

Sitz- und Völkerballvarianten

Teamsitzball:

Es sind zwei Mannschaften, die sich in einem vorgegebenen Feld gegenseitig mit Wurfgegenstände (z.B. Softball, Tennisball, Shuttle, usw.) abschiessen. Diejenige Person, welche getroffen wurde, muss eine „Straf“-Übung absolvieren (z.B. 5 x Seilspringen). Wird man ein zweites mal getroffen wird die Anzahl der Ausführung gesteigert (z.B. linear oder exponentiell). D.h. beim zweiten Treffer muss man 10 Seilsprünge machen, beim dritten 15 Seilsprünge usw.. Oder immer mit dem Faktor „2“ belegen. D.h. beim zweiten Treffer 10 Seilsprünge, beim dritten 20 Seilsprünge usw..

Es hat diejenige Mannschaft gewonnen, welche noch allein im Feld steht, während die anderen ihre „Strafe“ am verrichten sind.

Regeln: Mit dem Ball darf man nicht Laufen.

Ziel ist es durch passen im Team eine hohe und schnelle Treffereffizienz zu erlangen. Um das Spiel schnell zu halten, soll die Haltedauer des Balls beschränkt werden (z.B. 5 Sekunden). Wer dies nicht einhält wird als „Getroffen“ angesehen mit der jeweiligen Konsequenz. ;)

Variationen: Anzahl an/und Übungen anpassen (z.B. Liegestützen, Rumpfbeugen, Hindernisse überqueren, Sprossenwandklettern, usw.), Anzahl Bälle, verschiedene Bälle, usw.

P.S. Ein Feldabschnitt für die „Straf“-Übungen freihalten, damit es keine Kollisionen mit den Spielenden gibt.

Partnersitzball:

Zu zweit gegen andere Zweierteams. Feldgröße der Klassengröße anpassen. Wer getroffen wurde muss sich an Ort und Stelle hinsetzen. Er kann sich nur durch einen anderen Ball befreien, den er berührt. Sei es durch einen Pass seines Mitspielers oder durch einen Ball, der per Zufall zu ihm gelangt.

Wenn beide am Sitzen sind, müssen sie zusammen eine „Straf“-Aufgabe (z.B. siehe Teamsitzball) lösen, um danach wieder ins Spiel zu dürfen.

Auch hier einen Feldabschnitt für die Aufgaben freihalten.

Regeln: Nicht mit dem Ball laufen oder auf Schrittzahl begrenzen.

Variation: siehe Teamsitzball

5er Stitzball:

Jeder gegen jeden. Wer 5 mal getroffen wurde, muss das Feld verlassen und eine Aufgabe machen und danach warten, bis das Spiel zu Ende ist.

Tipp: Um das Spiel schnell zu halten auch die Ballhaltezeit einschränken. Zudem soll das Feld bei schwindender Anzahl Spieler sukzessiv verkleinert werden. Dabei bildet der/die Leiter/-in die Grenze zur anderen Seite der Halle. Als zusätzliche „Mauer oder Grenzwächter“ sollen diejenigen mit einbezogen werden, welche die „Straf“-Übung absolviert haben. Sie haben die Zusatzfunktion auch die herausgeworfenen Bälle ins Spielfeld zurück zu werfen.

Regeln: Nicht mit dem Ball laufen.

Variante der „Straf“-Übung: der erste, der raus muss, muss am meisten machen. (z.B. bei einer 16er Klasse muss man als Erster 16 Liegestützen & 32 Rumpfbeugen machen, als Zweiter 15 Liegestützen & 30 Rumpfbeugen, usw.). Diese Variante der Strafsteigerung oder Strafsenkung kann der Motivation dienen so lange wie möglich im Spiel zu bestehen. :)

Spielvarianten:

2. Man kann den Spieß auch umdrehen und es so machen, dass derjenige, der zuerst fünf Treffer hat das Feld verlassen darf und somit mit der kleinsten „Strafe“ beginnen muss (z.B. 1 Liegestütz & 2 Rumpfbeugen, der Zweite 2 Liegestützen & 4 Rumpfbeugen, usw.).
3. Kontostand 3: D.h. ich muss drei im Plus sein. (z.B. wenn ich zwei Treffer habe, aber dann einmal getroffen werde, bin ich nur eins im Plus). Meine Ziel soll sein, eine positive Differenz von drei zu erlangen um das Spielfeld verlassen zu dürfen.
4. Diese Spielvariante kann man auch so auslegen, dass jeder mit dem Kontostand 5 Leben beginnt und bei „0“ das Spiel verlassen muss, wobei man sich mit einem Treffer wieder etwas Luft verschaffen kann.

