

Spielesammlung

Vorwort

Die bewegte Pause

Die bewegte Pause ist ein Konzept für die Nutzung der Pausenzeit, welches im Rahmen der Begabungsförderung 25/26 von der Gruppe „Sport“ in Zusammenarbeit mit Herrn Pfahler und mit Unterstützung von Herrn Hotz entwickelt wurde. Doch um was geht es dabei eigentlich?

Die Pausenzeit ist für uns Schüler eine Zeit der Entspannung, sie ist die Zeit, in der man den Kopf von dem Unterricht freibekommt. Manche können dies durch das Unterhalten mit Freunden oder das Spielen in der Bibliothek, andere brauchen aber Bewegung. Jede Pause spielen Schülerinnen und Schüler Fußball oder Basketball auf dem roten Platz oder laufen Runden um das Schulgebäude. Genau für diese Jugendlichen ist die „bewegte Pause“ gedacht.

Der Ablauf sieht so aus: Zu Beginn jeder großen Pause finden sich entweder klassenintern, oder über Jahrgänge verteilt Schülerinnen und Schüler zusammen und bauen auf verschiedenen Abschnitten der großen Turnhalle Spiel- oder Trainingsfelder auf. Auf diesen wird dann barfuß gespielt, bis am Ende der Pause wieder gemeinsam abgebaut wird. Das Spieleangebot wechselt wöchentlich.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Ideen für Spiele, die wir, die Gruppe „Sport“ entwickelt haben. Inspirieren lassen haben wir uns von diversen Spielesammlungen von Herrn Hotz, aber auch der Uni Passau und dem Youtube Kanal „Sportunterricht“. Die dort zusammengetragenen Spiele haben wir über mehrere Wochen verteilt mit dem „wimasu Hallenplaner“ bildlich dargestellt und anschließend mit kurzen Beschreibungen in diese Präsentation eingefügt. Die Spiele, die wir herausgesucht haben, haben uns persönlich am meisten zugesagt und sich am besten für die kurze Pausenzeit geeignet. Manche der Spiele haben wir auch leicht verändert, um den Lernprozess zu steigern, dass heißt die Spiele sind auf die maximale Verbesserung der motorischen Fähigkeiten ausgelegt.

Viel Spaß mit den folgenden Spielen!

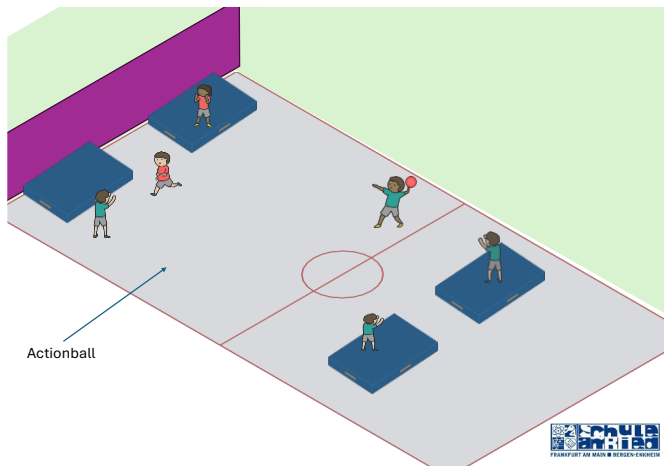
Die Gruppe „Sport“ der Begabungsförderung 25/26

Inhalt

Actionball	3
Smashball.....	3
Inselball.....	4
Schneeballschlacht	4
Ostereier klauen.....	5
Tchoukball	5
Treibball.....	6
Zombie-Fußball:	6
Duo-Zombieball:	7
Ball über die Schnur:	7
Titanic-Völkerball:.....	8
Bälle raus:.....	8
Kastenball.....	9
Mattenball	10
Futsal	11
Touchdown	12
Zombieball.....	13

