

# Gemeinsam mit dem Schwungtuch



Intentionen: Spielfreude wecken, Kooperation fördern

**Erwärmung** **10 Min.**

**Klebriges Monster.** Bei diesem Spiel (s. a. St. 55) nehmen zwei oder drei Schüler ein Schwungtuch so auf, dass es möglichst weit auseinandergezogen wird. Das so entstehende *Monster* fängt nun die anderen Schüler, indem es sie berührt und ebenfalls zu Teilen des *Monsters* werden lässt. Das Fangen gestaltet sich immer schwieriger, da immer mehr Schüler sich nun einigen müssen, wohin sie mit dem Schwungtuch laufen.

**Hauptteil** **25 Min.**

**Bewegungsaufgaben mit Schwungtüchern.**



Sollten zwei Schwungtücher vorhanden sein, empfiehlt es sich, die Klasse auch mal zu teilen und die folgenden Übungen parallel durchzuführen zu lassen.

**Sturm und Gewitter.** Die Klasse nimmt das Tuch an den Griffen – bzw. an den Tuchrändern dazwischen – auf. Bevor man sich auf eine gemeinsame Bewegung einigt, sollte jeder Einzelne durch langsame oder schnelle Arm- bewegung das Tuch zum *Flattern* bringen. Die Geräusche für den *Sturm* oder das *Gewitter* werden durch den Mund und das Getrampel der Füße erzeugt.

**Auf Zuruf.** Für den weiteren Verlauf ist es sinnvoll, wenn ein Lehrer oder auch die Schüler abwechselnd das Kommando übernehmen für:

- ▷ Das gemeinsame Auf und Ab (einschließlich Kniebeuge), sodass sich das Tuch wie ein Pilz aufbläht
- ▷ Das wechselnde Auf und Ab, ähnlich der La-Ola-Welle im Stadion
- ▷ Das gemeinsame Hüpfen, Auf-der-Stelle-Rennen und Im-Kreis-Laufen

**Mit Bällen.** Anschließend kommen Bälle ins Spiel, die durch schnelles Straffziehen des Tuches in die Luft fliegen sollen.

- ▷ Schnipst sie bis zur Hallendecke!
- ▷ In das Tuch geworfene Bälle möglichst schnell wieder herauskatapultieren
- ▷ Einen Ball vom Tuch in ein bestimmtes Ziel schnipsen
- ▷ Den Ball bzw. die Bälle im Tuch kreiseln lassen

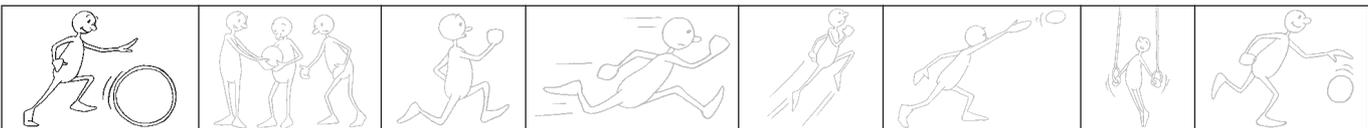
**Platztausch.** Zu dieser sehr beliebten Spielform muss das Schwungtuch von allen mit hochgestreckten Armen über Kopf gehalten werden. Bevor es nach vorher vereinbarter Zeit wieder gesenkt wird, tauschen zwei oder mehr Schüler schnell die Plätze.

