

Merkliste – Spielgrundformen – Freie Spiele

Good Practice – Spielgrundformen: Freie Spiele – Reifen fest

Die Spieler experimentieren und probieren auf ihrem individuellen Niveau Neues aus, sind kreativ und erweitern ihre Fertigkeiten mit einem Spielgegenstand.

- Mehr «Freie Spiele»

Alle nehmen einen Reifen und testen aus, was sie damit alles machen können; Kunststücke erfinden, ausprobieren und üben. Beim Signal «Reifen fest» halten alle ihren Reifen fest oder legen ihn auf den Boden.



Spielgrundformen: Freie Spiele

einfacher

- Mit Jongliertüchern oder Luftballonen

schwieriger

- Mit verschiedenartigen Spielgegenständen (z. B. Bälle, Seile, Schläger, Footbags/Hackysacks, Schwimmbretter, Holzstäbe, Hüte etc.)
- Spielgegenstand nur mit Fuss, Hand oder Kopf spielen
- Mit zwei ausgewählten Gegenständen aus einer grossen Auswahl
- Auf das Signal «Reifen fest» 2er-Teams bilden, einander gegenseitig Kunststücke zeigen und nachmachen

Material: Reifen, Verschiedenartige Spielgegenstände (z. B. Bälle, Seile, Schläger, Footbags/Hackysacks, Schwimmbretter, Holzstäbe, Hüte etc.)

Quelle: J+S Manual Grundlagen

Spiele – Freies Spiel: Nummer für Nummer – Zehnerlei

Die besten Übungsformen stammen von den Kindern selbst. Was auf Pausenhöfen und Schulplätzen selbständig gespielt wird, eignet sich auch bestens für den Sportunterricht.

Bei Einzelspielern gilt: wer einen Fehler begeht, muss die Zahl so lange wiederholen, bis die geforderte Serie fehlerfrei durchgespielt werden kann. Bei Paaren oder Gruppen gilt: Bei einem Fehler kommt der nächste in der Gruppe

dran. Es muss eine Abwurfline festgelegt werden.

Wer schafft als erster alle Übungen ohne Fehler zu absolvieren?



- 10x: Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.
- 9x: Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen: einmal links, einmal rechts. Fangen mit beiden Händen.
- 8x: Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.
- 7x: Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.
- 6x: Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.
- 5x: Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.
- 4x: Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.
- 3x: Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.
- 2x: Rücklings zur Wand stehend, den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.
- 1x: Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.

Quelle: mobilepraxis 10: Faszination Bälle. 5/05

Spiele – Freies Spiel: Zehnerlei zu viert

Bei diesem Spiel werden zehn verschiedene Aufgaben nacheinander ausgeführt. Dabei wird die erste 10x wiederholt, die zweite 9x usw.

Die 10 Aufgaben werden in der Gruppe entwickelt und bestimmt. Jede Gruppe entwickelt 10 verschiedene Aufgaben, welche nach dem «Zehnerlei-Prinzip» ausgeführt werden. Diese können so gestaltet sein, dass sie alleine, zu zweit oder nur mit der gesamten Gruppe ausführbar sind.

Weiter bestimmt die Gruppe die Art der Wettkampfform. Wird innerhalb einer Gruppe gespielt, z. Bsp. synchron nebeneinander auf Zeit? Oder spielen die Gruppen gegeneinander, z. Bsp. eine Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe, welche Gruppe ist zuerst fertig?



Variationen

- Spielobjekte in Aufgaben einbauen, z. Bsp. Ball oder Reifen.
- Einbezug einer Wand in die Aufgaben
- Weiteres Material wie Matten, Malstäbe, Bänke usw. einsetzen.

Material: Bälle, Reifen, Matten Malstäbe, Bänke, etc.

Quelle: Corina Wilhelm, J+S Kindersport

Mehr bewegen im Kindergarten – Freie Sequenz: Schneebälle werfen

Treffsicherheit und Zielgenauigkeit stehen in dieser Übung im Fokus. die Kinder arbeiten an den Bewegungsgrundmustern Werfen und Fangen.

Das Kind versucht im Reifen stehend, den Schneeball in den Schirm zu werfen, welcher geöffnet an einem Elastikband an der Zimmerdecke hängt (die Schirmspitze ist gegen den Boden gerichtet). Wenn fünf Schneebälle (= Zeitungsbälle) das Ziel erreicht haben, leert das Kind den Schirm, indem es einmal kraftvoll am Seil nach unten zieht. Schneebälle einsammeln, in Korb legen.