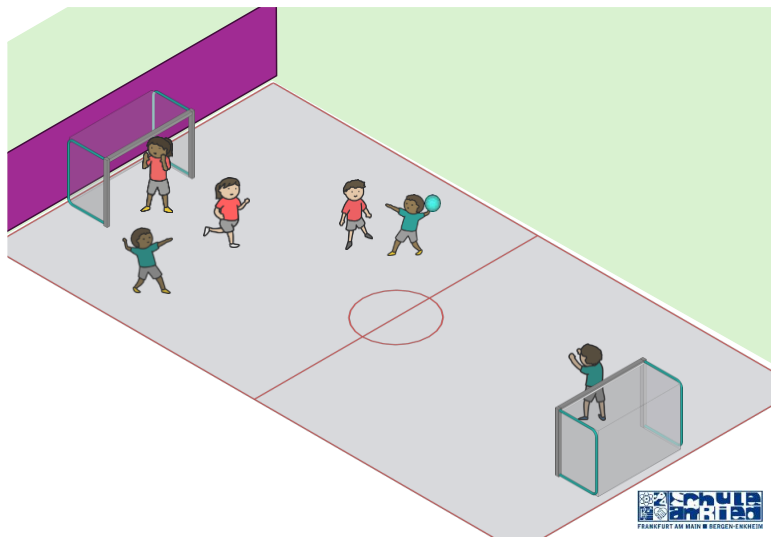
Actionball

- Ein Team versucht, einen Ball auf eine Matte zu befördern
- Dabei muss der Ball bei jedem Abspiel einmal auf dem Boden aufkommen
- Das gegnerische Team versucht, den Ball noch vor dem Aufkommen auf der Matte wegzuschlagen



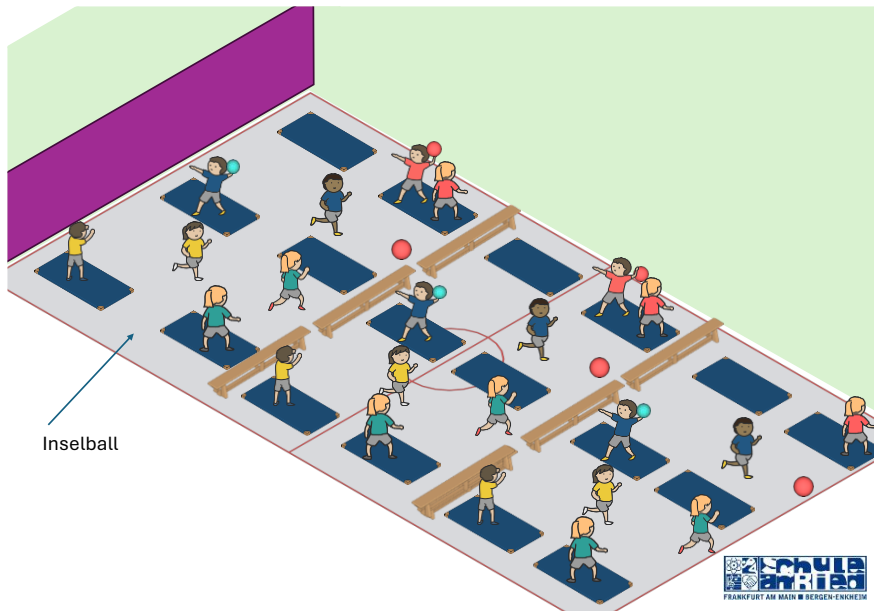
Smashball

- Wie Handball
- Ball muss mit der Hand geschlagen werden, um zu Passen oder aufs Tor zu befördern
- Mit ball darf man sich nicht bewegen



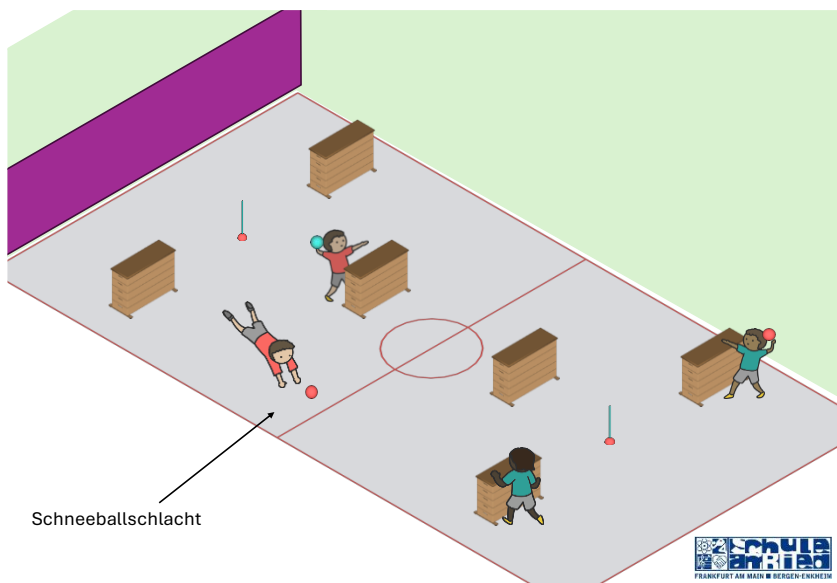
Inselball

- Alle Teams starten auf den Matten und versuchen, sich abzuwerfen
- Bei einem Treffer darf die Person von der Matte
- Ziel ist, alle Spieler von der Matte zu bekommen



