Leben und ihre Umwelt zu entdecken. Kinder spielen sich also ins Leben.

«Spielen» – Das neue J+S-Lehrmittel

Spielen in Unterricht und Training ist für Kinder so zentral, dass es von J+S anhand einer eigenen Broschüre (siehe Hinweise) thematisiert wird. Das Lehrmittel richtet sich an Leiterpersonen und Experten J+S-Kindersport und will den Kindern vielseitige Bewegungserfahrungen und -grundlagen bieten und dazu beitragen, deren Spiel- und Bewegungsrepertoire zu erweitern. Dabei werden die Spiele in 17 verschiedene Kategorien eingeteilt, in denen zahlreiche Variationen angeboten werden.

Ein Spiel, verschiedene Sportarten

Für dieses Monatsthema haben J+S-Experten aus sieben verschiedenen Sportarten je ein sportartenspezifisches Training zusammengestellt, das sich an den Spielformen des Lehrmittels orientiert. Die ausgewählten Spiele sind von den Autorinnen und Autoren erprobt, erfordern von den Kindern vielfältige Bewegungsgrundformen und sollen sportartenübergreifend in verschiedenen Umgebungen (u. a. Wasser, Schnee, Halle) durchführbar sein. Darüber hinaus sind auf www.mobilesport.ch weitere Spielideen vorhanden, die sowohl das neue J+S-Lehrmittel als auch dieses Monatsthema ergänzen. Sportartenspezifische Lektionen sind ebenfalls auf der Plattform zu finden.

Alle spielen mit

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Deswegen braucht es eine kindergerechte Vermittlung sowie kindergerechte Rahmenbedingungen (Regeln, Material usw.). Alle Kinder dürfen mitspielen und werden von den Spielen nicht ausgeschlossen! Die Tipps und Tricks dieser Broschüre (siehe Kapitel «[Spielen lernen](#)», S. 2–3) sollen dazu beitragen, dass alle Kinder beim Spielen Spass haben.

Spiele lernen

Das Kapitel «Spiele lernen» beleuchtet das Spiel aus der Perspektive des Kindes. Die Hauptbotschaften lauten: «Kinder wollen spielen» und «Spiele entspricht einem Bedürfnis der Kinder».

Kinder wollen spielen

Spiele ist die wichtigste Tätigkeit der Kinder. Dabei setzen sie sich mit ihrer inneren und äusseren Welt auseinander. Kinder zeigen schon sehr früh eine grosse Neugierde. Sie interessieren sich für alles, was sich bewegt, anfassen lässt, klingt, riecht oder schmeckt. Forscher schätzen, dass Kinder bis zum 6. Lebensjahr rund 15 000 Stunden spielen sollten, was durchschnittlich acht Stunden pro Tag entspricht. Spielen kann also als «Beruf» der Kinder bezeichnet werden. Spielen ist eine freiwillige Beschäftigung mit ungewissem Ausgang. Es ist herausfordernd, spannend und freudvoll. Der Spielende erfährt das Spiel als «anders» als das «normale Leben». Spielen ist eine Tätigkeit, die zum Vergnügen, zur Entspannung oder aus Freude am Spiel selbst ausgeführt wird. Dabei entsteht oft ein Wechselbad der Gefühle. Positive Emotionen wie Spannung und Freude treiben die Kinder an, weiter und noch mehr zu spielen.

Kinder wollen spielen, weil es ihren Bedürfnissen entspricht

Menschen wollen grundsätzlich positive Gefühle erleben. Sie versuchen, negative Gefühle wie z. B. Scham zu vermeiden. Dieser Antrieb drückt sich auch in den folgenden psychologischen Grundbedürfnissen des Menschen aus. Diese müssen befriedigt werden, damit Kinder (aber auch Erwachsene) motiviert sind.

Bedürfnis nach Autonomie

Im Spiel können Kinder ihre Individualität entdecken und sich zu einer eigenständigen Persönlichkeit entwickeln. Sie handeln gerne selbstbestimmt und wollen im Rahmen ihrer Möglichkeiten selber entscheiden. Das Spiel ist für die kindliche Selbstbestimmung ein ideales Lernfeld, das «freie Spiel» eine geeignete Form.

Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit

Kinder brauchen andere Kinder, um eine soziale Gemeinschaft erleben zu können. Eingebunden zu sein und zusammen zu spielen, gibt Kindern das Gefühl, akzeptiert zu sein und sich austauschen zu können. Die Leiterperson muss dieses Bedürfnis im Unterricht und Training, speziell auch im Spiel, berücksichtigen: Alle Kinder sollen mitspielen können. Ein gutes Lernklima ist zentral, damit sich Kinder integriert und aufgehoben fühlen. Kinder wollen von den anderen Kindern und der Leiterperson geschätzt, respektiert und toleriert werden.

Kinder wollen erfolgreich sein

Bedürfnis nach Kompetenz: Menschen haben das Verlangen, sich kompetent zu fühlen. Zu wissen, «das kann ich», motiviert Kinder und Erwachsene. Kinder setzen sich spielend mit ihrer Umwelt auseinander. Getreu dem Motto «Das Unbekannte muss bekannt werden, das Neue wartet auf eine persönliche Entdeckung, das Reizvolle will erlebt werden!» (Armin Krenz) wollen Kinder ihre Umwelt entdecken, verstehen und sich mit unbekanntem vertraut machen. Auf dieser Auseinandersetzung baut der Erwerb von Fertigkeiten und Kompetenzen auf.

Kinder lernen spielend

Lernen heisst «selbst tun». Haben Kinder genügend Zeit und optimale Rahmenbedingungen, werden sie zum Spielen angeregt und lernen im Spiel beiläufig und unbewusst (implizit). Denn Spielen und Lernen sind bei Kindern untrennbar verbunden (Krenz, 2001). Im Spiel machen Kinder intensive Erfahrungen, bei denen sie emotional betroffen und sehr aufmerksam sind. Spielend können sich Kinder länger und einfacher konzentrieren, ohne dass sie sich bewusst dafür anstrengen müssen.

Quelle: Krenz, A. (2001). [Kinder spielen sich ins Leben – Der Zusammenhang von Spiel- und Schulfähigkeit.](#)

Spiele lehren

Das Kapitel «Spiele lehren» bietet J+S-Leiterpersonen viele grundlegende Informationen sowie praktische Tipps zu ihrer Rolle als Leiterperson in Spillektionen und -trainings.

Kindergerecht spielen

Kinder wollen von sich aus spielen. Leiterpersonen müssen wissen, wie sie den 5- bis 10-Jährigen das Spielen vermitteln, damit sich die erhofften Spiel-, Bewegungs-, Gemeinschafts- und Erfolgserlebnisse einstellen.

Die wichtigsten Punkte im Überblick:

Alle Kinder spielen mit

- Kleine Teams – angepasste Spielfelder
- Dabeibleiben, statt ausscheiden
- Keine Ersatzbank – vermeiden von Wartezeiten

Kindergerechte Vermittlung

- Spass und Freude am Spiel vermitteln
- Den Kindern Raum und Zeit geben, damit sie selber entdecken und erfahren können
- Kinder sind keine kleinen Erwachsenen: Dem Entwicklungsstand angepasste Spiele auswählen

Kindgerechtes Material

- Kleinere/grössere, weichere, langsamere Bälle
- Kleinere/kürzere, leichtere Schläger und Stöcke
- Kleinere/grössere, unterschiedliche Ziele (Tore usw.)

Vor dem Spiel: Optimale Voraussetzungen schaffen

Die Leiterperson kann optimale Voraussetzungen schaffen, indem sie bei der Vorbereitung eines Spiels einigen Punkten besondere Beachtung schenkt. Dadurch kann den Kindern der Einstieg ins Spiel erleichtert werden.

