

## Zeit zum Reifen wechseln

So bekommen Sie den richtigen Dreh – Turnhallenklassiker (Teil IV) / Von Birgit Bruner

**G**aragentor auf, Reifen raus! Wo sich Bälle, Sprungseile und Matten verstecken, braucht man nach **Gymnastikreifen** nicht lange suchen. Hin und wieder noch aus Holz anzutreffen, leuchten sie uns heutzutage eher in rot oder blau aus den Turnhallengaragen entgegen und freuen sich darauf, ins Spiel gebracht zu werden.

Der Reif besitzt, ähnlich wie das Seil, als Spielzeug weltweit eine uralte Tradition, allerdings hat **Hula-Hoop** noch nicht den Status des Rope skipping erlangt. Dennoch verdient der etwas „benachteiligte“, da sperrigere Geräteklassiker unsere Aufmerksamkeit. „Retro“ ist „in“. Mal sehen, ob dieser Modelook auch für den Sportunterricht gilt. Wagen Sie den Hula-Hoop-Test!

### Spielerei(f)en

... rollen, werfen, legen, drehen, halten, aufhängen, springen, balancieren und noch viel mehr! Daraus leiten sich unzählige Spiel- und Übungsvarianten ab. Eine kleine Auswahl als Anstoß, eigene Ideen mit Reifen, solo oder auch in Kombination mit anderen Geräteraumklassikern zu entwickeln.

### Tänzelreif

bietet einen schönen Unterrichtseinstieg für jung bis alt. Jeder Teilnehmer (TN) erhält einen Reifen, die Gruppe verteilt sich frei im Bewegungsraum. Die senkrecht auf dem Boden stehenden Reifen bekommen den „**richtigen Dreh**“. Alle bewegen sich frei um die „tänzelnden“ Reifen mit der Aufgabe, sich und alle Reifen in Bewegung zu halten.

Damit es nicht langweilig wird, können zusätzliche Aufgaben mit verschiedenen motorischen Profilen eingebaut werden.

Auf ein Signal des Übungsleiters:

- läuft jeder TN zu seinem Ausgangsreifen und erhält eine Bewegungsaufgabe am Ort
  - stoppt ihn mit der Fingerspitze/Ellbogen/Fußspitze ...
  - balanciert den Reifen auf der Finger-/Fußspitze
  - steigt/springt durch den Reifen
  - anwerfen mit Rückwärtsdrall, so dass der Reif zum TN zurückrollt
  - Reifen am langen Arm kreisen
  - „Hula-hoop“, d.h. den Reif um den Körper tanzen lassen ...
- läuft jeder TN zu seinem Ausgangsreifen und erhält eine Bewegungsaufgabe mit Partner-



Foto: Anich

oder Gruppenbezügen

- Reifen mit dem am nächsten stehenden Nachbarn wechseln. Die entstandenen Variationen des Reifenwechsels können für weitere Aufgaben aufgegriffen werden.
- ein Partner nimmt seinen Vordermann in seinen horizontal gehaltenen Reifen. Der Hintermann bestimmt die Laufwege, der Vordermann sollte den Reifen möglichst nicht berühren.
- wie oben, aber der Vordermann bestimmt den Laufweg, der Hintermann führt den Reif
- wie oben, aber in 3er- bis 5er-Reifenketten traben
- wie oben, aber farblich sortierte Ketten (Reifen-, Haar-, Kleidungsfarben ...) bilden
- wie oben, aber Ketten nach bestimmten Merkmalen bilden (nach Körpermerkmalen wie Größe, Schuhgröße ... oder Ge-

burtsmonaten, Anfangsbuchstaben der Vornamen ... u.ä.m.)

### Reifen-Gedächtnis

Wie oben läuft jeder zu einem „neuen“ auf dem Boden liegenden oder auch tanzenden Reifen und merkt sich „seine“ Reihenfolge. Sind 3-5 Reifen angesteuert worden, ruft der ÜL entsprechend Zahlen zwischen 1-3 bzw. 1-5 und die TN bewegen sich zum entsprechenden Reif. So kann neben Kondition gleichzeitig Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Orientierung geschult werden.