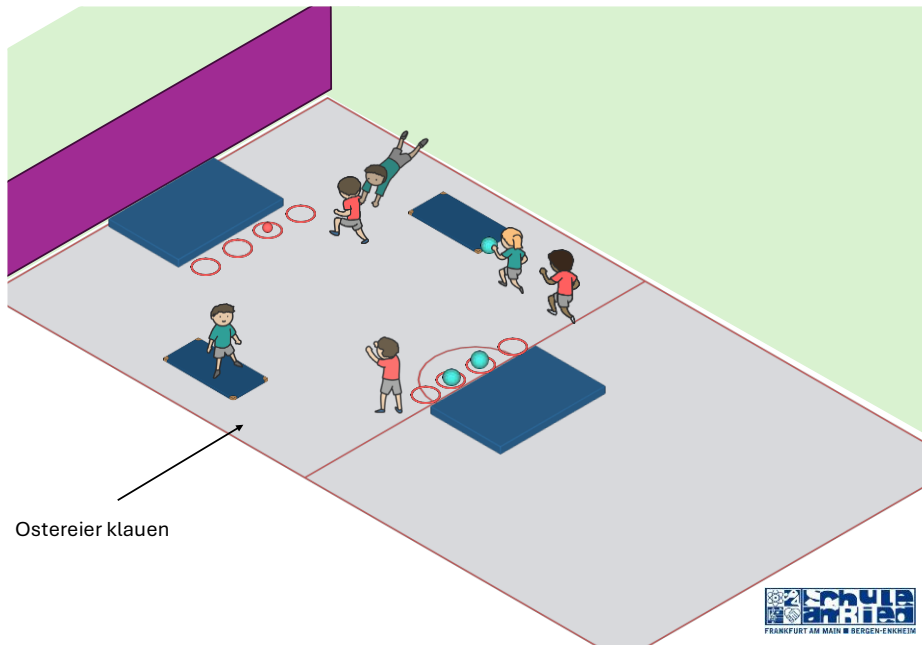
Schneeballschlacht

- Zwei Teams haben jeweils 3 Schutzkästen und einen Wimpel auf ihrer Spielfeldhälfte
- Beide Seiten probieren, die Gegenseite abzuwerfen
- Wird man abgeworfen, setzt man sich an den Rand und wartet bis die/ der Werfer/in sich setzen muss
- Ziel ist, den Wimpel in seine Hälfte zu bringen (das ist zu jeder Zeit möglich)



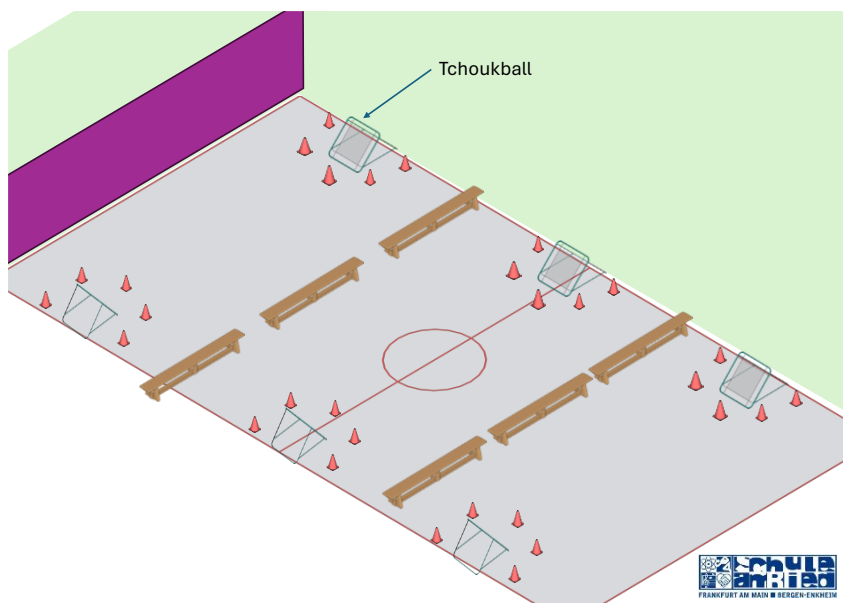
Ostereier klauen

- Ziel ist, alle gegnerischen Bälle in seine Hälfte zu bringen
- Dafür muss man sich in die Hälfte des gegnerischen Teams zu bewegen
- Hier darf man gefangen werden, außer man steht auf einer Matte



