

Spiel- und Übungssammlung aus dem Online-Sport

Die vorgestellten Spielformen sind in Lockdown-Zeiten entstanden um freudvollen Sportunterricht und Trainingsbetrieb auch in Videokonferenzen durchführen zu können.

Es wurden kreative Lösungen gesucht, wie bekannte Spiele aus der Sporthalle herunter gebrochen werden können und ihnen auch vor der Kamera im Onlinebetrieb die nötige Intensität erhalten bleibt. In den meisten Übungen findet eine Schulung der exekutiven Funktionen statt und sie entsprechen überwiegend dem Prinzip „Kleiner Aufbau – große Wirkung“. Dies bedeutet, man hat keine große Vorbereitungszeit oder Aufbauphasen, wenn man sie in Präsenz durchführt, dennoch werden in ihnen trotzdem sehr sinnvoll Trainingsziele wie z.B. Schnelligkeit, Koordination, Kraft oder Ausdauer geschult. Im Onlinebetrieb werden Materialien verwendet die die Teilnehmer griffbereit zu Hause haben sollten.

Die Spielformen werden als Onlinetraining mit den Teilnehmern durchgeführt, aber der Bogen auch zurück in die Sporthalle geschlagen, wie die Durchführung dort aussehen könnte.

Kommandospiel

3-5 Schüler starten gegeneinander vor einer Matte stehend. Auf der Matte werden verschiedene Aufgaben umgesetzt (Bauchlage, Rückenlage, Rolle, Kopf auf Matte, Klatschen usw.) Diese Aufgaben werden aber nur ausgeführt, wenn vor der Aufgabe das Wort „Kommando“ gerufen wird. Wer eine Aufgabe ausführt, die ohne Kommando genannt wurde scheidet für diesen Durchgang aus. Auf „Kommando los“ darf zur Ziellinie gesprintet werden um sich den Sieg zu holen.

Kommandospiel online

Statt Sprint wird einer von mehreren bereitliegenden Gegenständen in die Kamera gehalten.

Bewegungsgeschichte

Tiere im Urwald, alle Kinder reagieren auf die Tiernamen:

Tiger – alle in Bauchlage und wieder aufstehen

Affe – 2x Springen mit „Affenausbewegung“

Chamäleon – Drehung

Elefant – Schneller Wechsel des Rüssels + ggf. Stampfen

Papagei – 2 Flügelschlag + aufgeregt rennen

4 Freunde – 4 Hampelmannsprünge

Zahlenspiel 1 – 2 - 3

Von 1 bis 3 zählen und nach und nach die Zahlen durch eine Bewegung ersetzen. Nach und nach werden die Bewegungen ausgetauscht. Steigerung Trainer und Teilnehmer im Wechsel.

4 Zahlen als Kommandos schnell nacheinander

1. Ball um Hüfte
2. Hochwerfen und 1x Klatschen
3. Mit Ball den Boden berühren
4. Ball ans Knie

Schere Stein Papier

locker auf der Stelle laufen und alle spielen gegen den Trainer gleichzeitig

Sieg – 2x Starmove

Unentschieden 4x Hampelmann

Verloren - Quivern (Schnelle Skippings) bis zum nächsten Spiel

Challenges mit Luftballon Wer schafft am meisten Kontakte in 30 Sekunden?

1 Luftballon

Abwechselnd im Stehen und auf dem Po sitzend den Luftballon spielen,

2 Luftballons

Abwechselnd Po + Bauch und mit Zeh kicken dann zum anderen Ballon

Kartentapping

Die Karten werden in einer Schlangenlinie auf dem Boden ausgelegt und sollen nach unterschiedlichen Vorgaben schnellst möglich berührt werden

A rot rechte Hand und schwarz linke

B Herz-rechte Hand, Karo- rechter Fuß, Kreuz-linke Hand, Pik-linker Fuß

Bilder abmalen

Kinder legen Stift und Blatt ans andere Ende des Raumes.

Trainer zeigt ein Bild mit vielen Details, zB Haus mit Buchstaben und Zahlen darauf. Alle versuchen das Bild so schnell wie möglich abzumalen in dem sie immer wieder vom Bildschirm zum Blatt laufen und wieder zurück zum Bildschirm

Würfelbingo

Teilnehmer malen Karte mit 5x5 Feldern und füllen sie mit Zahlen von 1-5 aus, 6 ist Joker
 Jede Zahl steht für eine Bewegung, Trainer Würfelt für alle:

- 1 Einbeinstand klatschen
- 2 Starmove
- 3 Basketballer
- 4 Plank und trippeln
- 5 Boxen mit Skippings

Wer in einer Linie alle 5 Felder gestrichen hat ruft „Bingo“.

5	2	3	4	5
2	1	4	1	1
3	5	1	2	3
4	2	5	2	4
1	3	5	4	3

Handtuchchallenge

1 – Normal

2 - in einer 8 das Handtuch kreiseln lassen

<https://youtu.be/l3MrFOzXSQA>