

## Aufwärmen mit Abstand (Teil 2)

Ingmar Bauckhage, Annika Dreschke, Steven Hammermüller,  
Patrizia Hagelmayer, Christian Keller, Lisa Jäger und Sören Schmelz

### Würfelspiel im Parcours

#### Spielfeld und Geräte

2 Würfel für jede Mannschaft, 2 identische Parcours (Barren, Bank, Trampolin + WBM)

#### Ziel

Jedes Mannschaftsmitglied muss einmal durch das Ziel gelaufen sein. Welche Mannschaft schneller ist, gewinnt.

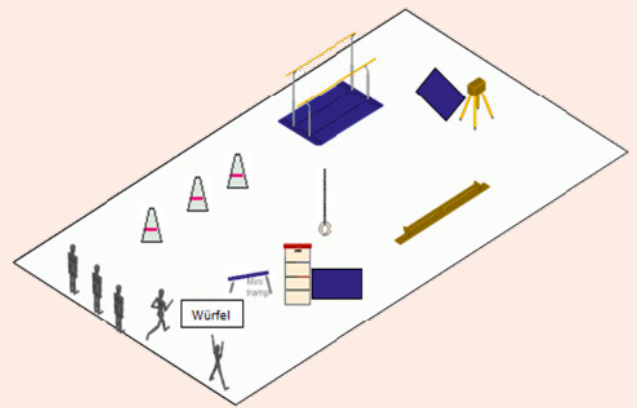
#### Regeln

Jedes Team würfelt mit 2 Würfeln. Es darf entschieden werden, welche Augenzahl des Würfels an Runden über den Parcours gegangen wird und welche Augenzahl eine Zusatzaufgabe machen darf, wie Burpees. Um den Abstand zu wahren, stellen sich die Mannschaftsmitglieder auf Teppichfliesen, die 2 m auseinanderliegen.

#### Variationen, Differenzierungen

Jedes Mannschaftsmitglied läuft eine Runde im Parcours. Es wird erst mit 2 Würfeln am Ende des Parcours gewürfelt. Am Ende des Parcours befindet sich ein Bild oder eine Karte, welches in 12 Teile geschnitten ist. Nachdem mit den 2 Würfeln gewürfelt wurde, nimmt man sich den entsprechend mit den Würfelaugen gekennzeichneten Teil des Bildes oder der Karte. Bei einem Pasch

darf sich ein beliebiges Bild oder ein beliebiger Kartenausschnitt genommen werden. Bei der Rückkehr zum Team wird der entsprechende Kartenausschnitt oder Bildausschnitt auf eine vorgefertigte Fläche gelegt und nach und nach zusammengefügt. Losgelaufen werden darf, wenn das Mannschaftsmitglied mit dem Kartenausschnitt oder Bildausschnitt in der Hand über eine Linie gelaufen ist. Ziel ist es die Karte oder das Bild vor der anderen Mannschaft als Ganzes zusammenzufügen.



**Ingmar Bauckhage,  
Annika Dreschke,  
Steven Hammermüller,  
Patrizia Hagelmayer,  
Christian Keller,  
Lisa Jäger und  
Sören Schmelz**

sind Referendar\*innen mit dem  
Fach Sport im derzeitigen  
Ausbildungsjahrgang 2020/2021  
des Seminars Esslingen  
von Frank Bächle

frank.baechle@web.de

## Staffelspiel mit Memory-Karten

### Spielfeld und Geräte

2 Memoryspiele mit gleicher Anzahl an Pärchen, Teppichfliesen als Platzhalter (siehe Abb.), 2 Reifen

### Ziel

Die Mannschaft, die als Erstes alle Pärchen gesammelt hat, gewinnt.