- Wenige und einfache Spielregeln einführen
- Geeignete Spielfelder festlegen und gut sichtbar markieren
- Für eine sichere und hindernisfreie Spielumgebung sorgen
- Kindgerechtes Spielmaterial einsetzen
- Passende Gruppen bilden und diese gut sichtbar kennzeichnen
- Ein Spiel knapp, klar und in einfacher Sprache vermitteln

Während des Spiels: Das Spiel leiten, beobachten und variieren

Ein Spiel macht Spass, wenn es alle Kinder begreifen. Deshalb macht es Sinn, genügend Zeit und Wiederholungen einzusetzen, damit die Kinder das neue Spiel verstehen.

- Das Spiel begleiten und Punkte für die Kinder gut sichtbar zählen
- Das Spiel aufmerksam beobachten, beurteilen und falls nötig beratend eingreifen
- Das Spiel angemessen variieren

Nach dem Spiel: Für einen optimalen Abschluss sorgen

Spiele lösen intensive Gefühle wie Freude, Glück und Stolz, aber auch Ärger, Wut und Enttäuschung aus. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder den Umgang damit lernen und üben. Am Ende jeder Lektion oder jedes Trainings sollten die Kinder positiv gestimmt sein, um motiviert wiederkommen. Deshalb nimmt der Abschluss des Trainings eine wichtige Rolle ein. Nachfolgend werden mögliche Ansätze aufgezeigt, um Leiterpersonen in emotionalen Situationen zu unterstützen.

- Mit den Kindern über das Spiel reden
- Umgang mit Sieg und Niederlage lernen
- Faires Verhalten thematisieren
- Rituale und beruhigende Spielformen einsetzen

Viele praktische Tipps zu den oben genannten Inhalten, zum Beispiel Ideen zur Gruppenbildung, finden Sie im [J+S-Kindersport-Lehrmittel «Spiele»](#).

Training

Schneesport

In diesem Training verbessern die Kinder ihre Fertigkeiten im Schnee auf spielerische Art in der Gruppe, auf einer Ebene oder auf einer einfachen Piste.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 120 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner
- Gelände: Im Schnee (Ebene und/oder einfache, wenig befahrene Piste/kleiner Lift)

Lernziele

- Die Kinder lernen im Spiel immer wieder verschiedene Positionen einzunehmen, um die Aufgabe zu erfüllen
- In den Spielformen müssen sich die Kinder aktiv bewegen. Wenn man ihnen zusätzliche Hindernisse mit Material und Gelände einbaut, gelingt dies noch besser
- Die Kinder verbessern ihre Fertigkeiten auf dem Schneesportgerät auf spielerische Art und Weise und lernen sich im Team auf dem Gerät zu bewegen

Bemerkungen

- Die Wahl des Geländes ist sehr wichtig für die Spielformen. Für einige Formen und Zielgruppen sollte man eine Ebene benützen. Für andere Formen eignet sich auch eine einfache Piste am besten mit einem kleinen Lift, wo die Kinder selber zirkulieren können. Es ist wichtig, dass die Piste nicht stark befahren ist oder etwas abseits liegt.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	30' Freies Spiel Jedes Kind bekommt ein Tuch. Es soll ausprobieren, was es damit in der Ebene machen kann. Begrüssung Die Lehrperson begrüsst die Kinder und informiert über die Inhalte. Manege frei Die Teilnehmer bilden Zweier-Gruppen und üben einen Trick/Demo mit dem Tuch (bzw. Spielobjekt) auf einer einfachen Piste/Loipe. Die Paare zeigen den anderen ihren Trick mit dem Tuch (bzw. Spielobjekt) und alle anderen üben diesen. Tipp: Wenn das Tuch mit Schnee gefüllt wird, hat man einen Ball.	In der Ebene Gruppenbildung Wunschpaare In der Ebene oder leichte Piste In der Ebene oder leichte Piste	Tücher, Spielobjekt, Swiss-Ski-Karten, «Freies Spiel».
Hauptteil	35' Zeitungslesen Der Lehrer bestimmt Zeitungsleser anhand der Methode «Schnurbündel». Die Lehrerin definiert die Fortbewegungsart (Schlittschuhschritt, Pflug, Seittrutschen, Bremsen parallel, Kurzschwingen, div. Positionen, ...) und Regeln anhand des Niveaus der Kinder. Auf der nächsten Abfahrt werden die Versionen des Spiels «Zeitungslesen» ausprobiert, welche auf die Zielgruppe zutreffen. Zeitungslesen – Stopp (einfach) Ein Kind liest unten auf der Piste mit dem Gesicht ins Tal oder in der Ebene eine Zeitung (Tuch). Die anderen Kinder starten oben auf der Piste/auf der anderen Seite und versuchen zur Zeitungsleserin zu gelangen. Diese ruft: «Zytläse – Stopp» und dreht sich um. Die anderen müssen sofort stehen bleiben. Bewegt sich noch ein Kind muss es zum hintersten Mitspieler zurück laufen (Treppen-/Scherenschritt oder Skating). Das Kind, welches zuerst den Rücken der Zeitungsleserin berührt hat, übernimmt deren Rolle.	Methode «Schnurbündel»: Die Leiterperson benötigt für jedes Kind eine Schnur. Wenn in Dreierteams gespielt werden soll, werden jeweils drei Schnüre an einem Ende zusammengeknotet. Die Leiterperson hält nun alle Knoten in einer Hand. Jedes Kind packt ein Schnurende. Wenn die Leiterperson die Schnüre loslässt, sind die Kinder mit ihren Teammitgliedern verbunden (anstelle von Seilen können bei kleinen Gruppen auch die Tücher verwendet werden). Ebene oder leicht geneigt bis etwas steiler, wenig befahren	Tücher, Swiss-Ski-Karten, Wahrnehmungsspiele, «Zeitungslesen».

Bemerkungen (Fortsetzung)

- Gewisse Spielformen können auch nur mit einem Ski durchgeführt werden. Für Snowboarder können einzelne Spiele in der Ebene mit «Trottinet» fahren durchgeführt werden, bei anderen müssen zum Teil Anpassungen gemacht werden, da sie nur bedingt aufsteigen können.
- Auf dem Schnee gibt es viele Hilfsmittel, die sich für die Spielformen eignen. Es sind dies Tücher (mit Schnee gefüllt als Ballspiele), Ballone und Klatschfinger (Rückschlagspiele), Skistöcke und Ringli (Hockeyspiele), Seile (Partnerformen), Ikea Säcke/Eimer als Ziel, ...
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf [mobilesport.ch](#) unter «[Schneesport](#)» und «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.
- [Swiss-Ski-Karten](#) (pdf) abgeleitet aus J+S-Lehrmittel Kindersport «[Spielen](#)». Diese Karten enthalten verschiedene Variationen, um die Aufgaben alters- und stufengerecht zu erschweren oder zu erleichtern.

