

Kraft- und Geschicklichkeitsspiele

Die Kraft- und Geschicklichkeitsspiele lassen sich in 3 Gruppen einteilen:

1. Zieh- und Schiebekämpfe zwischen zwei Spielern oder zwei Mannschaften
Daraus lassen sich zwei Untergruppen ableiten:
- „Ruck und Zug“ : als Kräftevergleich ist nur das Ziehen erforderlich
- „Ziehen – Schieben – Drängen“: durch diese drei Formen gekennzeichnet
2. Gleichgewichtsspiele werden zwar auch größtenteils durch Zug, Druck oder Stoß entschieden, dabei ist aber die schmale Standfläche (Linie, Bank, Stehen auf einem Bein,...), die das Halten des Gleichgewichtes erschwert, charakteristisch.
3. Bunte Formen: Kraft- und Geschicklichkeitsspiele, die sich durch ihre unterschiedlichen Bewegungsanforderungen nicht einordnen lassen (Hüpfspiele, Lastentragen,...)

Spielgedanke:

Bei den meisten dieser Spiele geht es im Wesentlichen darum, den Gegner oder eine gegnerische Mannschaft über eine bestimmte Begrenzung zu ziehen oder zu drängen, eine gegnerische Abwehr zu durchbrechen oder den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Motorik:

Bei diesen Kräftevergleichen wird der Einsatz des ganzen Körpers verlangt. Ziehen, Schieben und Drängen wechseln oft miteinander ab und verlangen eine große Wendigkeit sowie Fähigkeit, sich schnell von den kräftigen Angriffsbewegungen auf Ausweich- und Bremsbewegungen umzustellen. Es wird dabei sowohl eine zügig als auch schnellkräftig arbeitende Muskulatur beansprucht. Neben dieser ausgezeichneten Bewegungs- und Kraftschulung dienen viele Spiele bei entsprechender Gestaltung auch der Kraft-Ausdauerentwicklung.

Methodische Hinweise:

Da durch die Spiele der Anstrengungsgrad dem Üben den zunächst gar nicht bewusst wird, ist die Übungsintensität oft höher als bei einfachen Kraft- und Ausdauerübungen.

Bei der Zusammenstellung der Spielerpaare ist auf annähernd *gleiche körperliche Voraussetzungen* zu achten.

Eine Reihe von Spielen eignet sich nur auf *weichem Untergrund* (im Sand, auf weichem Rasen, auf einem Mattenbelag) und natürlich besonders gut im Wasser, um Verletzungen beim Raufen und Niederfallen zu vermeiden.

Wird paarweise und in kleinen Gruppen gespielt, so muss die *räumliche Anordnung* in der Form getroffen werden, dass alle Spieler zu übersehen sind (Aufstellung entlang einer Linie oder in einem großen Kreis). Gleichzeitiger Spielbeginn aller Paare oder Gruppen ist notwendig, wenn eine bestimmte Anzahl von Durchgängen festgelegt oder nach Zeit gespielt wird. Dadurch behält der Spielleiter den besseren Überblick, die Ordnung bleibt erhalten

Bei *Einzelwettkämpfen* lässt sich durch ständig neues Zusammenstellen der Paare der „Kräftigste und Geschickteste“ der Spielgruppe oder Klasse ermitteln. Im *Mannschaftsbewerb* siegt die Partei, die nach einer bestimmten Zeit oder nach einer festgelegten Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte für sich verbucht. Das *Ausscheiden von Spielern* bei Fehlern im Spielverlauf sollte man auf ein Mindestmaß beschränken und eher eine Punktwertung zur Siegerermittlung verwenden. Wird dennoch mit Ausscheiden gespielt, so ist es ratsam, die Ausgeschiedenen möglichst schnell einen neuen Spieldurchgang beginnen zu lassen.

Lehrplanbezug:

Grundstufe I: SPIELE:

Kraft- und Geschicklichkeitsspiele in einfachen Formen: Zieh- und Schiebekämpfe zu zweit und in kleinen Gruppen

Hüpfspiele (auch in Freizeitformen: Tempelhüpfen, Gummitwist)

Fertigkeitsschwerpunkte: Ziehen und Schieben; Hüpfen; Gleichgewicht halten und aus dem Gleichgewicht bringen

Grundstufe II: SPIELE:

Kraft- und Geschicklichkeitsspiele mit gesteigerten Anforderungen an das soziale Verhalten: Zieh- und Schiebekämpfe auch als Partnerspiele (Einbringen bodenständigen Spielgutes.)