Variationen

- sitzend
- auf einem Bein
- rückwärts

.... werfen.

Material: Grosse Zeitungsbälle (Durchmesser von ca. 15 cm), die mit Alufolie eingekleidet sind (zuvor mit Kindern anfertigen). 1 Schirm, 1 Seil oder dicke Schnur und 1 Hacken an der Decke (Schirmbefestigung), Elastikband, Reifen, Korb

Quelle: Mélanie Eschler, Marianne Kühni

Mehr bewegen im Kindergarten – Freie Sequenz: Schlitten fahren

In dieser Übung sammeln die Kinder spielerisch Erfahrungen in den Bewegungsgrundmustern **Klettern und Gleiten**.

Das Kind klettert auf den Tisch und rutscht auf der schräggestellten Bank hinunter und landet auf der Matte.



Bemerkung: Die Turnmatte sollte bis zu den Beinen der Bank geschoben werden.

So wird ein Wegrutschen der Bank verhindert..

Variationen

- Auf Teppichresten (oder Kissen, Tüchern, etc.) sitzend, auf dem Bauch, Rücken, etc. hinunterrutschen.
- Auf der Bank hochklettern, gehen, sich auf dem Bauch hochziehen,... und vom Tisch einen Sprung auf den Boden machen (= Skispringen, Schanzenspringen).

Material: Kindergartentisch, Langbank, 1 Turnmatte, Teppichstücke

Quelle: Mélanie Eschler, Marianne Kühni

Mehr bewegen im Kindergarten – Freie Sequenz: Riesenslalom

In Form eines Riesenslalom arbeiten die Kinder in dieser Übung an den Bewegungsgrundmustern Gehen und Rennen.

Das Kind hält links und rechts in der Hand einen «Skistock». Das Kind geht, rennt möglichst zügig entlang des Seils einen Riesenslalom.



Variationen

- In der Hocke, auf den Zehenspitzen, Fersen, etc.
- Sandsäckchen (= Schnee auf dem Kopf), eine Mütze aufsetzen, Handschuhe anziehen, etc.
- Statt eines Seils können auch Slalomstangen, Holzklötze, Kegel, grosse Steine, Balancier-Igel etc. platziert werden.

Material: Stangen, Bambus- oder Rundholzstäbe (= Skistock), langes Seil, Sandsäckchen

Quelle: Mélanie Eschler, Marianne Kühni

Fussball – Rhythmisch und geschickt: Kategorie F – Balkünstler

Reto übt selbständig in dieser Übung neue Kunststücke mit dem Ball. Er kann auch eigene Kunststücke vorschlagen.

Reto übt selbständig. Er muss links und rechts abwechseln. Wenn er an der Reihe ist, darf er dem Trainer eine Aufgabe vorzeigen und sich danach der nächsten Herausforderung stellen.



- 10-mal den Ball hochwerfen und wieder fangen.
- 9-mal den Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend wieder fangen.
- 8-mal den Ball einhändig hochwerfen und einhändig fangen (4-mal links, 4-mal rechts).
- 7-mal den Ball hochwerfen, einmal umdrehen und ihn wieder fangen.
- 6-mal den Ball hochwerfen mit dem Kopf spielen und ihn wieder fangen.
- 5-mal den Ball mit den Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- 4-mal den Ball in die Luft kicken (2-mal links und 2-mal rechts) und ihn mit beiden Händen fangen bevor er auf den Boden fällt.
- 3-mal den Ball vom Boden hochspielen (ohne die Hände zu gebrauchen) und ihn fangen.
- 2-mal den Ball mit den Händen hochwerfen, hinter dem Rücken fangen, ihn wieder nach vorne werfen und vorne fangen.
- 1-mal den Ball hochwerfen, absitzen und ihn stehend wieder fangen.

Variationen

- Kinder kreieren eigenes 10er-Spiel.
- Verschiedene Bälle, Fluggeräte verwenden.
- Ball darf jeweils einmal oder zweimal auf dem Boden aufprallen.

Bemerkung: 10er-Spiel ausdrucken und ins Training mitbringen.

Material: Jedes Kind hat einen Ball

Quelle: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV, Knäbel Peter, Technischer Direktor SFV, Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball