

go sports infotagung

Skript „Staffelspiele“

go sports infotagung

Datum: 07. November 2015

Uhrzeit: 10.15 – 12.00 Uhr

Referent: Christian Gustedt

Theorie

Staffelspiele sind bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt. Staffelspiele schulen vor allem die Schnelligkeit und Ausdauer. Doch entsprechende Aufgabenstellungen können zudem soziale Komponenten (Ehrlichkeit, Fairplay, Rücksichtnahme usw.) angesprochen werden. Man unterscheidet folgende Arten von Staffeln:

- Pendelstaffel
- Umkehrstaffel
- Rundenstaffel

Wichtige Aspekte zur Gruppeneinteilung:

- Gruppen sollten annähernd gleich stark besetzt sein
- Anzahl der Gruppenmitglieder sollte dem Ziel entsprechend gewählt werden (bei Ausdauer weniger Teilnehmer)
- eingeforderte Bewegungsaufgaben sollten von allen Teilnehmern bewältigt werden können
- Siegerermittlung sollte leicht gewährleistet werden
- ein „Schummeln“ sollte nicht möglich sein

Wechselmöglichkeiten:

- Alle Spieler starten von einer Linie, nachdem ein Startsignal (Ball, Staffelstab) übergeben worden ist
- Alle Spieler starten von einer Matte
- Der Läufer muss erst die ganze Gruppe umlaufen, bevor er den nächsten Läufer losschickt
- Der Läufer läuft bis zum letzten Teilnehmer der Gruppe und rollt den „Wechselball“ durch die gegrätschten Beine der anderen Gruppenmitglieder. Erst wenn der Ball beim vorderen Spieler ist, startet dieser.

Praxis

Aufwärmen:

1. Schattenlauf



Paare bilden.



Die Spieler laufen paarweise durcheinander. Der Vordere gibt die Bewegungen vor und der „Schatten“ ahmt diese nach. Auf Kommando des Spielleiters wechseln die Rollen.

Variationen:

- In Dreiergruppen laufen
- Bälle verwenden, die geprellt, gedribbelt werden
- Hindernisse (Langbänke, Matten...) einbauen
- Beide Spieler halten sich an den Händen

go sports infotagung

2. Überholen



Gruppen mit 5–6 Spielern bilden.



Die Spieler laufen hintereinander. Der Vorderste gibt das Tempo und die Laufrichtung vor. Der letzte Läufer jeder Gruppe sprintet nach vorne und drosselt dann sofort wieder das Tempo. Nach ca. 5 Sekunden überholt der Nächste die Gruppe usw.

Variationen:

- Die Spieler überholen im Wechsel links und rechts.
- Der Vordermann gibt durch Zuruf oder Heben der Hand das Zeichen zum Überholen.
- Die Läufer vergrößern ihre Abstände, damit der Letzte im Slalom die Gruppe überholen kann.
- Gleiche Aufgabe nur prellen alle Spieler einen Ball oder führen diesen am Fuß.
- Die Spieler werden durchnummeriert. Der Spielleiter ruft laut /zeigt eine Nummer, die dann überholt.
- Die ganze Gruppe läuft rückwärts, seitwärts, aber überholt wird „normal“.

3. Dehnung

4. Lauf ABC

Staffelspiele:

Nummernwettlauf



Gruppen mit 3–5 Spielern bilden und durchnummerieren; eine Laufstrecke markieren. Andere Aufstellungsform: Jede Gruppe sitzt auf einer Langbank.



Die Spieler stellen sich hintereinander auf (sitzen hintereinander auf einer Langbank). Der Spielleiter ruft laut eine Zahl. Der entsprechende Spieler muss dann die Laufstrecke bewältigen.

Welcher Spieler schafft dies am schnellsten?

Variationen:

- Zwei, drei Zahlen kurz nacheinander aufrufen.
- Die Zahlen anzeigen (Hand / Plakat).
- Der Spielleiter würfelt (Großer Schaumstoffwürfel): Die gefallene Zahl muss laufen.
- Welche Gruppe schafft zuerst zehn Punkte? Der schnellste Spieler bekommt zwei Punkte, der zweite einen.
- Langbänke sternförmig aufstellen
- Auf jeder Bank sitzt eine Gruppe. Nach Aufruf die Bänke umlaufen oder überspringen.
- Die ganze Gruppe trabt im lockeren Trab. Nach Aufruf seiner Nummer umspurtet der Spieler seine ganze Gruppe und reiht sich anschließend wieder ein.