Tchoukball

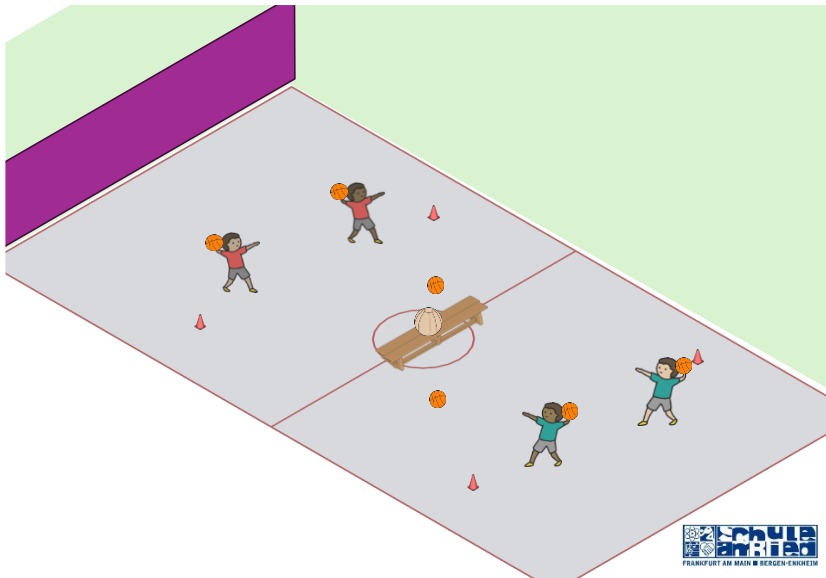
- Zwei Teams versuchen jeweils, den Ball auf einen der beiden Rebounder zu werfen, so dass er danach auf dem Boden aufkommt
- Erlaubt sind drei Schritte am Ball
- Es gibt einen Halbkreis um die Rebounder, in dem sich keine Spieler aufhalten dürfen



Treibball

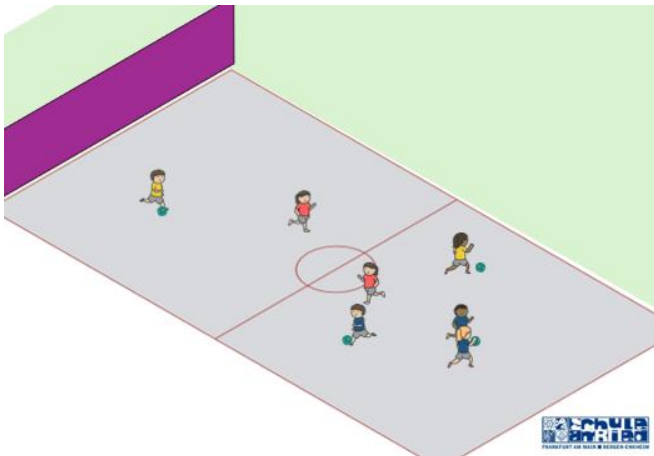
-zwei Teams versuchen, durch gezieltes Werfen einen Medizinball in eine Richtung, bzw. von den Bänken herunterzutreiben.

-Gewonnen hat das Team, das zuerst den Ball zum herunterfallen gebracht hat



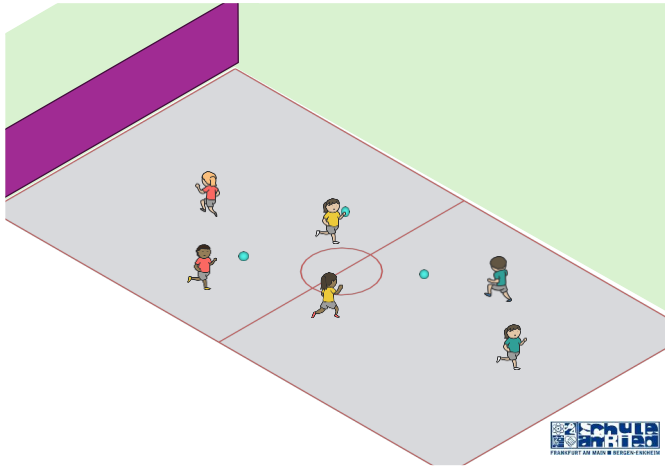
Zombie-Fußball:

- Mit Bällen am Fuß dribbeln, Zombies versuchen den Ball abzunehmen
- Wer seinen Ball verliert, wird Zombie