Download

- [Monatsthema 10/2011 «Kids auf Ski und Snowboard»](#)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Zeitungslesen (mittel) Dito «Zeitungslesen – Stopp», jetzt hat aber jedes Kind eine Zeitung (Tuch) und die Zeitungsleserin dreht sich plötzlich um. Die Kinder müssen sofort stillstehen und das Gesicht hinter der Zeitung verstecken. Gelingt dies nicht, schickt die Zeitungsleserin das Kind zurück.</p> <p>Zeitungslesen mit Partner (anspruchsvoll) Dito «Zeitungslesen – Stopp», jetzt haben aber zwei Kinder eine Zeitung (Tuch) und einer der zwei Zeitungsleser dreht sich plötzlich um. Die Kinder müssen sofort still stehen.</p>		
	40' <p>Spielen in J+S Kindersport Auswahl von 1–3 Spielen (siehe im Folgenden: «Alaska- und Brennballspiele», «Laufspiele», «Versteckspiele», «Fangspiele»), jeweils dem entsprechenden Alter und Können der Kinder anpassen. Varianten zu jeder Übung sind in den Swiss-Ski-Karten zu finden.</p>		Swiss-Ski-Karten.
	<p>Alaska- und Brennballspiele</p> <p>Farbiges Alaskaball (einfach) Es werden mehrere Teams mit der gleichen Jackenfarbe (oder Tuch) gebildet. Jede Gruppe hat einen Ball in der gleichen Farbe (Tuch mit Schnee gefüllt). Aus jedem Team wirft ein Kind von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams auf die Piste. Alle Kinder laufen/fahren so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden eine Kolonne im Pflug, geben den Ball unter den Beinen durch. Das letzte Kind hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.</p> <p>Alaskaball (mittel) Der Lehrer bestimmt zwei Teams anhand der Helmfarbe. Ein Kind aus dem Läuferteam wirft den Gegenstand, alle Spieler aus dem Läuferteam laufen/fahren rund um die Markierungen und sammeln Punkte. Das Feldteam holt den Gegenstand, stellt sich mit gegrätschten Beinen (im Pflug) hintereinander und gibt den Gegenstand unter den Beinen durch, der hinterste ruft «Alaska». Wie viele Runden hat das Läuferteam geschafft?</p>	<p>Ebene oder leicht geneigt auslaufend, einfache, wenig befahrene Piste</p> <p>Flach bis leicht geneigt</p>	<p>Tücher.</p> <p>Tücher, div. Gegenstände.</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Laufspiele</p> <p>Wintervorratsstaffette (einfach) Die Kinder sammeln Material (Schneebälle, Tannzapfen, Hölzchen etc.) Welche Gruppe hat das Vorratslager auf einem farbigen Tuch (var. Ikea-Tasche) zuerst gefüllt? Pro Team laufen/sammeln mehrere Kinder.</p> <p>Biathlon (anspruchsvoll) Die Kinder laufen/fahren eine Runde (wenn möglich mit Hindernissen wie Wellen, Mulden, Sprung, Steilwandkurve, Törl...). Dann finden sie ein Vorratslager mit Schneebällen (oder anderen Gegenständen). Sie werfen von dort die Gegenstände in das eigene Vorratslager (Tuch/Reif...). Alle Kinder dürfen gleichzeitig laufen und werfen. Es gewinnt das Team mit den meisten Treffern.</p> <p>Variante Snowboard: Es werden Traversen auf der Kante (Zehen- und Fersenkante) gefahren und am Pistenrand wird jeweils auf ein Ziel geworfen.</p>	<p>Ebene bis leicht geneigt</p> <p>Ebene, leicht geneigt bis Piste mit kleinem Lift!</p>	<p>Tücher, div. Gegenstände.</p> <p>Tücher, Reifen, div. Gegenstände.</p>
	<p>Versteckspiele</p> <p>Schittli-Verstecken (leicht) Das suchende Kind bewacht 5–6 pyramidenförmig aufgestellte Holzstücke. Entdeckte Kinder kommen hervor. Kann ein Kind ohne vorher erkannt worden zu sein die Scheiter umstossen, sind alle wieder frei und können sich, während das suchende Kind die Scheiter wieder aufstellt, erneut verstecken.</p> <p>Spurensuche (mittel) Es werden verschiedene Spuren gemacht, aber nur eine führt zum Futter, wer findet sie?</p>	<p>Ebene, Wald</p> <p>Ebene, Wald</p>	<p>5–6 Holzstücke.</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Schatzsuche (anspruchsvoll) Der Leiter (oder auch die Teilnehmer) zeichnet pro zwei Teilnehmer eine Schatzkarte, welche zu einem Schatz (Sack mit Marmeln, Sugus...) in einem definierten Gebiet (z. B. einfacher Lift) führt. Zu zweit müssen die Teilnehmer den Schatz suchen, können sich einen Gegenstand herausnehmen und holen die nächste Schatzkarte. Welches Paar hat zuerst alle Schätze gefunden?</p> <p>Foto-OL (anspruchsvoll) Die Teilnehmer erhalten ein Blatt mit nummerierten Fotos vom Gelände (Lift- haus, Pistenmarkierungen, Markante Objekte, ...) am besten Orte/Infos, welche man für den Unterricht braucht: Anhaltspunkte, Sicherheitselemente... Diese Fotos müssen gesucht werden. Als Kontrolle kann man die Posten auf einem Pistenplan oder selber gezeichneten Plan eintragen lassen.</p>	<p>Ebene oder einfache Piste</p> <p>Ebene oder einfache Piste</p>	<p>Sack mit Marmeln, Sugus, etc.).</p> <p>Blatt mit Fotos.</p>
Ausklang	<p>15' Lokomotiven und Zugwagen Alle Kinder ziehen beim Lehrer ein Ticket und suchen sich den richtigen Zug für die Fahrt zum Mittagessen.</p> <p>Zug Kroki Lokomotive Zug Orient Express Lokomotive Zug Thomas die Lokomotive</p> <p>Die Gruppe fährt als Zug zum Restaurant. Die Lokomotive wählt den Weg! Wenn sie 5 Schwünge gemacht hat, lässt sie die zweite Person als Lokomotive den Zug führen.</p>	<p>Gruppenbildung «Ticket-Automat» Die Leiterperson steckt Zettel, Spielkarten oder Zug-Fahrkarten in den Schnee oder hält sie in der Hand. Alle Kinder holen sich eine Fahrkarte und suchen sich anschliessend den richtigen Zug, indem sie die entsprechende Gruppe bilden.</p>	<p>Bilder von Lokomotiven und Zugwagen wählen, die die Kinder ansprechen!</p>

Autorin: Pia Alchenberger, Verantwortliche Kindersport, Swiss Ski

Schwimmen

Während dieses Trainings lernen die Kinder, sich innerhalb eines Spielfelds zu bewegen ohne mit anderen zusammenzustossen. Sie tauchen, schwimmen und spielen in der Gruppe.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene (Köner)

Lernziele

- Tauchen, Atemschulung
- Teamspirit, Wetteifern

Bemerkungen

- Schwimmen ist eine Sicherheitssportart. Dementsprechend müssen gewisse Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. In erster Linie gilt es, die Kinder stets im Auge zu behalten. Bei Kindern auf der Lernstufe Einsteiger muss zusätzlich darauf geachtet werden, dass sie immer Kontakt zum Boden, zur Wand oder zur Lehrperson haben. Weiter empfiehlt Swiss Swimming den Lehrpersonen, die mit ihren Schülern ins Wasser gehen, eine gültige Wasserrettungsausbildung inkl. BLS/AED (Basic Life Support/Automatisierter Externer Defibrillator) zu besitzen.
- Folgende Gruppengrösse pro Schwimmsportlehrer wird von Swiss Swimming empfohlen:
Kinder im Alter von 5–8 Jahren: max. 10 Kinder
Kinder im Alter von 9–10 Jahren: max. 12 Kinder

