

SATUS-PRAXIS  erwachsenensport schweiz sport des adultes suisse sport per gli adulti svizzera	DATUM: 31. März 2019 Ressort: esa Autor/in: Doris Jehli	 SATUS der Sportverband
--	--	--

Thema:	Vielfältiges Unterrichten - lehrerzentrierte Lehrmethode „MÜR“, Burner Games
Ziel:	Die TN haben die lehrerzentrierte Lehrmethode „Methodische Übungsreihe“ selber erlebt und können die Vor- und Nachteile dazu benennen.

Burner Games

Tic Tac Peng

Alle Spieler sind im Kreis. Jeder auf einem Platz/Punkt (z.b. aus einem Bündel) Spieler A befindet sich in der Mitte des Kreises. Wenn er zu einem Spieler im Kreis "Tic" sagt, muss jeder sofort ein neues Band finden. Wenn Spieler A einem Spieler «Tac» sagt, muss der Spieler rechts und links vom Spieler sofort seine Position ändern. Wenn Spieler A «Peng» sagt, muss jeder zuerst eine Wand berühren, bevor er nach einem neuen Band suchen kann (inkl. Spieler A). Mögliche weitere Kommandos: Bei «Party» drehen sich alle Spieler einmal um sich selbst (inkl. Spieler A) und suchen dann einen Platz. Bei «Marathon» alle berühren alle Wände.

Lasst eurer Fantasie freien Lauf.

Befehle

Tic: alle suchen einen neuen Platz

Tac: re und li vom angezeigten Spieler müssen die Plätze tauschen

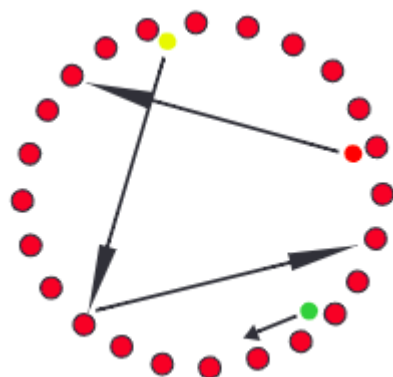
Peng: alle müssen eine Wand berühren, bevor sie sich einen anderen Platz/Punkt suchen (inkl. A)

Marathon: alle berühren alle Wände, bevor sie einen neuen Platz suchen

Party: drehen sich alle Spieler einmal um sich selbst (inkl. A) bevor sie den Platz wechseln.

Fruchtsalat

Alle Spieler befinden sich in einem Kreis. Ein "Apfel" (roter Softball) wird im Uhrzeigersinn von einer Person zur nächsten geführt. Nach einer Minute endet das Spiel und jeder muss den Platz wechseln. Jetzt dreht sich der Apfel wieder, aber er muss noch an die gleiche Person geworfen werden wie vor dem Tausch! Eine Minute später wird eine "Banane" (gelber Softball) hinzugefügt. Dieser geht gegen den Uhrzeigersinn. Nach einer weiteren Minute wird die Position wieder geändert. Beide Bälle werden noch auf die festgelegten Spieler geworfen. Mögliche Einstellungen: Der "Apfel" wird mit den Füßen gespielt, der "Kiwi" (= grüner Softball) wird mit einem Bounce gespielt.



Bootcamp Sitzball (alle gegen alle)

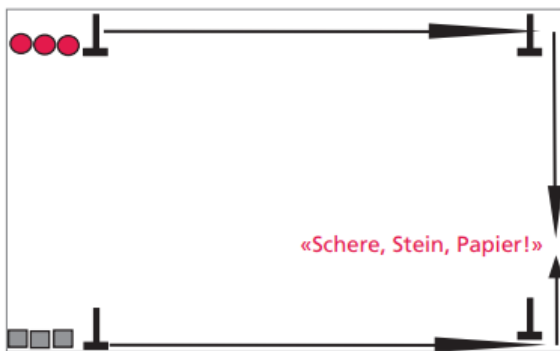
Wenn man getroffen wird muss man raus, Seilspringen. Beim ersten mal 10x beim 2. Mal 20x. Beim 4. Mal 10 Burpees, beim 5. Mal 10 mal unter Langbank durch, dann wieder von vorne.

Variation

Man wartet draussen (man kann auch Springseilend warten 😊), bis jemand auch getroffen wurde, dann spielt man «Schere, Stein, Papier». Der Verliere muss die Übung ausführen, der andere darf ins Spielfeld zurück.

Schere-Stein-Papier-Stafette

An zwei Ecken des Volleyballfeldes werden zwei Gruppen in Kolonnen aufgestellt. Auf der Mittellinie werden Malstäbe platziert. Auf ein Signal läuft Spieler 1 beider Gruppen los. Sobald sich die beiden treffen, wird „Schere, Stein, Papier“ gespielt. Der Gewinner darf weiterlaufen, der Verlierer kehrt



zurück zu seinem Team und schliesst hinten an der Kolonne an. Sobald das „Schere-Stein-Papier“-Spiel entschieden ist, läuft aus der Verlierer-Kolonne der nächste Spieler los. Der siegreiche Spieler läuft weiter. Sobald er auf den nächsten Gegenspieler stösst, wird wiederum gespielt. Dies wiederholt sich so lange, bis es ein Spieler schafft, eine Linie 2 m vor der gegnerischen Kolonne zu überqueren. Dann erhält dessen Team einen Punkt. Bei Punktgewinn starten sofort neue Spieler aus beiden Kolonnen.

