

## Aufwärmen mit Abstand

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

### Bodentennis

#### Spielfeld und Geräte

Badminton-Felder, die (anstelle des Netzes) durch eine umgedrehte Langbank in zwei Bereiche aufgeteilt sind. Gespielt wird mit einem Tennisball oder einem größeren Ball, der gut springt.

#### Ziel

Ziel des Spieles ist es, mehr Punkte als der/die Gegner\*in zu erzielen.

#### Beschreibung und Regeln

Auf jeder Seite der Langbank steht ein/e Spieler\*in. Zur Einhaltung des Abstands wird mit Hütchen 1 m vor der Bank auf jeder Seite eine Linie markiert, die nicht überschritten werden darf.

Gespielt wird mit der Faust oder der flachen Hand.

Der Aufschlag erfolgt durch leichtes, senkrecht Hochwerfen des Balles. Dabei muss der Ball so volley geschlagen werden, dass er zunächst einmal auf der eigenen Hälfte aufkommt, dann über die Langbank auf die Hälfte des/der Gegner\*in springt und dort einmal aufkommt.

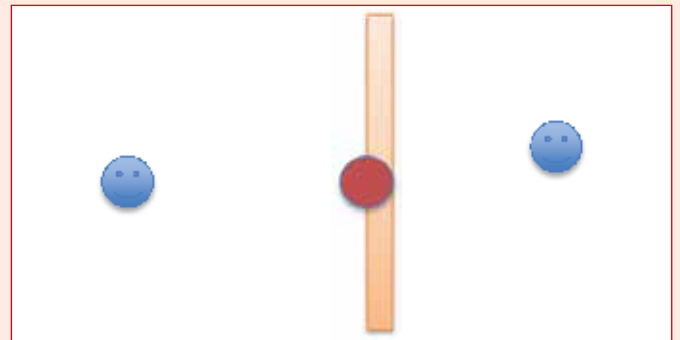
Im weiteren Verlauf werden die Bälle stets wie beim Tischtennis zurückgeschlagen. Dabei kann der Ball über oder um die Langbank herum geschlagen werden.

Ein Punkt wird erzielt, wenn

- der Ball beim Aufschlag mehr als einmal auf der eigenen Hälfte aufkommt.
- der Ball nicht direkt zur gegnerischen Hälfte zurückgespielt wird, sondern
  - vorher die eigene Hälfte berührt oder
  - die gegnerische Hälfte beim ersten Aufspringen nach dem Rückschlag gar nicht erst berührt.

#### Variationen, Differenzierungen

Das Spielprinzip kann auch auf das „Fußballtennis“ übertragen werden. Dabei spielen sich zwei Spieler\*innen die Bälle gegenseitig ins Feld zu. Der Ball darf mit allen Körperteilen, die beim Fußball erlaubt sind, hochgespielt werden. Pro Angriff darf der Ball lediglich einmal den Boden berühren.



**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

## Corona-Parcours

### Spielefeld und Geräte

Je nach Platz zwei bzw. vier identische Parcours (siehe Zeichnung), Seile, Bälle, Bananenkisten, Stangen, Hütchen, Kastenteile, Matte.

### Ziel

Zu zweit schnellstmöglich den Parcours mit einem Ball bewältigen. Zum Bewegen des Balles wird ein Stab verwendet, der von zwei Schüler\*innen an den jeweiligen Enden mit einer Hand gehalten wird. Das Team, das zuerst das Ziel erreicht, darf sich eine Aufgabe für das verlierende Team überlegen (z. B. 10 Hampelmannen).



### Regeln

Es starten 2er-Teams. Der Stab dient als Abstandshalter. Die Teams starten auf einen Pfiff. Am Ende der Spielfelder gibt es eine Zone für die Übungen.

### Variationen, Differenzierungen

- unterschiedliche Bälle
- statt vorwärts rückwärts gehen
- Stablänge verändern: länger/kürzer (mind. 1,5 m)



## Der Kessel platzt

### Spielefeld und Geräte

Hütchen zum Abstecken eines Feldes und dem Mittelkreis sowie Poolnudeln oder ein Abwurfball.

