

Fangen – Laufen – Spielen

Spielformen für Grundschule und Sekundarstufe I

Klaus Greier

Viele Grundschul Kinder verbringen täglich mehrere Stunden bei Hausaufgaben am Schreibtisch, vor dem Computer oder dem Fernseher und das Fortbewegen lassen sie sich durch Auto, Schulbus, etc. abnehmen: immobiles Verhalten wird so zur Norm.

Bei Sport und Spiel wird die eigene Mobilität gefordert und gefördert (Scheer, 2001). Wem es gelingt, durch neue Ideen Spontaneität, Aufgeschlossenheit und Neugier bei Kindern zu wecken und rund um das Thema Laufen interessante Aufgabenstellungen zu finden, dem werden im wahrsten Sinne des Wortes die Schüler „zu- und nachlaufen“.

Beim alltäglichen Spielen der Kinder kann man viele Sport- und Bewegungssituationen beobachten. Zum Beispiel wenn Kinder versuchen, sich gegenseitig zu fangen oder wenn sie ein bestimmtes Ziel (z. B. einen Baum) noch vor ihren Spielpartnern erreichen wollen. Während solcher Situationen lachen und freuen sich die Kinder, und für den Beobachter scheint es, als könnten sie problemlos weitere dieser Läufe aneinanderreihen.

Dem gegenüber erinnern viele Einheiten zum Thema Laufen eher an ein verplantes, rational und effizient organisiertes Bewegungsverhalten. Unter solchen Umständen kann es nur sehr schwer gelingen, das Begeisterte und die unbeschwernte Freude, die Kinder in ihrem alltäglichen Spielen und Laufen entwickeln und zeigen können, in die Schule hineinzuholen (Lange, 2004).

Je vielfältiger und abwechslungsreicher die Angebote sind, desto leichter wird die Monotonie des „isolierten Laufens“ für die Kinder durchbrochen. Die Begeisterung der Kinder für Rätsel, Abenteuer, Suche und Wettkampf muss für eine kindgerechte Auswahl der „Laufangebote“ genutzt werden. Die Spannung des Laufens wird umso größer, wenn das Ergebnis nicht schon von vornherein bekannt ist. Während des Laufens muss also immer noch etwas Unvorhersehbares passieren können; genau das macht den großen Reiz von Laufspielen aus.

Kleine Laufspiele ohne Geräte und Zubehör

Alle angeführten Laufspiele wurden vom Autor sowohl mit Grundschulkindern als auch leicht variiert mit Schülern der Sekundarstufe I durchgeführt. Die vorgenommene Auswahl soll lediglich eine Anregung sein und nicht wertend verstanden werden. Viele Spiele sind gewiss unter anderen Bezeichnungen bekannt und werden bereits im Unterricht eingesetzt. In den letzten Jahren ist eine Vielzahl von Publikationen, die mehr oder weniger stark das Thema Laufen zum Inhalt haben, auf den Markt gekommen; interessierte Lehrkräfte können aus einer Fülle von Angeboten schöpfen.

Cowboys und Indianer

Eine Hälfte der Klasse (Indianer) läuft langsam als Innenkreis, die andere Hälfte (Cowboys) als Außenkreis in entgegengesetzter Richtung in ca. 2-3 Meter Abstand. Auf Pfiff flüchten die „Cowboys“ vor den „Indianern“ hinter eine Linie vor den schmalen Seiten der Halle. Wird dieses Spiel auf dem Schulhof gespielt, kann man mit Sprungseilen, Kreide o. Ä. eine Linie ziehen. Die Rollen der Indianer und Cowboys werden nach einigen Durchgängen getauscht.

Riesenspinne

Zwei Kinder stehen als „Spinnen“ in der Hallenmitte. Die anderen versuchen die Seite zu wechseln, ohne von den Spinnen gefangen zu werden. Wer gefangen wird ist Hilfsspinne. Auf diese Weise wird das zu überwindende „Spinnennetz“ immer dichter.

Feuer, Wasser, Beben

Alle laufen durcheinander. Auf folgende Kommandos wird entsprechend den Anweisungen reagiert.

Feuer: Die Kleidung brennt, zum Löschen am Boden wälzen.

Wasser: Bei Hochwasser auf eine rettende Anhöhe (Sprossenwand) steigen.

Beben: Sicherheit bieten die Ecken der Halle.

Zwischen den Kommandos laufen die Kinder immer wieder durcheinander.

Verkehrspolizist

Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt und jede Gruppe steht in der Mitte einer Wand. Der Lehrer steht als Verkehrspolizist in der Mitte der Halle. Sieht man vom Polizisten Brust oder Rücken ist „ROT“, sieht man jedoch die Seite ist „GRÜN“. Die Kinder laufen bei Grün rechts (!!!) am Polizisten vorbei zur gegenüberliegenden Seite.

Variation: Die Kinder sind Flugzeuge (laut laufen), Fahrräder (leise), Fußgänger (gehen), sie tragen einen Mitschüler etc.

Versteinerte Hexe

Alle laufen durcheinander, wobei 1-2 Kinder als Fänger bestimmt werden. Wer gefangen ist, stellt sich an der Fang-Stelle in Grätschstellung hin (versteinert). Befreit werden kann man, indem ein freier Mitspieler durch die gegrätschten Beine kriecht.