### Regeln

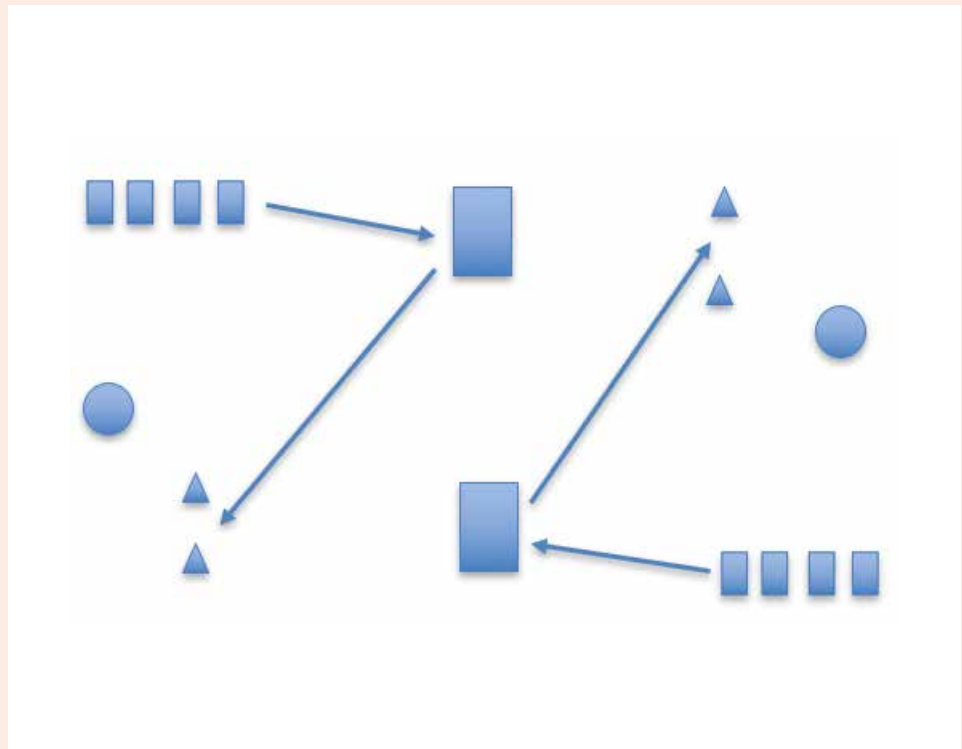
Die Memorykarten werden in der Hallenmitte in zwei unterschiedlichen Feldern platziert. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die auf unterschiedlichen Hallenseiten starten. Die Schüler\*innen stellen sich auf ihrer Hallenseite mit genügend Abstand auf den Fliesen auf. Der/die Schüler\*in auf der ersten Fliese startet zum Memory-Deck. Es werden zwei Karten umgedreht. Passen die beiden Karten nicht zusammen, dann bleiben sie offen liegen. Wenn ein/e Schüler\*in zwei gleiche Karten aufgedeckt hat oder ein Pärchen in den bereits aufgedeckten Karten entdeckt, nimmt er/sie dieses mit und wirft die Karten auf dem Rückweg in einen Reifen hinter den Hütchen. Es dürfen immer nur zwei Karten angefasst werden und daher auch maximal ein Pärchen mitgenommen werden. Sobald der/die Läufer\*in die Markierungshütchen auf derselben Höhe passiert, darf der/die nächste starten.

### Variationen, Differenzierungen

- Memorykärtchen werden wieder zugedeckt, wodurch eine erhöhte Kommunikation innerhalb der Mannschaften erforderlich ist.
- Es kann mit einer Zeitlimitierung gearbeitet werden. Wer in 5 Minuten am meisten Kärtchen im Korb hat, gewinnt.
- Einbau von Hindernissen auf dem Weg zum Memory-Deck (z. B. Bank, Kästchen, Barren, Reifenbahn).
- Würfel-Staffel: Anstelle des Memory-Decks befinden sich pro Mannschaft ein Blatt mit den Zahlen von 1–6 in unterschiedlicher Häufigkeit und ein Würfel in der Mitte. Der/die aktive Schüler\*in würfelt einmal und streicht mit einem Stift die Zahl aus, die er/sie gewürfelt hat. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Zahlen auf ihrem Zettel durchstreichen konnte.
- Karten-Staffel: Anstelle des Memory-Decks befinden sich Spielkarten in der Mitte. Die Schüler\*innen müssen alle Karten ihrer Farbe (Pik, Herz, Karo, Kreuz) einsammeln. Für Mannschaft A können z. B. Pik

und Karo bereit liegen, für Mannschaft B Herz und Kreuz. Wenn man zwei Karten-Decks zur Verfügung hat, kann die Dauer des Spiels durch längeres Suchen erhöht werden. Die Spielkarten können offen oder verdeckt liegen und so die Anzahl der Sprints steuern. Hier darf jede Karte nur einmal angefasst werden.