Fertigkeitsschwerpunkte: Ziehen und Schieben; Hüpfen; Gleichgewicht halten und aus dem Gleichgewicht bringen

Literatur:

DÖBLER; E. u. H., (1996): Kleine Spiele, Berlin: Sport- und Gesundheitsverlag

LOBSIGER-BRUGGER, L., (1996): 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, Schorndorf: Hofmann

LEIDEL, W., (1998), Skigymnastik-Schulen der Gleichgewichtsfähigkeit; In: Turnen und Sport, 72.Jg., Nr. 12/98

DIETRICH, J., (1995), Seile verbinden, In: Sportpädagogik, Sonderdruck 1995 S.114 - 115

HOFFSTIEPEL, E., (1995), Rutsch-Ideen, In: Sportpädagogik, Sonderdruck 1995 S. 116 - 117

Ballonjagd

Organisationsform: Gruppe oder 2 Mannschaften	Materialien: bunte Luftballons oder Luftballons in 2 Farben für 2 Mannschaften; Bindfäden
Inhalt: Laufen, Hüpfen, Springen;	Verhalten: Geschicktheit und Gewandtheit
Beschreibung des Spiels: Alle MitspielerInnen binden sich ihren aufgeblasenden Luftballon am Schuh fest. Es soll nun versucht werden, die Ballons der anderen MitspielerInnen zum platzen zu bringen, während der eigene Luftballon zu schützen ist. Variation: Die MitspielerInnen haben an beiden Schuhen einen Ballon. Die MitspielerInnen sollen ihre Hände auf dem Rücken halten.	

Mir ist soooooooooo schlecht!

Organisationsform: 5er-Gruppen	Materialien: je Gruppe eine Matte, CD- oder Kassettenplayer, CD oder Musikkassette
Inhalt: Rhythmisches Bewegungen, Reaktion, Halten von Körperspannung, Kraft	Verhalten: Kooperation
Beschreibung des Spiels: Die Schüler bilden Fünfergruppen und werden durchnummeriert. Alle bewegen sich zur Musik durcheinander. Auf Zuruf des Lehrers "drei" zeigen alle "Dreier" Zeichen des Schmerzes, greifen sich an den Bauch, stöhnen laut und drohen umzufallen. Alle "Einser", "Zweier", "Vierer", "Fünfer" der jeweiligen Fünfergruppe eilen herbei und stützen ihren "Kranken", heben ihn hoch (der Kranke hält Körperspannung) und tragen ihn gemeinsam zu einer Matte und legen ihn behutsam ab (blaue Matten= Krankenstationen). Dieses Spiel macht besonders den Erstklässlern viel Spaß, wird jedoch auch von höheren Klassenstufe gerne gespielt!	

Rettungsdienst

Organisationsform: 2 Mannschaften zu je 10 – 15 Spielern	Materialien: 4 – 6 Matten
Inhalt: Körperliche Kräftigung; Lastentragen; schnelles Laufen	Verhalten: Kooperation, soziales Verhalten (Hilfestellung)
Beschreibung des Spiels: Das Spielfeld soll ca. 15m x 30 m groß sein und es wird in der Mitte durch eine ca. 2m breite „Mattengasse“ geteilt. Bei diesem Spiel versuchen zwei gleich starke Mannschaften ihre „Verunglückten“ schnell in Sicherheit zu bringen. Beide Mannschaften stehen sich hinter den Schmalseiten des Spielfeldes gegenüber. Gut ein Drittel ihrer Spieler befindet sich als „Verunglückte“ auf der „Mattengasse“. Auf ein Signal hin eilt der gesamte Rettungsdienst zu den Verunglückten. Zwei Spieler einer Rettungsmannschaft tragen jeweils einen Verunglückten hinter ihre Malinie, laufen dann schnell zurück, um den nächsten zu holen oder auch den Schwächeren ihrer Mannschaft beim Tragen zu helfen. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst ihre Verunglückten geborgen hat.	

Keine Angst

Organisationsform: Paare	Materialien: keines; ev. Musik
Inhalt: Körperspannung; Schieben; Stoßen	Verhalten: Vertrauen; Begegnung
Beschreibung des Spiels: Die Paare verteilen sich im Saal. Die Spieler jedes Paares stehen mit einem Schritt Abstand hintereinander B vor A. B lehnt sich angespannt mit den Schulterblättern gegen die Hände von A zurück und lässt sich mit leichtem Widerstand vorwärtsschieben. Nach 1- 2 Minuten Wechsel Variante: B wird nicht geschoben sondern gestoßen.	

