



PRAXIS
ideen

65

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



Koordinative Wettkampfformen für Kinder und Jugendliche

Eine Ideen-Sammlung für Sportlehrer und Trainer

Christian Kröger & Klaus Roth

hofmann.

INHALT



Kapitel 1	Begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung	5
1.1	Einleitung	6
1.2	Begriffe und Definitionen	8
	<i>Fähigkeiten – Fertigkeiten</i>	8
	<i>Koordinative Fähigkeiten</i>	11
1.3	Ziele – die Frage nach dem „Wozu!“	12
1.4	Inhalte – die Frage nach dem „Was!“	14
1.5	Methoden – die Frage nach dem „Wie!“	16
	<i>Methodische Grundformel</i>	16
	<i>Elementare motorische Fertigkeiten</i>	16
1.6	Zusammenfassung	19
Kapitel 2	Systematik der koordinativen Wettkampfformen	21
2.1	Ordnungskriterien	22
2.2	Register	23
2.3	Zeichenlegende	27
Kapitel 3	Sammlung der koordinativen Wettkampfformen	29
	Literatur	127

2.2 Register

Die nachstehenden fünf Register sollen quasi bei einer *Schnellsuche* helfen, zielgerichtet die passenden Übungen bzw. die jeweils geeigneten Spiele zu finden:

- Register nach Druckbedingungen (vgl. Tabelle 6)
- Register nach Belastungskategorien (vgl. Tabelle 7)
- Register nach Spielfeldgrößen (vgl. Tabelle 8)
- Register nach Komplexitätsniveau (vgl. Tabelle 9)
- Gesamtregister (vgl. Tabelle 10)





Tab. 6: Register nach Druckbedingungen

Druckbedingungen		Nummer der Wettkampfform
Präzisionsdruck		1 – 45
Zeitdruck		46 – 97

Tab. 7: Register nach Belastungskategorien

Belastungs- kategorie	Nummer der Wettkampfform Präzision	Nummer der Wettkampfform Zeit
Ausdauer	2, 5, 8, 11, 17, 28, 30, 33, 42	46, 65, 67, 68, 69, 92, 97
Kraft	1, 3, 4, 6, 7, 9, 15, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 32, 35, 39, 40	47, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 64, 66, 70, 71, 80, 85, 88, 89, 94
Schnelligkeit	10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 22, 23, 29, 31, 34, 37, 44, 45	52, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 72, 73, 78, 79, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 90, 93, 95, 96
Beweglichkeit	36, 38, 41, 43	48, 56, 74, 75, 76, 77, 91

Tab. 8: Register nach Spielfeldgrößen

Spielfeldgröße	Nummer der Wettkampfform Präzision	Nummer der Wettkampfform Zeit
 Badmintonfeld	1, 10, 11, 15, 16, 26, 29, 36, 41, 45	48, 49, 55, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 75, 76, 77, 94
 Volleyballfeld	2, 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 20, 21, 24, 28, 34, 35, 40, 42, 43	46, 47, 51, 53, 57, 66, 67, 70, 73, 74, 79, 81, 82, 85, 91, 95, 96
 Basketballfeld	5, 8, 22, 23, 25, 27, 30, 32, 33, 37, 38, 39, 44	50, 52, 54, 61, 64, 65, 68, 71, 80, 83, 84, 87, 88, 89, 90
 Fußballfeld	12, 17, 18, 19, 31	69, 72, 78, 86, 92, 93, 97

Tab. 9: Register nach Komplexitätsniveau

Komplexität	Nummer der Wettkampfform Präzision	Nummer der Wettkampfform Zeit
niedrig	1 – 19	46 – 63
mittel	20 – 36	64 – 82
hoch	37 – 45	83 – 97

