

Sport auf kleinem Raum

Innovative Spiele und Übungen für kleine Sportflächen
(Schulkindalter)

Über mich



- ✓ Bachelor of Arts Sportökonomie
- ✓ MBA Sportökonomie
- ✓ Health Coach: + Athletik-Training, 1:1
- ✓ Präventionstrainer an Schulen & Senioren
- ✓ Referent
- ✓ Dozent

Präventionssport

- Den Kindern den Spaß am Sport spielerisch vermitteln
- Altersgerechte Übungen / Spiele
- Breitgefächerte Ausbildung der Fertigkeiten
 - **Konditionelle Fähigkeiten**
 - **Koordinative Fähigkeiten**

Konditionelle Fähigkeiten

- **Ausdauer**
 - KZA
 - MZA
 - LZA

- **Kraft**
 - Maximal-, Schnellkraft,
 - Kraftausdauer

- **Beweglichkeit**
 - Gelenkbeweglichkeit
 - Dehnungsfähigkeit

- **Schnelligkeit**
 - Reaktionsschnelligkeit
 - Beschleunigungsschnelligkeit

Koordinative Fähigkeiten

- **Kopplungsfähigkeit**
Kombination von Arm- und Beinbewegungen (Zusammensetzen von Teilbewegungen, Turnen, Choreografien, etc.)
- **Differenzierungsfähigkeit**
Richtiges Ansteuern der Muskulatur
- **Gleichgewichtsfähigkeit**
Halten und Wiederherstellen des Körpergleichgewichts bei wechselnden Umweltbedingungen (Auf Therapiekreisel)
- **Orientierungsfähigkeit**
Räumliche Orientierungsfähigkeit Bestimmung der Veränderung der Lage des eigenen Körpers im Raum (Funktionsgymnastik in verschiedenen Körperpositionen)
- **Rhythmisierungsfähigkeit**
Bewegungen auf Musik oder im Takt
- **Reaktionsfähigkeit**
Startsprung, Bewegungsstart auf Einsetzen der Musik
- **Umstellungsfähigkeit**
Anpassungen an aktuelle Situationsveränderungen (neue Choreografie, andere Wetterbedingungen, etc.)

Spielesammlung

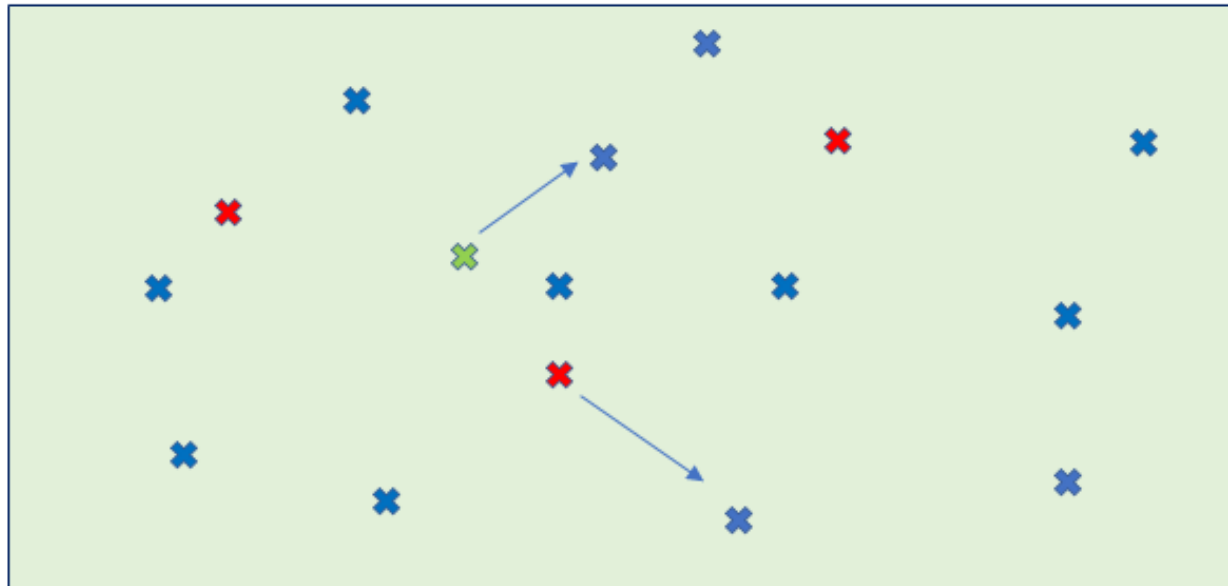
- **Zauberhase**
- **Hase und Igel**
- **Steh-Bock-Frei-Bock**
- **Linienfangen**
- **Feuer-Wasser-Blitz**
- **Katz und Maus**
- **Mister X**

Spielesammlung

- **Staffelspiele (Rollbrett-Staffel, Memory-Staffel, Bingo-Staffel)**
- **Mensch-Ärgere-Dich-Nicht**
- **Teppichfliesen Transport**
- **Wasser/Säckchen Transport über Langbank/ Parcours**
- **Schwimmnudel als Team auf den Boden ablegen**
- **Karotten ziehen**
- **Diamantenjäger**