Einspänner

Organisationsform: Paare	Materialien: pro Paar ein Springseil; ev. Musik
Inhalt: Ziehen; Kräftigung der Beine	Verhalten: Vertrauen; Kooperation
Beschreibung des Spiels: Ein Schüler zieht mit dem Seil um den Hüften einen zweiten Schüler. Der Hintere leistet Widerstand. Variante: Das Spiel kann auch zu Dritt ausgeführt werden: „Zweispänner“ Dabei stehen zwei Schüler nebeneinander und ziehen gemeinsam mit dem Seil um die Hüften einen Dritten. Der Hintere leistet Widerstand.	

Seilziehen

Organisationsform: Paare	Materialien: pro Paar ein Springseil;
Inhalt: Körperspannung; Ziehen	Verhalten: Vertrauen; Begegnung; Wettkampf
Beschreibung des Spiels: Jeder der beiden Spieler hält ein Seilende. Die Seilmitte befindet sich über einer Linie. Wer kann den anderen über die Linie ziehen. Dabei können verschiedene Körperstellungen ausprobiert werden.	

Seilziehen übers Kreuz

Organisationsform: 4er-Gruppen	Materialien: pro Gruppe zwei Springseile; 4 Keulen oder andere Male (Hütchen u. dgl.)
Inhalt: Körperspannung; Ziehen	Verhalten: Vertrauen; Begegnung; Wettkampf
Beschreibung des Spiels: Zwei Springseile werden in der Mitte überkreuzt und im Kreuz ausgelegt. An jedem Ende zieht ein Schüler (also 4 Schüler). Vier Keulen (oder andere Malzeichen) werden hinter den Ziehenden im Viereck aufgestellt. Wer kann die anderen so zu sich ziehen, dass er seine Keule berühren kann. Variante: Dieses Spiel kann auch mit 4 Mannschaften, die an überkreuzten Ziehtauen ziehen, durchgeführt werden.	

Partnerbalance

Organisationsform: Paare	Materialien: keine
Inhalt: Gleichgewicht	Verhalten: Kooperation
Beschreibung des Spiels: Jeweils zwei Spielpartner stehen sich gegenüber. Die Arme sind angewinkelt und die Handflächen beider Spielpartner liegen gegeneinander. Die Füße stehen Fußspitze an Fußspitze. Beide beginnen jetzt langsam rückwärts zu gehen, ohne daß sich die Hände voneinander lösen. Sie halten sich dabei gegenseitig im Gleichgewicht. Nachdem der äußerste Punkt nach Einschätzung von beiden erreicht ist, bewegen sie sich wieder aufeinander zu. Variante: Beide laufen nur soweit auseinander, daß sie durch kräftiges Abstoßen voneinander wieder in den Stand kommen. Die Füße sollen dabei allerdings nach dem Zurückstoßen nicht mehr bewegt werden. Die beiden können dann versuchen, den Abstand voneinander zu vergrößern und einen neuen Versuch starten.	

Aufstehen

Organisationsform: Paare bzw. Gruppen	Materialien: keine
Inhalt: Gleichgewicht	Verhalten: Kooperation
Beschreibung des Spiels: Zwei Kinder etwa gleicher Größe sitzen sich auf dem Boden gegenüber. Die Knie werden leicht angewinkelt, die Fußspitzen berühren sich und die beiden fassen sich an den Händen. Aufgabe der beiden sich gegenüberstehenden Spieler ist es nun, sich gegenseitig hochzuziehen und zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abzuheben. Wenn beide erfolgreich auf den Füßen stehen, suchen sie sich das nächste Paar und probieren das ganze zu viert. Nach jedem geglückten Versuch sollten zwei weitere Personen dazukommen. Vielleicht schafft es zum Schluß ja die ganze Gruppe? Die ist allerdings bereits ein recht anspruchsvolles Problem, bei dem verschiedene Strategien geplant und erprobt werden können.	

Hintern hoch

Organisationsform: Paare	Materialien:
Inhalt: Gleichgewicht, Kraft	Verhalten: Kooperation
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler setzen sich auf den Boden und schauen einander an. Dann stemmen sie die Fußsohlen gegen die ihres Spielpartners. Die Füße sollen nun den Boden nicht mehr berühren, die Beine sind angewinkelt, und die beiden Spieler stützen sich mit den Armen nach hinten ab. Durch Druck auf die Füße des Partners versuchen nun beide, den Hintern vom Boden zu lösen. Die Arme werden zum Balancehalten eingesetzt. Enger zusammensitzen oder etwas Auseinanderrücken kann eine Hilfe bei der Lösung sein.	

