



Sport, Fitness und Spiel

Warum Sport und Spiel bei der Jugendfeuerwehr?

Die Hauptursache vieler Krankheiten ist der Mangel an Bewegung und dies beginnt bereits bei der Jugend, die mehr Stunden vorm Fernseher verbringt als auf dem Sportplatz.

Deshalb sollte der Sport bei der Jugendfeuerwehr einen wichtigen Platz einnehmen, denn nur durch Bewegung und Training kann der zukünftige Feuerwehrmann die benötigte Ausdauer zur Durchführung seiner Aufgaben erlangen, um somit den großen Anforderungen gerecht zu werden.

Es ist also erstrebenswert sportliche Aktivitäten ins Übungsprogramm mit einzubeziehen sei es als Vorbereitung auf einen Sportwettbewerb, sei es in Form von Fitnessübungen oder sei es in Form von Spielen.

Unsere Devise soll sein: **FIT SEIN UND FIT BLEIBEN!**

Einige gute Ratschläge:

1. Beginne ganz langsam mit dem Sport

Es wäre völlig falsch gleich beim ersten Mal zu versuchen Rekorde aufzustellen. Der Körper muss langsam und schrittweise FIT gemacht werden.

2. Treibe vielseitig Sport

Es gibt Hunderte von Arten Sport zu treiben: Laufen, Turnen, Wandern, Radfahren, Waldlauf, Leichtathletik, Fußball, Ballspiele, usw.

3. Treibe Sport mit Vergnügen

Statt einer Sportstunde kannst Du auch kleine Wettkämpfe oder Spiele organisieren. Kleine Wettkämpfe untereinander geben den Jugendlichen mehr Motivation zum Sport.

4. Sport muss Spiel bleiben

Bei der Jugendfeuerwehr wird kein Leistungssport betrieben, es geht lediglich darum, dem Jugendlichen eine bessere Ausdauer und Spass an der Bewegung zu geben.

5. Wichtige Baderegeln

Nicht unmittelbar nach dem Essen baden! Mindestens eine Stunde nach der Mahlzeit mit dem Baden warten. Nicht erhitzt ins Wasser gehen! Vor dem Baden langsam abkühlen vorhandene Duschen benutzen. Im Wasser nicht lange herumstehen, immer in Bewegung bleiben! Nicht zu lange im Wasser bleiben! Richtzeit: 20 bis 40 Minuten. Gänsehaut, blaue Lippen und frösteln sind Alarmzeichen für eine Unterkühlung; sofort das Wasser verlassen!



Fitness

Was verstehen wir unter Fitness?

Unter dem Begriff „Fitness“ verstehen wir im allgemeinen die Lebenstauglichkeit des Menschen bzw. dessen Eignung für bestimmte Handlungen.

Im Umfeld der kommerziellen Fitness-Studios wird Fitness vor allem auf Muskelkraft bezogene körperliche Leistungsfähigkeit zurückgeführt.

Im Umfeld des Sports gebraucht man einen relativ eingeschränkten Fitness-Begriff.

Hier bedeutet Fitness körperliche Leistungsfähigkeit als Grundlage des Wohlbefindens und der Gesundheit. Dabei erkennen wir, dass körperliche Fitness auch positive Einflüsse auf die emotionale und soziale Dimension des Wohlbefindens ausüben kann, aber nicht muss.

Das Erhalten und Fördern von Fitness bezieht sich auf verschiedene Komponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit:

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination

Beim Fitness-Training können diese Komponenten getrennt oder gemeinsam verwendet werden.

Fitness-Training bedeutet zielgerichtete und geplante Maßnahmen für die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Verhütung von Gesundheitsstörungen und zur Förderung des Wohlbefindens.

Fitness-Training wird nach den Prinzipien der Trainingslehre aufgebaut.

Prinzipien der Planung von Fitness-Kursen

Ziel des Fitness-Trainings

Bei der Vorbereitung eines Fitness-Trainings sollten die Zielstellungen festgesetzt werden. Fitness-Training kann verschiedene Ziele anstreben.

- Herz-Kreislauf-Training
- Ausbildung der Muskulatur
- Schulung von Gewandtheit und Geschicklichkeit
- Körperstraffung
- Gewichtsabnahme, Fettreduktion
- Entspannung vom Alltagsstress
- Spaß und Freude an der Bewegung

Meist wird eine Kombination der oben genannten Ziele ins Auge gefasst. Dabei sollen die Interessen der Teilnehmer berücksichtigt werden.

