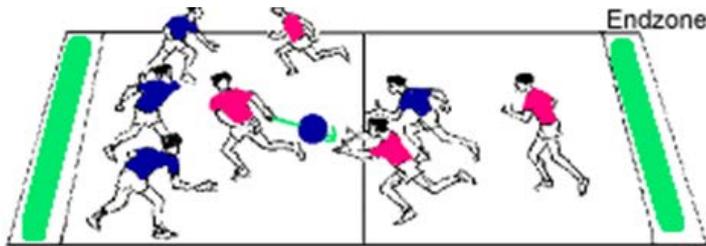


Blitzball

Übungsbeschreibung



Blitzball ist ein sehr bewegungsintensives Laufspiel. Das Spiel kann mit dem Football-/Rugby-Ei , einem Basketball oder einem Medizinball gespielt werden. „Blitzball“ ist angelehnt an Rugby.

Ziel ist es, den Ball über die Endzone (grün) der gegnerischen Spielhälfte zu tragen und dort auf den Boden zu legen. Gespielt wird mit zwei Mannschaften von vier bis elf Spielern.

Regeln

- Der Ball darf vorwärts „nur“ getragen werden (in Richtung der gegnerischen Spielfeldgrenze).
- Rückwärts darf der Ball „nur“ geworfen werden.
- Der Spieler, der den Ball trägt, kann gezwungen werden, ihn abzugeben, indem man ihm mit der Hand auf den Rücken tippt. Der Ballbesitzer muss dann spätestens beim dritten Schritt oder nach zwei Sekunden den Ball abgeben, d.h. er wird ihn nach hinten werfen - da er nur rückwärts spielen darf.
- Rempeln, Klammern und Stoßen sind nicht gestattet, ebenso wenig das Schlagen auf den Ball.

Damit sind die Hauptregeln gegeben.

Der **Ballträger** ist die **Schlüsselfigur** des Spielablaufs. Nach dem Ballempfang hat er ohne Zögern nach vorn weg zu sprinten. Ein Abgabespiel innerhalb der eigenen Mannschaft rückwärts ist sinnlos, weil dadurch das Spiel immer mehr in die gefährliche Nähe der eigenen Grundlinie gezogen wird.

Gegenüber allen anderen und bekannten großen Spielen verlangt „Blitzball“ ein **taktisches Umdenken**. Gilt es dort, sich im gegnerischen Raum freizustellen, um angespielt zu werden, so bildet hier der **Ballträger** die **Angriffsspitze**. Für Spieler, die schon ein anderes Spiel erlernt haben, zeigt sich das nach meinen Erfahrungen als besondere Schwierigkeit.

Einige Regeln

Das Spielfeld kann beliebige Größenmaße haben je nach Platz und Spielerzahl bis zur Größe eines Fußballfeldes. Wichtig ist, dass im Abstand von zwei bis vier Metern parallel zur Schlusslinie eine Ziellinie (Endzone) gezogen wird, und so das Zielgebiet entsteht, in dem der Ball abgelegt werden muss.

Das Spiel beginnt in der Feldmitte. Dabei ist jede Mannschaft in der eigenen Spielfeldhälfte, mindestens drei Meter vom Ballträger entfernt. Der Anwurf geschieht durch die Beine rückwärts zur eigenen Mannschaft, damit der Gegner nicht sofort den Ballträger erkennt.

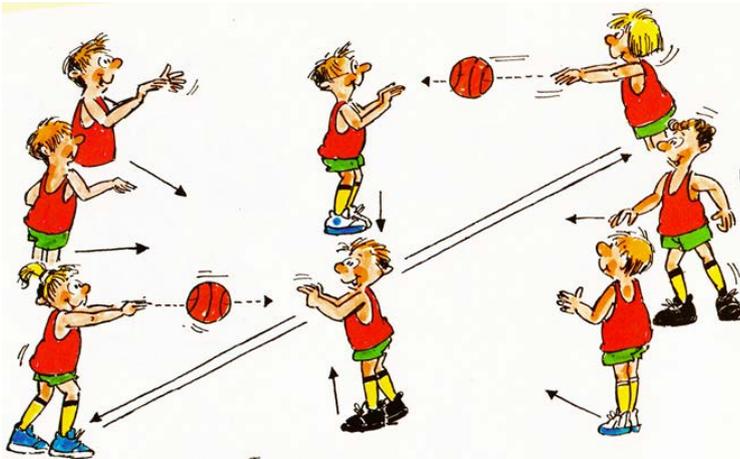
Ein Freiwurf wird bei Regelverstößen an der Stelle ausgeführt, an der das Vergehen erfolgte. Der Ball wird rückwärts geworfen, während der Gegner mindestens drei Meter entfernt stehen muss. Das gleiche gilt für den Einwurf.