Peter-Pan / Zauberhase

Halle

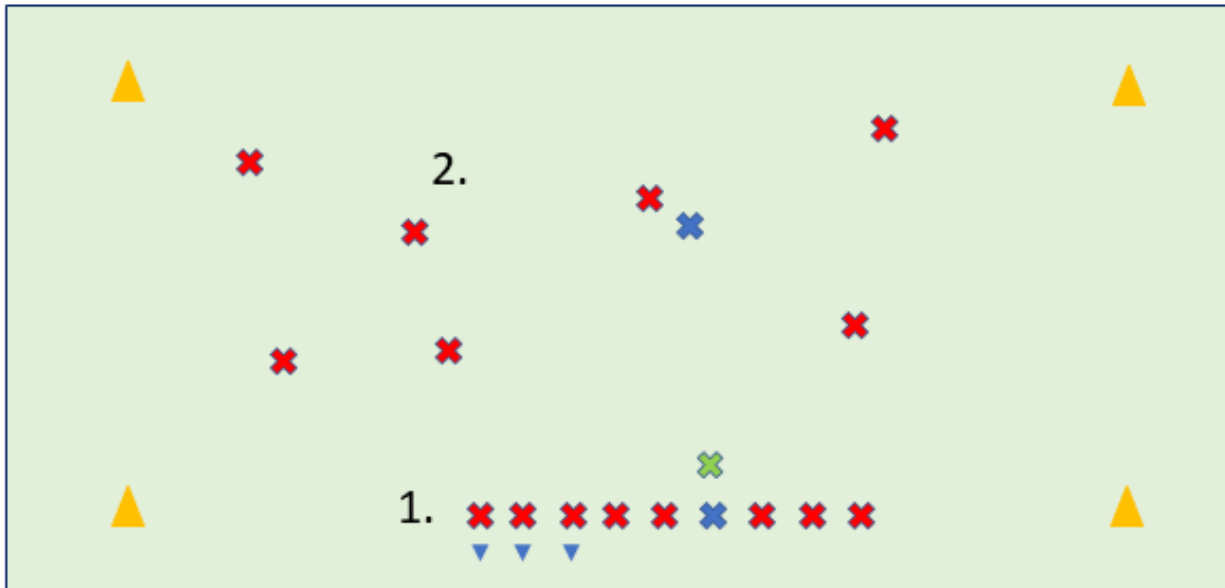


- ✖ Fänger → Fangen/ Befreien
- ✖ Peter Pan
- ✖ Spieler

- 2-3 Fänger
- 1 Peter Pan
- Die Fänger gehen anfangs aus der Halle.
- Es wird ein Peterpan ausgewählt, der heimlich die gefangenen Kinder befreien kann.
- Das Spiel ist beendet, wenn der PeterPan gefangen wurde

Mister X

Halle

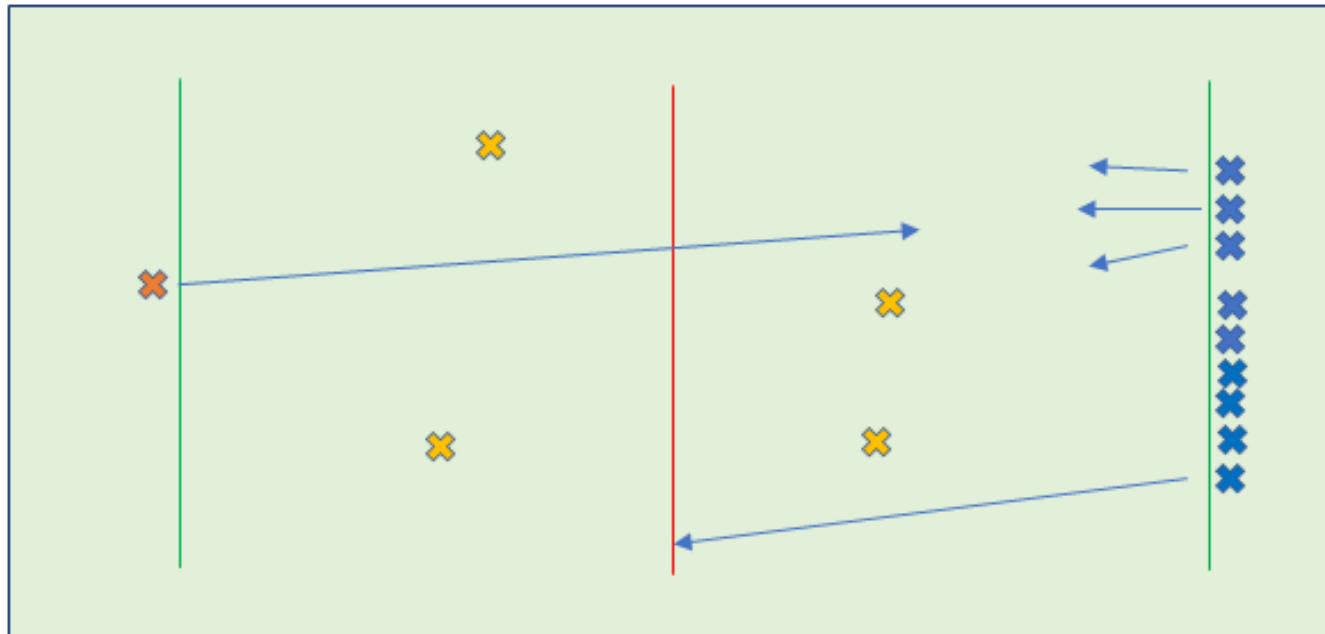


- ▲ Hütchen
- ✕ Mister X
- ▼ Blickrichtung
- ✕ Spieler
- ✕ Spielleiter

- Alle Kinder stehen an der Wand mit Blick ri. Wand
- ÜL markiert mit dem Finger auf den Rücken jedes Kindes einen Kreis oder ein X
- Es dürfen maximal 2 X verteilt werden
- Die Mit X sind die Fänger und müssen die Kinder mit einem Kreis fangen.

Krakenfangen / Oktopussy

Halle



✘ Krake (Fänger)

✘ Minikraken (Fänger im Sitzen)