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' Fang den Fisch 2–4 Fänger erhalten je eine Poolnudel und halten diese als Fangnetz an beiden Enden mit den Händen fest. Die Fänger können ein Kind einfangen, indem sie ihm das Fangnetz über den Kopf stülpen und es gefangen nehmen. Das gefangene Kind übernimmt die Rolle des Fängers.	Lehrschwimmbecken, 10 × 10 m	Badekappe, Poolnudeln.
Hauptteil	30' Die Perlen von Atlantis Perlen tauchen Die Kinder sind Piraten, die Perlen (Tauchringe etc.) aus einem verborgenen Schatz (auf dem Beckenboden) sammeln und diese zu ihrem Piratenschiff (Brett) bringen, das auf der gegenüberliegenden Beckenseite vor Anker liegt. Jeder Pirat darf pro Tauchgang nur eine Perle transportieren. Sie bestimmen das Tempo und die Anzahl Läufe selber. Wenn alle Perlen eingesammelt und die Schiffe gefüllt sind, dürfen die Kinder mit dem von ihnen gesammelten Schatz experimentieren und eigene Spielideen ausprobieren. Perlenstafette Die Piraten bilden kleine Teams und sammeln gemeinsam Perlen aus der Schatztruhe, welche sich auf der gegenüberliegenden Beckenseite befindet. Pro Team laufen/schwimmen und sammeln mehrere Piraten gleichzeitig. Jeder Pirat darf pro Lauf nur eine Perle transportieren. Der gesammelte Schatz wird im Teamdepot – einem Schwimmbrett am Beckenrand – gelagert. Welches Team sammelt am meisten Perlen? «Achtung Seemöwe!» Ein Kind wird zur Möwe und fliegt/schwimmt durch die sammelnden Piraten. Berührt die Möwe einen Piraten, muss dieser zum Ausgangspunkt zurück und die ergatterte Perle zurückbringen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Sammelmateriale (und die Geschichte) variieren. • Tierbilder sammeln und beim Weg zur Schatztruhe das Tier imitieren. • Puzzleteile sammeln und Puzzle zum Schluss zusammensetzen. 	Lehrschwimmbecken (für Fortgeschrittene auch im Schwimmbekcken möglich), 10 × 10 m Bemerkung: Bei jüngeren Kindern wird das zu sammelnde Material weitläufig verteilt, um Zusammenstösse zu verhindern.	Diverses Material (Tauchringe, sinkende Bälle, Tauchteller, Pullbuoys, Schwimmbretter als Schiff/Depot, etc.), evt. Markierung zur Kennzeichnung der «Möwen» Puzzle und Tierbilder (laminiert), Badekappe.

Bemerkungen (Fortsetzung)

- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf [mobilesport.ch](#) unter der Sportart «[Schwimmen](#)» dem Thema «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.
- Swiss Swimming hat in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und «cool and clean» eine Spielesammlung «[Kids Game Set](#)» zusammengestellt. Dieses Set unterstützt die Lehrpersonen in der Gestaltung eines abwechslungsreichen und altersgerechten Unterrichts. Das «Kids Game Set» enthält Spiele für den Einzel-, Partner- und Teamwettkampf, die unter anderem Werte wie faires und respektvolles Verhalten in der Gruppe vermitteln.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	5' Strandferien Die Kinder bewegen sich frei im Wasser. Auf Zuruf des entsprechenden Begriffs führen sie die vorgegebene Aufgabe aus: <ul style="list-style-type: none"> • Wasser! Schnell schwimmen oder an einen bestimmten Ort gelangen (evtl. den Ort kennzeichnen) • Sonne! In Rückenlage gleiten oder schweben • Strand! Auf der Stelle Wassertreten und winken • Sturm! Tauchen 	Lehrschwimmbecken (für Fortgeschrittene auch im Schwimmerbecken möglich), 10 × 10 m	Schwimmbretter o. ä. als Markierung, Badekappe.
	5' Zauberhöhle Die Kinder schwimmen im Meer umher. Der Zauberer kann mit seinem Zauberstab (kurze Poolnudel) die Kinder verzaubern. Wer verzaubert ist, stellt sich mit gegrätschten Beinen hin. Die verzauberten Kinder können erlöst werden, wenn eines der freien Kinder durch die Zauberhöhle (gegrätschte Beine) durchtaucht. Das Spiel endet sobald alle verzaubert sind oder nach maximal 2 Minuten. Anschliessend werden neue Zauberer bestimmt.	Lehrschwimmbecken, 10 × 10 m	Evtl. Spielband zur Kennzeichnung der Fänger, Badekappe.

Autorin: Sara Fünfgeld, Verantwortliche Kindersport Schwimmsport, Swiss Swimming

Kämpfen

Dieses Training – welches nur ein paar Medizinbälle und Matten benötigt – bringt den Kindern den Fairplay-Gedanken während des Kampfes näher.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Kooperatives Verhalten aufbauen
- Spielerisches und faires Kämpfen lernen

Bemerkungen

- Training im Rahmen einer Sportstunde (Annahme: Turnhalle mit 1 Mattenwagen, 12 Medizinbälle, 24 Schüler).
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch in der Sportart «[Judo](#)» und im Thema «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	5' Matten aufbauen und Einstiegsritual 12 Matten zu einem Kreis geformt. Die Kinder knien in einem Innenstirnkreis (2 Kinder/Matte). Der Leiter erklärt Ritual und Rahmenbedingungen der Stunde: <ul style="list-style-type: none"> • «Mokuso»: Kinder schliessen die Augen • «Yame»: Kinder öffnen die Augen • «Rei»: Kinder verneigen sich, Hände formen ein Dreieck auf der Matte Wichtige Ausdrücke: <ul style="list-style-type: none"> • «Hajime!»: Startsignal • «Mate!»: Stopp Weitere wichtige Aspekte: <ul style="list-style-type: none"> • 2 x auf den Rücken des Partners klopfen = Aufgaberegeln (Partner wird sofort losgelassen) • Achten, dass die Kinder keinen Schmuck oder Uhren tragen • Definieren, was beim Kämpfen erlaubt bzw. verboten ist 		12 Matten im Kreis angeordnet.
	5' Aufwärmen kreuz und quer Die Schüler laufen kreuz und quer durch die Turnhalle. Immer wenn sie von der Kreismitte nach aussen laufen, springen sie über die Pfützen (= Matten). Zuerst im Laufschrift, dann beidbeinig, zuletzt einbeinig. Zum Schluss machen sie jeweils auf einer Matte einen Purzelbaum, laufen dann wieder zur Kreismitte etc.		12 Matten im Kreis angeordnet.
	5' Gymnastik mit dem Medizinball Immer zwei Kinder stehen Rücken an Rücken mit einem Medizinball auf einer Matte. Sie übergeben den Ball jeweils 20 x <ul style="list-style-type: none"> • links/rechts (Füsse bleiben an Ort) • oben/unten (über Kopf und zwischen den Beinen) • links/rechts/oben/unten (immer im Wechsel) 		1 Medizinball/Paar.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' Freies Spiel: Kooperative Formen mit dem (Medizin-)ball</p> <p>Zwei Kinder nehmen zusammen einen Ball. Sie klemmen den Ball zwischen sich ein. Sie sollen ausprobieren, was sie damit alles machen können. Während einer vorgegebenen Zeit dürfen die Kinder Kunststücke erfinden, diese ausprobieren und üben. Will die Leiterperson diese Sequenz unterbrechen, ruft sie laut «Ball-fest». Die Kinder halten darauf ihren Ball fest oder legen ihn auf den Boden.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Kinder klemmen einen Medizinball zwischen ihren Bäuchen ein und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. Der Ball darf dabei nicht runterfallen. In einem zweiten Schritt laufen sie mit eingeklemmten Ball Rücken an Rücken durch die Halle. 		1 Medizinball/Paar.
	<p>5' Schatzmeister und Pirat</p> <p>Jeweils zwei Kinder befinden sich auf einer Matte. Der Schatzmeister nimmt eine Bankposition ein und begräbt einen Schatz (Medizinball) unter sich. Auf ein Signal hin hat der Pirat 30 Sekunden Zeit, um dem Schatzmeister den Schatz zu entreissen. Nach Ablauf der Zeit tauschen die Kinder die Rollen. Mehrere Runden mit verschiedenen Partnern spielen.</p>		1 Matte und 1 Medizinball/Paar.
	<p>10' Kampf um den Schatz</p> <p>In einem Königreich gibt es halb so viele Schätze (Medizinbälle) wie Kinder. Die Schätze befinden sich auf kleinen Schatzinseln (Matten). Die Kinder laufen kreuz und quer durch das Königreich. Auf ein Signal hin versuchen sie, einen Schatz zu erhaschen und diesen am Boden zu verteidigen. Die übrig gebliebenen Kinder haben 30 Sekunden Zeit, jemandem einen Schatz zu entreissen. Dabei kämpfen immer nur zwei Kinder miteinander um einen Schatz. Wer nach Ablauf der Zeit einen Schatz besitzt, erhält einen Punkt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstatt auf Signal kann auch eine laufende Musik gestoppt werden. 		1 Matte und 1 Medizinball/Paar.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' Kampf auf der Schatzinsel Es werden kleine Schatzsucherteams gebildet (3 Kinder). Zwei Teams knien vis-à-vis auf einer grossen Schatzinsel (Viereck aus Matten). In der Mitte der Schatzinsel bzw. zwischen den beiden Teams befindet sich ein Schatz (Medizinball). Die Teammitglieder werden durchnummeriert. Die Leiterperson ruft eine Zahl, worauf die entsprechenden Kinder auf allen vieren versuchen, den Schatz zu ergattern und während 20 Sekunden zu verteidigen. Dabei darf die Schatzinsel nicht verlassen werden. Jene Mannschaft, die nach Ablauf der Zeit den Ball besitzt, erhält einen Punkt. Ein Punkt gibt immer eine Spielkarte oder Streichholz oder Ähnliches (damit die Punkte am Schluss gezählt werden können).</p>		<p>3 Mattenvierecke à 4 Matten bilden; 1 Medizinball/ Mattenviereck, Spielkarten/ Streichhölzer (für Punkteverteilung).</p>
Ausklang	<p>5' Auf den Rücken schreiben Ein Kind liegt bäuchlings auf der Matte, das andere Kind schreibt mit dem Finger ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken. Findet das liegende Kind heraus, was das andere geschrieben hat, tauschen sie die Positionen.</p>		<p>Matten im Kreis, 1 Matte/Par.</p>
	<p>5' Abschlussritual und Matten versorgen Die Kinder knien wieder im Kreis. Es findet das gleiche Ritual wie zum Stundenbeginn statt. Matten und Material versorgen.</p>		<p>Matten im Kreis.</p>