Tab. 10: Gesamtregister aller übungs- und spielorientierten Wettkampfformen

Nr.	Wettkampfname	S.	Nr.	Wettkampfname	S.
1	Luftnummer	30	27	Ballonschweben	56
2	Schwänze jagen	31	28	Fliegende Untertassen	57
3	Kastentreffer	32	29	Seitentausch	58
4	Ballonflieger	33	30	Crocodile Men zwei Felder	59
5	Line-Running	34	31	Vorsicht: Hindernis!	60
6	Flaschen schieben	35	32	Krebsfangen	61
7	Ringtreffer	36	33	Arbeitsspeicher	62
8	Knallballon	37	34	Hausumzug	63
9	Bänderfangen	38	35	Teamspringen	64
10	Mastbruch	39	36	Gegenverkehr	65
11	Löffelbalance	40	37	Diven	66
12	No Touch	41	38	Our home is our castle	67
13	Crocodile Man	42	39	Nummernspiel	68
14	Hochzeit	43	40	Ufo	69
15	Hindernisspringen	44	41	Ritterturnier	70
16	Ausweichmanöver	45	42	Heiligenschein	71
17	Reifenticken	46	43	Abfänger	72
18	Linientick	47	44	Handtuchball	73
19	Zopf	48	45	Spiegeln	74
20	Bierdeckelbahn	49	46	Umdrehen	75
21	Bierdeckel rollen	50	47	Scooter	76
22	Umwerfer	51	48	Knoten lösen	77
23	Zweiring	52	49	Steht auf!	78
24	Kleiderbügelwurf	53	50	Ringtunnel	79
25	Puppenspiel	54			
26	Einschüsseln	55			

Nr.	Wettkampfname	S.
51	Decke falten	80
52	Stürmische Zeiten	81
53	Fußringeln	82
54	Schwertransport	83
55	Sandsäckchen-Transport	84
56	Dreideckel-Rennen	85
57	Reifenstaffel	86
58	Karussell	87
59	Verfolgung	88
60	Handrad	89
61	Keulenlauf	90
62	Transportstaffel	91
63	Stocktreibestaffel	92
64	Pontons	93
65	Trockenrudern	94
66	Raupe	95
67	Rein und raus	96
68	Briefkasten	97
69	Linienfarben	98
70	Deckel fixieren	99
71	Lastwagen	100
72	50 gewinnt	101
73	Propeller	102
74	Kettenwurm	103

Nr.	Wettkampfname	S.
75	Teppichfliesenstaffel	104
76	Fliesenleger	105
77	Auf die Dose – fertig – los!	106
78	Umschlagen	107
79	Zickzack	108
80	Fliegender Teppich	109
81	Zweiräder	110
82	Austausch	111
83	Zeitungszusteller	112
84	Labyrinth	113
85	Klettertransport	114
86	Omnibus	115
87	Piratenschätze	116
88	Vom Vierer zum Einer	117
89	Wackelbahn	118
90	Chinesische Goldsuche	119
91	Mund-Akrobaten	120
92	Keulenträuber	121
93	Wer darf ticken?	122
94	Tanzbär	123
95	Hindernisstafel mit Ring	124
96	In der Luft halten	125
97	Parcours-Staffel	126

2.3 Zeichenlegende

Die Abbildung 2 zeigt alle Symbole für die verwendeten Geräte. Die ausgewiesenen Bälle werden dabei nur als Materialhilfe genutzt.



Abb. 2: Symbole Geräte



2

Schwänze jagen

- Kategorie
- Ausdauer
 - Schnelligkeit
 - Beweglichkeit

Mitspieler

Materialien

Spielfeld

beliebig



Spielidee

Jeder Spieler erhält ein Sprungseil. Dies steckt er sich mit einem Ende hinten in die Hose. Alle Spieler versuchen, sich gegenseitig diese „Schwänze“ abzutreten. Wer sein Sprungseil nicht mehr hat, steht mit einem (Stand-)Fuß auf dem Seil und versucht, mit dem anderen (Spiel-)Fuß anderen Spielern das Seil abzutreten. Welcher Spieler behält als Letzter sein Sprungseil in der Hose?

Hinweise

Gut geeignet sind Sprungseile aus Jute.