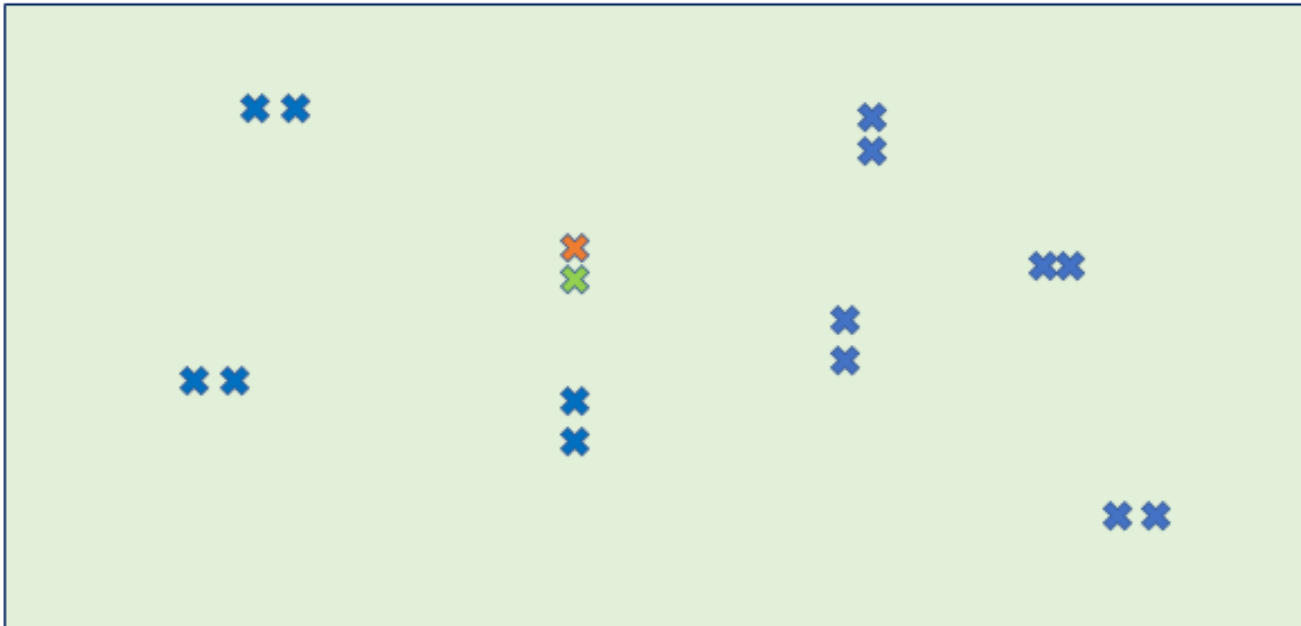
✘ Überläufer

Linie hinter der
gestartet wird

- Ähnlich wie Weißer Hai
- Nur wer gefangen wurde muss sich an der gefangenen Stelle hinsetzen
- und darf nur im sitzen mit den Armen mitfangen
- Bei kleinem Raum Tempo herausnehmen (zum Beispiel auf allen Vier gehen)

Hase und Igel

Halle

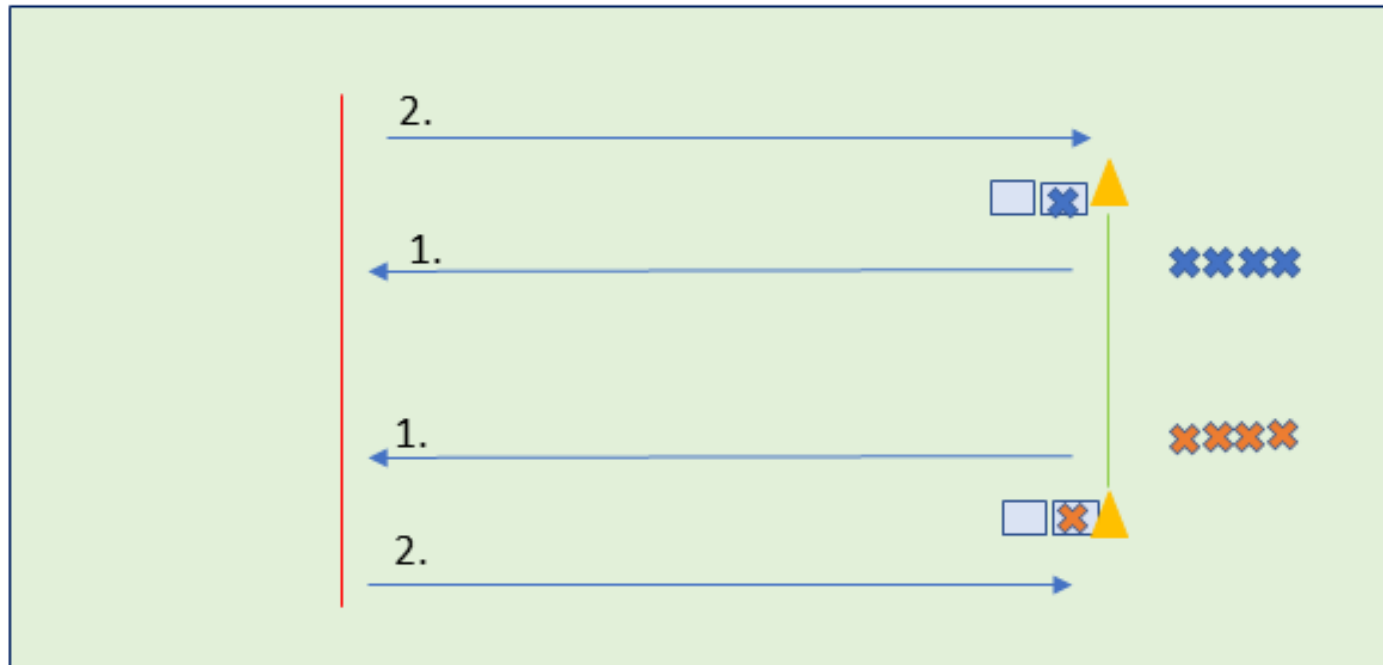


- ✕ Fänger
- ✕ Gejagte
- ✕ Andere Spieler

- Die Kinder setzen sich in der Halle verteilt zu zweit nebeneinander
- Zwei Kinder sind einmal der Hase (Jäger) und der Igel (gejagte)
- Wird der Igel gefangen wird er zum Hasen und der Hase zum Igel
- Der Igel kann sich neben zwei Kinder setzen, wodurch das entferntere Kind zum neuen Hasen wird