Autor: Tim Hartmann, Verantwortlicher Kindersport Kampfsport, Judo

Tennis

In diesem Einsteiger-Training entdecken die Kinder das Tennisspiel und lernen, einen Ball über das Netz zurückzuspielen. Erste Tennis-Bewegungsabläufe werden mit Luftballons trainiert.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Die Kinder können eine Flugbahn einschätzen
- Die Kinder können einen Ball mit einem kleinen Tennisschläger zurückspielen

Bemerkungen

- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf [mobilesport.ch](#) unter «[Tennis](#)» und «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	3' Heisse Kartoffel Beim Ankommen in der Halle Ritual «Shake-Hands». Jedes Kind erhält einen Luftballon und bewegt sich damit frei in der Halle herum. Die Kinder versuchen nun, die Luftballons mit allen möglichen Körperteilen zu berühren und müssen diese ständig in der Luft halten.		Luftballons.
	2' Ritual von Anfang der Lektion Die Kinder versammeln sich in der in der Mitte der Halle im Kreis. Vor dem Absitzen schlagen sie die Luftballons so weit wie möglich fort. Die Leiterperson sammelt die Hälfte der Luftballons ein. Den Kindern wird das Ziel bekannt gegeben.		Luftballons.
	10' Rekord Zwei Kinder spielen sich möglichst oft mit der Hand einen Luftballon zu, ohne dass dieser auf den Boden fällt. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Nach jedem Berühren des Ballons eine Aufgabe erfüllen (z. B. absitzen, in die Hände klatschen, eine Drehung, eine Wand berühren usw.) Ideen der Kinder einbeziehen! • Mit einem kleinen Tennisschläger zuspielen. schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Zuerst den Ballon mit ein Körperteil berühren und danach dem Kameraden zuspielen 		Luftballons, kleine Tennisschläger.
Hauptteil	15' Wintervorratsstafette Die Eichhörnchen sammeln in Zweier-Teams gemeinsam Nahrung (Luftballons) für den Winter. Dazu müssen sie durch den Wald. Der Luftballon wird dabei ständig in der Luft gehalten (die Kinder dürfen den Ball nicht halten)! Die gesammelte Nahrung wird im Teamdepot – einem Reif – gelagert. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team sammelt am schnellsten? Jedes Eichhörnchen geht 3-mal durch den Wald. • Welches Team sammelt am meisten Nahrung (Ballon) für den Winter? • Mit dem kleinen Tennisschläger im Wald laufen und den Ballon zurückprellen mit dem Schläger. Welches Team kann der Ballon zurückbringen, ohne dass dieser auf den Boden fällt? 	Bestimmen, wann das zweite. Kind starten darf (wenn das andere Eichhörnchen im Wald ist), wer fertig ist, sitzt in dem «Haus» ab. Im Frühling (Ende des Spiel) räumen alle Eichhörnchen zusammen den Wald auf.	Reifen, kleine Tennisschläger, Luftballons.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	<p>25' Lücke Mehrere Zweier-Teams stehen sich gegenüber. Die Spielfelder werden durch eine Schnur auf Hüfthöhe der Kinder voneinander abgegrenzt. Ein Kind wirft in einem Bogen den Ball von Hand über das Netz, das andere Kind lässt ihn zuerst am Boden aufprallen und spielt ihn mit dem Schläger zurück, so dass sein Partner den Ball wieder fangen kann (= 1 Punkt).</p> <p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Spieler mit 1 Goba-Schläger • Ein Spieler mit 1 Tennis-Schläger • Beide Spieler mit Goba-Schläger • Beide Kinder haben einen Tennisschläger <p>Wie viele Punkte schafft jedes Team (Punkte 1 und 2)? Welches Team schafft die meisten Zuspiele in Folge (Punkte 3 und 4)?</p> <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball Volley zurückspielen <p>Spielform Mit Goba oder Tennisschläger: Die Kinder spielen einen Match auf 7 Punkte. Wenn der Partner den Ball nicht zurückspielen kann, hat das Kind einen Punkt.</p>		Kleine Tennisschläger, Goba-Schläger, Schaumbälle, rote Tennisbälle.
Ausklang	<p>5' Flipper Die Kinder stehen in einem Kreis mit gestreckten und offenen Beinen. Jeder Fuss berührt den Fuss des Nachbars. Die Kinder bücken sich nach vorne, rollen sich einen Ball mit den Händen zu und versuchen zwischen den Beinen eines Kameraden ein Tor zu erzielen.</p>		Beach-Volley-Bälle.

Autor: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Verantwortlicher Kindersport, Swiss Tennis

Unihockey

Ziel dieser Lektion ist es, den Kindern spielerisch die Eigenschaften von Stock und Ball näher zu bringen und hohe Spielanteile für alle Kinder zu erzielen. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten kann die Lektionsdauer problemlos ausgedehnt werden.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–8 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Die Kinder können Fertigkeiten mit Ball und Stock erlernen
- Die Kinder können den Ball am Stock führen, annehmen und abspielen

Bemerkungen

- Darauf achten, dass die Kinder nicht mit zu langen Stöcken spielen (maximal Brusthöhe).
- Die Spielregeln müssen für das 3:3 noch nicht perfekt beherrscht werden. Die Leiterperson entscheidet, welche 3 Regeln (max.) sie zu Beginn dieser Spielsequenz einführt. Ziel ist ein hoher Spielfluss.
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf [mobilesport.ch](#) unter «[Unihockey](#)» und «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

Download

- [Monatsthema 12/2013 «Unihockey spielend entdecken»](#)