Alter	Gruppengröße	Raum	Material	Aktivitätsgrad
-------	--------------	------	----------	----------------

ab 11 Jahren	min. 4 TN	Sporthof/ -halle, Pausenhof	Rugby-/ Football oder Medizin- oder Basketball Parteibänder	Hoch
-----------------	-----------	--------------------------------	---	------

Pass-Lauf-Kontinuum

Übungsbeschreibung



Das Pass-Lauf-Kontinuum ist, wie der Name schon sagt, ein sehr intensives Pass-/Laufspiel. Die Teilnehmer stehen je nach Anzahl (diese muss aber gerade sein) im Recht- bzw. Viereck. Bei ungerader TNzahl muss eine Position doppelt besetzt werden.

Regeln

- Der Ball wird zum rechten Nachbarn gepasst (Druck- oder Bodenpass).
- Anschließend muss der Passgeber auf die gegenüberliegende Position laufen, wo er den Ball vom linken Nachbarn erhält. Der Passgeber passt nun wieder nach rechts und läuft zur...
- Begonnen wird stets an zwei gegenüberliegenden Positionen.
- Die SuS in den Ecken laufen diagonal.

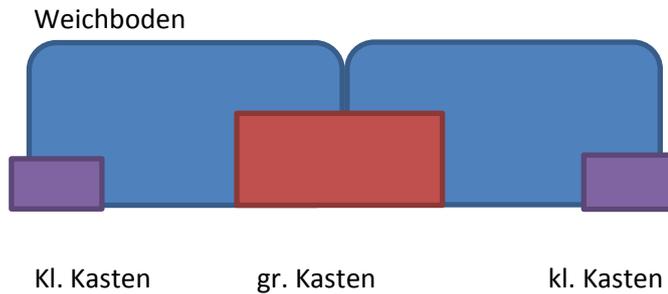
Achtung (!) der Ball kommt von links, man muss sauber passen! Idealerweise merkt man sich die Position wo man hinlaufen muss, da entweder noch ein Spieler gegenüber steht oder aber nicht.

Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem ein zweiter Ball (Softball etc.) hinzugenommen wird, der dann als Druck- oder Bodenpass gespielt werden muss. Denkbar sind je nach Ballfarbe, -größe etc. auch unterschiedliche Laufarten (seitwärts, rückwärts...), Pässe mit der schwachen/ starken Hand etc.

Alter	Gruppengröße	Raum	Material	Aktivitätsgrad
ab 11 Jahren	min. 6 TN, gerade Anzahl	Sporthof/ -halle, Pausenhof	Basketball	Hoch

Mauerball

Aufbau:



Jeweils ein kl. Kasten kommt umgedreht, mit der Hälfte der Kegel, am Ende an die Wand. Die zwei Weichböden werden in der Mitte der Halle, auf die langen Seiten, hochkant, hinter einander gestellt und auf jeder Seite mit den Kästen fixiert. In die Mitte, dort wo die beiden Weichböden zusammenstoßen, werden auf beiden Seiten die großen Kästen gestellt, damit die Weichböden nicht umfallen. Jeweils ans Ende der Matten, auf beide Seiten, werden die kl. Kästen gestellt.

Übungsbeschreibung

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Jeweils eine Gruppe geht in eine Hallenhälfte. Die SuS werfen nun die Softbälle über die Barrikade in die andere Hallenhälfte. Fängt ein SuS einen Ball aus der Luft, darf er/sie zu seinem kleinen Kasten laufen und einen Kegel holen. Diesen bringt der/die SuS zum kl. Kasten des anderen Teams in der anderen Hallenhälfte. Eine Mannschaft hat gewonnen, wenn ein/eine SuS zum Kasten läuft und keinen Kegel mehr herausnehmen kann!