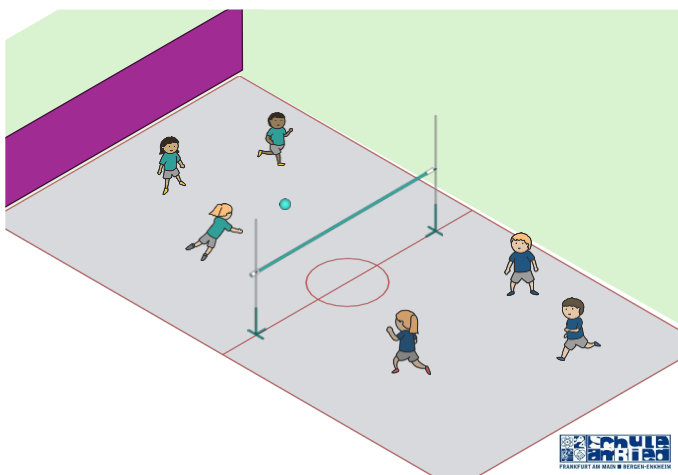
Duo-Zombieball:

- Man spielt zu zweit und kann sich passen
- Wird ein Partner abgeworfen, muss der andere den Abwerfer treffen, um ihn zu befreien



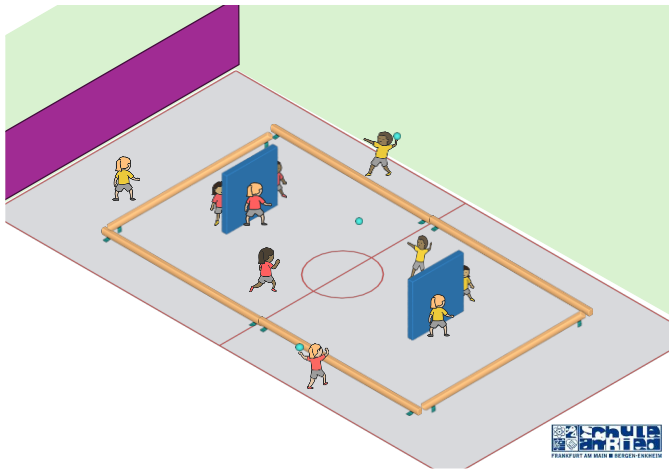
Ball über die Schnur:

- Zwei Mannschaften stehen auf gegenüberliegenden Seiten der in der Mitte gespannten Schnur
- Die Teams werfen den Ball über die Schnur mit dem Ziel, dass der Ball auf der anderen Seite aufkommt
- Das andere Team versucht das zu verhindern
- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden



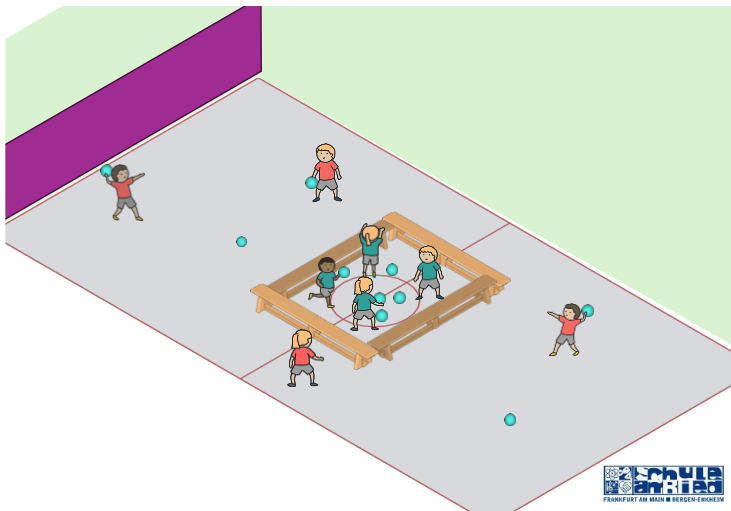
Titanic-Völkerball:

- Normale Völkerball-Regeln
- Ziel ist, eine Matte am Stehen zu halten



Bälle raus:

- In der Mitte des Feldes ist ein eingezäunter Bereich mit Bällen
- Die Mannschaft in der Mitte versucht alle Bälle aus dem Bereich zu befördern
- Die Äußere wirft die Bälle wieder rein
- Die Mannschaft, die keine Bälle mehr in ihrem Bereich hat, gewinnt