Raupenstaffel - Teppichfliese

Halle



▲ Start

⊗ Team A

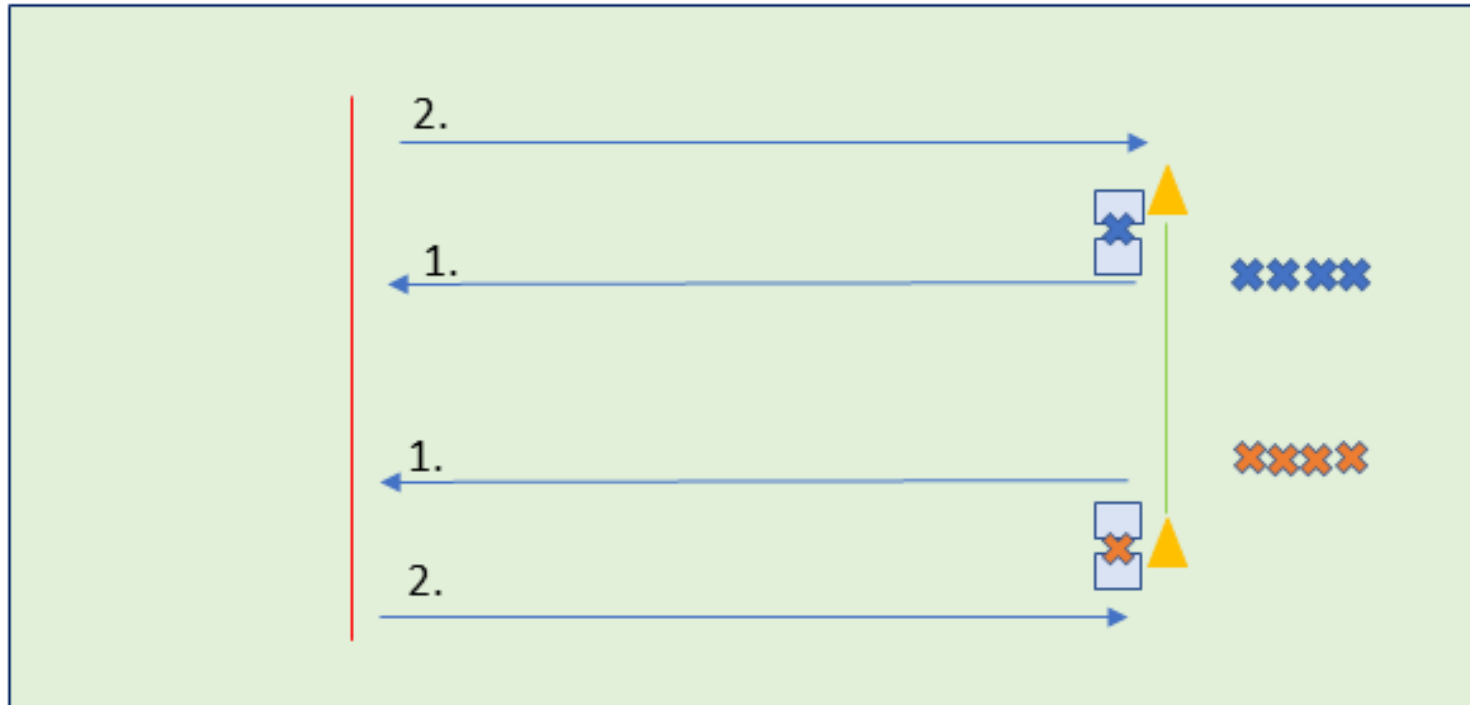
⊗ Team B

Wendepunkt

□ Teppichfliese

Skatingstaffel - Teppichfliese

Halle



▲ Start

⊠ Team A

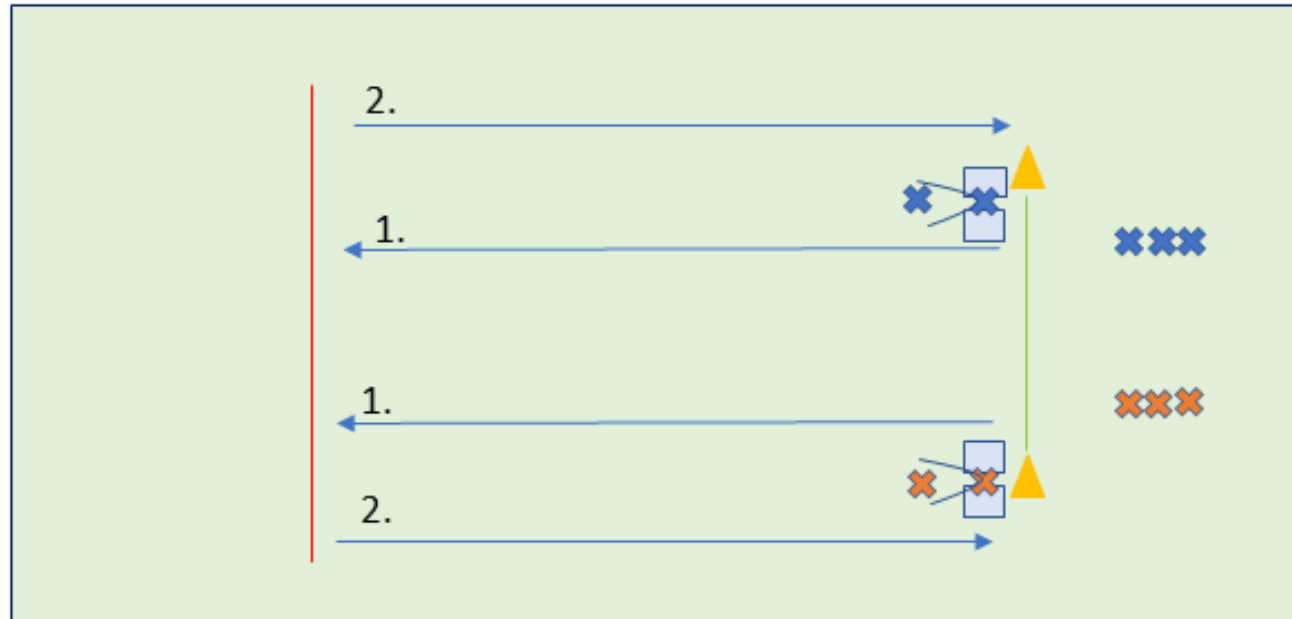
⊠ Team B

Wendepunkt

□ Teppichfliese

Skiabfahrt - Teppichfliese

Halle



▲ Start

✖ Team A

✖ Team B

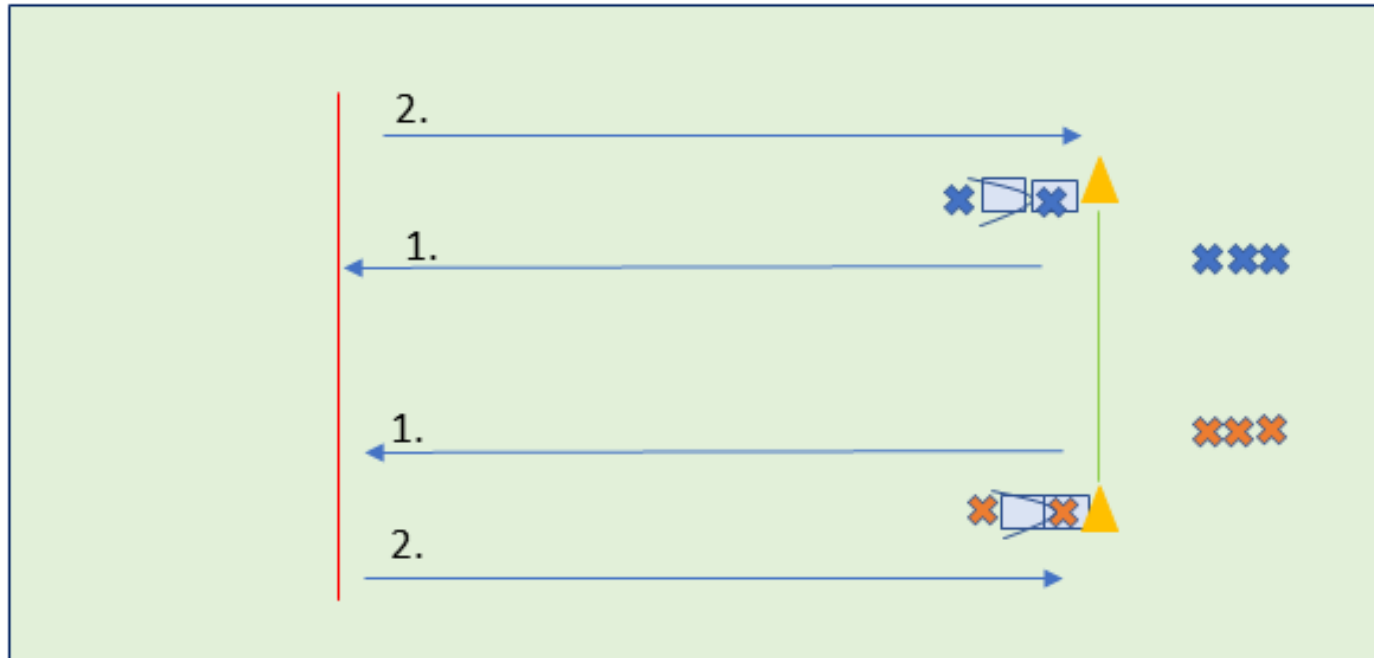