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Stock «fest» Jedes Kind nimmt einen Stock. Es soll ausprobieren, was es damit alles machen kann. Während einer vorgegebenen Zeit dürfen die Kinder Kunststücke erfinden, diese ausprobieren und üben. Will die Leiterperson diese Sequenz unterbrechen, ruft sie laut «Stock fest». Die Kinder halten darauf ihren Stock fest oder legen ihn auf den Boden.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf das Kommando «Stock fest» bilden die Kinder Paare. Sie zeigen sich gegenseitig ihr Kunststück und versuchen, das des anderen Kindes nachzuahmen. • Kunststücke mit Stock und Ball: Die Kinder balancieren den Ball auf der Schaufel und probieren weitere Kunststücke aus Einfacher: Den Ball mit der Hand auf die Schaufel legen Schwieriger: Die Kinder überwinden dabei verschiedene Hindernisse (Parcours, Bänkli usw.). 		Stöcke (und evtl. Bälle) für alle Kinder.
Hauptteil	<p>10' Fruchtsalat Die Leiterperson bildet mit Reifen einen Kreis. Jedes Kind hat seinen eigenen Reifen, führt einen Ball an seinem Stock und erhält von der Leiterperson einen Fruchtamen. Bei jüngeren Kindern kann die Frucht auch mit einem Stift auf den Handdrücken gemalt oder ein Bild abgegeben werden. Sobald alle Kinder einen Fruchtamen erhalten haben, startet die Leiterperson das Spiel von der Mitte aus. Sie ruft den Namen einer Frucht, und alle Kinder, die diese Frucht verkörpern, suchen einen anderen Platz. Dabei führen sie den Ball mit ihrem Stock. Die Leiterperson besetzt einen Platz, weshalb ein Kind ohne Platz bleibt. Dieses steht nun in der Mitte und ruft seinerseits eine Frucht auf. Anstelle eines einzelnen Fruchtamens darf es auch «Fruchtsalat» rufen, worauf alle Kinder einen neuen Platz suchen müssen.</p> <p>Bemerkung: Probedurchgang ohne Ball durchführen</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begriffe variieren: Tiernamen (Zootiere, Waldtiere), Comicfiguren, Thema der Jahreszeit. • Man darf nur gegen rechts gehend den Platz wechseln. • Es werden Zusatzaufgaben eingebaut. Es muss z. B. zuerst eine Hallenwand berührt, eine Drehung gemacht oder einmal um den Kreis gerannt werden, ehe die Platzsuche beginnen kann. • Jedes Kind muss beim Kreuzen mit einem anderen Kind den Ball tauschen. • Anordnung variieren, z. B. vier Gruppen in je einer Hallenecke verteilen. 		Stöcke und Bälle für alle Kinder, Reifen.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	5' Seenlandschaft Die Kinder sind Wanderer und laufen, einen Ball am Stock führend, in selbstbestimmtem Tempo durcheinander. Auf dem Spielfeld hat es gleichviele Seen (Reifen) wie Wanderer. Auf ein Signal hin suchen sich alle Wanderer möglichst schnell einen freien See, um nach der anstrengenden Wanderung die Füße abzukühlen und zu waschen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl Kinder pro Reif variieren. Dies kann beispielsweise durch eine Zahl im Reif («Seerosenblätter», kleine Kegel, Zettel mit Zahlen, Zeichnungen mit Seerosenblättern, Jasskarten, Uno-Karten) vorgegeben werden. • Unterschiedliche Signale (akustisch oder visuell) geben. • Zusatzaufgabe: Bei einem zusätzlichen Signal laufen die Wanderer schnell um einen See (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren usw.). • Auf Zeit: Wie schnell kann die gesamte Gruppe alle Seen besetzen? 		Stöcke und Bälle für alle Kinder, Reifen, div. Objekte, um die Anzahl Kinder pro Reifen zu markieren.
	10' Schiessbude In der Halle werden an verschiedenen Stationen Zielobjekte (Kegel, Keulen, Büchsen) platziert. Mit einem Seil oder Kegel wird der minimale Abstand markiert. Jedes Kind versucht mit Stock und Ball die Ziele zu treffen. Wie lange dauert es, bis alle Objekte getroffen sind? Wer trifft wie viele Ziele? Wer trifft die Ziele auch mit der Rückhand? Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Laufwege einbauen: Vor jedem Zielschuss wird vorgängig eine kleine Laufrunde absolviert. • Erschweren: Zielobjekte auf Langbänke stellen. • Erschweren: Man hat nur eine gewisse Anzahl Schüsse zur Verfügung. • Erschweren: Schussarten vorgeben. 		Stöcke und Bälle für alle Kinder, Kegel, Keulen, Büchsen, evtl. Langbänke.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	20' 3:3 auf je ein Tor Die Halle wird in mehrere kleinere Spielfelder unterteilt. Die Spielfeldgrenzen werden mit Markierungstellern verdeutlicht. Es werden Dreiergruppen gebildet. Jeweils zwei Gruppen spielen gegeneinander. Beide Gruppen haben je ein Tor. Durch geschicktes Zusammenspielen versucht die ballführende Gruppe ein Tor zu erzielen. Die andere Gruppe will dies verhindern. Nach einem Tor erhält das gegnerische Team den Ball zum Anspiel. Welchem Team gelingen mehr Tore? Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Tore variieren: Kastenelemente, Malstäbe, Kegel, Matten usw. • Vom 1:1 bis zum 5:5 • Überzahlspiel 		Stöcke und Bälle für alle Kinder, unterschiedliche Tore.
Ausklang	5' Auf den Rücken schreiben Die Kinder stehen zu zweit hintereinander. Das hintere Kind schreibt dem vorderen mit dem Ball ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken. Findet das vordere Kind heraus, was das hintere geschrieben hat, tauschen sie die Positionen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Ballmassage einfacher <ul style="list-style-type: none"> • Mit den Fingern schreiben 		Bälle.

Autoren: Reto Balmer, J+S-Fachleiter Unihockey, Verantwortlicher Kindersport Unihockey, Swiss Unihockey
 Corina Wilhelm, J+S-Leiterin Kindersport, J+S-Leiterin Unihockey

Handball

Die Kinder lernen von der ersten Lektion an, richtig Handball zu spielen. Dazu trainieren sie die Grundlagen: Pass, Ball-Annahme und Wurf.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–8 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Orientierungsfähigkeit ohne Gegner erwerben/ anwenden
- Passen – Fangen anwenden
- Werfen – Treffen: Zielgenauigkeit verbessern
- Handballspiel kennen lernen