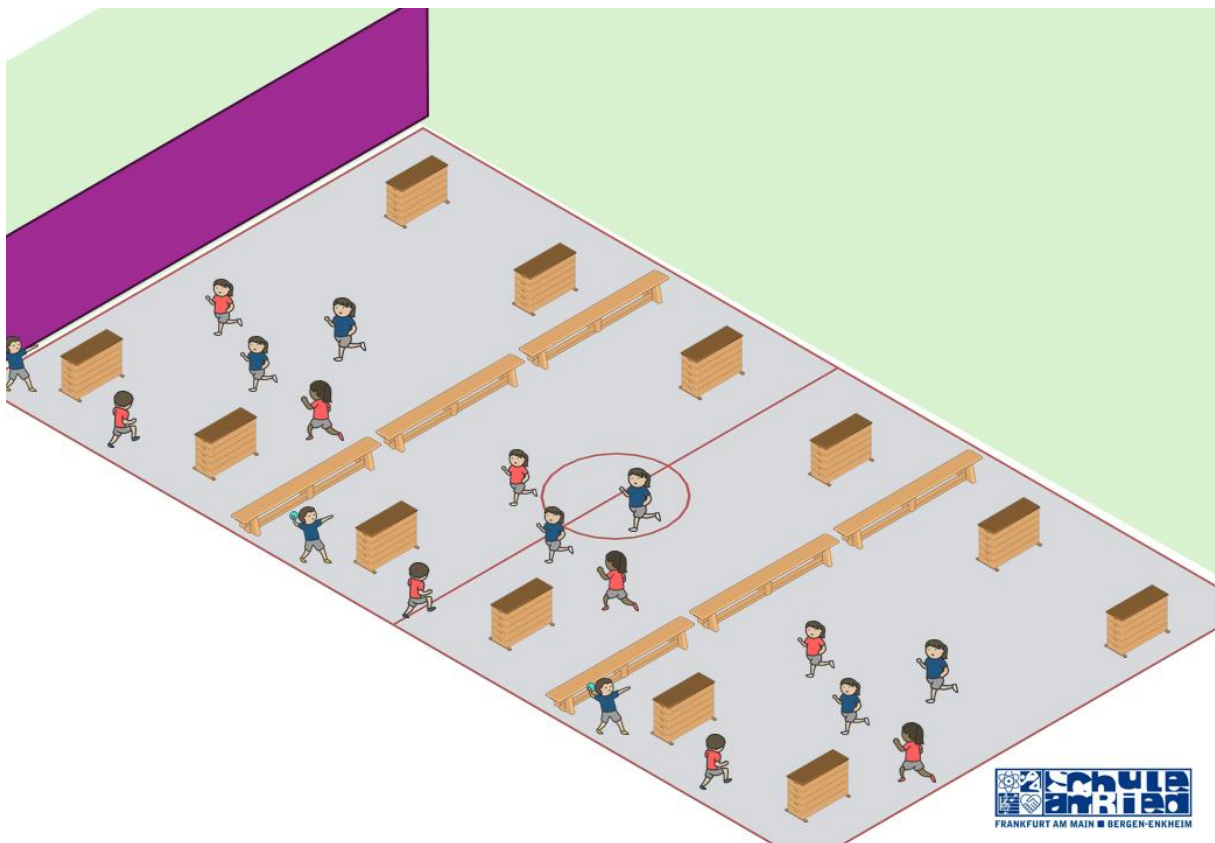
Kastenball

Regeln:

- 2 Mannschaften
- Mit Ball 3 Schritte und ohne Prellen
- Der Ball muss auf den Kasten geworfen werden und von einem anderen Mitspieler wieder gefangen werden
- Nach einem Punkt geht das Spiel ohne Ballwechsel direkt weiter

Material

- 12 Kasten (pro Spielfeld 4 Kasten)
- 3 Bälle (pro Spielfeld 1 Ball)