### Ziel

Ein/e Spieler\*in befindet sich im Mittelkreis und die anderen stehen außerhalb um den Mittelkreis herum und bewegen sich nach einer Vorgabe (beispielsweise Liegestütze, Hampelmann, Sit-ups, Kniebeugen ...). Die Außenplätze können zur Wahrung des Abstands zum Beispiel mit Hütchen/Teppichfliesen markiert sein. Der/die Mittelspieler\*in erzählt eine Geschichte, in die sie/er irgendwann die Worte „Der Kessel platzt“ einbaut. Auf dieses Signal müssen alle Außenspieler\*innen zum Rand des Feldes rennen und der/die Mittelspieler\*in muss versuchen die Rennenden zu fangen. Damit der Abstand gewahrt bleibt, kann dies entweder per Poolnudel oder durch Abwerfen mit einem Ball geschehen. Wer als Erstes gefangen wurde, wird neuer Mittelspieler\*in. Diese/dieser hat die Aufgabe die Geschichte fortzusetzen.

Mögliche Geschichte (je nach Altersstufe kann diese frei erfunden werden):

„Es war einmal eine Insel. Diese Insel war sehr klein, hatte zwei Berge und eine Eisenbahn. Der Kessel der Lokomotive hatte

reichlich Platz für Wasser und Kohle. Damit der Kessel auch immer unter Druck stand, musste reichlich Kohle nachgelegt werden. Dadurch verpasste der eifrige Lokomotivführer regelmäßig die Teestunde, wo ebenfalls Wasser in Kesseln erhitzt wurde. Der Kessel für den Tee ist dabei naturgemäß viel kleiner, wodurch es weit weniger schlimm ist, wenn der Kessel sich zu stark erhitzt. Bei der Lokomotive hingegen führt ein Platzen des Kessels nicht nur zur Zerstörung der Lokomotive sondern auch zu Personenschaden. Damit dies nicht passiert, gibt es deshalb verschiedene Warnhinweise und Vorschriften, falls der Kessel plötzlich Druck aufbaut und der Kessel platzt.

### Regeln

Zum Abstand halten, können alle zum Fangen mit Poolnudeln ausgestattet sein. Alternativ haben die Fänger\*innen 2–3 Bälle, mit denen die Weglaufenden abgeworfen werden müssen.

### Variationen, Differenzierungen

- Alternativ kann anstelle der Geschichte von dem/der Mittelspieler\*in verschiedene Übungen vorgegeben werden und hier die Worte „der Kessel platzt“ eingebaut werden.
- Verschiedene Handicaps, z. B. auf einem Bein weglaufen/fangen.

## Fahrradreifen-Choreografie

### Spielfeld und Geräte

Je ein Fahrradreifen (lediglich der Mantel) pro Schüler\*in; es wird eine Fläche benötigt, in der alle Schüler\*innen mit ausreichend Abstand stehen können.

### Ziel

Förderung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungsfähigkeit.

### Regeln/Spielablauf

Die Schüler\*innen stehen je in einem Fahrradreifen, wobei auf genügend Abstand zwischen den Fahrradreifen geachtet wird. Es werden durch die Lehrkraft verschiedene koordinative Übungen angeleitet und entsprechend ausgeführt. Der liegende Fahrradreifen wird hierfür als liegende Uhr verstanden (in Blickrichtung 12 Uhr, zum Rücken 6 Uhr etc.). Es werden laut und von allen gleichzeitig, alle Stunden der Uhr ausgesprochen (1–12).

Hier von ausgehend, kann variiert werden (am besten vorige Übungen beibehalten und alles addieren):

- Entweder nach der Ansage „12“ beginnt es wieder bei „1“ oder nach der Ansage „12“ werden die Stunden rückwärts angesagt (es geht weiter mit „11“).
- Bei jeder angesagten Stunde erfolgt ein Jogging-Schritt im Reifen.
- Jede „3“ wird nicht angesagt, hier wird jedoch mit dem rechten Fuß außerhalb den Reifens aufgesetzt (auf Höhe der imaginären Stunde „3“).
- Jede „6“ wird nicht angesagt, hier wird in die Hände geklatscht (die Joggingschritte werden dennoch fortgeführt.)
- Jede „12“ wird nicht angesagt, hier erfolgt ein Strecksprung (für Fortgeschrittene: Strecksprung mit halber Drehung → die Uhr ist nun andersherum ausgerichtet).
- Auf jeder „8“ erfolgt ein Kreuzsprung (Füße werden überkreuzt aufgesetzt), die darauffolgende Zahl wird nicht angesagt, hierbei erfolgt ein Sprung in eine parallele Fußstellung.