Wendepunkt

□ Teppichfliese

⤵ Seil an dem
festgehalten
wird

Wagenrennen - Teppichfliese

Halle



▲ Start

× Team A

× Team B

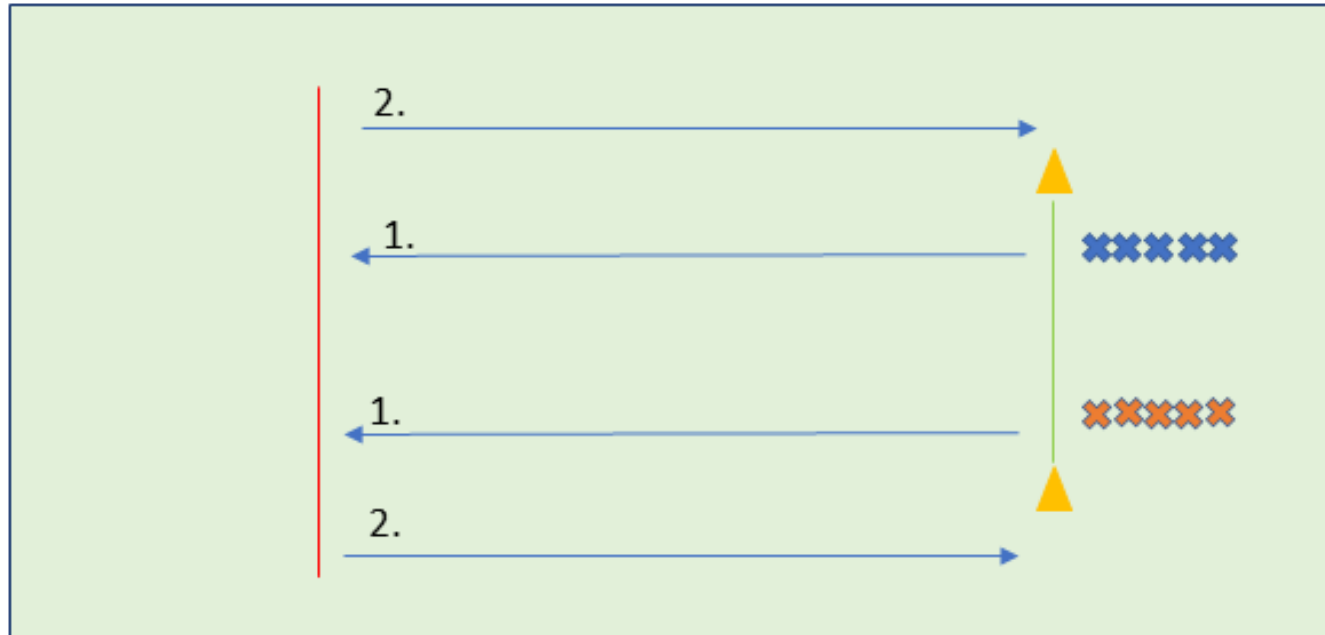
Wendepunkt

□ Teppichfliese

> Seil an dem
gehalten wird

Wäsche Auf-/Abhängen

Halle



▲ Start

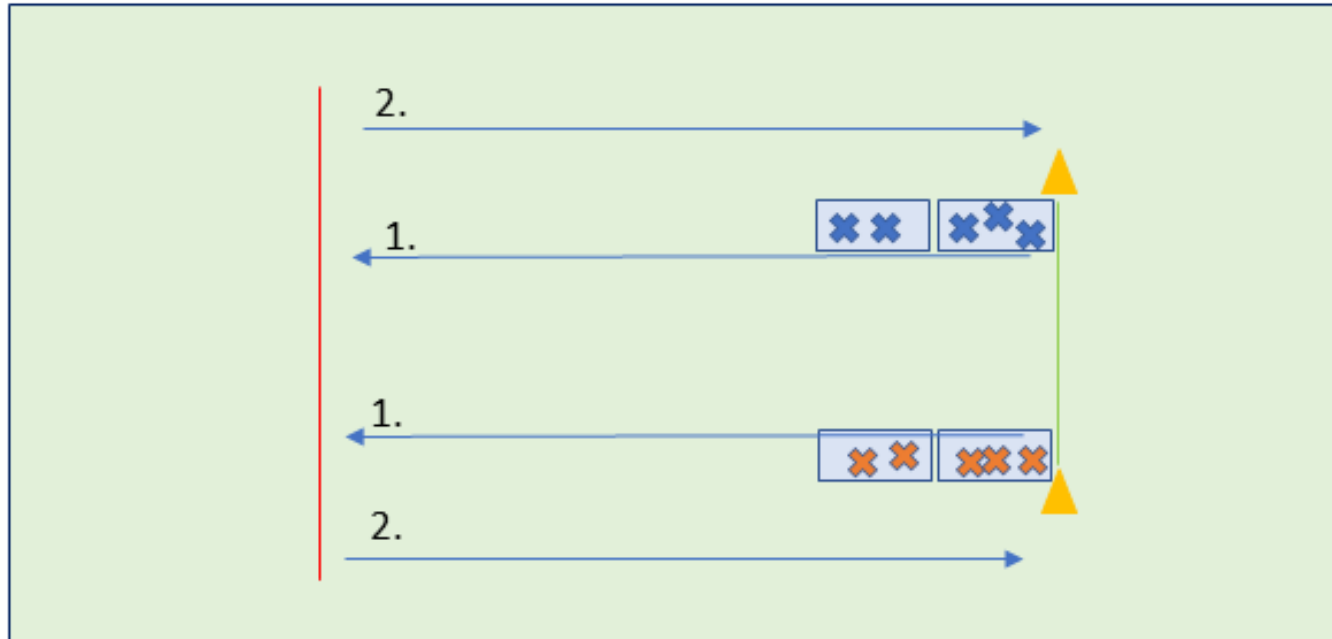
✘ Team A

✘ Team B

| Zauberschnur

Matten-Brückenbau

Halle