### Reifenrhythmus

Mehrere Reifen werden als „Reifenbahn“ in der Halle ausgelegt und müssen mit verschiedenen „Rhythmisierungsaufgaben“ durchquert werden:

- in jedem Reif ein Fußkontakt

Spielerei(f)en ...	
Charakter	Allgemeine Spiel- und Übungsformen mit Reifen zur Erwärmung sowie zur Förderung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten wie bspw. Rollen, Werfen, Fangen, Kooperation, Orientierung ...
Alter	Modifizierbar für alle Zielgruppen
Gruppengröße	Bereits mit wenigen TN durchführbar
Dauer	Je nach Aufgabenstellung und Zielsetzung
Spielrahmen/Raumgröße	Auch für kleinere Bewegungsräume geeignet
Material	Pro TN ein Reifen
Sicherheitshinweise	Gefahr des Ausrutschens auf am Boden liegenden Reifen Vorsicht bei gebrochenen oder gesprungenen Reifen, den Einsatzbereich abwägen.

- in den blauen (...) Reifen ein Schlusssprung
- durchlaufen mit Armkreisen/Mühlkreisen u.ä.m.

**Reifentorball**

Zwei Spieler eines Teams halten das Reifen-tor und dürfen sich nur in ihrer Endzone oder auf ihrer Torauslinie bewegen. Gespielt werden kann in allen erdenklichen Parteiball-Varianten mit dem Ziel das eigene „mobile“ Tor oder bei größeren Gruppen sogar zwei eigene Tore zu treffen.

Die Regeln, welche das Spiel für die jeweils gegenüberstehenden Mannschaften interessant machen, können von den Spielern mitgestaltet werden.

- ohne/mit Prellen
- nur Bodenpässe
- das Tor liegt horizontal ...
- Treffer müssen über die Wand erzielt werden (Billard-Variante)
- Treffer dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden u.ä.m.

**Reifen-Biathlon**

Vorbild ist die Wintersportdisziplin, nur ohne Schnee und scharfe Munition, dafür mit Laufen und Zielwerfen oder auch Zielschießen für kleine oder auch ältere Kicktalente.

„Biathlon“ eignet sich für alle Zielgruppen, da ausreichend Faktoren wie

- Länge der Lauf- und Strafrunde
- Größe der Trefferfläche
- Wurfgerät und -technik
- Zieldistanz
- Organisationsformen vom Paar- bis zum Gruppen„wettbewerb“ mit entsprechend kurzen oder auch längeren Erholungsphasen, Gestaltungsmöglichkeiten für die Spielintensität zulassen.



Als „Schießstand“, „Zielscheibe“ und „Munitionsdepot“ dienen am Boden ausgelegte Reifen. Sofern wenigstens 4 Teams am Start sind, können die in den Spielfeldecken platzierten Reifen-Schießstände gleichzeitig als Male herangezogen werden, die bei einer Laufrunde passiert werden müssen. Grundsätzlich ist da-

rauf zu achten, dass Laufunden wie auch Wurfziele eindeutig und sicher angelegt werden (ggf. zusätzlich Fahnen, Pylonen, Teppichfliesen oder auch blaue Matten verwenden sowie sich kreuzende Laufwege und herumrollende Munition vermeiden).

Gestartet wird im Teamwettbewerb mit 2-6 TN pro „Schießstand“ (Reifen am Boden oder blaue Matte). Ein Staffelstarter ist stets dafür eingesetzt, die Munition (Bälle) hinter der Zielscheibe (Reifen am Boden) aufzufangen und nach dem „Schießen“ zum Schießstand zurückzubringen.

Die Grundidee des Biathlon wird so aufgegriffen: nach einer Laufrunde geht der Läufer zum Schießstand, wo die Munition (Bälle, Tennisbälle ...) bereitliegt. Treffer sind Aufsetzer in den am Boden liegenden Reifen, für jeden Fehlschuss absolviert er eine markierte Strafrunde im Bereich des Schießstandes. Hat er seine Aufgabe erledigt, schickt er den nächsten Starter ins Rennen.