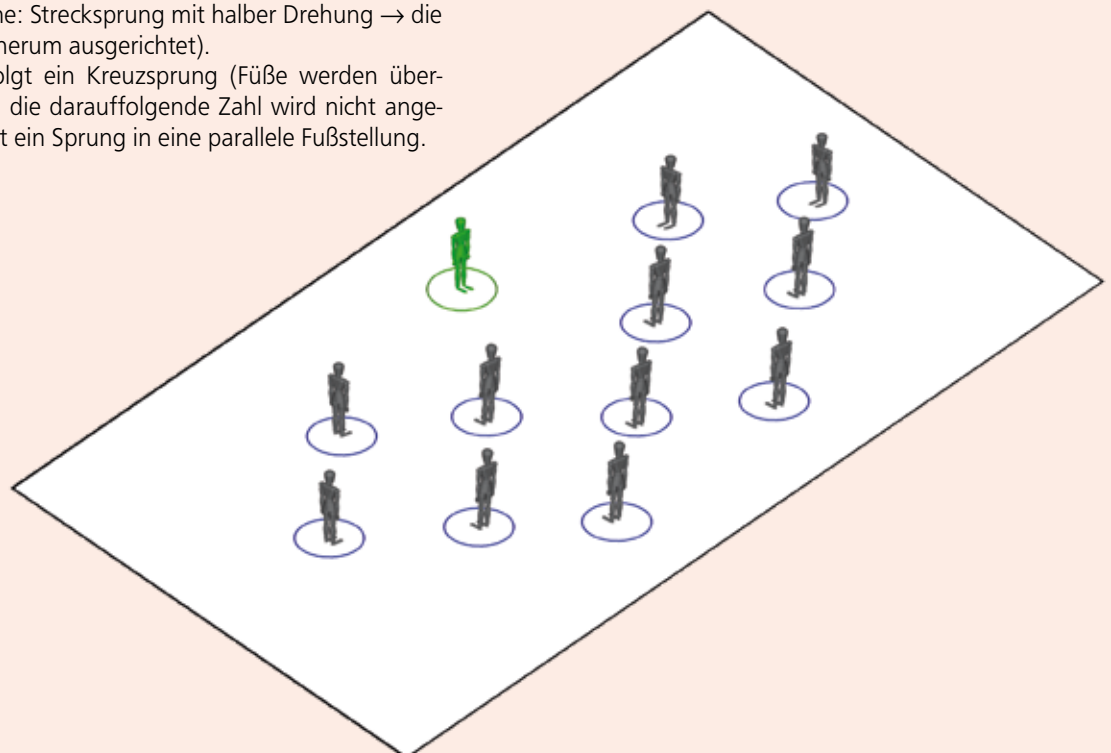
- Jede Zahl kann beliebig mit Aufgaben versehen werden. Dabei können in verschiedenen Durchgängen auch einzelne Zahlen mit verschiedenen Aufgaben versehen werden. Zusätzlich kann die „Richtung“ der Stundenfolge (1–12 oder 12–1) und die laute Ansage der Zahlen von Durchgang zu Durchgang variiert werden.