Gruppenbildung

- Bei fortgeschrittenem Alter ist ein Arztbesuch wünschenswert.
- Das individuelle Leistungsniveau sollte bestimmt werden
- Der Kursleiter sollte flexibel genug sein, Trainingsinhalts-Mitte-Methoden an das Leistungsniveau einer Gruppe anzupassen

Aufbau einer Trainingseinheit

- Einleitung: Aufwärmen (10-20 Minuten)
Vorbereitung auf die bevorstehende Belastung



Lëtzebuurger Jugendpompjeeën

- Herz-Kreislaufsystem anregen
Aufwärmen der Muskulatur
- Hauptteil: Trainingsprogramm (30-90 Minuten)
Verschiedene Arten (z.B. funktionelle Kräftigung- kleine Spiele)
Belastungsdosierung: Pulsmessung
- Schlussteil: Abwärmen (10-15 Minuten)
Erholungsphase -Entspannung

Ein Trainingsprogramm für Anfänger

Zuerst beginnt man mit dem Warmlaufen. Dies soll ABER KEIN Schnelllaufen werden.

Laufen

Am Anfang 1 Minute laufen, 2 bis 3 Minuten gehen, usw. Die Gesamtlaufzeit soll wenigstens 15 Minuten betragen.

Nachher steigert man die Laufzeit und verkürzt die Gehzeit.

Am Anfang soll man die Warmlaufzeit von 15 Minuten nicht überschreiten.

Anschließend werden verschiedene Übungen ausgeführt, die zur Lockerung der einzelnen Körpermuskeln dienen.

Übungen

1. Arme zusammen kreisen lassen 10 x vorwärts + 10 x rückw.
2. Kraulen mit den Armen 10 x vorwärts + 10 x rückw.
3. Unterschenkelkreisen 10 x jedes Bein
Auf ein Bein stellen und dann Unterschenkel drehen
4. Schlag an die Fußspitze 10 x links + 10 x rechts
Wenn das rechte Bein hochgeht, muss der linke Arm nach vorne zeigen.
5. Rumpfvorbeugen in Seitengrätschstellung 10 x
Beine grätschen, Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen in der Mitte den Boden berühren, dann den linken Fuß, dann den rechten Fuß und wieder aufrichten.
6. Zugbeuge 10 x
Beine zusammenstellen, nach vorne beugen und mit den Finger- spitzen den Boden berühren, aufrichten, usw.
7. Beckenkreisen 10 x
Beine etwas grätschen, Hände an die Hüfte legen, dann den Becken kreisen lassen.
8. Rumpfwippe 10 x
Beine grätschen, Arme übereinander legen und durch Rumpfwippen den Oberkörper so tief wie möglich beugen.



Spiel

Einleitung

Schon 1816 definierte FRIEDRICH LUDWIG JAHN welche Kriterien ein "gutes Spiel" erfüllen muss:

Ein Spiel sollte unter anderem keine großen und weiträumigen Vorrichtungen erfordern, leicht erlernbar sein, möglichst viele Mitspieler aktiv beschäftigen, eine zweckmäßige Verteilung von Last und Rast aufweisen, nicht einseitig sein, feste, aber variable handbare Regeln aufweisen. Diese Kriterien charakterisieren wie man mit relativ wenig Aufwand viel unter den Gesichtspunkten Training und Spielfreude erzielen kann.

Die Bedeutung der Spiele in unserer heutigen Bewegungswelt kann als hochwertig angesehen werden.

Keine Sportart besitzt für die Bewegungsschule so hervorragende Bedeutung wie die Spiele.

Spiele können an jedem Ort durchgeführt werden. Sie lassen sich zum Anfang und zum Ende einer Sportstunde einsetzen. Spiele, die gemeinsam im Team ablaufen, sind besonders geeignet, Kindern und Jugendlichen Fairness und Gruppenverhalten nahezubringen.

Warum wird gespielt?

- Zur Persönlichkeitsentwicklung
- Zur Entwicklung konditioneller und koordinierter Fähigkeiten
- Zum taktischen Verhalten
- Zur Entwicklung technischer Fähigkeiten
- Zur Entwicklung des Wettkampfgeistes und zum kooperativen Verhalten
- Zur Freudevermittlung
- Zur Vorbereitung auf das Gesellschaftsleben oder zur Entdeckung alternativer Möglichkeiten (z.B. Kooperation im Gegensatz zum Wettbewerb)

Wann wird gespielt?

Gespielt werden kann in jedem Alter (bei uns also von 8 bis 16)

Wo wird gespielt?

- Im Schwimmbad
- In der Turnhalle
- Im Wasser
- Im Schnee
- Im Freien usw.

Wie wird gespielt?

- Hängt vom Alter, von der Entwicklungsstufe, von der Zielsetzung, von den räumlichen Bedingungen, usw. ab
- In einer Trainingsstunde kann das Spiel :
 - o während der ganzen Dauer,
 - o am Anfang (Aufwärmen)
 - o zum Schlusseingebaut werden.