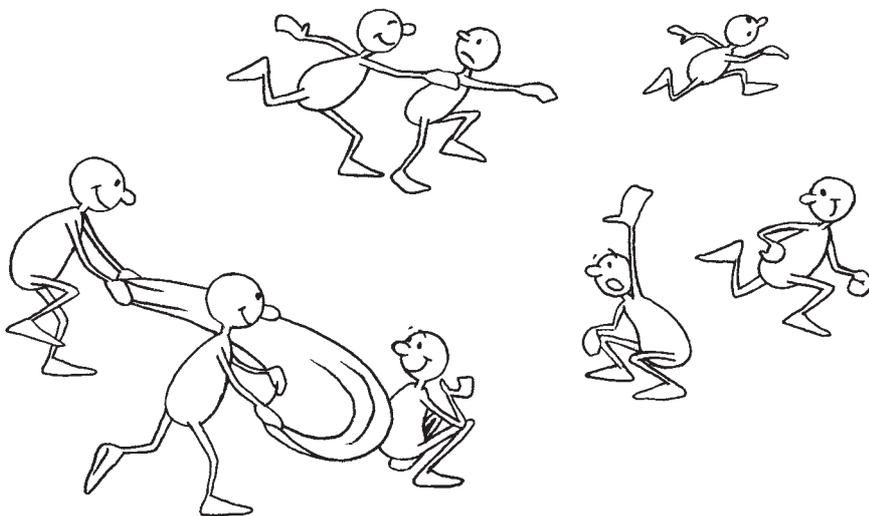
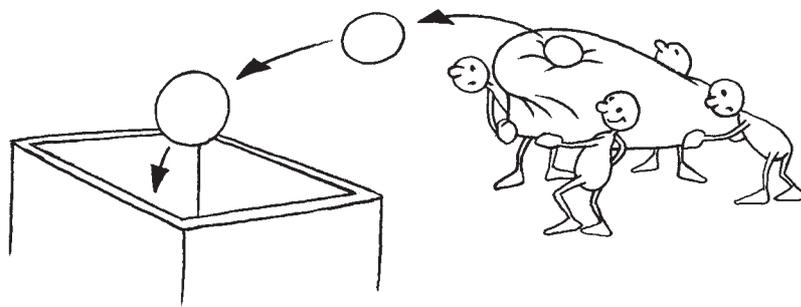
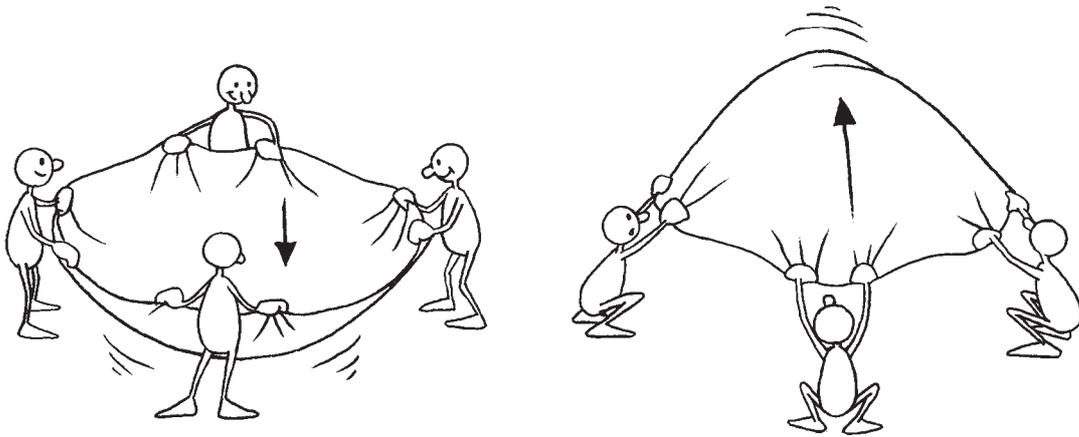
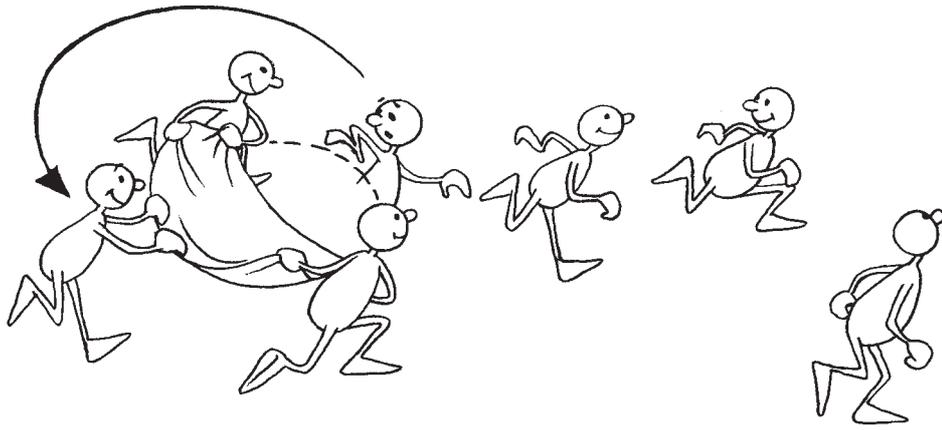


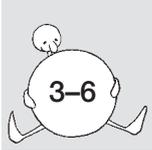
Vorsicht, vermeidet Zusammenstöße!