▲ Start

✕ Team A

✕ Team B

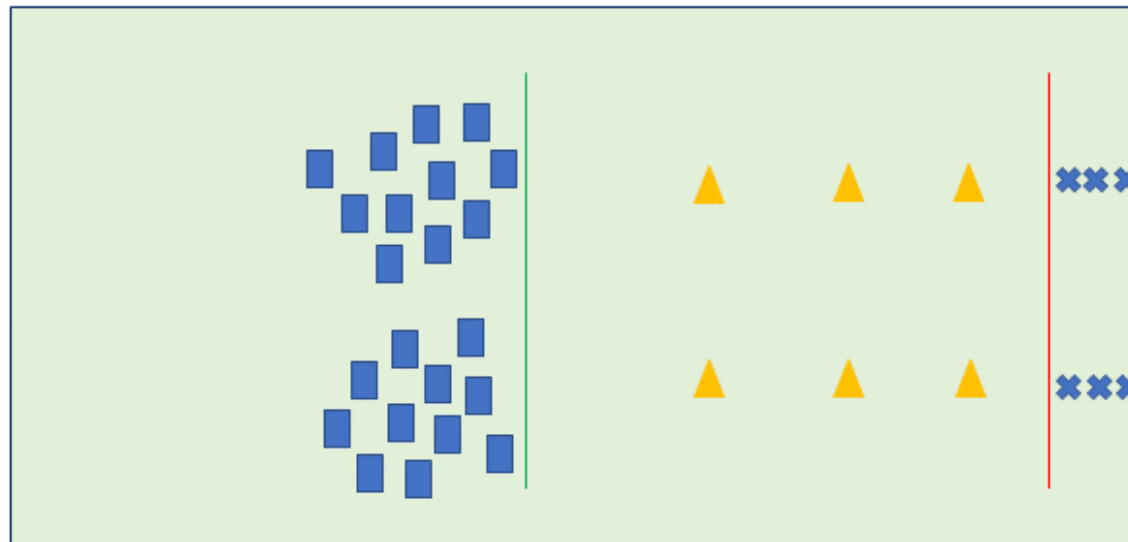
| Ziel



Matte

Memorystaffel (Auf allen Vieren, Etwas auf dem Kopf balancieren,...)

Halle



▲ Hütchen ✕ Sportler ■ Memory | Start | Ziel

Staffelbeispiele

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

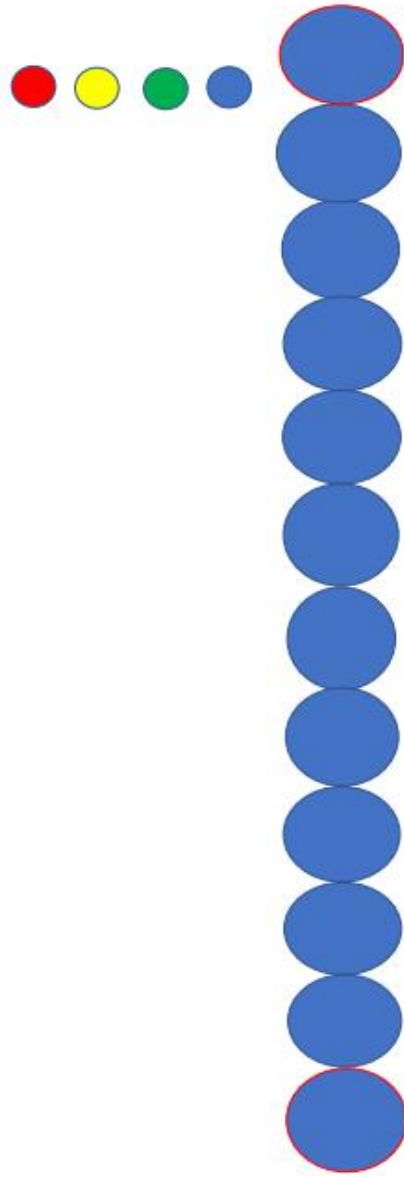
1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6