Was ist beim Spielen zu beachten?

- Die gerechte Ausführung
- So gestalten, dass alle Teilnehmer aktiv am Spiel teilnehmen können und Freude daran haben
- Nicht nur den Wettkampfcharakter des Spiels hervorstreichen, sondern auch den kooperativen Aspekt
- Das Spiel an die Zahl, an das Alter und den Entwicklungsstand der Teilnehmer anpassen



Lëtzebuurger Jugendpompjeeën

- Die Anziehungskraft des Balles (anderer Geräte) hervorstreichen
- Gleichstarke Mannschaften bilden
- Bei der Wahl der Mannschaften Frustration der schwachen Teilnehmer vermeiden
- Auf die Spielfeldbegrenzung achten
- Das Ziel und die Dauer des Spiels erklären
- Die Regeln klar erklären, das Spiel eventuell einmal vorzeigen

Was macht der Leiter des Spiels?

- Er soll das Spiel nicht zu oft unterbrechen
- Das Spiel überwachen (Sicherheitsvorkehrungen, Einhalten der Regeln)
- Revanche geben (bei Spielen mit Wettkampfcharakter)
- Ergebnis bekannt geben
- Die Namen der Spiele erklären oder dem Lebensinhalt und der Vorstellungswelt der Teilnehmer entsprechen ändern
- Die Vielfalt der Spiel und Spielvariationen ausnutzen
- Das Geschlecht beachten
- Auf die Zweckmäßige Reihenfolge der Spiele achten

Mögliche Spiele

Laufspiele

Speichenrennen

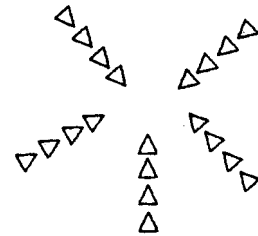
Spielbeschreibung: Die Kinder setzen sich wie die Speichen eines Rades mit überkreuzten Beinen hintereinander in Vierer- oder Fünfergruppen, je nach Schülerzahl. Alle schauen nach Innen.

Ein Spieler läuft um das Rad herum und gibt dem letzten in einer beliebigen Reihe einen Klaps auf die Schulter, dabei ruft er entweder „Kommt mit“ oder „Lauft weg“. Nun rennen der Spieler und alle Sitzenden dieser Reihe um das Rad herum und versuchen, wieder eine neue Speiche am alten Platz zu bilden.

Bei "Kommt mit" laufen alle in die gleiche Richtung, bei "Lauft weg" müssen die Spieler der Reihe in entgegengesetzter Richtung laufen. Der Spieler, der keinen Platz in der Speiche findet, beginnt die nächste Runde des Spiels.

Varianten: Der weglaufernde Spieler gibt die Fortbewegungsart vor, d.h. geht er z. B. auf allen „Vieren“, dann müssen sich auch die anderen Mitspieler in dieser Gangart bewegen.

Die wartenden Schüler nehmen bestimmte Positionen ein, die der Körperstabilisierung dienen.

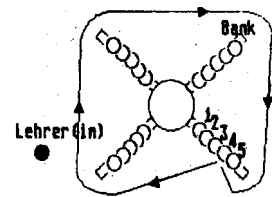


Nummernwettlauf

Gerätebedarf: 3-5 Turnbänke

Zeitdauer und Einsatzmöglichkeit: Der Nummernwettlauf ist in allen Altersstufen einsetzbar. Vorwiegend wird in der Halle gespielt. Wenn die Spieler jedoch hintereinander auf dem Boden sitzen können, kann auch ohne Problem im Freien gespielt werden.

Die Zeitdauer ist wesentlich von der Laufstrecke abhängig. Sie können die Mannschaften recht eng, oder im größeren Abstand voneinander sich hinsitzen lassen. Als Regel sollte gelten, dass jeder Spieler drei bis fünfmal läuft.





Lëtzebuurger Jugendpompjeeën

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Mit vier Bänken wird ein Viereck gebildet, das je nach Sprintvermögen einen mehr oder weniger großen Umfang haben sollte. Sie können auch nur drei oder aber auch fünf Bänke verwenden. Diese müssen Sie dann sternförmig aufstellen. Die Spieler werden gleichmäßig (auch das Sprintvermögen betreffend) auf die Bänke verteilt. Sie setzen sich nebeneinander auf ihre Bank. Dann erhält jedes Kind einer Mannschaft eine Nummer. Nachdem Sie eine Zahl gerufen haben, laufen alle Spieler denen diese Zahl zugeordnet wurde (siehe Bild), um alle Bänke herum und wieder an ihren Platz. Dabei können auch Mannschaftspunkte vergeben werden. Sehr schnell und intensiv wird das Spiel, wenn der Lehrer bereits, währendem noch eine Gruppe läuft, die nächste Zahl ruft oder mit dem Ruf „Alle“ alle Mannschaften in Bewegung setzt.