Biathlon	
Charakter	Laufspiel zu zweit oder in 4er- bis maximal 6er-Staffel mit koordinativen Zusatzaufgaben am Schießstand beim Zielwerfen. Je nach Gestaltung für alle Zielgruppen geeignet
Alter	ab 8 Teilnehmern
Gruppengröße	Je nach Streckenlänge und Teamstärke
Dauer	Es können mehrere Wettbewerbe hintereinander durchgeführt und die Ergebnisse gemittelt werden.
Spielrahmen	Mindestens ein Hallendrittel
Material	Pro Team mind. 3 Reifen (Schießstand, Munitionsdepot, Zielscheibe) Als Munition eignen sich verschiedene Bälle, allerdings für alle Teams in gleicher Zusammenstellung
Variationen	Organisatorisch: Zur Intensitätssteigerung beim Teamwettbewerb bieten sich diverse „Startbedingungen“ an wie <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle laufen gemeinsam, nur einer schießt</li> <li>• nur ein (zwei) Staffelstarter darf am Schießstand rasten ...</li> </ul> Inhaltlich: Am Schießstand gibt es unzählige Variationen wie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entfernung (Größe) der Zielscheibe</li> <li>• mehrere Reifen neben- oder hintereinander legen und jeder muss getroffen werden.</li> <li>• Treffer mit Hand/Fuß durch den gehaltenen/ vertikal stehenden Reifen ...</li> <li>• mit Handicaps arbeiten („einäugig“ zielen, mit ungeübter Hand, „liegender Anschlag“ ...)</li> </ul> Zusatzaufgaben in der Lauf- und/oder Strafrunde wie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slalom- oder Balancierparcours ... einbauen</li> <li>• Statt Straflaufrunde andere Fitnessaufgaben einbauen wie Sit ups, Liegestütz, Seilspringen o.ä.m.</li> </ul>

**Oh Schreck – verbrannt!**

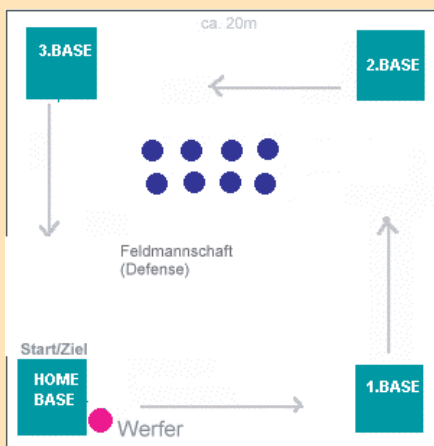
Die Schule sollte nicht, wie es die Gruppe Ex-treibreit besingt, brennen, in der Turnhalle darf allerdings ruhig mal Feuer unterm Dach sein – zumindest beim **Brennball**. Ein weiterer Spie-leklassiker, der jung wie alt „Beine macht“. Je nach Spielvariante kommen Reifen, Bälle und Matten zum Einsatz – Turnhallenklassiker.

Die Wurzeln des Brennballs entspringen dem Schlagballspiel, das mit dem amerikanischen Base-

ball und dem englischen Cricket verwandt ist. Seinen ehemals eigenständigen Platz in der Landschaft unserer Sportspiele hat Schlagball hierzulande verloren, der Grundgedanke lebt jedoch vom Brennball über das Softball bis zum Baseball weiter.

Werfen, Schlagen, Fangen und Laufen macht den Spielcharakter aus, d.h. eine gute Mischung aus konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die das Spiel für alle Zielgruppen im Schul- und Freizeitsport interessant macht.