Turnschuh Hockey

Es werden 2 Teams eingeteilt, welche sich in der eigenen Feldhälfte an der Seitenlinie aufstellen. Pro Team werden 2–3 Kastenteile auf den Grundlinien des Volleyballfelds aufgestellt. 3 gegen 3 Spieler beginnen das Spiel. Jeder Spieler hat einen Turnschuh – damit wird versucht, einen kleinen Schaumstoffball (Sissy Ball) durch eines der gegnerischen Kastenteile zu schießen. Das Kastenteil darf von hinten oder von vorne durchschossen werden. Der Ball darf nur mit dem Turnschuh gespielt werden. Nach einem Tor erfolgt ein fliegender Wechsel aller Spieler, das Spiel wird dort fortgesetzt, wo der Ball ist. Wer schneller dort ist, erhält Ballbesitz.

Fludern- Völkerball

Es wird Völkerball Variante 1 (im Anhang) gespielt. Wer abgeworfen wird, muss in den Himmel gehen, aber man kann sich wie folgt erlösen: Man muss sich an der Grenze des Himmels auf den Bauch legen. In einem unbeobachteten Moment steht man auf und versucht, durch das gegnerische Feld zu rennen.

Erreicht man das eigene Spielfeld, ohne von einem gegnerischen Spielenden berührt zu werden, ist man erlöst. Andernfalls muss man in den Himmel zurückkehren. Man darf unbegrenzt oft versuchen, sich zu erlösen. Vor jedem Versuch muss man sich auf den Bauch legen. Das Spiel endet, wenn eines der Teams keine Spielenden mehr im Feld hat.

Countdown Völki

Es werden zwei Teams gebildet. Jeder Spieler im Team erhält eine Nummer, dann wird Völki Variante 2 gespielt. Die Nr. 1 darf NICHT zuerst im Himmel sein. Die Spielenden müssen in der Reihenfolge ihrer Nummern abgeworfen werden. Man muss also zuerst herausfinden, wer zuerst abgeworfen werden darf. Die Mannschaft, die zuerst keine Spieler mehr im Feld hat, verliert.

Sale Competition oder einfach **Migros**

In allen Ecken der Halle werden Matten platziert. Es werden 4 Gruppen gebildet. Jeder Gruppe wird eine Objektfarbe zugeteilt, z. B. blau, rot, gelb und weiß. Die Gruppen suchen sich je 7 entsprechend farbige Objekte als «Waren» aus und legen diese auf den Wühltisch (Mittelkreis). Danach sammelt sich jede Gruppe auf ihrem Einkaufswagen. Auf Signal des Spielleiters läuft der erste Spieler jeder Gruppe los und holt eine Ware. Damit kehrt er zurück zum Einkaufswagen, klatscht den nächsten Spieler ab, usw. Ziel ist es, möglichst schnell alle Waren der eigenen Sorte in den Einkaufswagen zu bringen.

Dabei darf man:

- Eigene Waren vom Wühltisch in den Einkaufskorb transportieren.
- Eigene Waren aus fremden Einkaufswagen holen.
- Fremde Waren vom Wühltisch holen.
- Fremde Waren aus fremden Einkaufskörben klauen.
- Keinen Körperkontakt einsetzen!

Matterhorn-Ball

Vorbereitung

In der Mitte der Halle wird das «Matterhorn» aufgebaut (s. Foto): Vier Barren werden parallel platziert, darauf werden im 90°-Winkel sechs dünne Matten gelegt, bis alle Holme bedeckt sind. Darauf kommen im 90°-Winkel zwei dicke Matten. Zuoberst kommen vier 16er-Matten und darauf der grosse Lehrer-Schlüsselbund. An der Frontseite des Matterhorns wird senkrecht eine dicke Matte angebracht, davor ein Minitramp aufgestellt. Auf der rechten Seite wird aus fünf Schwedenkästen eine Treppe gebaut. Auf der Hinterseite wird eine Bank befestigt. Auf der 4. Seite wird eine dicke Matte zum herunterspringen platziert.



Ablauf

Es werden zwei Teams gebildet und es wird Mattenlauf-ähnlich gespielt: Die Angreifer agieren in 2er-Teams. Sie werfen von der Grundlinie des Volleyballfelds her zwei Softbälle weg, laufen sofort los und versuchen, aufs «Matterhorn» zu klettern. Gelingt dies via Treppe, gibt's einen Punkt, via Trampolin drei Punkte und via Bänkli vier Punkte. Die Punkte zählen nur, wenn der Spielende auf der obersten Mattenschicht ist und den Schlüsselbund schüttelt, bevor er getroffen wird. Es können beide angreifenden Spieler auf verschiedenen oder auch dem gleichen Weg punkten. Wenn ein Spieler getroffen wird, darf der andere trotzdem noch weiterklettern und punkten. Die Spielrunde endet, wenn beide Spielende entweder auf dem Gipfel oder getroffen sind. Dann kommen die nächsten dran. Auf diese Weise versucht das angreifende Team innert sieben Minuten möglichst viele Punkte zu erzielen. Das verteidigende Team erläuft sich sofort die Bälle und versucht die angreifenden Spielenden abzuwerfen. Treffer via Geräte zählen dabei nicht. Spielende, die bereits den Schlüssel geschüttelt haben, dürfen nicht mehr abgeworfen werden. Die Verteidiger dürfen nicht im Weg stehen (Trampolin!) und NICHT das «Matterhorn» betreten. Nach sieben Minuten werden die Rollen der Teams gewechselt.