Taschentuchraub

Gerätebedarf: 10 Taschentücher oder Mannschaftsbänder

Einsatzmöglichkeit: Das Spiel ist in erster Linie im Freien durchführbar, da mindestens eine Spielfeldlänge von 45 m vorhanden sein sollte. Es eignet sich für alle Altersstufen.

Spieldauer: Da das Spiel sehr laufintensiv ist, sollte die Spieldauer auf maximal 10 min begrenzt werden.

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich auf der Grundlinie an den gegenüberliegenden Stirnseiten des Feldes aufstellen. Vor Beginn des Spiels wird jede Mannschaft durchnummeriert. In der Mitte des Spielfelds steht der Leiter und hält ein Taschentuch in die Höhe.

Sobald Sie eine Nummer aufgerufen haben, sprinten die Genannten auf Sie zu, um das Taschentuch zu erjagen. Dieses Taschentuch muss hinter die eigene Grundlinie gebracht werden. Derjenige Schüler, der das Taschentuch nicht erreicht hat, versucht nun, seinen Gegner vor Erreichen der Grundlinie abzuschlagen.

Gelingt es, das Taschentuch zu rauben und ohne abgeschlagen zu werden, über die eigene Grundlinie zu bringen, dann erhält die Mannschaft 2 Punkte. Wird der Taschentuchräuber jedoch erwischt, erhält jede Mannschaft einen Punkt. Danach können Sie die nächste Zahl aufrufen. Die Partei mit den meisten Punkten gewinnt.

Chinesische Mauer

Gerätebedarf: Halle oder Feld mit mindestens 20-30 m Länge
vorgegebene Linien oder Linien mit Markierungshütchen kennzeichnen

Zeitdauer und Einsatzmöglichkeit: Sowohl im Freien, als auch in der Halle lässt sich die Chinesische Mauer spielen. Speziell bei den Jüngeren bereitet das Spiel viel Freude. Mit einigen Abwandlungen lässt es sich jedoch auch bei den Älteren einsetzen.

Die Spielzeit hängt allein von der zur Verfügung stehender Zeit und der Motivationslage der Spieler ab.

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Suchen Sie zwei vorgegebene Grundlinien im Abstand von ca. 20-40 m oder markieren Sie diese mit Hütchen. In der Mitte zwischen den beiden Grundlinien wird die Chinesische Mauer, ein Feld von 4-6 m Breite ebenfalls durch vorgegebene Linien oder Hütchen markiert. In diesem Bereich befindet sich der Mauerwächter. Alle anderen Schüler stehen hinter einer Grundlinie.

Mit dem Ruf „Vorsicht Wächter, die Hunnen stürmen deine Mauer!“ eröffnen Sie das Spiel. Die Spieler versuchen nun über die Chinesische Mauer hinweg zu kommen, ohne dass sie vom Mauerwächter erwischt werden. Der Mauerwächter darf sich nur innerhalb der Mauer bewegen.

Die Spieler, die gefangen wurden, bzw. die nach 10(15) Sekunden die Mauer noch nicht überwunden haben, darf der Mauerwächter nun beliebig in seiner Mauer postieren. Danach kommt wieder der oben aufgeführte Ruf und die zweite Runde beginnt. Nun fangen Mauerwächter und Gefangene gemeinsam, wobei sich die Gefangenen jedoch nicht von ihrer vorgegebenen Position lösen dürfen.



Lëtzebuurger Jugendpompjeeën

Der erfolgreichste Mauerwächter ist derjenige, der in den wenigsten Mauerstürmen alle Spieler fangen kann.

Variante: Die Mauerstürmer dribbeln mit einem Ball auf die Mauer zu. Der Mauerwächter versucht, möglichst vielen Spielern den Ball auf faire Weise heraus zu spielen.

Drachenfang (Henne und Habicht)

Gerätebedarf: Spiel ohne Geräte

Zeitdauer und Einsatzmöglichkeit: Das Drachenfangen lässt sich an jedem beliebigen Platz spielen. Jedes Gruppenmitglied sollte zumindest einmal Drachenfänger gewesen sein.

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Teilen Sie die Klasse in Gruppen zu 4-6 Spieler auf. Die Gruppenmitglieder stellen sich hintereinander auf und fassen jeweils den Vordermann mit beiden Händen an der Hüfte. Der Reihenerste löst sich von der Gruppe und wird zum Drachenfänger der versucht, das Drachenende zu berühren. Dies versucht selbstverständlich der Drache zu verhindern. Dazu darf der erste der Reihe, der Drachenkopf seine Arme ausbreiten und so den Drachenschwanz beschützen. Erwischt der Drachenfänger den Drachenschwanz oder geben Sie das Zeichen zum Wechseln, so wird der Drachenfänger zum Drachenkopf und der Drachenschwanz zum Drachenfänger.