### Variationen, Differenzierungen

Falls der Wunsch besteht, das Aufwärmen auszuweiten und einen zusätzlichen Fokus auf die kreativ-gestalterischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu legen, kann eine weitere Phase abgeschlossen werden. Darin werden die Schüler\*innen in Kleingruppen eingeteilt, um eigene koordinative Aufgaben analog zu denen, die vorher im Plenum eingeführt wurden, zu erfinden. Ziel soll in diesem Fall die Präsentation der jeweiligen Aufgaben als kleine Choreografie sein. Hierbei werden optimalerweise mehrere Durchgänge mit verschiedenen Übungen direkt hintereinander gezeigt, sodass eine individuell gestaltete Gruppengestaltung entsteht. Natürlich können zusätzlich weitere Impulse gegeben werden, die die Schüler\*innen dazu anleiten sollen, sich intensiver mit ihrer Gestaltung auseinander zu setzen (verschiedene Ebenen beachten, Synchronität aufbrechen, Kanons einbauen, etc.).

### Bemerkungen

Dieses Aufwärmen steht nicht zwingend in einem Zusammenhang mit einer Unterrichtsreihe mit dem Thema „Gymnastik und Tanz“. Vielmehr kann sie beispielsweise auch in Leichtathletik-Stunden dazu verwendet werden, die Fußarbeit und allgemeine Koordination anzusteuern.



## Poolnudel-Schwarz-Weiß-Fangen

### Spielfeld und Geräte

4 Hütchen, je eine Poolnudel pro Schüler\*in, Kreppband.

### Ziel

Förderung der Reaktionsfähigkeit, Verbesserung der Antrittsschnelligkeit.