Bemerkungen

- Handball soll in jeder Handball-Lektion gespielt werden.
- Für Einsteiger eignet sich besonders ein Mini-Streethandball, weil mit einem Weichball (Streethandball) und vereinfachten, wenig [Regeln](#) gespielt wird.
- Das Grundspiel wird 4:4 auf Unihockeytore gespielt und es wird mit oder ohne Torkreis gespielt.
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf [mobilesport.ch](#) in der Sportart «[Handball](#)» und im Thema «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	8' Ball «fest» Jedes Kind nimmt einen Ball. Es soll ausprobieren, was es damit alles machen kann. Während einer vorgegebenen Zeit dürfen die Kinder Kunststücke erfinden, diese ausprobieren und üben. Will die Leiterperson diese Sequenz unterbrechen, ruft sie laut «Ball fest». Die Kinder halten darauf ihren Ball fest oder legen ihn auf den Boden. Variationen • Vorgabe: Der Ball muss wieder gefangen werden. einfacher • Der Ball darf einmal am Boden aufprallen. schwieriger • Der Ball wird von Spieler zu Spieler geworfen (1+1).		Mini-Streethandball.
	7' Zauberer und Feefangis Die Kinder laufen von einem sicheren Wald (Sicherheitszone) zum anderen. Dabei müssen sie die Zauberviese überqueren, auf welcher sie von einem Zauberer durch Berührung mit dem Zauberstab verzaubert werden können. Berührt die Fee mit ihrem Zaubertuch die verzauberten Kinder, werden diese erlöst. Vor dem Spiel bestimmen die Zauberer, in was sie die Kinder verzaubern (Stein, Statue, Tier, Maschine usw.). Variationen • Die Kinder prellen einen Ball. einfacher • Die Kinder tragen den Ball auf dem Kopf. schwieriger • Die Kinder prellen den Ball mit der schwächeren Hand.		Zauberstab, Zaubertuch, Mini-Streethandball.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Heisse Kartoffel</p> <p>Die Kinder stehen im Kreis und werfen sich zu Musik so schnell wie möglich den Ball zu, immer in der gleichen Reihenfolge. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger» und muss der Leiterperson zur Musik eine vorgegebene koordinative Hüpfform (z. B. Hampelmann) vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.</p> <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der gleichen Gruppe spielen die Kinder den Ball in Bewegung. 		Mini-Streethandball, Musikanlage.
	<p>15' Schiessbude</p> <p>In der Halle werden in unterschiedlicher Höhe (auf Langbänken, Schwedenkasten etc.) Zielobjekte (Kegel, Keulen, Büchsen) platziert. Mit einem Kegel wird die minimale Abwurfdistanz markiert. Jedes Kind erhält einen Ball und versucht, die Ziele zu treffen.</p> <p>Wie lange dauert es, bis alle Objekte getroffen sind? Wer trifft wie viele Ziele? Wer trifft die Ziele auch mit der schwächeren Hand?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder treffen im Unihockeytor Hütli und Glocke; • ... werfen auf ein Unihockeytor gegen einen Torwart; • ... treffen Buchstaben (z. B. Wort: Handball) an der Wand. • Die Kinder laufen vor dem Werfen mit dem Ball einen Slalom, hüpfen einen Koordinationsparcours. <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Ball wird vor dem Werfen geprellt. 		Mini-Streethandball, Langbank, Schwedenkasten, Unihockeytor, Kegel, Keulen, Büchsen, Glocke, Hütli, Buchstaben auf A3-Papier.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' 3:3 auf je ein Tor Es werden Dreiergruppen gebildet. Jeweils zwei Gruppen spielen mit einem Ball gegeneinander auf zwei Tore. Durch Zusammenspielen versucht die ballführende Gruppe ein Tor zu erzielen. Die andere Gruppe will dies verhindern. Sobald die verteidigende Gruppe den Ball erobert, wechselt sie in den Angriff. Welchem Team gelangen mehr Tore?</p> <p>Bemerkung Es darf solange mit dem Ball gelaufen werden, bis der Gegner den Ballträger berührt. Dann muss der Ball gespielt oder geworfen werden.</p> <p>einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> Nur auf ein Tor. Wenn der Ball von der Verteidigung erobert wird, muss hinter einer Linie wieder begonnen werden. <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Ball muss nach 3 Schritten gespielt oder geworfen werden. <p>Nach dem Spiel Dem Gegner anerkennend abklatschen</p>		Mini-Streethandball, 2–4 Unihockeytore, evtl. 2 Spielfelder.
Ausklang	<p>5' Auf den Rücken schreiben Die Kinder stehen zu zweit hintereinander. Das hintere Kind schreibt dem vorderen mit dem Finger ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken. Findet das vordere Kind heraus, was das hintere geschrieben hat, tauschen sie die Positionen.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> Alle Kinder stehen im Kreis, drehen sich nach rechts, so dass beim nächsten Kind auf den Rücken geschrieben werden kann. Lob weitergeben mit Klopfen auf die Schulter, glückliches/trauriges Gesicht auf den Rücken schreiben. 		

Autorin: Nicole Gwerder, Verantwortliche Kindersport Handball, Schweizerischer Handball-Verband (SHV)

Fussball

Spielerisch und abwechslungsreich Fussball spielen lernen: Das Ziel dieses Trainings ist, den Kindern jede Facette des Spiels näher zu bringen und sie mit den technischen Grundlagen vertraut zu machen.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: Kategorie F (7–8 Jahre)
- Gruppengrösse: 12 Kinder
- Niveaustufe: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernziele

- Die Kinder erleben ein spielerisches und abwechslungsreiches Training
- Die Kinder haben Spass und üben ihrem Niveau entsprechend Pass- und Schussgenauigkeit
- In spielerischen Formen lernen die Kinder beiläufig und unbewusst Fussball spielen

Bemerkungen

- Alle Inhalte können sowohl draussen auf dem Rasen als auch in der Halle (Futsal) durchgeführt werden. Die Trainingsstruktur entspricht dem Kinderfussballkonzept des SFV.
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch in der Sportart «[Fussball](#)» und im Thema «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

Download

- [Monatsthema 06-07/2013 «Fussball im J+S-Kindersport»](#)

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	<p>15' Nusstransport Alle Kinder haben einen Ball. Im Abstand von ca. 10m liegen verschiedene Gegenstände (Markierteller, -kegel, Überzieher etc.; Anzahl = Anzahl Kinder x 4). Als Eichhörnchen sammeln die Kinder den Vorrat für den Winter und bringen möglichst viele Gegenstände in ihr Nest zurück (z. B. Reifen oder Zone mit Markierkegel). Der Ball wird immer mitgeführt und pro Lauf darf nur ein Gegenstand transportiert werden.</p> <p>Offen starten (3–4') Als Eichhörnchen dürfen die Kinder die Gegenstände unterschiedlich tragen oder balancieren etc., die Fortbewegungsart frei wählen und den Ball führen, wie sie wollen. Kinder motivieren, auf möglichst unterschiedliche Arten den Vorrat zu sammeln.</p> <p>Beobachten: Haben die Kinder kreative Ideen? Beraten: Kreative Ideen loben!</p> <p>Üben (5–6') Die Art des Dribblings beim Vorrat sammeln vorgeben. Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball nur mit dem schwächeren Fuss führen • nur mit dem Aussenrist führen • nur mit dem Innenrist führen • Ball führen und dabei rückwärts- oder seitwärtsgehen • Auf jeder Länge einen Übersteiger machen etc. <p>Beobachten: Setzen die Kinder die Vorgaben um? Beraten: Ja → loben! Nein → an die Vorgaben erinnern</p> <p>Wetteifern (5–6') Die Kinder in vier Gruppen aufteilen und eine Stafette durchführen. Welche Gruppe hat mehr Gegenstände gesammelt?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Kinder der vier Gruppen sammeln gleichzeitig den Vorrat. • Ein Kind wird zum Mäusebussard (=Fänger). Berührt es ein Kind, welches einen Gegenstand trägt, so muss es den Gegenstand wieder zurücklegen und nochmals von seinem Nest aus neu starten. 	<p>Tipp: Auf beiden Seiten Nester hinlegen. So kann nach einem Durchgang weitergespielt werden, ohne dass die Gegenstände wieder zurückgelegt werden müssen. Die Kinder können dann einfach die Startseite wechseln und die Leiterperson kann erneut einen Sammeldurchgang starten.</p> <p>Ausgleich: Gruppen in Unterzahl dürfen ein Kind bestimmen, welches zwei Gegenstände pro Lauf mitnehmen darf.</p>	<p>Pro Kind 1 Ball, Überzieher, Markierkegel, Markierteller.</p>