Hilfe, Hilfe!

Spieleranzahl: bis 20

Gerätebedarf: Armbinde oder Tuch

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Ein Fänger, gekennzeichnet durch die Armbinde, versucht einen Mitspieler zu fangen. Dieser ruft: "Hilfe, Hilfe!" und kann von einem anderen Mitspieler gerettet werden, wenn dieser den um Hilfe rufenden am Arm anfasst. Gelingt es dem Fänger einen Mitspieler vorher abzuschlagen, so wird dieser der neue Fänger

Variante: 2 Fänger einsetzen

Paare trennen

Teilnehmerzahl: bis 21 (ungerade Anzahl)

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Spieler bilden Paare. Der Spieler, der keinen Partner hat, beginnt mit dem Spiel. Die Paare haben sich eingehakt und den jeweils Äußeren Arm eingestützt. Der Spieler ohne Partner versucht sich bei einem Paar einzuhaken und der andere Partner des nun beidseitig untergehakten Spielers muss sich lösen und auf Partnersuche gehen.

Variante: Partnerwechsel im Hüpfen oder Hopsen

Kettenhasche

Teilnehmerzahl: bis 20

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Ein Spieler ist Fänger. Jeder Spieler, der gefangen wurde, fängt mit. Alle Fänger fassen sich an und bilden eine Kette. Der letzte Spieler, der noch frei herumläuft ist Sieger.

Der Plumpsack geht um

Teilnehmerzahl: bis 20

Gerätebedarf: 1 Plumpsack (Taschentuch oder Schaumstoffwürfel)



Lëtzebuurger Jugendpompjeeën

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Spieler sitzen mit dem Gesicht zur Mitte im Kreis. Ein Spieler läuft um den Kreis und lässt hinter dem Rücken eines Spielers den Plumpsack fallen. Der Spieler, hinter dem der Plumpsack liegt, muss so schnell wie möglich den Plumpsack aufheben und dem anderen Spieler hinterher um den Kreis laufen. Wer von beiden zuerst wieder auf dem freien Platz angekommen ist, darf sich setzen. Der andere Spieler läuft nun mit dem Plumpsack um den Kreis, um ihn wiederum hinter einem Kind fallen zu lassen.

Ballstaffel

Teilnehmerzahl: bis 10 pro Mannschaft

Gerätebedarf: 2 Bälle

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Spieler stehen Mannschaftsweise in Reihen hintereinander. Der jeweils erste Spieler der Reihe hält einen Ball in der Hand. Nach dem Startzeichen gibt er den Ball über den Kopf hinweg dem nächsten Spieler, welcher ihn ebenso weiterreicht, usw. Der letzte Spieler der Reihe läuft mit dem Ball bis vor die Reihe und gibt den Ball wieder über den Kopf nach hinten. Das geht so lange so weiter, bis die Spieler wieder in der ursprünglichen Reihenfolge hintereinander stehen. Es gewinnt die Mannschaft, die den Durchgang, zuerst beendet hat.

Varianten: Ball zwischen den Beinen weiterreichen

Der letzte Spieler kriecht zwischen den gegrätschten Beinen der Mitspieler nach vorn.

Pappenlaufen

Teilnehmerzahl: bis 10 pro Mannschaft

Benötigtes Material: 4 Reste Pappstücke oder Holzplatten

Kreide zum zeichnen der Start- und Ziellinie

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Spieler stellen sich in 2 Mannschaftenreihen nebeneinander auf. Der erste Spieler jeder Reihe erhält zwei Pappstücke und versucht nach dem Startkommando sich bis zur 8 bis 10 Meter entfernten Ziellinie zu bewegen, ohne dabei mit den Füßen direkt den Boden zu berühren. Dazu legt er ein Pappstück vor sich auf den Boden, stellt sich darauf und legt das zweite Pappstück nach vorn. Jetzt tritt er auf das zweite Pappstück und legt das hinter ihm liegende Pappstück wieder nach vorn. An der Ziellinie angekommen, läuft er so schnell wie möglich wieder zu seiner Mannschaft zurück und übergibt die Pappstücke an den nächsten Spieler. Die Mannschaft, welche zuerst fertig ist, hat gewonnen.

Bänderraub (Schwänze sammeln)

Gerätebedarf: pro Spieler ein Sprungseil oder Markierungsband
im Freien vier Markierungsfähnchen oder -hütchen

Zeitdauer und Einsatzmöglichkeit: Das Spiel kann sowohl im Freien als auch in der Halle gespielt werden. Das Spielfeld darf dabei nicht zu groß sein. Für ca. 25 jüngere Spieler genügt ein Feld von 15x15 m, bei älteren Spielern dementsprechend größer. Es ist für alle Altersstufen gleich gut geeignet. Da das Spiel sehr intensiv ist, sollte die Zeitdauer auf maximal 3-4 mal zwei Minuten beschränkt bleiben.