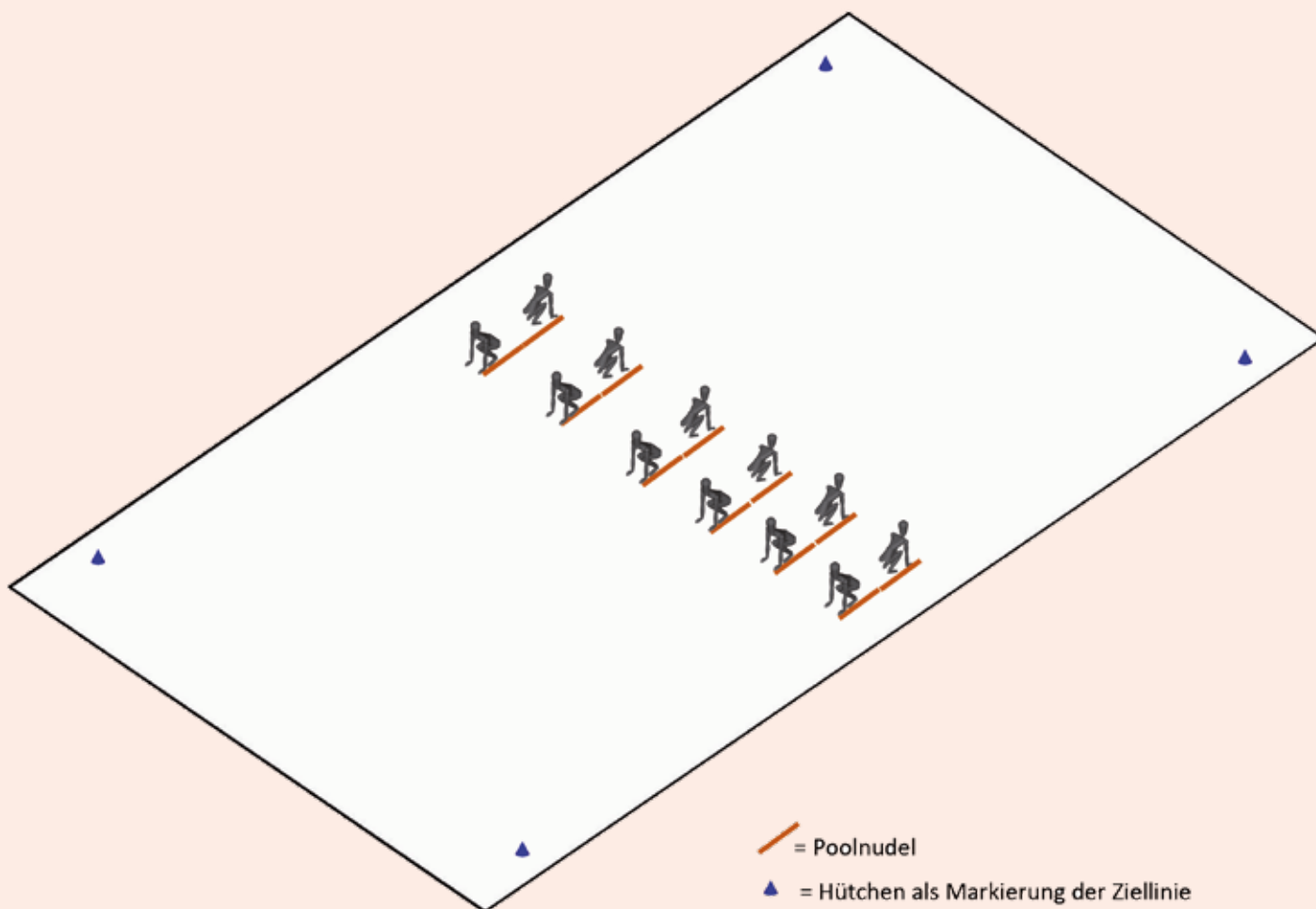
### Regeln

Zu Beginn des Spiels werden zwei Mannschaften gebildet und die Rollen (Fangen und Fliehen) für die Kommandos („schwarz“ oder „weiß“) bestimmt. Die Schüler\*innen starten an der Mittellinie und legen ihre Poolnudeln hinter sich, sodass ein Gegner\*innenpaar in der Anfangsposition zwei Poolnudeln Abstand hat. Nach dem Kommando der Lehrkraft müssen die Schüler\*innen der zwei Mannschaften entweder versuchen ihre jeweiligen

Gegner\*innen zu fangen oder versuchen die Ziellinie zu überqueren, bevor sie selbst gefangen werden. Gefangen wird durch eine Berührung mit der Poolnudel. Nach jedem Durchgang wird erneut aus der Anfangsposition an der Mittellinie gestartet. Die Anfangsposition der jeweiligen Gegner\*innenpaare ist durch Kreppband-Markierungen festgelegt, sodass der notwendige Abstand zwischen den Schüler\*innen eingehalten werden kann.

### Variationen, Differenzierungen

- Die Schüler\*innen starten aus verschiedenen Positionen (stehend, sitzend, liegend).
- Die Schüler\*innen müssen nach dem Kommando erst eine Bewegungsaufgabe erledigen (z. B. 3 Kniebeugen).
- Die Lehrkraft gibt verschiedene Kommandos (akustisch, visuell).



## Poolnudel-Tischkicker

### Spielfeld und Geräte

Poolnudeln, Fußball, 2 Tore, Kreppband

### Ziel

Förderung der Kooperationsfähigkeit.