Aufstand

Organisationsform: Paare bzw. Gruppen	Materialien: keine
Inhalt: Gleichgewicht, Körperspannung	Verhalten: Kooperation
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler stellen sich Rücken an Rücken und verschränken kreuzweise ihre Arme ineinander. Dann setzen sie sich langsam zu Boden und strecken ihre Beine aus. Nun gilt es wieder hochzukommen. der Aufstand beginnt: Zuerst werden die Beine angewinkelt. Dann schieben sich die beiden Spieler Rücken an Rücken hoch. Das ging noch relativ einfach. Wie ist es aber mit 3,4,5 ... 10 Spielern.	

Abseilen

Organisationsform: Paare	Materialien: Langbänke, pro Spieler ein Springseil, Matten
Inhalt: Gleichgewicht, Geschicklichkeit	Verhalten: Taktik
Beschreibung des Spiels: Mehrere Langbänke - schmale Seite nach oben - werden als etwa 2 m breite Gasse aufgebaut. Links und rechts davon sollen genügend Matten liegen. Pro SpielerInnenpaar werden zwei in der Mitte zusammengeknotete Springseile gebraucht. Jeweils 2 SpielerInnen stehen sich auf den Bänken gegenüber und haben ein Seilende in der Hand. Auf ein Zeichen wird versucht, das Seil einzuholen und dabei das Gegenüber durch Ziehen oder plötzliches Lockerlassen in den "Abgrund" zu befördern. Wer das Seil verliert bzw. ganz loslässt, gilt ebenfalls als abgestürzt.	

Römisches Wagenrennen

Organisationsform: 2 Mannschaften zu je 7 – 15 Spieler	Materialien: 2 Weichbodenmatten; Seile; ev. Rollbretter und Turnmatten
Inhalt: Ziehen; Orientieren im Raum	Verhalten: Geschicktheit und Kooperation
Beschreibung des Spiels: Ein "Fahrer" sitzt auf dem "Wagen" (Weichbodenmatte) als "Lenker", die anderen Teammitglieder ("Pferde") ziehen mittels mehrerer Springseile den Wagen - Voraussetzung sind kräftige Schlaufen an der Matte. Nach jeder Runde eines vorgegebenen Kurses in der Halle wird ein neuer Fahrer eingesetzt. Ende des Rennen ist, sobald jedes Teammitglieder einmal Fahrer war. Das Rennen kann - muß aber nicht auch als Wettkampf gespielt werden. Variation: Die Weichbodenmatte kann auch mit mindestens 6 gleichmäßig verteilten Rollbrettern unterlegt werden. Um eine größere Stabilität des auch "Rollenden Bergs" genannten Gefährts zu erhalten, können auf die Rollbretter auch Turnmatten gelegt werden und darauf dann den Weichboden.	

Fahnen abwerfen

Organisationsform: 2 Mannschaften zu je 7 – 13 Spieler	Materialien: 2 Weichbodenmatten, Bälle, Seile, Hütchen
Inhalt: Ziehen; Zielwerfen	Verhalten: Geschicktheit und Kooperation
Beschreibung des Spiels: Zwei Teams mit 6-12 "Ruderern" ziehen mit den Seilen ein "Schiff" (Weichmatte), auf dem sich jeweils zwei "Fahnen" (Markierungshütchen) und ein oder zwei Werfer - jeder Werfer hat 1-2 Gymnastikbälle - befinden. Die Teams rudern ihre Schiffe aneinander vorbei, und die Werfer versuchen, die Fahnen des anderen Teams umzuwerfen. Die Fahnen werden zur nächsten Spielrunde wieder aufgestellt. Nach jeder Fahrt werden die Werfer gewechselt. Die Fahnen des eigenen Schiffes dürfen nicht gedeckt, die Würfe des Gegners nicht abgewehrt werden. Fällt die Fahne eines Schiffes durch Berührung oder zu schnelles Rudern um, zählt dies wie ein Abwurf. Variation: Wie beim "Römischen Wagenrennen" können hier ebenfalls Rollbretter verwendet werden.	

Ziehkampf

Organisationsform: Paare	Materialien: keines
Inhalt: Kraft, Ziehen	Verhalten: Taktik
Beschreibung des Spiels: Es stehen sich jeweils zwei Spieler mit Handfassung rechts bzw. links gegenüber. Sie sind nur durch eine Linie voneinander getrennt. Auf ein Zeichen versuchen sie, sich gegenseitig über die Linie hinwegzuziehen. Wer mit beiden Beinen die Mittellinie überschreitet, hat verloren. Variation: Die Spieler fassen sich an beiden Händen, und hinter jedem steht noch ein Helfer, der seine Arme um den Körper des Vordermannes legt und die Hände auf der Brust verschränkt.	