Regeln: siehe Teamsitzball

Bemerkung: Bei dieser Sitzballvariante ist die Ehrlichkeit und etwas mathematisches Können Grundvoraussetzung für ein faires Spiel, da dies der Spielleiter nicht mehr kontrollieren kann.

Auch werden je nach Variante grosse taktische Anforderungen gestellt, die man mit den Kindern besprechen kann oder man lässt es sie selbst herausfinden. ;)

allg. Bemerkungen:

Alle Beispiele für Übungen, Anzahl, Bälle usw. sollen individuell dem Niveau, Gruppengröße, Alter und dem folgenden Hauptteil des Unterrichts angepasst werden. Bei Kindern sollten die „Straf“-Übungen so gewählt werden, dass sie grundsätzlich Spass machen, daher würde ich Liegestützen und dergleichen eher weniger empfehlen.

allg. Völkerball

Es sind zwei Teams, die gegeneinander spielen.

Das Feld ist folgendermassen aufgeteilt: Von der Wand, bis zur Volleyballgrundlinie ist „der Himmel“ oder „die Ferien“, von der Volleyballgrundlinie bis zur Mittellinie ist das Spielfeld.

Alle bis auf einer pro Team sind im Spielfeld, der Andere ist im „Himmel“.

Die Spielbälle können/müssen, bevor man den Gegner abschiessen darf, 3mal vom „Himmel“ ins Spielfeld und zurückgeworfen werden.

Nun gibt es verschiedene Varianten, sich vom „Himmel“ zu befreien um ins Spielfeld zurückzukehren:

1. wenn ich einen Gegner treffe
2. wenn mich ein Teamkamerad vom „Himmel“ ins Spielfeld huckepack trägt, ohne von einem Gegner im Spielfeld berührt zu werden
3. wenn ich die Mattenburg (Burgvölk) überqueren kann, ohne von einem Gegner berührt zu werden
4. wenn ich eine Übungsserie abgeschlossen habe (z.B. Übungen wie beim Teamsitzball)
5. ...(Fantasie freien Lauf lassen! :D)

Burgvölk:

Beim Burgvölk wird in der Mitte des Spielfeldes eine Mattenburg (mit Elefantenmatten) gebaut, die für beide Teams als Übergang gedacht ist (die höhe kann mit unterlegten Schwedenkästen gesteigert werden, um es für die Überquerung schwieriger zu machen).

Völkerball mit Bank:

Auch bei dieser Variante ist zunächst das gewohnte Völkerballfeld die Grundlage und natürlich gelten auch hier die "Basisregeln". Allerdings stehen an den Seitenlinien Langbänke, die jeweils bis zur Mittellinie heranreichen. Über diese Langbänke kann man sich alternativ freilaufen, wenn man es geschafft hat, über die gesamte Länge der Bank zu laufen und in das eigene Feld zu springen, ohne von einem gegnerischen Feldspieler dabei berührt worden zu sein. Wurde man berührt, gilt der Befreiungsversuch als fehlgeschlagen. Die Schüler dürfen ihre Versuche jedoch stets wiederholen.

Der Reiz an dieser Spielvariante liegt darin, dass wurfschwache Spieler nicht benachteiligt werden und voll im Spielgeschehen eingebunden bleiben.

Schnell werden die Schüler "Bankwächter" abstellen, die zwar einerseits versuchen, zu "Blockieren", andererseits jedoch ein leichtes Ziel abgeben.

Zu empfehlen ist das Spiel mit zwei Softbällen.versuchen, zu "Blockieren", andererseits jedoch ein leichtes Ziel abgeben.

Zu empfehlen ist das Spiel mit zwei Softbällen.

Deckungsvölkerball

Wie Grundform. Zusätzlich befinden sich 1-2 Schwedenkästen in jedem Spielfeld, hinter denen sich die Spieler in Sicherheit bringen können. Die Kästen dürfen jedoch nicht ausserhalb des Volleyballfeldes positioniert werden.