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil/ Vielseitigkeit erleben	<p>20' Reifenschnappball (Handball 4:2 oder 3:3)</p> <p>Offen starten (7') Sechs Kinder spielen pro Spielfeld. Im Spielfeld werden fünf Markierteller (oder Reifen) auf den Boden gelegt. 1–2 Min. in Überzahl 4:2 (oder Gleichzahl 3:3) spielen. Jedes Zuspiel auf einen Mitspieler, der auf einem Markierteller steht, gibt einen Punkt. Gelingt es einem Verteidiger den Ball abzufangen, versuchen auch sie zu punkten. Nach 1–2 Min. beide Verteidiger wechseln. Total drei Runden.</p> <p>Beobachten: Haben die Kinder Erfolgserlebnisse? Herrscht ein positives Klima? Beraten: Anpassen oder ergänzen der Spielregeln, einen Markierteller (oder Reifen) hinzulegen oder wegnehmen.</p> <p>Üben (5–6') Die Leiterperson fragt bei den Kindern nach, wie sie sich besser anbieten und freilaufen können. Sie gibt eine Metapher* als Hilfestellung. Die Kinder haben nochmals 3 × 1–2 Min. Zeit, dies zu üben.</p> <p>Beobachten: Bewegen sich die Kinder ohne Ball aus dem (Deckungs-) Schatten? Beraten: Gelungene Szenen während dem Spiel loben. In Spielpause gelungene Szene in «Slowmotion» nachspielen.</p> <p>Wetteifern (5–6') Welches Team erzielt am meisten Punkte während 1–2 Min.? Evtl. die Kinder ihre Punkte selbstständig zählen lassen.</p>	<p>Kurz erklären und zeigen, wie ein Punkt erzielt werden kann. Dann das Spiel sofort starten!</p> <p>Die Leiterperson gibt nach 1–2 Min. das Signal für den Wechsel.</p> <p>Organisation: 2 Spielfelder aufstellen. Es braucht keine Feldbegrenzung. (Könnte zu unnötigen Spielunterbrüchen führen!)</p> <p>*Metapher: «Stellt euch vor, der Ball scheint wie die Sonne. Wenn ein Verteidiger vor dir steht, gibt es einen Schatten. Dann bist du nicht anspielbar. Beweg dich sofort in das Sonnenlicht, damit du anspielbar wirst!»</p>	<p>12 Markierteller (oder Reifen), 2 Bälle, 2 × 6 Überzieher.</p>

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil/ Fussball spielen lernen	<p>20'</p> <p>Die Erfinder Die Kinder bilden Zweiergruppen und erfinden einen eigenen Zielpass/-schuss-Wettbewerb. Die Leiterperson hat bereits verschiedene Zielobjekte und Tore bereitgestellt.</p> <p>Offen Starten (6–7') Die Kinder wählen zusammen ein Zielobjekt und einen Startpunkt aus. Schaffen es beide Kinder, das Ziel vom Startpunkt aus mit dem linken und rechten Fuss zu treffen?</p> <p>Beobachten: Wählen die Kinder Aufgaben, die ihrem Niveau entsprechen? Beraten: Evtl. den Kindern helfen, herausfordernde Wettbewerbe zu erfinden.</p> <p>Üben (6–7') Die Kinder bilden eine neue Zweiergruppe und die Leiterperson gibt eine neue offene Aufgabenstellung vor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball vorlegen und den rollenden Ball spielen. • Den Ball mit möglichst wenigen Berührungen ins Ziel bringen (Ziel nicht mit nur einem Schuss treffbar). • Den Ball über ein Hindernis spielen. <p>Wetteifern (6–7') Zwei Teams bilden. Jedes Kind sucht sich einen Gegenspieler aus dem anderen Team. Leiterperson wählt eine Wettbewerbsform der Kinder aus. Welches Team gewinnt mehr Duelle?</p>	<p>Motto: «Treffsicher wie Ronaldo»</p> <p>Als Ziele eignen sich beispielsweise Markierkegel/-teller, Reifen, Tore, Pfosten/Latte, Linien, Zonen, Bälle, Ballwagen, Werbebanden am Gitter oder an der Hallenwand etc.</p> <p>Auch kann mit Markierkegeln ein beliebig breites Tor oder eine beliebig grosse Zone definiert werden, in der die Bälle liegen bleiben sollen.</p> <p>Partner wechseln und gemeinsam neues Ziel und neuen Startpunkt definieren</p> <p>Gemeinsam neues Ziel und neuen Startpunkt definieren</p>	<p>Pro Kind 1 Ball, Tore und Gegenstände, die als Ziel verwendet werden können.</p>

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil/ Fussball spielen	<p>20' 3 gegen 3 auf je 2 Tore Vier Dreiergruppen bilden, auf zwei Feldern spielen. Jeweils zwei Gruppen spielen gegeneinander. Beide Gruppen haben je zwei Tore aber keinen Torwart. Durch geschicktes Dribbeln und Zusammenspielen versucht die ballführende Gruppe, ein Tor zu erzielen. Die andere Gruppe will dies verhindern. Nach einem Tor erhält das gegnerische Team den Ball zum Anspiel. Welchem Team gelangen mehr Tore?</p> <p>Rollt ein Ball ins Aus, holt ihn das Kind, welches den Ball zuletzt berührt hat. Die gegnerische Mannschaft darf mit den Bällen, die ums Spielfeld verteilt sind, sofort weiterspielen und versucht die Überzahl auszunutzen.</p> <p>Beobachten: Beteiligen sich alle Kinder am Angriffsspiel (laufen sich frei und bieten sich an)? Beraten: In den Pausen bezüglich Spielprinzipien beraten. Sich freilaufen und anbieten: «Sonne» in Erinnerung rufen. Gelungene «Sonnen» loben!</p>	<p>Nach 5–10 Min. die Gegner wechseln und wieder ein neues Spiel beginnen</p> <p>Bälle am Spielfeldrand verteilen!</p> <p>Feldgrösse: ca. 15 × 10 m Tore: 1–2 m</p>	<p>3 Farben Überzieher (mind. 3 pro Farbe), ca. 12 Bälle, Markierungsteller, Kinderfussballtore (1–2 m).</p>
Ausklang	<p>5' Roboterspiel Der Roboter kann mit Hilfe der Anweisungen den Ball führen und als Roboter blind ein Tor erzielen. Die Kinder bilden Zweiergruppen. Das vordere Kind ist ein Roboter und schliesst die Augen. Das hintere Kind steuert diesen durch klare Anweisungen. Der Roboter darf nicht berührt werden. Nach einem Durchgang die Rollen tauschen.</p>	<p>Idee: mit einem Überzieher die Augen verbinden</p> <p>Evtl. die Kinder selber wählen lassen, was sie als Ziel treffen wollen</p>	<p>Pro Team: 1 Überzieher, 1 Ball.</p>

Autoren: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV
 Claudia Furger, Team Kinderfussball SFV

Hinweise

Literatur

- Steinmann, P. et al. (2014): [J+S-Kindersport – Spielen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport.

Links

- [Einleitungsspiele](#)
- [Freies Spiel](#)
- [Wahrnehmungsspiele](#)
- [Platzsuchspiele im Kreis und im freien Raum](#)
- [Laufspiele und Stafetten](#)
- [Reaktionsspiele](#)
- [Fangspiele \(ohne/mit Kooperationsaspekt\)](#)
- [Versteckspiele](#)
- [Kampf- und Raufspiele](#)
- [Alaska- und Brennballspiele](#)
- [Treff- statt Völkerballspiele](#)
- [Schnappballspiele](#)
- [Torschusspiele](#)
- [Rückschlagspiele](#)
- [Ausklangspiele](#)

Lehrmittel «J+S-Kindersport – Spielen»

Das Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» richtet sich an Leiterpersonen und Experten J+S-Kindersport und ergänzt die Broschüren «[J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen](#)» und «[J+S-Kindersport – Praktische Beispiele](#)». Diese drei Lehrmittel ermöglichen den Kindern vielseitige Bewegungserfahrungen und -grundlagen und tragen dazu bei, deren Bewegungsrepertoire zu erweitern.

Das Autorenteam: Daniela Brönnimann, Sandra Lauber, Mirjam Schluop, Tim Hartmann, Raphael Kern, Corina Wilhelm, Thomas Richard, Patricia Steinmann (Projektleitin).

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Supervision

Patricia Steinmann,
Fachleiterin J+S-Kindersport

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Thomas Oehrli, Lernmedien EHSM

Layout

Lernmedien EHSM