- Rechen-Staffel: Anstelle des Memory-Decks befindet sich ein Blatt mit Rechenaufgaben in einem Raster angeordnet in der Mitte. Im Korb befindet sich dasselbe Raster, aber nicht ausgefüllt. Der/die aktive Schüler\*in trägt das Ergebnis der Rechenaufgabe in die entsprechende Position im Raster ein. Jede/r Schüler\*in darf pro Runde nur eine Aufgabe eintragen. Die Anzahl der Sprints wird über die Größe des Rasters, also die Anzahl der Rechenaufgaben, gesteuert.
- Wäscheklammern-Staffel: Anstelle des Memory-Decks wird in der Mitte eine Schnur gespannt (z. B. Zauberschnur an Ständern). Pro Mannschaft werden dieselbe Anzahl Wäscheklammern an einer Seite der Schnur befestigt. Jede/r Schüler\*in darf nur eine Wäscheklammer abhängen und bringt diese in den eigenen Korb zurück. Die Anzahl der Sprints wird über die Anzahl der Wäscheklammern gesteuert.
- Memory-Deck-Dieb (Abb.). Die Schüler\*innen einer Mannschaft stehen in zwei Reihen nebeneinander. Der Abstand wird durch Fliesen markiert. Auf ein Signal rennen die Vordersten zu einem Hütchen. Wer zuerst das Hütchen erreicht, darf ein Pärchen des Memoryspiels aufdecken, das zwischen den Hütchen steht. Der/die Langsamere muss ohne Aufdecken zurück und sich am Ende der Reihe wieder anstellen.



## Wäscheklammern-Dieb

### Spielfeld und Geräte

Die Schüler\*innen stehen bei jeder Mannschaft in zwei Reihen nebeneinander (siehe Abb.). Wäscheklammern, Markierungshütchen, Teppichfliesen.

### Ziel

Die meisten Wäscheklammern sammeln.

### Regeln

Die Schüler\*innen stehen bei jeder Mannschaft in zwei Reihen nebeneinander. Es starten von jeder Mannschaft zwei Schüler\*innen (Abstand wird mit Teppichfliesen gewährleistet), eine/r rennt zu den eigenen und eine/r zu den gegnerischen Wäscheklammern. Die zwei Bereiche, in denen die Wäscheklammern

liegen oder hängen, sind durch Markierungshütchen begrenzt. Nun gilt es, wer zuerst das Markierungshütchen auf seiner Seite berührt, gewinnt gewissermaßen. Denn wenn ein/e Schüler\*in bei seiner/ ihrer eigenen Zone mit den Wäscheklammern zuerst das Markierungshütchen berührt, darf er/sie eine Wäscheklammer mitnehmen. Wenn zuerst ein/e Schüler\*in der gegnerischen Mannschaft das Markierungshütchen berührt, dann darf keine Wäscheklammer mitgenommen werden. Dasselbe gilt für die andere Wäscheklammerzone. Nachdem die Schüler\*innen zurückgerannt sind, tauschen sie die Reihe. Die Wäscheklammern werden in einen Korb gelegt, der auf der Höhe der ersten beiden Schüler\*innen steht. Der/Die nächste Schüler\*in darf loslaufen, sobald der/die eigene Schüler\*in aus seiner/ihrer Reihe über die Startlinie gelaufen ist.



## Tic-Tac-Toe mit Hockeyschlägern

### Spielfeld und Geräte

Klebestreifen, 6 Sandsäckchen (jeweils 3 in einer Farbe), 4 Hockeyschläger, Teppichfliesen