Auch als Rechenaufgabe möglich = alle geraden/ungeraden Zahlen laufen

go sports infotagung

Anhängestaffel



Gruppen mit 4–6 Spielern bilden; eine Laufstrecke (ca. 10–20 m mit Startlinie und Wendepunkt) kennzeichnen; die Gruppen stellen sich an der Startlinie auf.



Der erste Spieler von jeder Gruppe durchläuft die gekennzeichnete Strecke, umläuft seine Gruppe und nimmt am Ziel den zweiten Spieler mit (an den Händen festhalten). Anschließend durchlaufen beide gemeinsam die Strecke, anschließend nehmen sie den dritten Spieler mit usw.

Sind alle Spieler der Gruppe unterwegs, darf anschließend, beginnend mit dem ersten Spieler, pro Runde wieder ein Spieler am Startplatz zurückbleiben, bis der letzte Läufer alleine das Ziel erreicht.

Welche Gruppe hat die Aufgabe am schnellsten gelöst?

Variation:

- Die Gruppenmitglieder sitzen auf Langbänken (diese sind sternförmig angeordnet) und umlaufen diese.

Einholen



Gruppen mit 5–10 Spielern bilden, pro Gruppe einen Zick-Zack-Parcours mit je 5 Hütchen aufbauen und eine Start- und Ziellinie festlegen.



Die Spieler stehen hintereinander an der Startlinie. Der erste Spieler von jeder Gruppe startet und muss jedes Hütchen mit der Hand berühren. Sobald er das erste Hütchen berührt, startet der Zweite. Berührt der Zweite das erste Hütchen, startet der Dritte usw.

Jeder versucht, seinen Vordermann einzuholen, bevor dieser die Ziellinie erreicht. Schafft er dies, erhält er einen Punkt. Mehrere Durchgänge spielen.

Variationen:

- Startreihenfolge tauschen
- Hütchenabstand variieren
- Streckenlänge und Hütchenanzahl verändern

Haltet eure Seite frei/ Konkurrenz der Supermärkte



Gruppen mit 4–6 Spielern bilden; am Startplatz und auf der gegenüberliegenden Seite (Standort „Supermarkt“) je einen Eimer aufstellen (Laufstrecke ca. 10–20 m); die Regale (Eimer, Reifen...) der Supermärkte sind mit gleich vielen Gegenständen (Wäscheklammern; kleinen Steinen...) gefüllt.



Die ersten beiden Spieler von jeder Gruppe laufen zum gegenüberliegenden Supermarkt, nehmen je einen Gegenstand (Wäscheklammer, Stein...) aus dem Regal (Eimer; Reifen), laufen zurück und legen diesen im Eimer am Startplatz ab. Sobald dies erfolgt ist, läuft der nächste los. Welche Gruppe hat nach 2 (3) Minuten die meisten Gegenstände eingekauft? Welche Gruppe hat zuerst ihr Regal (Eimer...) leer?

Variationen:

- Es läuft immer die Hälfte der Gruppenteilnehmer.
- Im Freien kann ein Rundkurs aufgebaut werden und alle Spieler können gleichzeitig laufen (höhere Belastung!); Belastungsdauer bis auf 10 Minuten ausbauen.

Schwarz/Weiß bzw. Schnick/Schnack/Schnuck

Die Spieler werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Farbe zugewiesen. Eine Gruppe schwarz, und eine Gruppe weiß.

go sports infotagung

Beide Gruppen knien sich in der Mitte des Spielfeldes hin. So, dass alle Mitspieler einer Mannschaft nebeneinander knien und jeweil einen Mitspieler der Generischen Mannschaft vor sich. Die Mitspieler setzten sich so hin, das Sie zur jeweils Gegnerischen Mannschaft blicken.

Jetzt beginnt der Spielleiter, eine Geschichte zu erzählen. In diese Geschichte baut der die Wörter schwarz und weiß ein. Immer wenn das Wort schwarz fällt, muss die schwarze Mannschaft die weiße fangen. Immer wenn das Wort weiß fällt, fängt die weiße Mannschaft die schwarze. Dabei laufen Beide Mannschaften zum Spielfeldrand. Wer den Spielfeldrand erreicht hat darf nicht mehr gefangen werden. Beide Mannschaften dürfen sich nur in Blickrichtung der Fängermannschaft bewegen.