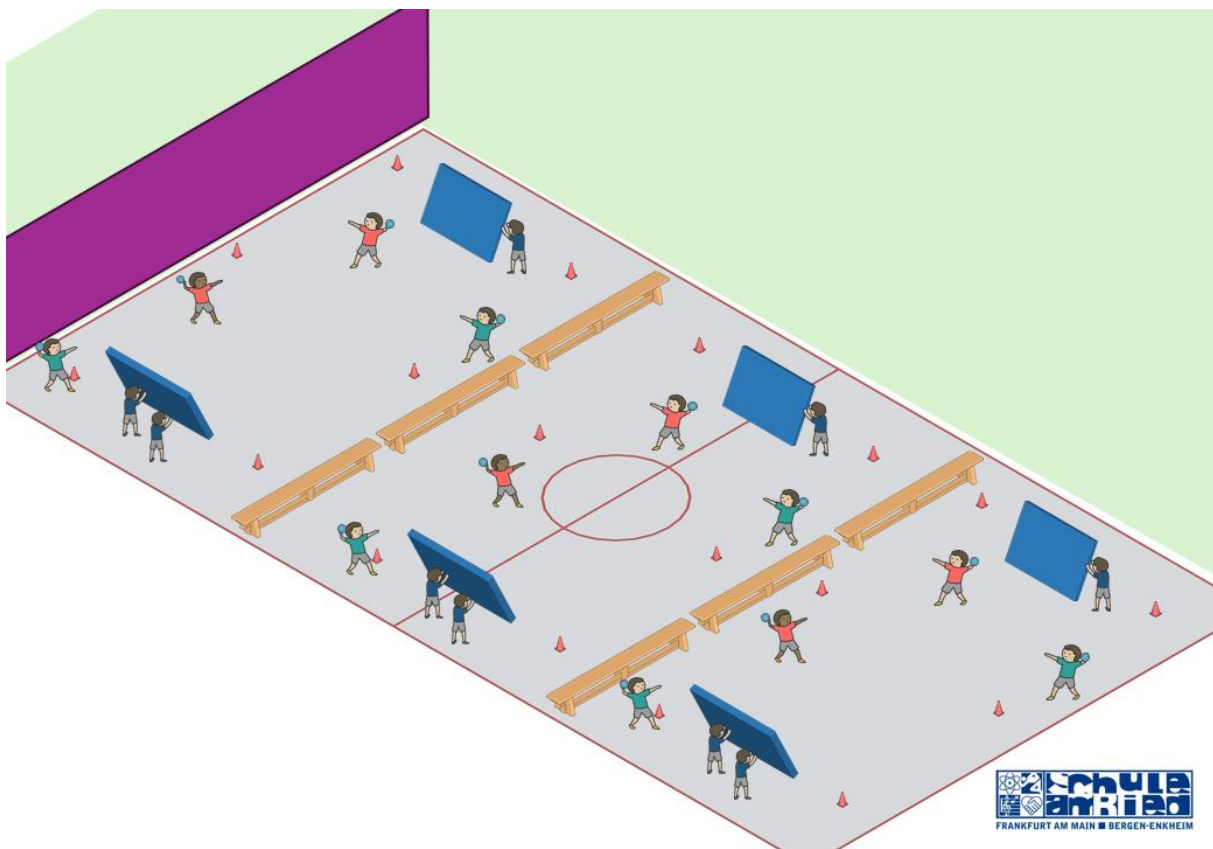
Mattenball

Regeln

- Völkerball regeln
- Matte darf nicht umfallen und muss von mindestens 1 Person gehalten werden
- 2 Teams

Material

- 6 Matten (pro Spielfeld 2 Matten)
- 9 Bälle (pro Spielfeld 3 Bälle)