Kampf um den Ball (Stabringen)

Organisationsform: Paare	Materialien: Medizinball oder Gymnastikstab
Inhalt: Kraft, Ziehen,	Verhalten: Taktik
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler umfassen mit beiden Armen einen großen Medizinball (oder mit beiden Händen einen Stab) und versuchen, sich gegenseitig diesen zu entwenden	

Tauziehen

Organisationsform: 2 Mannschaften	Materialien: langes Tau bzw. Springseile
Inhalt: Kraft, Ziehen, Schnelligkeit, Reaktion	Verhalten: Kooperation,
<p>Beschreibung des Spiels: Zwei gleich starke Mannschaften stehen sich in Reihe gegenüber und halten ein in der Mitte gekennzeichnetes Tau (durch Knoten oder Spielband) so, dass ein etwa 2 m breiter Abstand zwischen den Mannschaften bleibt. Die Spieler jeder Gruppe stehen abwechselnd links und rechts vom Tau. Auf ein Signal hin beginnt das Ziehen. Sieger ist die Mannschaft, der es gelingt, die Taumitte über die auf jeder Seite gekennzeichnete Spielfeldgrenze zu ziehen, die jeweils etwa 10 – 15 m von der Mittellinie entfernt ist.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Das Tau liegt auf dem Boden und darf erst auf ein Zeichen hin zum Ziehen aufgenommen werden. ☉ Veränderung der Ausgangsstellung: Sitz-, Bauch- oder Rückenlage; auf ein Zeichen hin stehen die Spieler auf und beginnen mit dem Tauziehen ☉ Tauziehen mit Wettlauf: Beide Mannschaften stehen in gleicher Entfernung von den Tauenden hinter einer Linie, jeweils 15 – 20 m von den Tauenden entfernt. Auf ein Zeichen laufen sie zum Tau und beginnen sofort mit dem Ziehen. ☉ Nummerntauziehen. Die Mannschaften zählen zu zweit, zu dritt oder zu viert ab. Wird eine Nummer aufgerufen, erfassen die betreffenden Spieler das Tau und ziehen. 	

Seilziehen im Viereck

Organisationsform: 4er-Gruppen	Materialien: pro Gruppe ein Springseil und 4 Keulen (oder 4 Medizinbälle)
Inhalt: Kraft, Ziehen	Verhalten: Fairness
<p>Beschreibung des Spiels: Vier Spieler fassen mit einer Hand das an den Enden zusammengebundene Seil und ziehen es zu einem Viereck straff. Auf ein Signal hin beginnt das Ziehen, wobei jeder Spieler versucht, die in einem Abstand von 2 – 3 m hinter ihm stehende Keule umzustößeln oder zu ergreifen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Anstatt Keulen können Medizinbälle weggestoßen werden. ☉ An jeder Ecke kann auch eine kleine Gruppe von 2 – 3 Spielern ziehen. Die Spieler halten sich an den Händen oder fassen sich um die Hüften. 	

Tauziehen ohne Tau

Organisationsform: 2 Mannschaften mit je bis zu 6 Spielern	Materialien: ev. Gymnastikstab
Inhalt: Kraft, Ziehen	Verhalten: Fairness
<p>Beschreibung des Spiels: Die Spieler beider Mannschaften bilden je eine Kette, indem jeder seinem Vordermann um die Hüften fasst. Die Mannschaften stehen einander gegenüber und der erste Spieler jeder Mannschaft erfasst sein Gegenüber mit einer Hand durch Unterarmgriff oder mit beiden Händen durch Flechtgriff. Die Mannschaften können auch durch einen quergehaltenen Stab verbunden sein. Wer die Fassung löst, oder über die vorher bezeichnete Linie gezogen wird, hat verloren.</p>	

Schiebekämpfe

Organisationsform: Paare	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Schieben	Verhalten: -
<p>Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler stehen oder sitzen Rücken an Rücken in einer etwa 2 m breiten Gasse. Jeder versucht seinen Gegner über die Gassenlinie hinwegzuschieben. Es können auch kleine Kreise als Begrenzungslinien gewählt werden. Kreise</p>	

Schiebekampf auf der Bank

Organisationsform: Paare	Materialien: pro Paar eine Langbank
Inhalt: Kraft, Schieben	Verhalten: -
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler sitzen im Reitersitz Rücken an Rücken auf einer Langbank und versuchen, sich gegenseitig hinunter- bzw. über eine Markierung hinweg zu schieben. Arme und Beine werden stemmend eingesetzt.	