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Jeder Schüler nimmt sich ein Seil oder Markierungsband und stopft dies so in den hinteren Teil der Sporthose, dass nur noch ein ca. 20 cm langes Stück (Band) herauschaut. Nach dem Startkommando versucht jeder durch geschickte Bewegungen sein eigenes Band zu sichern und gleichzeitig möglichst viele Bänder der Mitschüler zu erobern.

Wird einem Spieler sein Band abgenommen, dann spielt er weiter mit. Er muss jedoch, sobald er ein Band erobert hat, in die Tabuzone (Mittelkreis, Basketballsprungkreis, oder ein Platz außerhalb des vorgegebenen Feldes) und das Band wieder in seine Hose stecken. Erst dann darf er weitermachen. In der Tabuzone dürfen keine Bänder geraubt werden.



Sieger ist der Spieler, der nach dem Stoppkommando die meisten fremden Bänder erobert hat.

Ballspiele

Drachentöten

Gerätebedarf: 1 Ball

Zeitdauer und Einsatzmöglichkeit: Dieses Reaktionsspiel kann sowohl im Freien als auch in der Halle gespielt werden und ist bei den Jüngeren einsetzbar. Die Spieldauer beträgt 5-10 min.

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Alle Spieler stellen sich in Kreisform auf. 4-6 vorher von Ihnen bestimmte Spieler bilden in der Mitte des Kreises einen „Drachen“, d.h., sie halten sich an der Hüfte des Vordermanns fest. Der vordere Spieler stellt den Kopf, der hintere Spieler den Schwanz des Drachens dar.

Ziel des Spiels ist es, dass die außenstehenden Jäger versuchen, mit dem Ball den „Schwanz des Drachens“ zu treffen. Der „Kopf des Drachens“ muss also durch geschickte Bewegungen seinen „Schwanz“ retten. Die Jäger können durch schnelles und geschicktes Zuspiel an Ihr Ziel gelangen. Wird der Drachenschwanz getroffen, so wird der Kopf zum Schwanz. Geht der Wurf daneben, so wird der Werfer zum Drachenschwanz und der Drachenkopf nimmt dessen Position im Kreis ein.

Variante: Bei wurfstarken Spielern können zur Intensivierung mehrere Kreise aus je 5-6 Werfern und 3-4 Spielern, die einen Drachen darstellen, gebildet werden.

Völkerball

Teilnehmerzahl: 12- 30 Spieler

Gerätebedarf: 1 Ball

1 Spielfeld von 8 x 12 m in der Mitte des Spielfeldes getrennt

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Es werden 2 Mannschaften gebildet. Je ein Spieler wird hinter das Spielfeld des Gegners gestellt Jede Partei versucht, die andere mit dem Ball abzuwerfen. Aufgefangener Ball gilt nicht als Treffer.

Flaschen-Ball

Teilnehmerzahl: bis 20

Gerätebedarf: 1 Ball, 4 Flaschen und ein Spielfeld von 7 x 7 m

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: 2 Parteien (Feldpartei und Läuferpartei) werden gebildet. An jeder Ecke des Spielfeldes steht 1 Flasche und 1 Flaschenwärter (Spieler der Feldpartei). Der 1. Spieler der Läuferpartei wirft den Ball rückwärts über den Kopf ins Feld und läuft los um das Feld herum, hierbei alle Flaschen der Reihe nach umwerfend. Die Feldpartei holt so schnell wie möglich den Ball und wirft diesen dem Flaschenwärter Nr. 1 zu. Dieser wirft ihn Nr. 2 zu usw. Es gilt nun, den Läufer, bevor er die 4 Flaschen umgeworfen hat, abzuwerfen.

Spionenball

Teilnehmerzahl: 10 bis 20

Gerätebedarf: 1 Ball

1 Spielfeld von 10 x 20 m in der Mitte halbiert mit 1 m breiten neutralen Streifen in der Mitte

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: In jedem Feld steht 1 Partei (Rot und Blau). Im roten Feld ein blauer Spion und im blauen Feld ein roter Spion. Rot beginnt und versucht, durch den Ball Verbindung mit ihrem Mann zu bekommen. Dies werden die Blauen verhindern. Gelingt es dem



Lëtzebuurger Jugendpompjeeën

Spion den Ball an sich zu bringen, so kann der Werfer zu ihm kommen. Die Partei, die zuerst das Feld gewechselt hat, ist Sieger. Der Ball darf nur 5 Mal unter der Mannschaft gewechselt werden, bevor er ins andere Feld geworfen wird.