Regeln:

- Die Bälle müssen über die Barrikade geworfen werden.
- Niemand darf auf die Kästen klettern.
- Man darf immer nur einen Kegel transportieren.
- Fallen beim herausnehmen Kegel um, darf kein Kegel zum anderen Team gebracht werden.
- Fallen beim hineinstellen des Kegels im kl. Kasten des Gegners ein oder mehrere Kegel um, müssen alle umgefallenen Kegel wieder mit zum eigenen Kasten genommen werden.

Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem verschieden farbige/ große-kleine Bälle mit verschiedenen Aufgaben belegt werden (nur mit der starken, schwachen Hand werfen/ fangen, ein Ball darf nur nach 1 x auftippen gefangen werden. Wird der Joker-Spieler getroffen, ist das Spiel beendet. Verliert ein Spieler beim Fangen den Ball, muss er raus, kann aber wieder rein, wenn der Joker den Ball fängt etc.

Alter	Gruppengröße	Raum	Material	Aktivitätsgrad
ab 11 Jahren	ganze Klasse	Sporthof/ - halle, Pausenhof	2 Weichböden, 2 große Kästen, 6 kl. Kästen, 18-24 Kegel, 3-6 Softbälle	Mittel - Hoch

Simon says

Übungsbeschreibung

Do this and do that! Aber nur, wenn Simon es dir sagt! Das lustige Spiel ist zu vergleichen mit Kommando Pimpernell/ Kommando Jack und kann hervorragend in allen Fremdsprachen zum „Einüben“ und „Festigen“ von Befehlen und/oder Vokabeln angewendet werden.

Regeln

- Die SuS führen die Befehle/ Bewegungen entsprechend der Anweisungen aus, d.h. sie müssen sich konzentrieren und genau zuhören.
- Die SuS dürfen die Bewegungen nur ausführen, wenn vorab der Befehl „Simon says“ gegeben wurde.
- Führt ein SuS die Bewegung trotzdem aus, muss er sich hinsetzen.

*Simon says to shake your arms
Simon says to jump up and down
Now you put your hands on your head
But I didn't say Simon says
Gotcha!*

*Simon says to clap your hands
Simon says to stomp your feet
Now you put your hands on your legs
I didn't say Simon says
Gotcha!*

*Listen to what I say
And do what I tell you to
But only when Simon says
But only when Simon says*

*Simon says to touch your knees
Simon says to stick out your tongue
Now you gotta turn around
I didn't say Simons says
Gotcha!*

*Listen to what I say
And do what I tell you to
But only when Simon says
But only when Simon says*

*Simon says to wiggle your nose
Simon says to grab your ears
Now you gotta make a face
I didn't say Simon says
Gotcha!*

Die Schwierigkeit kann erhöht werden, der Grad der Verwirrung gesteigert werden, indem der/ die „Freiwillige“ (muss ja nicht notwendiger Weise der Lehrer sein ☺), der die Befehle gibt, die Bewegungen absichtlich falsch vormacht oder aber immer die gegensätzlichen Bewegungen (*opposites*) ausführt etc. Die Befehle können beliebig ersetzt und ergänzt werden.

Alter	Gruppengröße	Raum	Material	Aktivitätsgrad
-------	--------------	------	----------	----------------

ab 11 Jahren	ganze Klasse	Klassenraum	---	Hoch
--------------	--------------	-------------	-----	------

`touching´ irregular verbs

Übungsbeschreibung

Bei diesem sehr lustigen, bewegungsintensiven Spiel geht es um das „Festigen“ bzw. „Einüben“ von unregelmäßigen Verben in der englischen Sprache.

Regeln

→ Die SuS berühren je nach Konjugation nacheinander den Kopf, die Hüfte und die Zehen.

So geht's:

a) put – put – put => 3x mit beiden Händen den Kopf berühren

b) teach – taught – taught => 1 x den Kopf berühren, danach 2 x die Hüfte

c) do – did – done => 1x den Kopf, dann die Hüfte und zuletzt die Zehen berühren.

Die Schwierigkeit kann erhöht werden, der Grad der Verwirrung gesteigert werden, indem die Bewegungen sowie die Verben in umgekehrter Reihenfolge erfolgen oder 2 oder mehr SuS, die sich in Gassenaufstellung gegenüber stehen, gleichzeitig unterschiedliche Verben und somit Bewegungen ausführen müssen.

Alter	Gruppengröße	Raum	Material	Aktivitätsgrad
ab 11 Jahren	1 SuS bis hin zur ganzen Klasse	Klassenraum	---	Mittel - Hoch