Mannschafts-Schiebekampf

Organisationsform: 2 Mannschaften	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Schieben	Verhalten: -
Beschreibung des Spiels: Untergehakt bilden die Mannschaften entlang der Mittellinie zwei Rücken an Rücken stehende Ketten, die versuchen, sich über eine vereinbarte Linie weg zu schieben oder die gegnerische Kette zu zerreißen. Variante: Zwischen zwei etwa 10 m auseinander liegenden Linien bilden zwei Mannschaften von etwa 6 – 8 Spielern durch feste Handfassung je einen Kreis. Die Kreise versuchen sich gegenseitig über die gegenüberliegende Grenzlinie hinweg zu schieben. Die Kreise dürfen nicht geöffnet werden. Sind alle Spieler einer Mannschaft über die Linie gedrängt, so hat sie verloren.	

Stangenschieben

Organisationsform: 3er - Gruppen	Materialien: 2 – 3 m lange Stangen
Inhalt: Kraft, Schieben	Verhalten: -
Beschreibung des Spiels: Am Ende einer 2 – 3 m langen Stange steht je ein Spieler. In der Mitte der Stange hält ein dritter Spieler eine weitere Stange senkrecht als Mal. Nun beginnt das Schieben. Jeder Kämpfer versucht seinen Gegner fortzuschieben, um das Mal zu erreichen. Dabei soll die Malstange, an der die Schiebestange angelegt wird, gleichzeitig als Führungsstange dienen.	

Durchbrochene Linie

Organisationsform: 2 Mannschaften	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Schieben, Drängen	Verhalten: Fairness
Beschreibung des Spiels: Zwei Mannschaften stehen sich in einer Entfernung von etwa 15m in Linien gegenüber. Die jeweils verteidigende Mannschaft bildet durch Handfassung eine Kette. Von der angreifenden Mannschaft versuchen die Spieler (nicht mehr als 2 gleichzeitig), die Kette zu durchbrechen. Gelingt das einem Spieler, so sind beide Spieler, zwischen denen er durchbrach, seine Gefangenen. Schafft er es innerhalb einer bestimmten Zeit nicht (die Zeit wird vom Spielleiter begrenzt), wird er selbst Gefangener. Nach einer gewissen Zeit wechseln Angreifer und Verteidiger ihre Rollen. Sieger wird die Mannschaft, die nach der festgelegten Zeit die meisten Gefangenen hat.	

Hinaus aus dem Kreis!

Organisationsform: 4 – 10 Spieler pro Gruppe	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Drängen	Verhalten: Taktik, Aufmerksamkeit
<p>Beschreibung des Spiels: In einem Kreis von etwa 3 m Durchmesser befinden sich 4 – 10 Spieler. Jeder Spieler versucht die anderen hinauszudrängen. Hat er einen hinausgedrängt, so wendet er sich einem neuen Gegenr zu. Er kann auch ein kämpfendes Paar überraschen und beide hinauschieben. Es ist also beim Kampf stets Aufmerksamkeit geboten. Wer den Boden außerhalb des Kreises berührt, scheidet aus.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auch als Mannschaftskampf ist diese Form reizvoll. Die durch Spielbänder gekennzeichneten Mannschaften drängen sich gegenseitig hinaus. Sieger ist die Mannschaft, die zuletzt noch Spieler im Kreis hat. ▪ Auf Wanderungen kann dieses Spiel im Gelände angepasst werden, indem statt des Kreises eine kleine Mulde oder ein Berg benutzt wird. Das Spiel führt zu regelrechten Ringkämpfen, deshalb sind die Bodenverhältnisse zu beachten. Mögliche Unfallquellen sind vorher zu beseitigen 	

Sprengen des Kreises

Organisationsform: Gruppe	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Ziehen	Verhalten: Kooperation
<p>Beschreibung des Spiels: Die Spieler bilden einen dichten Innenstirnkreis und haken sich ein. Auf ein Signal des Spielleiters geht jeder rückwärts. Beide Spieler bei denen die Kette gesprengt wird, erhalten Strafpunkte oder scheiden aus.</p>	

