

Spiele ohne Ausscheiden – mehr Bewegung für alle



Fang-, Ball- und Abwurfspiele sind schnell erklärt, lauffaktiv – und ziemlich häufig mit Ausscheiden verbunden. Doch wer früh ausscheidet, bewegt sich viel weniger als die anderen. Besser sind Spielvarianten ohne Ausscheiden, die alle Schülerinnen und Schüler in Bewegung halten.

Durch Fang-, Ball- und Abwurfspiele lernen Schülerinnen und Schüler, sich im Raum zu orientieren, schnell zu reagieren und den Ball richtig zu werfen. „Im Sinne der Unfallverhütung ist es ganz wichtig, diese Kompetenzen zu schulen

und zu trainieren“, sagt Annette Kuhlig. Doch wenn man ausscheidet und auf der Bank sitzen muss, bis das Spiel vorbei ist, ist die Bewegungs- und Lernzeit nur sehr kurz. Oftmals ist es so, dass gerade den Schülerinnen und Schülern, die schnell ausscheiden, mehr Bewegung guttun würde. Und was die Motivation und die Lust am Sport angeht, sind Ausscheidungsspiele auch nicht förderlich.

Um langfristig Unfälle im Sportunterricht zu vermeiden, sollten Schülerinnen und Schüler möglichst viele Gelegenheiten

haben, sich auszuprobieren und Bewegungsabläufe zu erlernen und zu verbessern. Es gibt viele attraktive Varianten von Fang-, Ball- und Abwurfspielen ohne Ausscheiden, bei denen alle Schülerinnen und Schüler aktiv sind und in Bewegung bleiben. Meist sind Geschwindigkeit und Anforderungen hier sogar höher als bei Ausscheidungsspielen, wodurch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zusätzlich geschult werden.

*Nicole Silbermann
Wissenschaftsjournalistin*

Fangspiel

Einer gegen alle

Es gibt einen Fänger bzw. eine Fängerin. Die Mitspielerinnen und Mitspieler haben einen Rettungsball, den sie sich zuspielen können. Wer den Ball in der Hand hat, darf nicht abgeschlagen werden. Der bzw. die Abgeschlagene wird zum Fänger bzw. zur Fängerin.

→ **Da die Spielsituation ständig wechselt, müssen die Schülerinnen und Schüler aufmerksam sein, schnell reagieren und den Ball präzise spielen.**

Ballspiel

3 + 1

Eine Vierergruppe steht sich im Viereck gegenüber. Drei Gruppenmitglieder werfen sich einen Ball im Dreieck zu. Das vierte Mitglied der Gruppe versucht nun, einem der drei Gruppenmitglieder einen zweiten Ball zuzuspielen, das den Ball sofort wieder zurückspielt. Das Zuspiel im Dreieck soll dabei nicht unterbrochen werden.

→ **Hier muss das Geschehen im Blick behalten werden. Das schult die Wahrnehmung und präzises Werfen zum richtigen Zeitpunkt.**

Abwurfspiel

Drachentöten

Die Kinder stehen im Kreis. Der Drache – vier bis sechs Kinder, die sich hintereinander an den Hüften fassen – ist in der Mitte. Die Kreismitglieder spielen sich den Ball zu und versuchen, den Schwanz des Drachen zu treffen. Wird er getroffen, können die Glieder des Drachen wechseln oder es kommt ein neuer Drache ins Spiel.

→ **Durch das schnelle Zuspielen und Abwerfen müssen alle aufmerksam und aktiv sein.**