**Ausklang** **10 Min.**

**Zaubertuch.** Beim abschließenden Fangspiel bekommt das Schwungtuch eine Zauberfunktion. Wer davon berührt wird, ist von der *Starre* (Auf-dem-Boden-Hocken) erlöst, in die er verfällt, wenn er vom Fänger angeschlagen wird. Zwei Erlöser, die das *Zaubertuch* halten, müssen natürlich auch noch gewählt werden.







# Bingostaffel



Intentionen: Ausdauerleistungsfähigkeit entwickeln

**Erwärmung** **10 Min.**

**Abschirmen.** Für dieses bewegungsintensive Erwärmungsspiel müssen sich Dreiergruppen bilden. Ein Schüler wird von seinem Partner geschützt, indem beide durch Handfassung miteinander verbunden sind. Ein *Angreifer* nähert sich und versucht nun, den *Beschützer* zu umlaufen und den *Beschützten* zu berühren, was die beiden aber durch geschicktes Abschirmen sowie Ausweichen verhindern. Die Rollen werden gewechselt und anschließend evtl. neue Dreiergruppen gebildet.

**Hauptteil** **25 Min.**

**Bingostaffel.** Die Bingostaffel lässt sich auf vielfältige Weise durchführen, ist aber auch abhängig vom jeweils zur Verfügung stehenden Unterrichtsmaterial.

**Material:** Selbiges können die Schüler gut im Sachkunde- oder Kunstunterricht vorbereiten. Einen nur geringen Aufwand hat man mit Zahlen, die z. B. von 1–25 in Fünfergruppen auf eine Pappe untereinandergeschrieben werden. Hinzu kommen 25 einzelne Kärtchen, am besten auch aus Pappe. Alles sollte möglichst in dreifacher Ausführung vorliegen, sodass drei Mannschaften an den Start gehen können. An einem bestimmten Wendepunkt werden dann die Pappkärtchen – umgedreht und auf einem Haufen – abgelegt, während die Papptafeln an den Startlinien verbleiben.

**Das Prinzip ist einfach:** Ein Schüler läuft zum Wendepunkt, greift sich ein Kärtchen – ohne es gleich anzusehen – läuft zurück und legt es auf die passende Zahl der Papptafel.

**Wer gewinnt?** Gewonnen hat die Mannschaft, welche als Erste ihre Zahlen komplett hat. Möglich ist aber auch eine andere, differenzierte Wertung, da auf dem Weg zum Ziel mehrere Punkte, die *Bingos*, gesammelt werden können, nämlich immer dann, wenn eine waagerechte, senkrechte oder diagonale Reihe komplett ist. In unserem Fall wären das 12 verschiedene Bingos bzw. Punkte, die man dem Abschlussgewinn gegenüber in die Waagschale werfen könnte.

**Die zu absolvierenden Strecken:** Für Ausdauerlauf-Anfänger reicht diese einfache Form aus, wenn man sie noch ein- oder zweimal wiederholt und dabei die Mannschaften neu zusammenstellt. Geht man von einer Schülerzahl von 24 aus, ist jeder mindestens dreimal unterwegs. Anspruchsvoller wird es, wenn jeweils drei, fünf oder gar alle Schüler mit nur einer Zahl laufen dürfen und die Strecke länger wird.

**Ausklang** **10 Min.**

**Zombie.** Wer bei *Zombie* den Ball findet, nimmt ihn sich und wirft einen anderen Schüler ab. Hierbei ist es förderlich, wenn der werfende *Zombie* nur zwei oder drei Schritte mit dem Ball laufen darf. Der getroffene Spieler geht zunächst vom Spielfeld, doch nur so lange, bis sein *Zombie* irgendwann selbst getroffen wird. Wird der Ball gefangen, werden die Rollen getauscht.