Alle Spieler, die gefangen wurden wechseln die Mannschaft. Wenn z.B. ein Mitspieler der schwarzen Mannschaft von einem Mitspieler der weißen Mannschaft gefangen wurde, gehört dieser ab sofort der weißen Mannschaft an. In der Runde, in der er gefangen wurde darf er seine ehemaligen Mitspieler noch nicht fangen.

Wenn alle Spieler den Spielfeldrand erreicht haben, stellen sich wieder alle in der Mitte auf, und das Spiel beginnt von vorn.

Skatspiel bzw. Bonanzspiel

Ein Skatspiel wird verdeckt an der Stirnseite der Halle ausgelegt. An der Gegenseite formieren sich nun 2 oder 4 gleichstarke Teams. Bei zwei Teams sammelt jede Gruppe eine Farbe (schwarz/rot) bei vier Teams sammelt jede Gruppe eine Spielfarbe (Kreuz, Pik, Herz, Karo). Der erste Spieler der Mannschaft läuft los, deckt am Hallenende eine Karte auf und nimmt sie mit, wenn sie der zu sammelnden (Spiel-)farbe entspricht, sonst lässt er sie umgedreht liegen und läuft zurück um den nächsten Spieler abzuschlagen und so los zu schicken. Das Team, dass als erstes alle Karten seiner (Spiel-)farbe eingesammelt hat, hat gewonnen.

Bundesligaspiel aus unterschiedlichen Lagen

Teilnehmer werden in Ligen eingeteilt (1-3 Bundesliga). Die Streckenlänge sollte 15-20 Meter betragen. Auf ein Startsignal sprinten die Teilnehmer der 1. Bundesliga los. Die letzten beiden Teilnehmer starten in der nächsten Runde in der 2. Bundesliga. In den anderen Ligen gibt es immer zwei Auf- bzw. Absteiger. Die Starts können aus unterschiedlichen Lagen (Bauchlage, Kniestand, Liegestütz) erfolgen.

Würfellaufkönig



Gruppen mit 3–6 Spielern bilden; eine Laufstrecke von ca. 10–15 m mit Hütchen kennzeichnen; pro Gruppe einen (Schaumstoff-) Würfel.



Die Gruppen sitzen an ihrem Starthütchen und würfeln abwechselnd. Je nach der gewürfelten Augenzahl umläuft der Spieler die Hütchenstrecke. Würfelzahl 1: Eine Runde; Würfelzahl 2: Zwei Runden; Würfelzahl 3: Drei Runden usw. Sobald der Spieler sich auf der Laufstrecke befindet, würfelt der nächste. Alle gelaufenen Runden werden laut zusammen gezählt. Welche Gruppe schafft in 5 Minuten die meisten Runden? Welche Gruppe hat zuerst 60; 70 Runden erreicht?

Variationen:

- Wir laufen immer zu zweit.
- Es läuft immer die gesamte Gruppe.
- Joker: Eine 6 zählt, muss aber nicht gelaufen werden.

go sports infotagung

Laufbingo mit großem weichen Würfel



Vier Gruppen bilden; ein Rechteck markieren (z.B. Volleyballfeld...); innerhalb des Feldes an jeder Ecke einen Würfel und eine Bingovorlage (siehe S. 47) bereit legen.



Auf ein Signal des Spielleiters würfelt der Erste von jeder Gruppe, streicht sein der Augenzahl entsprechendes Kästchen auf der Vorlage ab und anschließend erfüllen alle Gruppenmitglieder die entsprechende Aufgabe.

Augenzahl 1: Alle laufen eine Runde um das Feld.

Augenzahl 2: Alle laufen zwei Runden um das Feld.

Augenzahl 3: Alle laufen rückwärts um das Feld.

Augenzahl 4: Alle halten sich an den Händen und laufen als Kette eine Runde.

Augenzahl 5: Alle hüpfen im Schlussprung eine Runde.

Augenzahl 6: Joker, gleich weiter würfeln.

Welche Mannschaft hat zuerst 5 Kästchen waagrecht, senkrecht oder diagonal „erlaufen“?

Variationen:

- Nur der Würfelnde läuft und der Nächste würfelt sofort weiter (natürlich dann Aufgabe 4 abändern, z.B. einen Ball eine Runde prellen)
- Mit Bällen (siehe Vorlage 2!)