Brennball basics	
Charakter	Laufspiel zu zweit oder in 4er- bis maximal 6er-Staffel mit koordinativen Zusatzaufgaben am Schießstand beim Zielwerfen.
Fachbegriffe, übernommen aus dem Baseball	Freimal = base letztes Freimal = homebase Lauf um alle Freimale = homerun "verbrannt" = out Laufmannschaft = offense Feldmannschaft = defense
Spielbeschreibung	Das Spielfeld wird durch wenigstens 4 „bases“ an den Ecken evtl. noch durch weitere Freimale entlang der Laufstrecke markiert. Die Defense-Mannschaft (Fänger) befindet sich innerhalb, die offense (werfer und Läufer) ausserhalb des Spielfelds an der Startbase. Der erste Läufer wirft den Ball ein und versucht eine base zu erreichen, während die Fänger versuchen, den Ball so schnell als möglich ins Brennmal (Reifen, Korb, Minikasten ...) zu befördern. Wer sich zum Zeitpunkt der Ballablage im Brennmal nicht an einer base befindet, „verbrannt“ und ist out. Er kehrt zum Startpunkt zurück.
Wertung	Die Mannschaft, die nach einer vereinbarten Spielzeit (10 bis 15 min) die meisten Punkte erzielt, hat gewonnen. Für das Erreichen des letzten Freimals (homebase) erhält das Team einen Punkt. Für einen „homerun“, also das Umlaufen des Spielfelds mit einem Einwurf gibt es 2 bzw. bei größerem Spielfeld 3 Punkte. Alternativ können auch einzelne Durchgänge gewertet werden, d.h. jeder Läufer darf einmal einwerfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft.
Alter	Ab ca. 8 Jahren
Gruppengröße	ab rund 12 TN, also zwei Teams à 6 TN
Dauer	Ab rund 10 min bis 30 min und länger spielbar
Spielrahmen	Mindestens ein Hallendrittel
Material	Markierungen für die Bases (Hütchen evtl. auch blaue Matten für „eindeutige“ Entscheidungen) und Spielfeldbegrenzungen, Ball, Reifen als „Brennmal“ (alternativ: Minikasten, Eimer ...), evtl. Stoppuhr und Pfeife für den Spielleiter um „verbrannt“ zu signalisieren.



aus: [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

### Was ist erlaubt?

Die Läufer dürfen

- Den Ball beliebig ins Feld einwerfen
- Laufen bis der Ball im Brennmal liegt, was folgende drei Situationen eröffnet
  - Läufer A verharrt auf einem Freimal (base) bevor der Ball im Brennmal ist. Er darf, wenn Läufer B einwirft, weiterlaufen.
  - Läufer A ist zum Zeitpunkt als der Ball im Brenner auf der Laufstrecke, damit ist er out bzw. verbrannt und stellt sich wieder

am Start an.

- Läufer A schafft den home run und erhält eine Wertung
- Die Fänger dürfen
- sich frei im Feld platzieren
  - sich den Ball zupassen

### Das ist nicht erlaubt!

Die Läufer dürfen nicht

- den Ball nach hinten werfen
  - den eingeworfenen Ball nochmals berühren
- Die Fänger dürfen nicht
- sich direkt vor den Werfer stellen
  - den Läufern den Weg blockieren

### Brennball – so oder so!

In der Übungspraxis haben sich „klassische“ Brennballvarianten herauskristallisiert. Kleine Abänderungen und Ideen entwickeln die Gruppen oft selbst, dem Spielleiter oder Lehrer obliegt, ob die neue Form allgemeinen Spiel- oder Unterrichtszielen gerecht wird.

- Die Feldspieler müssen sich den Ball so und so oft innerhalb ihres Teams zugespielt haben, bevor er in den Brenner darf.
- Die Fänger erhalten Zusatzziele, d.h. bevor der Ball in den Brenner darf, muss bspw. ein Reifenziel (Wandquadrat ...) getroffen werden.

- Gleichzeitiger Start mehrerer Läufer
- Beim Start mehrerer Läufer wird pro Läufer ein Ball ins Spiel gebracht. Verbrannt ist derjenige, der keine Base erreicht hat, wenn auch der letzte eingeworfene Ball im Brennmal landet.
- Die Anzahl der Läufer pro Freimal wird auf bspw. zwei begrenzt, so muss derjenige der als dritter dort ankommt, den Lauf zur folgenden base riskieren oder einen bereits dort



stehenden Mitspieler motivieren weiterzurennen. Die als „Überzählige“ am Freimal eingetroffen sind, werden „out“ gewertet.

- Direkt aus der Luft gefangene Bälle können, wenn auf großen Feldern gespielt wird, besonders gewertet werden
  - Als Punkt für die Fänger
  - Die mit dem abgefangenen Wurf gestarteten Läufe werden annulliert
- Als Hinführung zum Baseball kann mit „Rückschlagspielen“ der Ball ins Spiel gebracht werden.
  - Mit alten Tennisschlägern und Methodik- oder Softtennisbällen, der Spielleiter kann den Ball zuwerfen.
  - Mit Speckbrettern oder Backball-/Beachballschlägern

### Tipps und Literatur

#### Bücher:

Lange, A., Sinning, S.: **Neue und bewährte Ballspiele** für Schule und Verein, aus der Reihe Praxisbücher Sport des Limpert Verlag, 2007. Mehr unter [www.verlagsgemeinschaft.com](http://www.verlagsgemeinschaft.com). Eine Sammlung von 120 neuen und bewährten Ballspielen für alle Zielgruppen.