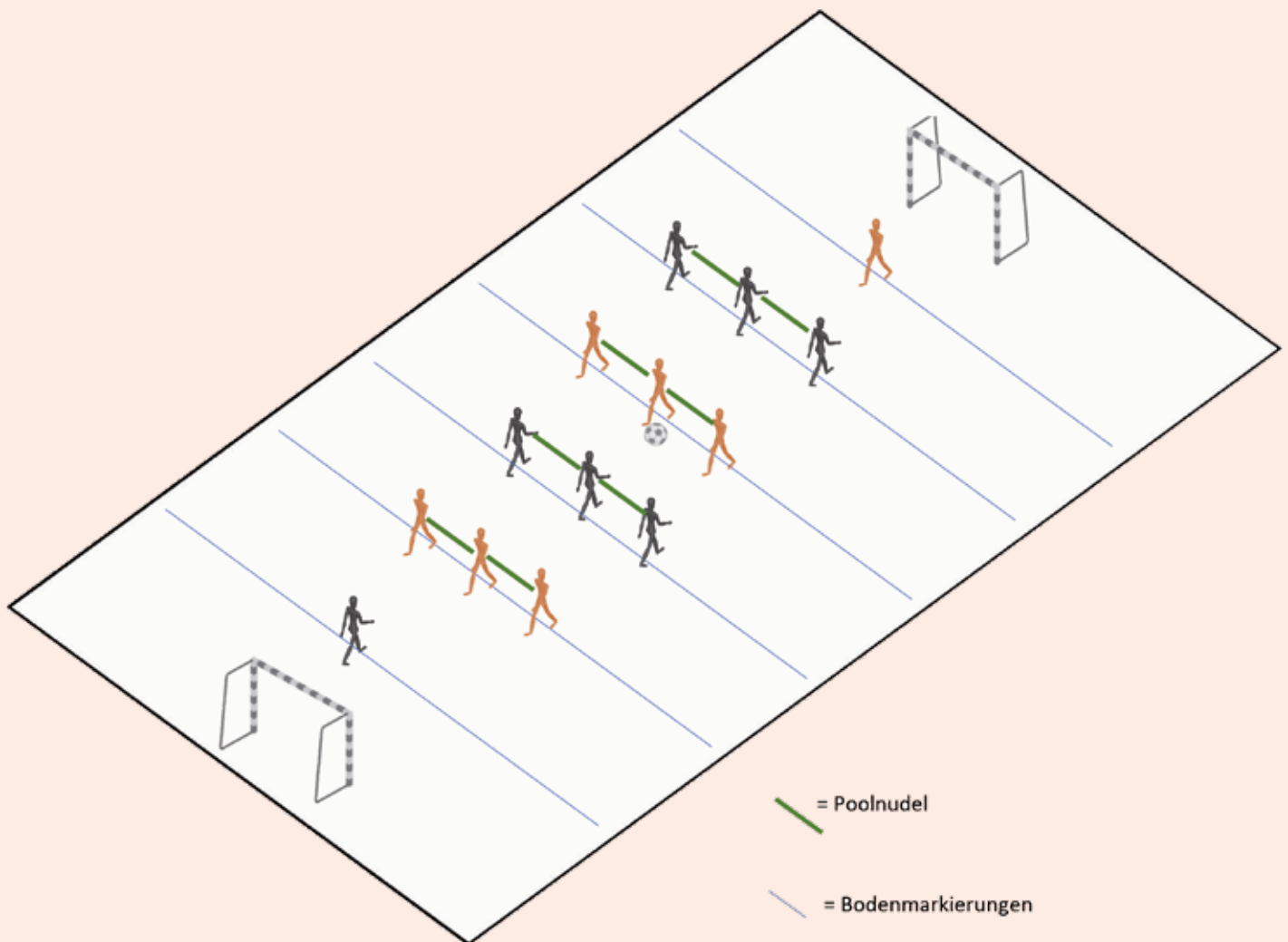
### Regeln

Die Schüler\*innen werden in zwei Mannschaften eingeteilt und stellen sich entsprechend der Aufstellung eines Tischkickers in Reihen auf. Es wird auf zwei Tore Fußball gespielt, allerdings dürfen sich die Schüler\*innen auf ihrer Linie nur in die Breite des Spielfelds bewegen. Analog zu den Stangen beim Tischkicker

dienen Poolnudeln, die den Abstand zwischen den Schüler\*innen gewährleisten. Dadurch müssen die Bewegungen der Schüler\*innen einer Reihe immer synchron erfolgen.

### Variationen, Differenzierungen

- Ohne Poolnudeln: Je Schüler\*in wird eine Linie mit Kreppband markiert, auf der sie sich bewegen dürfen. In dieser Variation ist ebenfalls nur eine Bewegung in die Breite des Spielfelds erlaubt (analog zu Zonenball).
- Neben Fußball sind auch andere Sportarten denkbar (z. B. Handball, Hockey).



## Spieglein an der Wand

### Spielfeld und Geräte

Je Schüler\*in einen Ball und vier Hütchen/Markierungsplättchen/Klebestreifen.

### Ziel

Spiegelbildliche Nachahmung des Gegenübers.

### Regeln

- Je zwei Schüler\*innen markieren durch ein Hütchenviereck den persönlichen Bewegungsraum. Zwischen den jeweiligen Vierecken wird ein Sicherheitsabstand von 2 m eingehalten. Dieser Sicherheitsraum wird als „Spiegel“ betrachtet.
- Partner\*in A macht Bewegungen mit Ball vor (prellen, hochwerfen, rollen ...).
- Partner\*in B ahmt Bewegungen spiegelbildlich nach.
- Nach 60 sec und einer Pause von 30 sec werden die Aufgaben gewechselt.