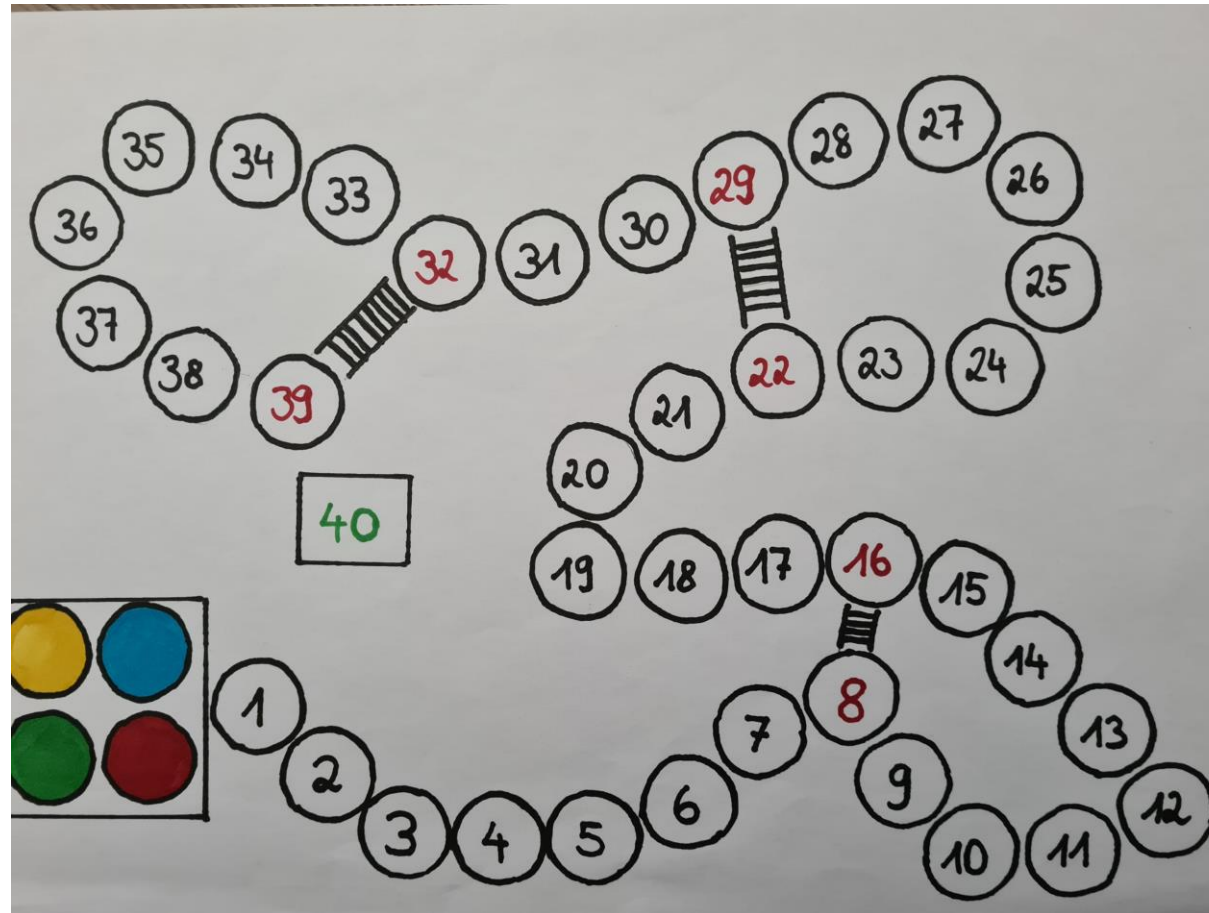
Aufgaben

- 1 Seilspringen
- 2 Strecksprünge
- 3 Rundenlaufen
- 4 Banksprünge
- 5 Rollbrett/Teppichfließen
- 6 Hampelmänner
- 7 Seilspringen
- 8 Strecksprünge
- 9 Rundenlaufen
- 10 Banksprünge
- 11 Rollbrett/Teppichfließen
- 12 Hampelmänner

Material

- 4 Würfel
- 12 Reifen
- 6-8 Hütchen
- Springseile
- Langbank
- Teppichfließen/Rollbretter

Mensch-Ärgere-Dich-Nicht



Spielesammlung



Ball-Übergabe

Ziel: Geschicklichkeit, Teamarbeit.

Ablauf:

Die Kinder sitzen in einer Reihe und geben sich einen kleinen Ball über oder unter dem Kopf weiter.

Ziel ist es, den Ball so schnell wie möglich von vorne nach hinten und zurück zu bringen, ohne ihn fallen zu lassen.

Balance auf einem Bein

Ziel: Balance, Konzentration.

Ablauf:

Die Kinder stehen auf einem Bein und versuchen, so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.

Verschiedene Schwierigkeitsgrade können eingebaut werden, z.B. mit geschlossenen Augen oder indem sie einen leichten Gegenstand balancieren.

Spielesammlung



Bodenmarkierungen-Übung

Ziel: Geschicklichkeit, Koordination.

Ablauf:

Verwende Klebeband, um Formen (z.B. Kreise, Dreiecke) auf dem Boden zu markieren.

Die Kinder müssen nur auf bestimmte Formen treten oder bestimmte Bewegungen darauf ausführen, wie Hüpfen, Drehen oder Einbeinsprünge.

Spielesammlung



Zeitlupen-Wettlauf

Ziel: Körperkontrolle, Balance.

Ablauf:

Die Kinder versuchen, in Zeitlupe von einer Seite des Raums zur anderen zu „laufen“.

Wer sich am langsamsten und kontrolliertesten bewegt, ohne umzufallen oder zu stolpern, gewinnt.

Spielesammlung



Der Boden ist Lava

Ziel: Balance, Kreativität.

Ablauf:

Kinder stellen sich vor, dass der Boden „Lava“ ist. Sie dürfen nur auf bestimmten Gegenständen (z.B. Matten, Teppichfliesen, Kissen) gehen, die als „sichere Inseln“ gelten.

Ziel ist es, von einer Seite des Raums zur anderen zu gelangen, ohne die Lava zu berühren

Spielesammlung



Obst, Gemüse, Süßigkeit

Ziel: Aufwärmen, Gedächtnis.

Ablauf:

Die Kinder bewegen sich durch den Raum. Es gibt für Gemüse eine festgelgte Bewegung (zB. Kniehebelauf), für Obst eine festgelegte Bewegung (zB. Arme kreisen) und für Süßigkeiten eine feste Bewegung (z.B. Anfersen).

Der ÜL sagt immer eine Gemüse-, Obstform oder eine Süßigkeit (zB. Apfel, Zucchini, Gummibärchen) und die Kinder müssen sich schnellstmöglich in der vorgegeben Bewegung bewegen.

Spielesammlung



Fischerboot

Ziel: Schnelligkeit, Koordination, Teamarbeit

Ablauf:

Alle Kinder halten einen Turnreifen um ihre Hüfte.

Der Fänger hat einen Softball und versucht den Ball in den Reifen der anderen Kinder zu werfen. Gelingt ihm das, muss das Kind stehen bleiben und den Reifen weglegen. Ein anderes Kind mit Reifen kann das Kind nun in seinen Reifen mit aufnehmen (-> 2 Kinder in einem Reifen).

Ende des Spiels ist es, wenn es keine Kinder mehr alleine in einem Reifen gibt.

Spielesammlung



Koordinationsleiter im Mini-Format

Ziel: Schnelligkeit, Koordination.

Ablauf:

Auf dem Boden wird mit Klebeband eine „Koordinationsleiter“ markiert, durch die die Kinder verschiedene Sprung- oder Laufübungen machen (z.B. Seitensprünge, Einbeinsprünge).

Luftballon-Fangen

Ziel: Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit.

Ablauf:

Ein oder mehrere Luftballons werden in die Luft geworfen, und die Kinder versuchen, diese durch sanfte Berührungen in der Luft zu halten, ohne dass sie den Boden berühren.

Spielesammlung



Wäscheklammer-Fangen

Ziel: Schnelligkeit, Geschicklichkeit.

Ablauf:

Jedes Kind bekommt 3 Wäscheklammern, die es an seine Kleidung klemmt.

Ziel ist es, den anderen Kindern möglichst viele Wäscheklammern abzunehmen, ohne dabei seine eigenen zu verlieren.

Schwänzchenjagd

Ziel: Schnelligkeit, Geschicklichkeit.

Ablauf:

Jedes Kind hat ein kleines Stoffstück oder einen Schal, der hinten aus der Hose heraushängt.

Die Kinder versuchen, sich gegenseitig die „Schwänze“ wegzunehmen, ohne ihren eigenen zu verlieren.

Spielesammlung



Tanz-Freeze

Ziel: Rhythmus, Reaktionsfähigkeit.