Glorius, S., Leue, W.: **Ballspiele – Praxiserprobte Spielideen für Freizeit, Schule und Verein**, Band 1 und 2, Meyer & Meyer Verlag, 1998  
Vorstellung bekannter und weniger bekannter kleiner Spiele, aber auch der großen Sportspiele und mögliche sportpädagogische Variationen, die es für weitere Zielgruppen interessant machen oder typische Probleme in der praktischen Umsetzung lösen helfen.

#### Im Internet:

[www.die-schnelle-sportstunde.de](http://www.die-schnelle-sportstunde.de)  
[www.brennball.de](http://www.brennball.de)

SPORTISSIMO-WISSEN  Kleines Spiele-ABC

Ein kleiner organisatorischer Leitfaden als Überblick zu grundlegenden Faktoren, die ein Spiel mitentscheiden.

**Der Spielleiter**

- wählt das Spiel aus
- stellt das Spielmaterial bereit
- plant den Spielrahmen
- erklärt verständlich
- erläutert Regeln
- schreitet, sofern nötig, ins Spielgeschehen ein
- begleitet das Spiel
- zählt, falls sinnvoll, den Spielstand für alle verständlich laut mit

**Das Spielmaterial**

- wird einerseits durch das Spiel vorgegeben, kann aber mitunter
- sinnvoll zielgruppenadäquat modifiziert werden.
- Spezielles Spielmaterial ist in Turnhallen nicht immer (ausreichend) vorhanden. Manchmal kann der Grundgedanke eines Spiels auch mit anderem Spielmaterial/-gerät umgesetzt werden. Bspw. Variation des Baseball-Spiels mit alten Tennisschlägern sowie Family-, Soft- oder drucklosen Methodik-Tennisbällen.

**Das Spielfeld**

muss bei den meisten Spielen festgelegt werden. Der „Klassiker“ im Übungsbetrieb ist das Hallendrittel. Oft knapp, manchmal aber auch Vorteil bei kleinen Spielen, denn das Spielgerät kann nicht so leicht abhauen, d.h. die begrenzenden Wände bringen action. Fehlen derartige Begrenzungen sollte der Spielleiter nach Möglichkeit „Ersatzspielgeräte“, bspw. mehrere gleichartige Bälle in einem Minikasten neben sich bereitstellen und einwerfen, so dass keine „spieltötenden“ Pausen entstehen.

Reichen die Linienmarkierungen zur Spielgestaltung und -orientierung nicht aus, unterstützen Hütchen oder Slalomstangen.

**Die Mannschaften**

Die Spannung im Spiel bleibt dann erhalten, wenn sich ebenbürtige Teams gegenüber stehen. Möglichkeiten **zur Mannschaftsbildung** gibt es unzählige. Wahlmethoden, wo die schwächeren stets als letzte aufgeteilt werden, sind kritisch zu beurteilen. Einteilungen nach dem Zufallsprinzip führen möglicherweise zu unterschiedlich starken Mannschaften.

So können leistungshomogene Gruppen gebildet werden:

- Zwei gleichwertige Spieler A und B werden herausgenommen. A teilt zwei Mannschaften auf. B darf sich anschließend sein Team

als erster wählen. Nachteilig ist, dass bei erstmaliger Durchführung einige Zeit für die Einteilung verstreichen kann und der „Bestimmer“ eine Rolle übernimmt, die ihn, zumindest vorübergehend, ins Spannungszentrum der Gruppe setzt.

- Die vorgestellte Methode kann auch als „Hausaufgabe“ an einen Spieler gegeben werden, der in der nächsten Unterrichtseinheit schnell die Mannschaften vorstellt. Sind TN nicht anwesend, sollte der Spielleiter schnell umdisponieren.

Weiterer wesentlicher Aspekt ist die **Mannschaftsgröße**, die bei den großen Sportspielen durch das Regelwerk vorgegeben wird. Aber selbst hier gibt es für den Breitensport oder Trainingsbetrieb sinnvolle Variationen.