1	3	1	2	4
5	2	4	1	5
6	1	3	4	2
5	4	3	6	1
3	2	6	5	3

	Alle laufen eine Runde um das Feld.		Alle laufen zwei Runden um das Feld.
	Alle laufen rückwärts um das Feld.		Alle halten sich an den Händen und laufen als Kette eine Runde.
	Alle hüpfen im Schlussprung eine Runde.		Joker, gleich weiter würfeln.

Pendelstaffel frontal (auch mit koordinativen Aufgaben)

Jede Gruppe ist in zwei Teilgruppen geteilt, die sich an Startpunkten gegenüberstehen.

Jede(r) Schüler/in legt nur eine kurze Teilstrecke zurück bis zum gegenüberliegenden Wechselmal. Die Staffel ist durchlaufen, wenn nach Vereinbarung entweder jede Gruppe ihren alten Platz erreicht hat (2 Laufstrecken) oder wenn jede auf dem Platz der gegenüberstehenden sich befindet (1 Laufstrecke).

go sports infotagung

Umkehrstaffel bzw. Transportstaffel

Die Läufer starten von einer gemeinsamen Marke und laufen um ein Wendemal herum zurück zur Gruppe. (unterwegs evtl. noch spezielle Aufgaben)



Umkehrstaffel: 4–6 gleich starke Gruppen bilden; Start- und Wendepunkte markieren; pro Gruppe ein Ball; Laufstrecke ca. 10–15 m.



Auf ein Signal des Spielleiters startet von jeder Gruppe der erste Spieler, der einen Ball trägt, umläuft die Wendemarke, läuft bis zum letzten Spieler der Gruppe und rollt seinen Ball durch die gegrätschten Beine der anderen Gruppenmitglieder. Ist der Ball vorne angekommen, startet der nächste Spieler usw. Welche Gruppe hat zuerst 10 (15) erfolgreiche Läufe absolviert? (Ball muss wieder beim vordersten Spieler sein.).

Variationen:

- Als Pendelstaffel
- Jeder Spieler läuft zuerst zwei Runden, dann wird erst gewechselt.
- Länge der Laufstrecke variieren
- Den Ball mit der Hand prellen oder mit dem Fuß führen.

- Übergabestaffel mit Bällen
- Laufen mit Zeitung vor dem Oberkörper
- Partnertragen
- Staffel mit Medizinbällen (über den Kopf/durch die Beine nach hinten geben; dann nach vorne laufen)

Rundenstaffel

Hierbei laufen alle Läufer jeder Partei auf einer Kreislinie, entweder jeweils eine volle Runde bis zum Wechsel, oder von Wechsel zu Wechsel jeweils eine Teilstrecke. Auch im Viereck oder Dreieck spielbar.

Kombinationen zu diesen Grundformen ergeben sich, wenn man Zusatzaufgaben stellt, wobei alle vier Formen anwendbar bleiben.

Fliesenteppichrennen



3–4 Gruppen bilden; pro Gruppe ein Rollbrett; mit Hütchen einen Slalomparcours aufbauen und eine Start- und Wendemarkierung festlegen; ein Spieler pro Gruppe sitzt auf dem Rollbrett.



Nach dem Startsignal des Spielleiters fährt ein Gruppenmitglied das Rollbrett mit dem darauf sitzenden Spieler durch den Parcours. An der Wendemarkierung erfolgt ein Rollentausch und der neue „Anschieber“ durchfährt den Parcours und umfährt die ganze Gruppe. Anschließend sind die nächsten beiden Gruppenmitglieder an der Reihe. Welche Gruppe hat zuerst zehn Runden zurückgelegt?

Variationen:

- Welche Gruppe hat nach 5 bzw. 10 Minuten die meisten Runden geschafft?
- Als Umkehrstaffel (Wechsel der Aufgabe immer erst am Start)
- Auf dem Rückweg muss der Parcours nicht durchfahren werden.
- Mit Kasten und Weichbodenmatten eventuell noch Tunnel einbauen (drei Kästen mit zwei darauf liegenden Weichböden bilden zwei Tunnel), die durchfahren werden müssen.

go sports infotagung

Autorennen



4–6 gleich starke Gruppen bilden; pro Gruppe ein Reifen; Start- und Wendepunkte markieren; Laufstrecke ca. 15 m.



Nach dem Startsignal startet der erste Spieler, der einen Reifen um den Körper hält, von jeder Gruppe auf die Rennstrecke, umfährt die Wendemarkierung und die eigene Gruppe, legt seinen Reifen vorne beim nächsten Fahrer ab. Dieser steigt in den „Rennwagen“ ein und fährt los.