Königs- bzw. Königinnen-Völkerball:

In der Mitte beider Spielfelder steht jeweils ein 4-teiliger Kasten (das Schloss des Königs bzw. der Königin). Auf dem Kasten sitzt ein Spieler - der König - oder eine Spielerin - die Königin -, der/die von der Mannschaft bestimmt wurde. Der König beschützt sein Volk, indem er geworfene Bälle fängt oder entschärft. Erst wenn alle Mitspieler der eigenen Mannschaft abgetroffen sind, verlässt der König sein Schloss und kämpft noch mit zwei Leben als Letzter seiner Mannschaft weiter.

Völkerball mit Geheimspieler:

Jede Mannschaft wählt geheim einen Spieler aus ihren Reihen aus. Dieser ist nur der eigenen Mannschaft bekannt und dem Spielleiter. Der Gegner muss durch beobachten und systematisches Abwerfen den Geheimspieler lokalisieren. Wird dieser getroffen ist das Spiel entschieden. Wird nach einer Spielzeitbegrenzung abgepfiffen und es ist noch keine

Entscheidung gefallen, muss der Geheimspieler vom Gegner genannt werden. Ist die Wahl auf die falsche Person gefallen, gilt das Spiel als verloren.

Völkerball verkehrt herum:

Nur ein Spieler pro Mannschaft befinden sich auf dem Feld. Alle anderen Spieler stehen zu Beginn im „Himmel“ und müssen sich durch Abwerfen befreien. Feldspieler dürfen selbst keine Gegner abwerfen. Sie dienen lediglich als Zuspieler für andere Mitspieler, denen es noch nicht gelungen ist, sich zu befreien. Diejenige Mannschaft, die zuerst komplett auf dem Feld ist, hat gewonnen.

Hammerball:

Der „Himmel“ wird etwas erweitert und die zwei Spielfelder werden zusammengelegt. Der „Himmel“ ist nun ein Rückzugsort, wo der Gegner nicht hinein darf. Jedoch kann man im „Himmel“ immer noch getroffen werden. Wer getroffen wurde, steht zur Seitenlinie zur Mittellinie und muss so lange draussen bleiben, bis ein Gegner getroffen wurde.

Bei diesem Spiel ist es erlaubt mit dem Ball zu laufen, bis an die Grenze des Himmels der Gegner. Wenn man wieder ins Spiel darf, muss man zuerst die Wand im (eigenen) „Himmel“ berühren bevor man wieder im Spiel mitwirken darf bzw. getroffen werden kann. Man hat gewonnen, wenn keine Gegner mehr vorhanden sind. ;)

Variante: Erlösung der Mitspieler auch durch einen Fangball möglich

Panterball:

Ist eine Mischung aus Burgvölk und Hammerball. Der „Himmel“ wird weggelassen, wobei nur noch zwei Spielfelder sind, die durch die Mittellinie getrennt sind. In der Mitte ist eine Mattenburg mit je einer grossen Matte als Ausleger ins Gegnerische Feld, das beide Teams benützen dürfen. Wenn man getroffen wird verhält es sich gleich wie beim Hammerball, jedoch wird man nicht mehr durch einen Abwurf des Gegners befreit, sondern muss den gegenüberliegenden Basketballkorb treffen bzw. die Basketballplatte befreit eine Person und wenn der Ball in den Korb geht befreit dies die ganze Mannschaft.

Mannschaften erstellen:

Eine häufige und einfache Methode zwei, drei Mannschaften zu erstellen ist, die Klasse in einer Linie aufstellen und auf zwei oder drei zu nummerieren.

Damit dabei noch etwas Abwechslung ins Spiel kommt und sich die Kinder auch etwas besser kennenlernen, empfehle ich sie nach Vorgaben aufstellen zu lassen (z.B. nach Grösse, Alter, Geburtsmonat, Schuhgrösse, Handgrösse, Haarlänge, Augenfarbe, usw.)

Es fördert die Auseinandersetzung zwischen den Kindern und kann auch zu spannenden Situationen führen. :)

Schlussbemerkungen:

Die meisten Spiele sind im Internet nochmals detaillierter dokumentiert. Einfach das Stickwort (z.B. „Völkerball“) im google.com eingeben und voila! ;)

Viele Ideen zum allgemeinen Unterricht, sowie Lektionsvorbereitungen findet Ihr auch auf diesen Links:

<http://sportunterricht.ch/>

<http://www.mobilesport.ch/>

Ich wünsche Euch viel Vergnügen und Erfolg bei Euren Turnstunden!

Mit sportlichen Grüssen

Heinz