Wasserspiele

Kork-Jagd

Gerätebedarf: 50 Korken

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Korken werden auf dem Wasser verstreut. Die Schwimmer starten gleichzeitig und versuchen, möglichst viele Korken zu sammeln, evtl. muss jeder Korken einzeln geholt und an den Beckenrand gebracht werden.

Variante: 2 Parteien spielen gegeneinander.

Wasserhasche

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Gespielt wird in hüfthohem Wasser. Ein Spieler ist Fänger. Wurde ein Mitspieler abgeschlagen, übernimmt dieser die Rolle des Fängers.

Wassertauziehen

Gerätebedarf: 1 dünnes Tau

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Gespielt wird in knie- bis Oberschenkelhohem Wasser. Der Spielleiter steht genau an der Taumitte. Sobald ein Mitglied einer Mannschaft bis in Höhe des Spielleiters gezogen wurde, hat die andere Mannschaft gewonnen.

Ringetauchen

Gerätebedarf: 10 Vollgummiringe
1 Stoppuhr

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Auf den Ringen sind Zahlen von 1 - 10 mit einem wasserfesten Stift aufgetragen. Ein Taucher nach dem anderen soll einen Ring in der Reihenfolge ihrer Wertigkeit bergen. Anschliessend wird die Zeit gestoppt.

Variante: mehrere Taucher versuchen zur gleichen Zeit so viele Ringe wie möglich zu bergen. Die Punkte werden addiert, die höchste Punktzahl gewinnt.

Waldspiele

Schnitzeljagd

Gerätebedarf: 1 Sack voller Papierschnitzel (handgross)
Spielfeld festlegen oder abgrenzen

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: 2 Parteien werden gebildet. Eine Partei erhält den Sack mit den Papierschnitzeln und legt eine Spur mit vielen Falschspuren. Die andere Partei folgt nach ca. 15 Minuten und versucht die richtige Spur zu finden. Die 1. Partei hat sich in 50 m Umkreis der letzten Spur versteckt.



Goldschatz

Gerätebedarf: 1 Schatz (Bspl: 1 Sack voll Kekse)

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Es werden 2 Parteien gebildet z.B. Piraten und Indianer. Jede Partei versucht den Schatz zu finden, welcher in einem Umkreis von 100 m versteckt ist. Ist der Schatz gefunden, muss die Gegenpartei verhindern, dass der Schatz zum Startplatz zurückgebracht wird.

Ostereiersuchen

Gerätebedarf: 20 farbige Pappkartons (15 x 10 cm)
Reissnägel
Schreibstifte

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Auf einem abgegrenzten Gebiet befestigt ein Spieler an 20 verschiedenen Bäumen Pappkartons. Nach 30 Minuten dürfen die restlichen Spieler starten und jeder sucht einzeln diese Pappkartons und malt sein Zeichen darauf. Am Schluss (nach 30 Minuten) werden die Pappkartons wieder eingesammelt. Wer am meisten Zeichen gemalt hat, ist Sieger.

Variante: 1 Spieler verteilt (versteckt) ca. 100 kleine Pappstreifen. Die Spieler sammeln diese Streifen. Wer die meisten am Spielende vorzeigen kann, hat gewonnen.

Heimspiele

Gordischer Knoten

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Alle Spieler stellen sich im Kreis Schulter an Schulter auf und strecken die Hände in die Mitte. Jeder versucht nach zwei Händen zu greifen und hält diese fest. Nun wird versucht den Knoten zu entwirren ohne die Hände zu lösen.

Detektiv

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Spieler setzen sich einander gegenüber und jeder versucht sich während zwei bis drei Minuten alle äusseren Einzelheiten der gegenüberstehenden Person einzuprägen. Anschliessend drehen alle sich um und kehren ihrem Gegenüber den Rücken. Jeder verändert sechs Details an seinem Aussehen. Nach 10 Minuten drehen alle sich wieder um und jeder versucht die sechs veränderten Einzelheiten aufzuzählen.

Schuhsalat

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Alle Spieler ziehen ihre Schuhe aus und legen sie zu einem grossen Haufen zusammen. Anschliessend stellen sich alle Mitspieler in einem Kreis auf und nach dem Startzeichen stürzen sich alle auf den Schuhhaufen und nehmen zwei Schuhe heraus. Diese zieht jeder an und nun gehen alle auf die Suche nach den Leuten, die jeweils den zweiten Schuh tragen. Wenn ein passender Schuh gefunden ist, werden die Füsse so zusammengestellt, dass je ein Paar passender Schuhe nebeneinander steht. Wenn alle damit fertig sind, werden die falschen Schuhe ausgezogen und die eigenen Schuhe wieder angezogen.