Variationen

- Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Die Mannschaft, die nach ca. 2 min noch am meisten „Schwänze“ befestigt hat, hat gewonnen.
- Kettenfangen mit zunächst zwei Spielern in einer mittleren Fangzone. Die übrigen Spieler versuchen, sich jeweils zur gegenüberliegenden Linie zu retten.



Reifenticken		
Kategorie	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Schnelligkeit 	
Mitspieler	Materialien	Spielfeld
beliebig		



Alle Spieler dürfen sich nur fortbewegen, indem sie von Reifen zu Reifen springen. Die Reifen sind in der ganzen Halle verteilt. Es gibt einen Ticker (= Fänger), der durch ein Parteiband gekennzeichnet ist. Dieser versucht, einen Spieler zu ticken. Auch der Ticker darf sich nur von Reifen zu Reifen bewegen. Im Reifen darf sich immer nur ein Spieler befinden. Eine Ausnahme bildet hier der Ticker, der zum Ticken auch zusätzlich in einem Reifen sein darf. Wurde ein Spieler getickt, übernimmt er das Parteiband und versucht, wiederum einen anderen Spieler zu ticken.

Spielidee

Die Abstände der Reifen müssen so gewählt werden, dass sie durch Springen sicher erreichbar sind.

Hinweise

- Zwei oder drei Ticker ticken.
- Wenn ein Ticker einen Spieler berührt, wird dieser auch zum Ticker. Das Spiel läuft so lange, bis alle Spieler getickt wurden.

Variationen



28

Fliegende Untertassen

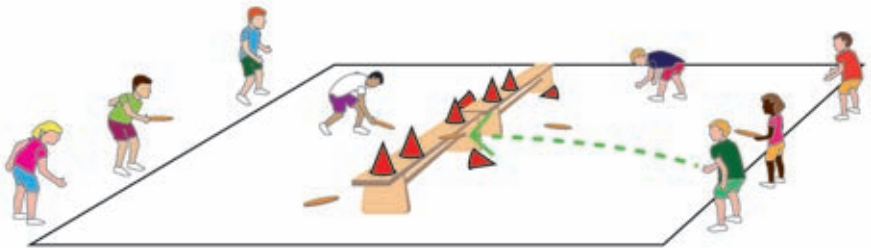
- Kategorie
- Ausdauer
 - Schnelligkeit

Mitspieler

Materialien

Spielfeld

Gruppen mit
5 bis 10 Spielern

**Spielidee**

Mittig im Spielfeld werden auf eine Turnbank Hütchen gestellt. Die Spieler zweier Teams befinden sich hinter einer Abwurflinie in ihrem Spielfeld. Jeder Spieler hat eine Frisbeescheibe, mit der die Hütchen so getroffen werden sollen, dass sie in das gegnerische Spielfeld fallen. Die geworfenen Frisbeescheiben dürfen zum Weiterwerfen wieder eingesammelt werden. Jedes Hütchen, das im gegnerischen Feld gelandet ist, erzielt einen Punkt. Wenn alle Hütchen umgefallen sind, werden die Punkte gezählt.

Hinweise

Nur weiches Wurfmaterial verwenden.

Variationen

- Abstände vergrößern.
- Zeitvorgabe.
- Andere Ziele: Keule, Softball, Bierdeckel-Dreieck usw.



Spiegeln		
Kategorie • Schnelligkeit		
Mitspieler	Materialien	Spielfeld
Gruppen mit 6 bis 8 Spielern		



Vor den Augen wird mit den Händen ein Handspiegel derart festgehalten, dass ausschließlich die eigenen Füße zu erkennen sind. Ziel ist es, einen Parcours über Langbänke zu bewältigen. Gewonnen hat das Team, deren Spieler zuerst komplett den Parcours durchlaufen haben.

Spielidee

Handspiegel sollte nicht zerbrechen können. Bank mit Matten sichern. Der Balancierende geht immer in Begleitung eines Gruppenmitglieds. Gut geeignet als Staffel.

Hinweise

- Rückwärts balancieren.
- Parcours aus unterschiedlichen Elementen erstellen (Bänke, Kastenteile unterschiedlicher Höhe).

Variationen