### Regeln

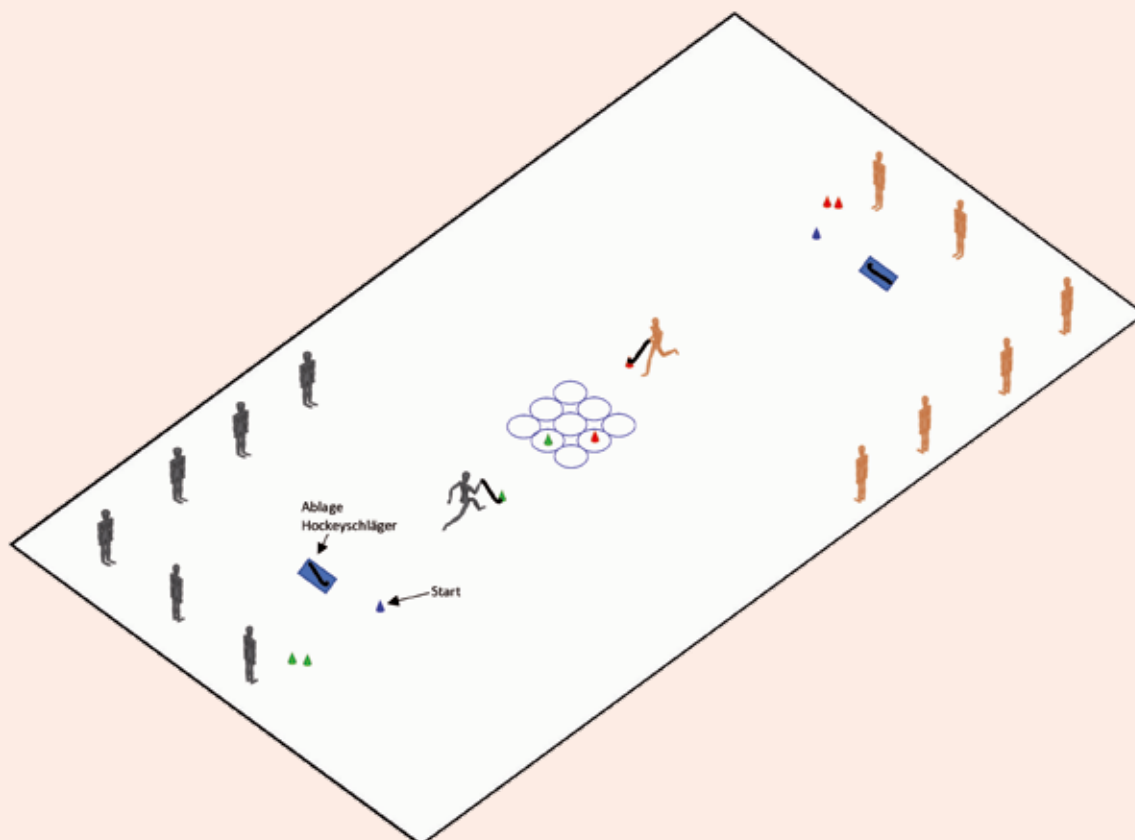
In der Mitte des Spielfelds werden mit Klebestreifen 9 kleinere Felder für das Tic-Tac-Toe-Spielfeld (2 m x 2 m) markiert. Die zwei Mannschaften starten von gegenüberliegenden Seiten. Im Abstand von 2 Metern werden Teppichfliesen ausgelegt, um den Abstand der wartenden Spieler\*innen zu sichern. Zusätzlich wird jeweils eine Teppichfliese 2 Meter neben den Startpunkt gelegt, auf der die Hockeyschläger abgelegt werden. Jedes Team erhält 3 Sandsäckchen derselben Farbe (alternativ: geknotete Springseile) und zwei Hockeyschläger. Auf ein Startsignal führt jeweils ein/e Spieler\*in pro Team ein Sandsäckchen mit dem Hockeyschläger zum Feld und positioniert es auf einer der Markierungen. Dabei ist zu beachten, dass das Tic-Tac-Toe-Spielfeld nicht betreten und das Sandsäckchen nur von der eigenen Seite in das Feld geführt wird. Nun rennt er/sie zurück zu seinem/ihrem Team und legt den Schläger auf die dafür vorgesehene Teppichfliese. Erst wenn der Hockeyschläger abgelegt wurde, darf der/die nächste Spieler\*in starten. Ziel des Spiels ist es, mit den eigenen Sandsäckchen eine Gerade oder Diagonale zu legen. Kann der/die dritte Spieler\*in mit dem dritten Sandsäckchen das Spiel nicht beenden,



den, wird ab jetzt bei jedem Durchgang jeweils ein eigenes Sandsäckchen wieder zurückgeführt, das von der/dem nächsten Spieler\*in wieder auf das Spielfeld platziert wird.

### Variationen, Differenzierungen

- Es wird ein Hütchenparcours auf beiden Seiten aufgebaut, so dass die Spieler\*innen das Sandsäckchen erst durch den Parcours führen müssen, bevor es im Spielfeld positioniert werden darf.