Ringender Kreis

Organisationsform: Gruppen von 6 – 10 Spielern	Materialien: pro Gruppe 5 Keulen (oder 2 Medizinbälle)
Inhalt: Kraft, Ziehen, Schieben, Drängen	Verhalten: Fairness
<p>Beschreibung des Spiels: Sechs bis zehn Spieler bilden einen Innenstirnkreis und fassen sich an den Händen. In der Mitte des Kreises stehen 5 Keulen. Die Spieler versuchen nun, durch Ziehen, Schieben oder Drängen zu erreichen, dass ein Mitspieler Keulen umwirft. Als Spielregeln gelten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer eine Keule umwirft, scheidet aus. ▪ Wer mit der rechten Hand die Kette zerreißt scheidet aus. Dadurch wird von vornherein die Möglichkeit ausgeschaltet, durch Lösen der Handfassung keine Keulen umzuwerfen. ▪ Statt des Ausscheidens können auch Punkte vergeben werden. <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Statt der Verwendung von Keulen wird ein Kreis von etwa 1 m Durchmesser aufgezeichnet, der nicht betreten werden darf (Deckelziehen). Als erleichternde Spielregel kann gelten, dass nur der ausscheidet, der mit beiden Beinen in den Kreis tritt. ▪ Statt eines Kreises können auch 2 Medizinbälle übereinandergelegt werden. <p>Je kleiner der Kreis durch die sich verringernde Spielerzahl wird, desto enger stellt man die Keulen. Dem Nachteil, dass die ausgeschiedenen Spieler untätig warten müssen, begegnet man dadurch, dass sie bei entsprechender Anzahl einen neuen Kreis beginnen dürfen.</p>	

Grubenkampf

Organisationsform: Paare	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Ziehen, Schieben, Stoßen, Gleichgewicht	Verhalten: Fairness
Beschreibung des Spiels: Ein Spieler steht mit dem rechten oder linken Fuß in einer Grube (in einem kleinen Kreis oder auf einer Scheibe), die er nicht verlassen darf. Den anderen Fuß kann er setzen, wohin er will. Ein zweiter Spieler hüpfte dauernd auf einem Bein um ihn herum und versucht, ihn durch Ziehen, Schieben oder Stoßen von seinem Platz zu verdrängen. Der Spieler in der Grube dagegen ist bemüht, den anderen zum Niedersetzen des gehobenen Beines zu bringen. Wer wird Sieger?	

Hahnenkampf

Organisationsform: Paare	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Ziehen, Schieben, Stoßen, Gleichgewicht	Verhalten: Fairness, Taktik
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler halten ihre Arme vor der Brust verschränkt und versuchen, auf einem Bein hüpfend, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass das zweite Bein aufgesetzt wird. Das kann durch kräftige Stöße, gewandtes Ausweichen und täuschende Bewegungen geschehen. Der Kampf ist beendet, sobald der zweite Fuß eines Spielers den Boden berührt. Das Wechseln des Beines kann gestattet werden.	

Hockkampf

Organisationsform: Paare	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Schieben, Stoßen, Gleichgewicht	Verhalten: Fairness, Taktik
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler hocken sich gegenüber. Durch Schieben und Stoßen mit den nach vorn gehaltenen Handflächen versuchen sie, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei können sie hin und her hüpfen. Welchem Spieler gelingt es in der Hocke zu verbleiben? Als Mannschaftsspiel durchgeführt, behält man einen guten Überblick, wenn die Paare entlang einer Linie hocken und sich auf ein Zeichen hin bekämpfen. Sieger ist die Mannschaft, welche die meisten Gegner umgestoßen hat. Auf genügend Abstand zwischen den Paaren ist zu achten. Variation: Jeder Spieler hält vor der Brust einen Ball, mit dem gestoßen wird.	

Steirisches Ringen

Organisationsform: Paare	Materialien: keine
Inhalt: Kraft, Ziehen, Schieben, Gleichgewicht	Verhalten: Fairness, Taktik
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler stehen sich gegenüber, reichen sich die rechte (linke) Hand und setzen die Außenseite der rechten (linken) Füße nebeneinander. Der linke (rechte) Fuß wird zurückgestellt. Nun versucht jeder den anderen durch Schieben, Ziehen oder auch Seitwärtsdrücken aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer die Stellung des Standbeines verändert, hat den Kampf verloren. Schwieriger wird der Kampf, wenn das hintere Bein ebenfalls seine Stellung nicht ändern darf.	

Stoß von der Bank

Organisationsform: Paare	Materialien: Langbänke oder Baumstamm
Inhalt: Kraft, Schieben, Stoßen, Gleichgewicht	Verhalten: Fairness, Taktik
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler stehen sich auf einer Langbank gegenüber. Beide Arme werden ausgestreckt und die Handflächen gegeneinander gelegt. Die Spieler versuchen, sich gegenseitig von der Bank zu drücken bzw. zu stoßen. Variante: Die Spieler halten mit der linken Hand die eigene Nase und strecken die rechte Hand durch das dabei entstehende Loch (Elefantenrüssel). Nun wird mit dem Elefantenrüssel gekämpft.	