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass kleinere Mannschaft das Spielgeschehen und dabei vor allem das Einbeziehen schwächerer Spieler intensivieren. Lässt sich ein Spielgedanke mit Teams von 5-7 Spielern verwirklichen und stehen gleichzeitig ausreichend Spielfelder zur Verfügung, ist die Organisationsform von 4-5 Mannschaften mit 5-7 Spielern bei einer Gruppengröße von 25 bis 35 Teilnehmern gegenüber 2 großen Teams, die auf einem großem Spielfeld gegeneinander antreten, vorzuziehen. Bei **ungerader Teilnehmerzahl** kann

- bei Angeboten für Erwachsene der ÜL mitspielen
- ein Spieler als Joker fungieren, der stets zur „angreifenden“ Mannschaft zählt
- ein Unterzahlspiel (evtl. mit Bonusfaktor) durchgeführt werden, wobei die Unterzahl-situation getauscht wird
- also dennoch jeder aktiv spielen, keiner muss auf der Bank sitzen.

Deutliche Mannschaftskennzeichnung, am besten durch Leibchen, schafft bessere Spielvoraussetzung, denn jeder weiß, wer mit wem spielt.

Für viele, aber nicht alle Spiele eignen sich auch Baseballcappies, die gerade bei Fangspielen den Vorteil haben, dass sie schnell weitergegeben werden können.

**Die Ziele**

eines Spiels müssen nicht immer an Sieg und Niederlage gemessen werden. Es gibt Spiele ohne wirkliche Verlierer, zweckfreie Spiele. Allerdings fallen den meisten auf Anhieb Spiele ein, die in irgendeiner Form einer Wertung in Punkten, Toren oder Zielen unterliegen.

Die Wahl dieser – nennen wir es neutral – Zielmale bestimmt in hohem Maß das Spielgeschehen und sollte zusammen mit Spielgerät und Spielfeldgröße der Gruppe angepasst werden.

Ziele können entsprechend des Spielgedanken vorgegeben werden:

- Geräte wie Tore, Matten, Kastenteile... oder eben gehaltene, hängende oder liegende Reifen
- Wand- oder Bodenflächen oder auch
- Personen als Mit- oder Gegenspieler

Dabei eröffnet die Tatsache, dass diese Ziele oder Punkte auf verschiedenste Art und Weise erzielt werden können, vielfältigste Variationen wie

- Tore/Ziele von vorn, bspw. Handballtor
- Tore von zwei Seiten, bspw. Kastelement oder Hütchentor
- Tore/Ziele von mehreren bzw. allen Seiten, bspw. Medizinball, Reifen u.ä.m.
- Tore von hinten, d.h. umgedrehte Tore
- Indirekte Treffer, also über Boden oder Wand u.ä.m.

**Das Spielmaterial**

muss dem Spiel und der Zielgruppe gerecht werden. So gibt es alle Arten von Bällen, allerdings ist der für ein Spiel typische Ball nicht unweigerlich der für eine Gruppe geeignete. Deshalb sollte der Spielleiter vorab genau überlegen, mit welchem Gerät und in welcher Anzahl er die Spielidee optimal umsetzen kann.

**Organisationsformen für Spiele**

- Staffeln in Form von
  - Pendelstaffeln
  - Umkehrstaffeln
  - Nummernstaffeln
- Gruppenspiele
- Fangspiele
- Mannschaftsspiele

Bei größeren Gruppen empfehlen sich Miniturnierformen. Nach Möglichkeit sollte es halb so viele Spielfelder wie teilnehmende Teams geben. Es bieten sich unterschiedliche Austragungsmodi an:

- Jeder gegen jeden
- Mini-WM, Championleague oder Kaiserturnier ist eine leicht zu organisierende, spannende Organisationsform, bei der alle in Aktion sind und niemand ausscheidet. Dazu wird zeitgleich auf halb soviel Felder wie teilnehmenden Mannschaften gespielt. Nach Abpfiff rücken die Verlierer nach unten (in Richtung einer festgelegten Hallenseite), alle Gewinner nach oben. Champion ist die Mannschaft, die nach dem letzten Spiel auf dem obersten Spielfeld gewinnt. Diese Entscheidung kann aber erst fallen, wenn mindestens so viele Spiele ausgetragen, wie Spielfelder vorhanden sind. Bei Unentschieden entscheidet das Los (Münzwurf, Knobeln ...) wer auf- oder absteigt.