Schattenlauf

Schüler bilden Paare. Ein Schüler läuft auf selbst gewählten Laufwegen durch die Sporthalle (Gelände, etc.) und sein Partner folgt dicht hinter ihm. Dabei können das Lauftempo und die Laufausführungen (z. B. Hopselauf, Sprunglauf, etc.) variiert werden. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt ein Wechsel.

Maikäfer-Fangen

Es werden zwei Fänger benannt; die restlichen Kinder sind die Maikäfer. Wird ein Käfer von einem Fänger berührt, muss er sich an die Wand stellen und mit den Armen (Flügeln) zappeln. Durch Berühren an der Schulter kann er von einem anderen Käfer wieder befreit werden.

Variation: Gefangene Käfer unterstützen als „Hilfsfänger“ die Fänger.

Zauberwald

Die Spieler bilden Paare, beide Partner stellen sich dicht hintereinander auf. Die Paare verteilen sich in der Halle bzw. auf dem Sportplatz (sie bilden die Bäume des Zauberwaldes). Zwei „freie“ Schüler sind Fänger und Gejagter. Tickt der Fänger den gejagten Schüler, so werden die Rollen getauscht. Der Gejagte kann sich aber in Sicherheit bringen, indem er sich *hinter* einem „Baum“ (Schülerpaar) versteckt („anstellt“). Dadurch wird der vordere Schüler zum Fänger.

Kettenfangen

Ein Schüler beginnt als Fänger. Tickt der Fänger einen anderen ab, so halten sich beide an den Händen und fangen auf diese Weise zu zweit, dann zu dritt usw. Je länger die Kette ist, desto unbeweglicher wird sie. Weil nur die Kettenenden ticken dürfen, kann man sich durch die Kette hindurchmogeln. Wer bleibt übrig?

Variation 1:

Die Kette kann, sobald eine Sechsergruppe erreicht wurde, in zwei Dreierketten getrennt werden usw.

Variation 2:

Schutzball – wer einen bestimmten Gegenstand (z. B. Gymnastikball, Softball, Tennisball, usw.) besitzt, darf nicht gefangen werden. Dabei werden drei oder vier Bälle unter den Schülern schnell zugespielt.

Katz und Maus

Für dieses Spiel wird eine gerade Mitspielerzahl benötigt. Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet: Fänger (Katz) und Läufer (Mäuse). Die Fänger stellen sich im Kreis auf, die Gesichter zueinander. Dabei bilden die Läufer einen zweiten Kreis außen um die Fänger herum, so dass immer ein Läufer genau hinter einem Fänger steht.

Ein Läufer (Maus) rennt plötzlich los (Lehrperson gibt Zeichen) und sobald der Fänger (Katz) dies bemerkt, rennt er hinterher. Das Ziel des Fängers ist es natürlich, den Läufer abzuticken. Der Läufer darf sich aber in den Kreis retten. Er stellt sich dann genau vor ein anderes „Fänger-Läufer-Paar“. In diesem Fall muss dann der hinterste, also der „Dritte“ loslaufen. So hat der Fänger ständig ein neues „Opfer“ zu fangen. Schafft es der Fänger, dann beginnt eine neue Runde.

Flucht über die Linie

Zwei gleichgroße Gruppen werden gebildet; jede Gruppe liegt in ihrer eigenen Turnsaalhälfte ca. 1m von der Mittellinie entfernt mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch (Blickrichtung zueinander). Den Gruppen werden Namen, Zahlen, Farben usw. zugeordnet (z. B. „Blau und Rot“ oder „Eins und Zwei“). Der Spielleiter nennt eines der ausgemachten „Codewörter“ (z. B. Rot) und die genannte Gruppe muss versuchen, die anderen vor Erreichen der Ziellinie (nicht die Wand als Ziel nehmen!) abzuticken. Wie viele konnten die rettende Linie erreichen?

Variationen: Man kann unterschiedliche Positionen einnehmen. Auf dem Rücken liegen; Liegestützstellung; Schneidersitz, etc.

Ebbe und Flut

Die Kinder stehen in der Halle und hören dem Lehrer beim Erzählen einer Geschichte zu. Der Lehrer erzählt die Geschichte von einem Urlaubstag am Meer und versucht, in diese Geschichte möglichst viel Lauelemente zu „verpacken“. Die Schüler spielen immer sofort das nach, was die Lehrperson erzählt. Wenn das Wort „Flut“ fällt, muss sich jeder sofort auf die Sprossenwand flüchten, bei „Ebbe“ müssen sich die Schüler schnell auf den Boden legen.

Literatur

- Greier, K. (2003). *Bewegte Schule – Gesunde SchülerInnen. Bewegungserziehung*, 57 (4), 12-16.
 Lange, H. (2004). Laufspiele: Im Laufen spielen und dabei trotzdem noch trainieren? *Sportpraxis*, 45 (1), 44-49.
 Scheer, H. (2001). Ausdauertraining macht doch Spaß. *Sportpraxis*, 42 (Sonderheft), 11-13.



Prof. Mag. Dr. Klaus Greier

Lehramtsstudium für
Leibeseziehung/
Geographie.

Unterrichtet als
Hochschullehrer an der
Kirchlichen Pädagogischen
Hochschule – Edith Stein
in Stams.

klaus.greier@aon.at