

„Fang mich!“ Einfache Fang- und Laufspiele für Turnhalle und Schulhof

Man braucht sie oft: kleine Fangspiele, die (in der Regel) schnell organisiert werden können.

Sie können zum Aufwärmen, zwischendurch, als Hauptteil oder als belohnender Abschluss einer Stunde genutzt werden.

Viele Spiele sind schon Jahrzehnte alt, andere neu und modern oder sie sind einfach in ein neues Gewand gesteckt worden und damit wieder attraktiv für die heutigen Kinder / Jugend. Die Bandbreite ist groß – von sehr einfach bis zu komplexen Strategiespielen. Da es sich um Fang- und Laufspiele handelt sollte ein paar Grundsätze beachtet werden:

Die Regeln sollten so gewählt sein, dass sich Anfänger und Fortgeschrittene (Langsame und Schnelle) wohl fühlen und austoben können.

Zudem sollten die Gefangenen nie ganz aus dem Spiel ausscheiden, sondern nach kurzer Zeit durch verschiedene Gegebenheiten wieder zurück ins Spiel kehren.

Aus Platzgründen folgt hier nur eine kleine Auswahl von Spielen, die im Workshop gezeigt werden.

Fangen mit Befreiung

Ziel: allgemeines Aufwärmen, Spaß

Material: evtl. Softbälle

Empfohlene TN-Zahl: ab ca. 5 Personen

Dauer: ca. 5 Minuten

Organisation: gesamter Raum, abgestecktes Feld

Beschreibung: Vorher werden Fänger bestimmt, welche die Anderen durch Antippen („Hab Dich“) oder Abwerfen fangen können. Wer gefangen worden ist, kann von anderen Mitspielern befreit werden.

- Er muss eine Stellung einnehmen (Grätschstand, Liegestütz ...), unter der ein anderer durchkriechen muss
- Er muss von anderen berührt werden
- Er muss etwas darstellen, was von anderen erraten wird
- usw.

Hilf mir

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, Ausdauer

Beschreibung: Fangspiel wie oben Kommt der Fänger einem Läufer zu nahe, kann dieser sich ins „Frei“ retten in dem er von einem anderen Läufer berührt / umarmt / festgehalten wird. Hinweis: Wird es einem zu gefährlich, kann / soll man laut denjenigen rufen: „Thomas hilf mir!“

Lauf Hase, Sitz Hase

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, Ausdauer

Material: ///

Empfohlene TN-Zahl: ab 5 Personen

Dauer: 2 Minuten und länger

Organisation: ein großer Raum, abgestecktes Feld

Beschreibung: Jeder ist Fänger und zugleich Läufer. Wenn ein TN jemanden durch Antippen fängt und dabei laut „Sitz Hase“ sagt muss sich der Gefangene hinsetzen. Jeder Laufende kann aber auch zugleich die Sitzenden befreien indem er diese antippt und laut „Lauf Hase“ sagt.

Sollten sich zwei gleichzeitig antippen und Sitz Hase rufen, müssen sie sich schnell einigen, wer den anderen zuerst gefangen hat.

2-Banden-Fangen (2-Freio-Fangen)

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, Spaß

Material: ein großes Spielfeld

Empfohlene TN-Zahl: ab ca. 5-7 möglich

Beschreibung: Wir haben ein großes Spielfeld. Die Gruppe steht auf je einer Seite gegenüber. Im Spielfeld steht ein Fänger. Nun muss jeder versuchen, auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen, ohne (durch Antippen) gefangen zu werden. Jeder Teilnehmer kann frei entscheiden, wann er läuft. Wer gefangen ist, wird ebenfalls zum Fänger.

Das Spiel wird häufig nach kurzer Zeit sehr wild

Komm mit, lauf weg

Ziel: Reaktion, Orientierung, Schnelligkeit, Spaß, Bewegung

Material: ///

Empfohlene TN-Zahl: ab 10 TN möglich

Dauer: ca. 5 Minuten oder länger

Organisation: Stehkreis

Beschreibung: Alle stehen/sitzen im Kreis. Ein TN läuft geht außen herum und berührt plötzlich einen TN im Kreis mit dem Hinweis:

„**Komm mit**“ (der Kreissteher muß nun hinter dem Tipper herlaufen und versuchen ihn zu berühren, bevor dieser an der nun freien Stelle und somit in Sicherheit wieder ankommt.

„**Lauf weg**“ (der Kreissteher muss nun in entgegengesetzter Richtung um den Kreis laufen. Wer als erstes an der nun freien Stelle wieder ankommt hat gewonnen.

Der Verlierer ist jeweils der nächste, der außen um den Kreis herum geht.

Kreisfangen

Ziel: Spaß, Kooperation, Orientierung

Material: evtl. Parteiband

Empfohlene TN-Zahl: ab ca. 10 Personen

Dauer: ca. 5 Minuten

Organisation: Stehkreis in Handfassung

Beschreibung: Die Gesamtgruppe stellt sich in Handfassung im Kreis auf (möglichst in der Hallenmitte). Eine Person dieser Gruppe wird ausgesucht, die beim Spiel gefangen werden muss. Ein Fänger befindet sich außerhalb des Kreises, zu Beginn auf der gegenüberliegenden Seite des zu Fangenden. Nun muss der Fänger versuchen den zu Fangenden abzutippen. Der Kreis versucht dies durch Kreisbewegungen mit schnellen Richtungsänderungen zu verhindern.

Aktuelle Literaturhinweise:

DÖHRING; V / LANGE, A.: Kleine Pausen- und Freizeitspiele für drinnen und draußen. Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2013.

LANG, H.: Fang- und Bewegungsspiele, Hofmann Verlag, Schorndorf, 2009.

MOOSMANN, K.: Kleine Aufwärmspiele. Limpert Verlag, Wiebelsheim 1997, 2009.

SCHNELLE, D. (Hrsg.): Alte Spiele - neu erfunden, Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2010.

Kontakt: willi.heuer@web.de 0176 - 28877320