### Variationen, Differenzierungen

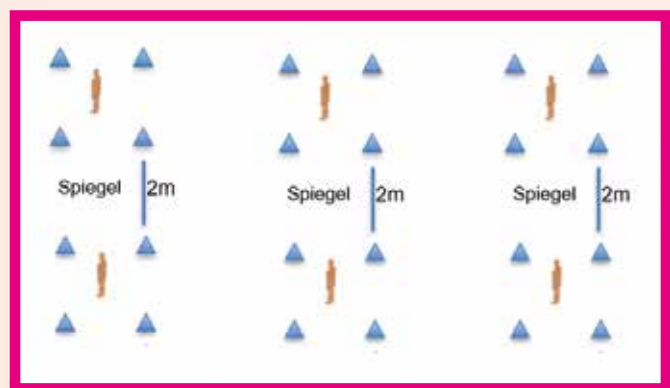
- Intensität kann beliebig durch eine Ansage der Lehrkraft („lockeres Tempo für 60 sec“ oder „volles Tempo für 30 sec“) gesteigert werden.
- Partner\*in A kann es sich zum Ziel setzen, so schnelle Bewegungswechsel zu machen, dass Partner\*in B nicht mehr folgen kann. Belastungsdauer dabei eventuell anpassen. Der Ball muss bei dieser Übung ständig unter Kontrolle sein und darf nicht verloren gehen.

gen kann. Belastungsdauer dabei eventuell anpassen. Der Ball muss bei dieser Übung ständig unter Kontrolle sein und darf nicht verloren gehen.

- Andere Materialien/Gegenstände können zum Einsatz kommen: z. B. Rope-Skipping-Seile.

### Bemerkungen

Wichtig ist beim Aufbau, dass nicht nur die beiden Partner\*innen den Abstand durch ihren Spiegel einhalten. Der Abstand muss auch zu den anderen Zweiergruppen gewährleistet sein.



## Springkreis (Bola Bola)

### Spielfeld und Geräte

Ebener Boden, Langes Springseil (bei vielen Teilnehmer\*innen mehrere Seile)

### Ziel

Möglichst lange nicht vom sich drehenden Seil getroffen zu werden, indem rechtzeitig hochgesprungen wird.

### Regeln

Es wird ein Kreis gebildet. In der Mitte steht eine Person mit einem langen Seil (Sprungseil). Diese lässt das Seil knapp über dem Boden kreisen. Die Außenspieler\*innen springen rechtzeitig hoch, sodass das Seil nicht an ihren Beinen hängen bleibt. Schafft dies ein/eine Außenspieler\*in zweimal nicht, muss er/sie den Mittelspieler\*in ablösen. Dazu gehen alle erfolgreichen Außenspieler\*innen zwei Schritte zurück, während der\*die neue Mittelspieler\*in das Seil an dem Ende, das ihn\*sie getroffen hat, nimmt und die Position mit dem\*der alten Mittelspieler\*in mit Abstand tauscht.

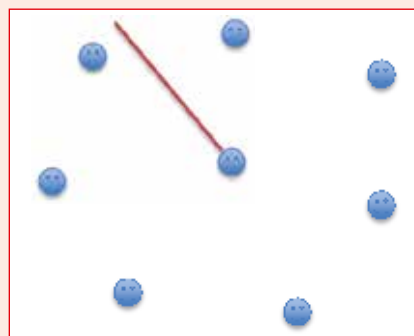
Die Außenspieler\*innen sind mit Poolnudeln ausgestattet, um den Abstand überprüfen und einhalten zu können.

### Variationen, Differenzierungen

- Ausscheiden, letzte/letzter Außenspieler\*in hat gewonnen.
- Erschwerung: Der/die Spieler\*in in der Mitte kann die Schwunghöhe des Seils und die Drehgeschwindigkeit variieren. Aufgabe nach jedem Hochspringen (z. B. den Boden mit beiden Händen berühren).