Ablauf:

Musik wird abgespielt, und die Kinder tanzen frei im Raum.

Wenn die Musik stoppt, müssen sie in einer lustigen oder starren Pose „einfrieren“ und dürfen sich nicht bewegen, bis die Musik wieder startet.

Spielesammlung



Hindernisparcours im Mini-Format

Ziel: Geschicklichkeit, Balance.

Ablauf:

Mit Seilen, Kissen oder kleinen Hindernissen (wie Stühlen oder Matten) wird ein Parcours aufgebaut, den die Kinder durchlaufen müssen, ohne etwas zu berühren.

Die Hindernisse können eng beieinander platziert werden, um den Platz optimal zu nutzen.

Spielesammlung



Schnapp den Ball

Ziel: Reaktion, Schnelligkeit.

Ablauf:

Zwei Kinder stehen sich gegenüber, ein Ball liegt in der Mitte.

Auf ein Signal hin müssen beide versuchen, den Ball so schnell wie möglich zu schnappen.

Körperteil-Jonglage

Ziel: Koordination, Balance.

Ablauf:

Kinder werfen sich leichte Gegenstände wie kleine Bälle oder Tücher zu. Sie müssen den Gegenstand jedoch nur mit bestimmten Körperteilen fangen (z.B. nur mit den Knien, dem Kopf, dem Ellenbogen).

Spielesammlung



Socken-Zielwurf (alternativ: Säckchen)

Ziel: Geschicklichkeit, Zielgenauigkeit.

Ablauf:

Die Kinder knüllen Socken zu kleinen Bällen und versuchen, sie in verschiedene Zielbereiche zu werfen (z.B. einen Eimer oder Reifen).

Du kannst den Schwierigkeitsgrad variieren, indem du die Entfernung oder die Größe der Ziele anpasst.

Spielesammlung



Balance-Akt

Ziel: Gleichgewicht, Konzentration.

Ablauf:

Kinder balancieren auf einer geraden Linie (z.B. ein Seil oder Klebeband auf dem Boden).

Sie können dabei verschiedene Aufgaben lösen, wie einen Gegenstand auf dem Kopf tragen oder auf einem Bein stehen.

Spielesammlung



Ballon-Tennis

Ziel: Koordination, Teamarbeit.

Ablauf:

Kinder spielen mit Luftballons wie beim Tennis, entweder mit Händen oder improvisierten Schlägern (z.B. Papierfächer).

Die Kinder versuchen, den Ballon in der Luft zu halten, ohne dass er den Boden berührt.

Spielesammlung



Kartenlauf

Ziel: Schnelligkeit, Merkfähigkeit.

Ablauf:

Spielkarten werden in verschiedenen Ecken des Raums verteilt.

Die Kinder ziehen eine Karte und müssen so schnell wie möglich die passende Ecke erreichen, in der dieselbe Kartenfarbe liegt. Auch als Memory im Raum verteilt möglich.

Spielesammlung



Tierlauf-Parade

Ziel: Koordination, Körperwahrnehmung.

Ablauf:

Die Kinder bewegen sich wie verschiedene Tiere durch den Raum (z.B. Krebsgang, Froschhüpfen, Entengang).

Auf Ansage wechseln sie die Tierart.

Spiegelbewegung

Ziel: Körperwahrnehmung, Koordination.

Ablauf:

Ein Kind macht eine Bewegung, das andere muss sie genau spiegeln. Wechsel nach einer bestimmten Zeit.

Spielesammlung



Roboter-Spiel

Ziel: Koordination, Körperwahrnehmung, Vertrauen

Ablauf:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind steht mit verschlossenen Augen vor einem anderen Kind (Augen geöffnet). Das vordere Kind läuft langsam durch den Raum. Das hintere Kind kann entweder nur durch Berührung oder durch Anstupsen das Kind durch den Raum führen.

Kopf = Start/Stop, rechte Schulter = 90 Grad nach rechts drehen, linke Schulter = 90 Grad nach links

Spielesammlung



Schneeballschlacht

Ziel: Schnelligkeit.

Ablauf:

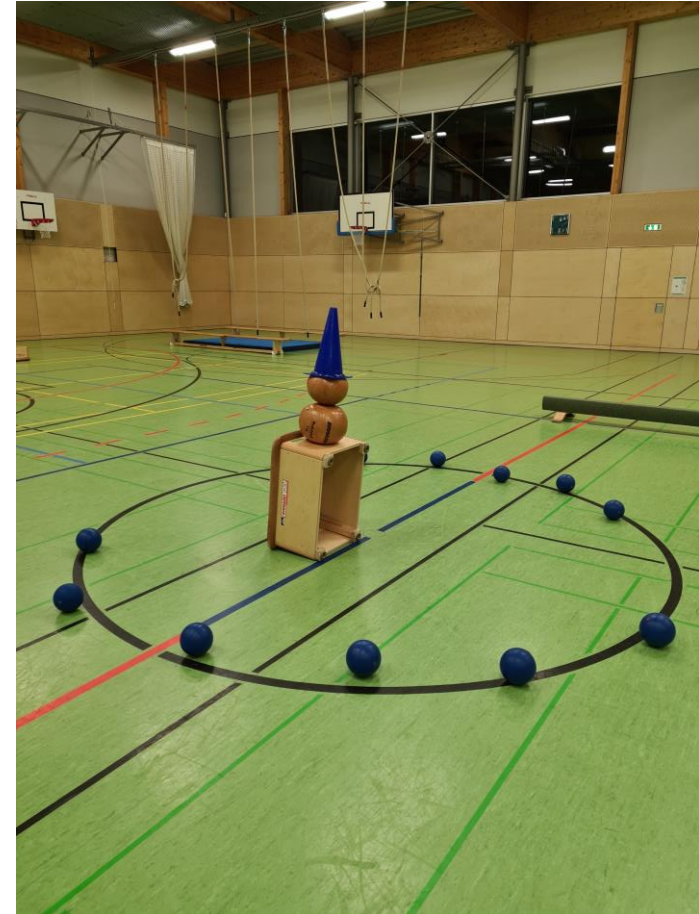
Die Kinder bilden zwei Teams (jedes Team bekommt weiche Gegenstände in die eigene Hälfte gelegt. Es geht auch zerknülltes Zeitungspapier (Schneebälle). Ziel ist es so schnell wie möglich die Gegenstände auf die gegnerische Hälfte zu werfen. Auf Kommando stoppen alle.

Das Team mit weniger Gegenständen gewinnt.











Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Nun besteht die Möglichkeit auf Fragen einzugehen

#LebeDeinenSport

#ErlebeDeinenSport