## Transportstaffel

### Spielfeld und Geräte

Pro Mannschaft zwei Kästchen oder Kastendeckel, Gegenstände zum Transportieren, Fliesen/ Reifen als Platzhalter, Hütchen/ Markierungen für Laufwege.

### Ziel

Schneller als die gegnerische Mannschaft Gegenstände aus einem Kastenteil in ein anderes Kastenteil transportieren.

### Regeln

- Jeweils ein Parcours pro Mannschaft: Fliesen/ Reifen werden im Abstand von min. 2 m zwischen zwei Kastenteilen ausgelegt. Jeweils eine Fliese befindet sich so nah am Kastenteil, dass der/die Schüler\*in hineingreifen kann.
- Gegenstände werden von Fliese A zu Fliese B zu Fliese C etc. geworfen/ gerollt o. Ä. und so in den gegenüberliegenden

Kasten transportiert. Dabei darf keine Fliese ausgelassen werden.

- Ein neuer Gegenstand darf erst aus dem Kastenteil genommen werden, wenn der vorherige im anderen angekommen ist.
- Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle Gegenstände auf der anderen Seite hat.

### Variationen, Differenzierungen

- Auswahl der Gegenstände beeinflusst Intensität (Medizinbälle können z. B. gleichzeitig der Kraftschulung dienen).
- Anzahl der Fliesen pro Schüler\*in beeinflusst Intensität zusätzlich.
- Intensität kann durch Zusatzaufgaben auf den Fliesen gesteuert werden. Schüler\*innen müssen vor dem Verlassen der Fliese zwei Liegestütz/fünf Hampelmänner o. Ä. machen.



## Zielen, Werfen, Rennen

### Spielfeld und Geräte

Pro Spielfeld (ca. 6 Spieler\*innen) einen Ball, einen kleinen Kasten und ein Hütchen, evtl. Teppichfliesen zur Markierung der Aufstellung.

### Ziel

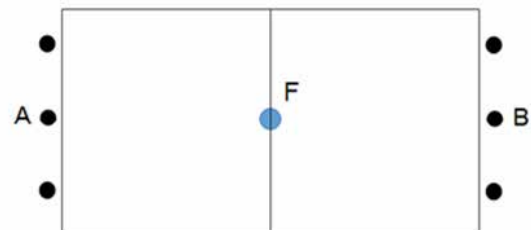
Das Team, das mehr sportliche Aufgaben erledigt (z. B. Burpees), gewinnt.

### Regeln

Zwei Teams (A,B) stehen auf einer Linie im Abstand 6-7 m zu einer Linie, auf der Kegel stehen (F). Die Teammitglieder haben den Abstand 1,5 m. Die Positionen können eventuell durch Hütchen angezeigt werden. Team A hat beispielsweise 2 Bälle. Damit versucht es die Kegel umzuwerfen. Sobald auch nur ein Kegel umfällt, dürfen 1 oder 2 Spieler\*innen (Renner\*innen) aus Team B losrennen, um die Kegel wieder auf die Linie aufzustellen und den Ball zu holen. Wenn es zwei rennende Schüler\*innen gibt, muss im Voraus ausgemacht werden, wer den Ball holt und wer den Kegel aufstellt. Hierbei muss darauf hingewiesen werden, dass der Abstand eingehalten werden muss. Währenddessen dürfen die Spieler\*innen aus Team A Burpees/Liegestützen... machen. Sobald Team B alle Kegel aufgestellt hat und mit den Bällen seine Linie überquert hat, rufen die Spieler\*innen des Teams B: stopp! Team A muss die sportliche Übung beenden und die Anzahl der durchgeführten Übungen addieren und bekannt geben. Danach ist Team B mit Werfen dran.

### Variationen, Differenzierungen

- Kegel müssen umgerollt oder umgeschossen werden
- Anzahl der Werfer\*innen und Bälle
- Anzahl der Kegel
- Sportliche Aufgabe
- Anstelle der Kegel kann in der Mitte auch ein Reifen platziert werden, in dem die Spieler ein Indiaca platzieren müssen. Sobald das Indiaca im Reifen liegt, kann das gegnerische Team losrennen und das Indiaca hinter die eigene Linie bringen.



Exemplarische Darstellungen erstellt mit freundlicher Genehmigung von Stefanie A. Fischer (<http://www.stefanie-a-fischer.de/index.html>).