Material: 2 Softbälle, Spielbündel, 4 Barren, 4 dicke Matten, 6 dünne Matten, 4 16er-Matten, 1 Bank, 5 Schwedenkästen, 1 Minitramp, Schlüsselbund

Mehr unter
Mobilesport 09/12
Mobilesport.ch
Burnergames.ch

Anhang

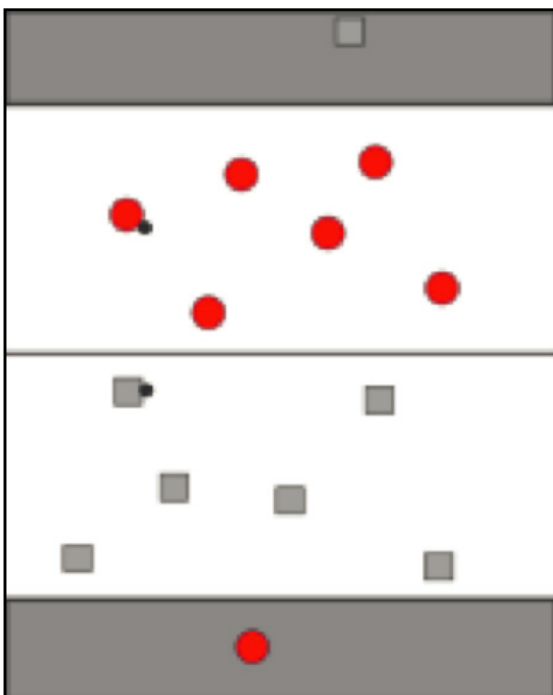
Völkerball Variante 1 und 2

Grundformen Völkerball

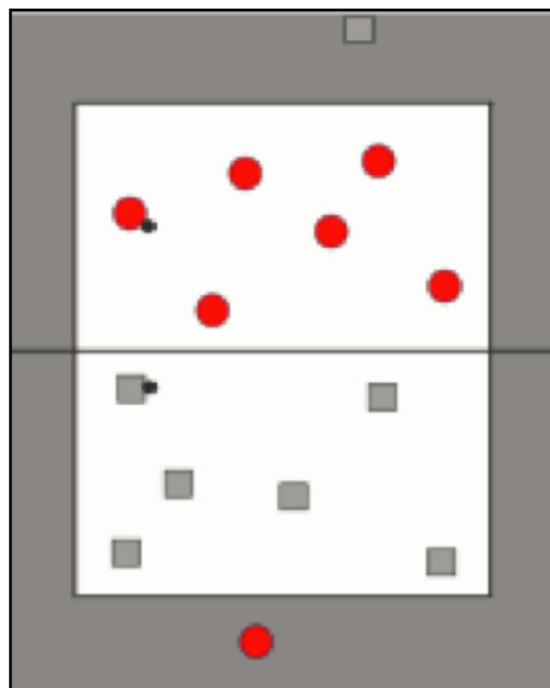
Die Regeln dieses Spiels sind einfach und das Ziel banal: Das Abwerfen des gegnerischen Teams. Lange Zeit war das Spiel deswegen verpönt. Trotzdem ist seine Beliebtheit ungebrochen. Mit wenigen Zusatzregeln lassen sich spannende, intensive und clevere Varianten gestalten. Die im Folgenden angeführten Regeln haben sich in meiner Unterrichtspraxis bewährt – sie bilden deshalb die Grundlage für die vorgestellten Spielvarianten. Selbstverständlich können diese Regeln bei Bedarf in gewünschter Form angepasst werden.

Grundregeln

- Das Spielfeld wird in zwei Hälften geteilt. Der Himmel ist je nach Variation nur hinter dem Feld (Skizze 1) oder rundum (Skizze 2).
- Wer abgeworfen wird, muss in den Himmel.
- Das Team, dessen Spielende zuerst alle im Himmel sind, hat verloren.
- Man darf, sofern nicht anders erwähnt, mit dem Ball nicht laufen.
- Zu Beginn des Spiels erhält jedes Team einen Softball.
- Ist das Spiel eröffnet, kann sofort geworfen werden.
- Bälle gehören dem Team, in dessen Feld sie liegen. Sie können aber «gefischt» werden von einem Gegenspieler, wenn sich dieser mindestens mit einem Körperteil in seinem eigenen Bereich befindet.



Völkerball Grundform 1



Völkerball Grundform 2