### Bemerkungen

Bei vielen Teilnehmer\*innen werden zwei/mehrere Kreise gebildet.



## Spielformen mit Frisbee (oder Ball)

### Spielfeld und Geräte

Sportplatz, Frisbees oder Softbälle, Reifen, Hütchen, 10 bzw. 20 Schüler\*innen (je nach Anzahl der Schüler\*innen)

### Ziel

Als Zweier- bzw. Vierergruppe möglichst viele Punkte an den vier Stationen (Jahrmarktwerfen, Ringe werfen, Handorgel und Parallellauf) zu erzielen; Es gibt jede Station einmal bzw. zweimal. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt.

### Regeln

- Beim „Jahrmarktwerfen“ (1) müssen innerhalb von 3 min möglichst viele Gegenstände abgeworfen werden. Es gibt eine werfende Person und eine Person, die das Frisbee zurückwirft. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, werden die Gegenstände wieder aufgestellt und es gibt eine weitere Runde, in der die werfende Person mit der anderen tauscht, sodass alle Schüler\*innen einmal dran waren. Die Punkte werden addiert und auf Zetteln von den Schiedsrichter\*innen festgehalten.
- „Ringe werfen“ (2): In einem Abstand von 3 Metern beginnend bei 6 m Entfernung liegen 4 Ringe auf dem Boden. Ziel: Möglichst viele Punkte innerhalb der 3 min zu erzielen. Der erste Ring gibt 1 Punkt, der zweite Ring 2 Punkte, der dritte 3 Punkte und der vierte 4 Punkte. Die Schüler\*innen können sich somit entsprechend ihres Könnens die Entfernung aussuchen. Der/ die Partner\*in wirft das Frisbee zurück.
- Bei der „Handorgel“ (3) stehen sich A und B zu Beginn mit einem Abstand von ca. 4 m gegenüber. Sie werfen sich das Frisbee gegenseitig zu. Nach vier fehlerlosen Wüfen (das Frisbee fällt nicht auf den Boden) dürfen beide Spieler\*innen einen Schritt zurück gehen. Für jeden Schritt, den sie rückwärtsgehen, erhalten sie einen Punkt. Bei einem Fehler (Fris-

bee auf Boden) müssen sie die Wurfdistanz um einen Schritt verringern.

- „Parallellauf“ (4): A und B rennen auf abgesteckten Linien in derselben Richtung (sie können zwischen einem Abstand von 3 m oder 5 m wählen) und werfen sich das Frisbee gegenseitig im Lauf zu. Für jeden fehlerfreien Durchgang erhalten sie 3 Punkte bzw. beim doppelten Abstand 6 Punkte. Nach jedem Durchgang werden die Seiten gewechselt, damit jede und jeder einmal mit der linken und rechten Hand wirft (bei Fortgeschrittenen Wechsel zwischen Vor- und Rückhand).
- Start und Ende mit Pfiff durch Lehrkraft, die die Zeit nimmt. Alle Würfe davor oder danach werden nicht gewertet. An jeder Station gibt es drei Minuten Zeit.

### Variationen, Differenzierungen

- Werfer\*innen können sich Distanz der zu treffenden Gegenstände aussuchen
- Können Entfernung beim Parallellauf wählen
- Wenn keine Frisbees vorhanden sind, können verschieden große Bälle als Wurfgegenstände verwendet werden

### Bemerkungen

Es gibt jede Station 1x bzw. 2x, sodass 8 bzw. 16 Schüler\*innen an den Stationen 1–4 beschäftigt sind. Die freie Gruppe übernimmt das Zählen der Punkte bzw. sind Schiedsrichter\*innen an den einzelnen Stationen (2 Stationen je Schüler\*in).

Rotationsprinzip: Gruppe 1 beginnt beim Jahrmarktwerfen, Gruppe 2 beim Ringe werfen, Gruppe 3 bei der Handorgel, Gruppe vier beim Parallellaufen und Gruppe 5 beim Punkte zählen (je eine Person an einer Station). Gruppe 5 geht zu Station 1, Gruppe 1 geht zu Station 2 weiter, usw.