Welche Gruppe hat zuerst 15 Runden zurückgelegt?

Variationen:

- Wir fahren immer zu zweit!
- Wir tragen zu zweit ein Kastenteil.
- Streckenlänge variieren
- Wir fahren immer zwei Runden, dann wird gewechselt.

Dreibestaffel



Gruppen mit 6–8 Spielern bilden; eine Laufstrecke (ca. 10–20 m) kennzeichnen; eine Start-/Ziellinie und Wendemarke festlegen.



Nach dem Startsignal starten die ersten beiden Spieler jeder Gruppe und zwar als Dreibeinpaar (der vordere Spieler hebt ein Bein nach hinten ab, das der hintere Spieler am Fußgelenk hält). Der vordere Spieler hüpf, der hintere läuft bis zur Wendemarke. Am Spielort erfolgt ein Aufgabenwechsel. Nachdem das Paar die Ziellinie überquert hat, startet das bereits am Start wartende nächste Gruppenpaar.

Welche Gruppe hat zuerst zehn Runden zurückgelegt?

Variationen:

- Wir spielen auf Zeit (welche Gruppe schafft in 10 Minuten die meisten Runden?)
- Erst nach einer kompletten Runde wird die Aufgabe gewechselt.

Endlosstaffel

Shuttle-Run



Eine Laufstrecke (ca. 15 m) markieren und an beiden Enden eine ca. 3 m breiten „Bremsbereich“ ausweisen.



Auf ein Signal des Spielleiters starten alle Spieler gleichzeitig und versuchen, in der vorgegebenen Zeit (3–5 Minuten) möglichst viele Punkte zu erlaufen. Jedes Überlaufen der Punktmarke (jeweils am Ende der Laufstrecke) ergibt einen Punkt. Wer schafft die meisten Punkte?

Variationen:

- Welcher Läufer schafft zuerst 30 Punkte?
- Als Gruppenwettkampf, wobei alle erlaufenen Punkte der Gruppenmitglieder addiert werden.
- Als Partnerlauf (Punkte der Partner addieren oder es läuft immer nur einer, dafür aber über einen längeren Zeitraum).

go sports infotagung

Gruppen-Biathlon



Gruppen mit 3–5 Spielern bilden und durchnummerieren, pro Gruppe einen Kasten mit je 3 Hütchen aufbauen. Eine Abwurflinie ca. 5 m vom Kasten entfernt festlegen oder mit einer umgekippten Langbank markieren (für zwei Gruppen je eine Langbank); pro Gruppe 3 Bälle einplanen. Hinter jeder Gruppe ca. 5 m entfernt ein Hütchen aufstellen. Eine „Rund“-Strecke mit Hütchen festlegen.



Die Spieler jeder Gruppe durchlaufen die Laufstrecke. Nach jeder Runde werfen sie abwechselnd (nach der ersten Runde die Nummer eins, nach der zweiten die Nummer zwei ...) auf die Hütchen.

Bei **Treffer**: Ganze Gruppe startet wieder auf die Laufstrecke.

Bei **Fehlwurf**: Ganze Gruppe absolviert zuerst die „Strafrunde“ und startet dann wieder auf die Laufstrecke.

Sind alle Hütchen abgeschossen bzw. keine Bälle mehr vorhanden, dann werden diese zuerst wieder aufgebaut bzw. geholt, **erst dann** startet die Gruppe wieder auf die Laufstrecke.

Welche Gruppe hat zuerst zwanzig große Runden geschafft? Welche Gruppe hat nach 5 Minuten die meisten Runden zurückgelegt? Mehrere Durchgänge spielen.

Variationen:

- Durch einen Reifen werfen
- Ein an die Wand geklebtes Blatt treffen
- Zielwürfe mit Tennis-/Tischtennisbällen oder Korken auf Eimer durchführen

Sechs-Tage-Rennen

Es werden gleich starke (mit 4-6 Spielern) gebildet, je Gruppe ein Staffelholz.

Welche Gruppe kann in einer vorgegebenen Zeit die höchste Anzahl von Runden laufen. Dabei kann jeder Spielteilnehmer zwischen 3-5 (oder 1-3) Runden wählen.

Literatur:

Moosmann, K. (2009). Das große Limpert-Buch der kleinen Spiele. Bewegungsspaß für Jung und Alt. Limpert Verlag: Wiebelsheim.