Die Mühle

Organisationsform: Paare	Materialien: keine
Inhalt: Kraft	Verhalten: -
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler begeben sich so in den Liegestütz vorlings, dass sie sich genau gegenüber befinden und ihre Fußsohlen fast aneinanderstoßen. Auf ein Zeichen beginnen die Spieler, in eine festgelegte Richtung zu stützel. Die Füße bleiben aber in dem markierten Kreis von etwa 30 bis 40 cm Durchmesser. Ziel jedes Spielers ist es, mit seinen Händen wieder an seinem Ausgangspunkt zu sein, der vorher durch einen Strich bezeichnet wird.	

Rettungsdienst

Organisationsform: 20 – 30 Spieler geteilt in 2 Mannschaften	Materialien: ev. Matten
Inhalt: Kraft, Tragen	Verhalten: Kooperation
Beschreibung des Spiels: Bei diesem Spiel versuchen zwei gleich starke Mannschaften, Ihre „Verunglückten“ schnell in Sicherheit zu bringen. Beide Mannschaften stehen sich hinter den Schmalseiten des ca. 15 x 30 m großen Spielfeldes gegenüber. Ein Viertel ihrer Mitspieler befindet sich als Verunglückte in einer 2 m breiten Gasse in der Mitte des Spielfeldes. Auf ein Signal hin eilt der gesamte Rettungsdienst zu den Verunglückten. Vier Spieler einer Rettungsmannschaft tragen jeweils einen Verunglückten hinter ihre Mallinie, laufen dann schnell zurück, um den nächsten zu holen oder auch den Schwächeren ihrer Mannschaft beim Tragen zu helfen. Die Mannschaft gewinnt, die zuerst ihre Verunglückten geborgen hat.	

Partner vom Ball

Organisationsform: Paare	Materialien: pro Spieler ein Medizinball, pro Paar ein Springseil
Inhalt: Gleichgewicht, Ziehen	Verhalten: Taktik
Beschreibung des Spiels: In einem Abstand von etwa 1,50 m stehen einander 2 Spieler auf je einem Medizinball gegenüber. Beide Partner ergreifen das Ende eines Springseils. Das Seil wird gespannt. Durch geschicktes Ziehen und Nachlassen am Seil, versucht jeder den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen und zum Absteigen zu zwingen. Das Seil darf nicht losgelassen werden.	

Weicher Boden

Organisationsform: 2 Mannschaften mit je bis zu 8 Spielern	Materialien: pro Mannschaft ein Weichboden
Inhalt: Gleichgewicht	Verhalten: Rücksichtnahme
Beschreibung des Spiels: Bei diesem Spiel hat jede Mannschaft einen nachgebenden Weichboden zur Verfügung. Auf Signale des Spielleiters führen die Spieler im Einbeinstand die vom Spielleiter angesagten Bewegungen aus: <ul style="list-style-type: none">▪ Hüpfen mit Verweilen im Einbeinstand▪ Vor und zurück hüpfen▪ Nach links und rechts hüpfen▪ Im Dreieck hüpfen u. dgl. Spieler. Die mit beiden Beinen den Weichboden berühren, scheiden aus. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuletzt noch Spieler auf ihrem Weichboden hat.	

Bewegungsspiele mit dem Pedalo

Organisationsform: -	Materialien: Pedalos
Inhalt: Gleichgewicht, Koordination; Rhythmik, Wahrnehmung	Verhalten: -
Beschreibung des Spiels: Das Pedalo-System ist ein Sport- und Therapiegerät. Das System ist ausgelegt für alle Altersgruppen, vom Kindergarten-, Vorschulalter über Jugendliche bis in den Seniorenbereich. Diese Geräte fördern, schulen und trainieren das Gleichgewicht, die Koordination, die Rhythmik, das Sozialverhalten, die Bewegungssicherheit und die Wahrnehmung. Die Pedalos bestehen aus gummiereiften Holzrädern und Holztrittbrettern bzw. Pedale; sie sind beim Einzelpedalo (3 Räder) 5 cm, beim Doppelpedalo (6 Räder) 30 cm und beim RehaPedalo (6 Räder) 1 m lang. Dieses recht teuren Geräte können von einigen Schulen, Universitäten, Kindergärten, Lebenshilfen oder aus dem Reha-Bereich ausgeliehen werden.	