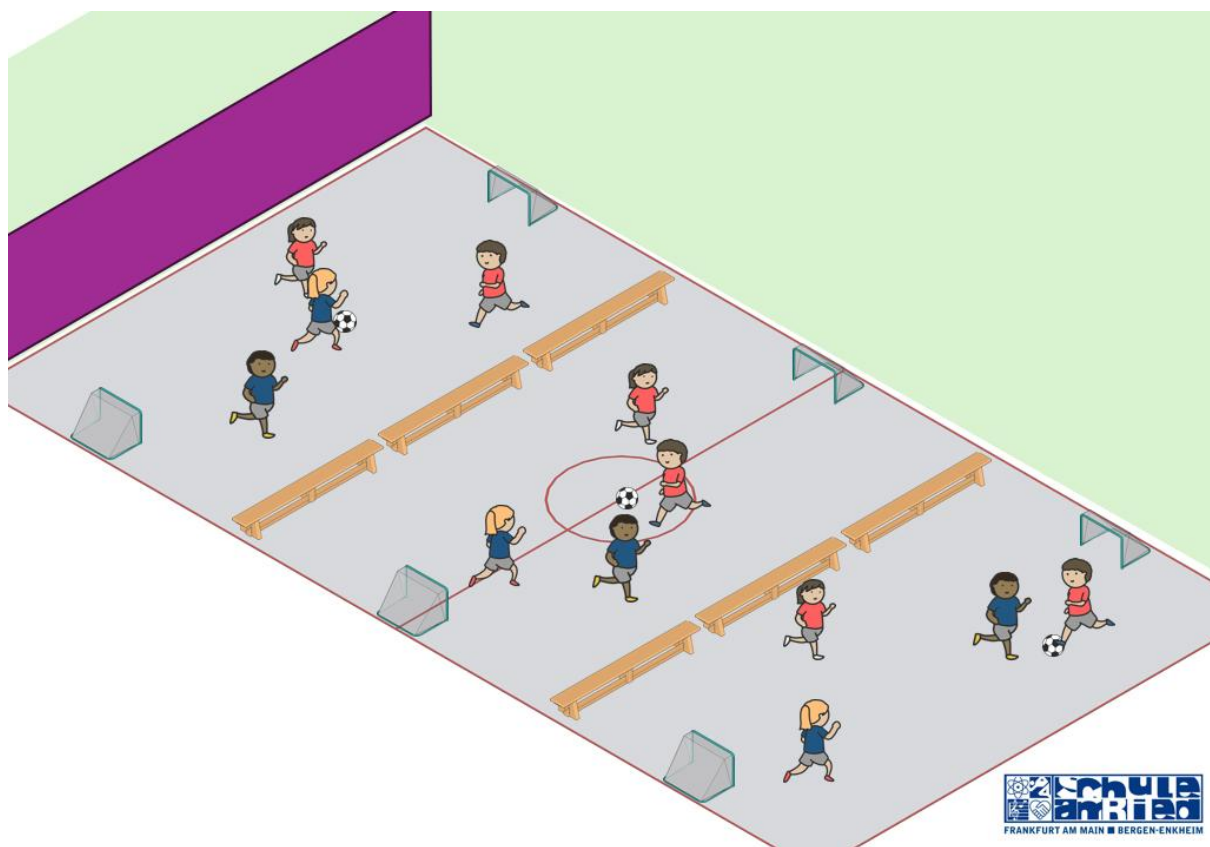
Futsal

Regeln

- Ohne Körperkontakt
- Ohne Abseits
- Normale Fußballregeln
- 2 Teams

Material

- 3 Hallenbälle (pro Spielfeld 1 Hallenball)
- 6 kleine Tore (pro Spielfeld 2 kleine Tore)



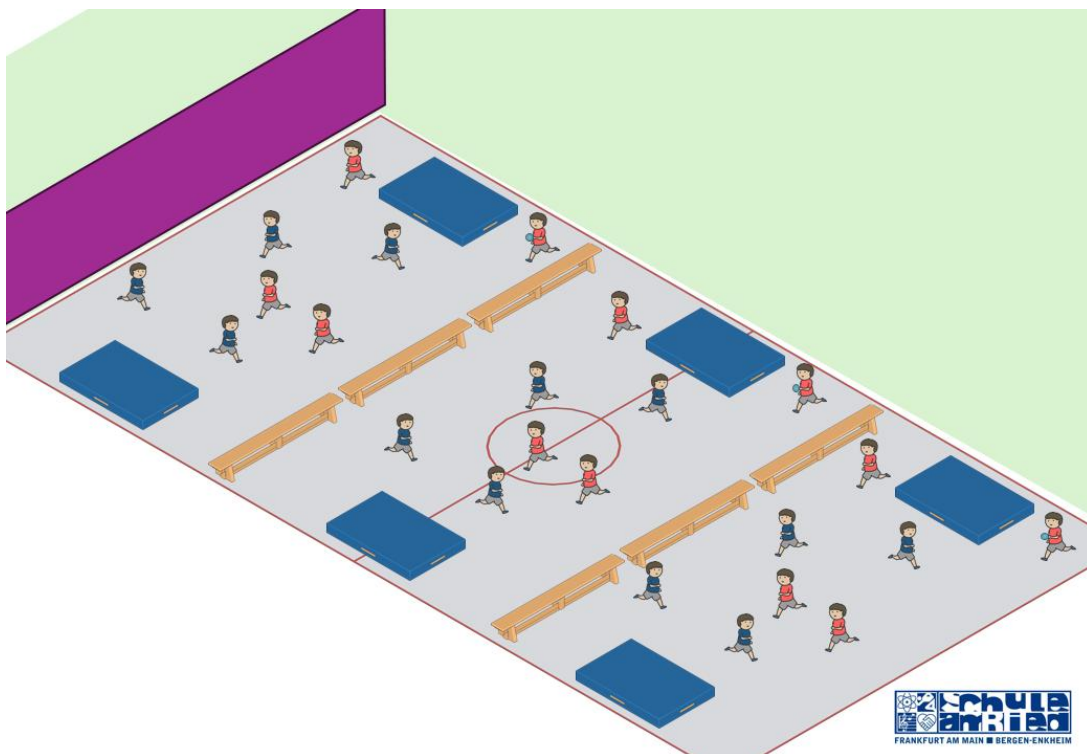
Touchdown

Regeln

- Ohne Körperkontakt
- Ball auf der Matte ablegen
- Mit Ball drei Schritte
- 2 Teams

Material

- 6 Matten (pro Spielfeld 2 Matten)



Zombieball

Regeln:

- Mit Ball 3 Schritte
- Wer getroffen wurde muss sich auf die Bank setzen und warten bis der Spieler, welcher ihn abgeworfen hat, auch abgeworfen wurde.
- Spiel übers ganze Feld

Material

- 2 Bänke
- 5 Softbälle