Ansichtskartenspiel

Gerätebedarf: 40-50 Ansichtskarten oder Spielkarten

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Ansichtskarten werden diagonal oder in der Mitte durchgeschnitten und die oberen und unteren Hälften werden auf getrennte Häufchen gelegt. Die unteren Hälften werden im Raum versteckt und die oberen Teile werden an die Spieler verteilt. Jeder Spieler erhält eine Karte und begibt sich auf die Suche nach dem passenden Unterteil. Wenn er dieses



Lëtzebuurger Jugendpompjeeën

gefunden hat, kann er beim Spielleiter ein neues Oberteil erhalten und wiederum auf die Suche gehen. Wer zum Schluss die meisten vollständigen Karten vorweisen kann, hat gewonnen.

Stuhljagd

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Stühle werden mit den Sitzflächen nach aussen im Kreis aufgestellt. Es muss ein Stuhl weniger als Spieler sein. Die Spieler tun sich paarweise zusammen und wandern um die Stühle herum bis der Spielleiter ein Zeichen zum Setzen gibt. Nun versuchen alle Paare einen Sitzplatz zu erwischen, wobei sie sich nicht trennen dürfen. Das übriggebliebene Paar scheidet aus und der Stuhlkreis wird um einen Stuhl verkleinert. Zuletzt bleibt nur noch ein Paar übrig: das Siegerpaar.

Bleistiftstafette

Gerätebedarf: 6 Bleistifte

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Spieler sitzen in zwei Reihen nebeneinander. Der erste Spieler jeder Reihe erhält einen Bleistift in jede Hand und der dritte Bleistift wird quer über die beiden waagrecht gehaltenen Bleistifte gelegt. Diese Konstruktion soll nun der Nachbar übernehmen, indem er die beiden anderen Enden der Bleistifte anfasst, ohne dass der quergelegte Stift herunterfällt. Wenn der Bleistift herunterfällt muss der vorherige Spieler die Übergabe neu beginnen. Die Spielgruppe, welche zuerst beim letzten Spieler angelangt ist, hat gewonnen.

Ballontreiben

Gerätebedarf: zwei 50 cm lange Stockchen
1 Luftballon pro Teilnehmer 2 Papierkörbe oder Kisten

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen hintereinander auf und jeder erhält einen Luftballon. Der erste Spieler bläst seinen Luftballon nach dem Startzeichen auf, verknotet ihn und legt ihn hinter die Startlinie. Jetzt soll der Luftballon mit Hilfe des Stöckchens bis zum Papierkorb getrieben werden. Der Ballon muss in den Papierkorb fallen, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen. Ist der Ballon im Korb, rennt der Spieler zu seiner Mannschaft zurück und übergibt dem nächsten Spieler das Stöckchen. Dieser hat in der Zwischenzeit seinen Luftballon startbereit gemacht und kann gleich beginnen. Die Mannschaft, welche zuerst fertig ist, hat gewonnen.

Gäserennen

Spielbeschreibung und Ordnungsrahmen: Jeweils zwei Laufer haken einander ein und gehen in die Hocke. In dieser Stellung werden kleine Schritte (Gansewatscheln) bis zu der 10 bis 12 m entfernten Ziellinie gemacht. Die schnellste Mannschaft gewinnt.



Literaturverzeichnis

All diese Spiele sind nur Anregungen. Wer sich intensiver mit Jugendspielen beschäftigen möchte, sollte sich ein paar Spielhandbücher besorgen und neue Spiele mit den Jugendlichen ausprobieren.

- 1000 Jugendspiele** Komm Mit -Verlag Günter Stiff
4400 Münster Postfach 7680
Spiele im Freien, im Heim, im Wald, im Wasser
- Sport kinderleicht** Sportverlag Berlin
Marion Krotenheerdt, Gerda Lehnert
Laufspiele, Ballspiele, Wasserspiele, Spiele im Schnee
- Spiele im-am-unter Wasser** Sportverlag Berlin
Johannes Haase
Fangspiele, Ballspiele, Tauchspiele im Wasser
- Das grosse Buch der Spiele** Mosaik Verlag, München
Roland Gööck
Wortspiele, Ratespiele, Brettspiele, Zimmerwettläufe, Spiel und Sport im Freien
- New Games – die neuen Spiele** Ahorn Verlag, Prien
Andrew Fluegelman, Shoshana Tembeck
Spiele für Zwei, für ein Dutzend, für zwei Dutzend und mehr
- Die neuen Spiele - Band 2** Verlag an der Ruhr, Mülheim
Andrew Fluegelman
- Knaurs Spiele mit Pfiff** Droemersch Verlagsanstalt
Th. Knaur
Spiele mit Bleistift und Papier, Streichhölzern, Würfeln, Karten