



Wiesen eignen sich prächtig für eine Sportstunde im Freien. Foto: Kai Peters

## ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

# Raus aus der Turnhalle

## Die Übungsstunde im Freien

In diesem Monat wird eine Übungsstunde vorgestellt, die außerhalb der Sporthalle stattfinden kann. Ob auf einer Wiese, im Wald oder auf einer freien Fläche, die Sportstunde kann für Kinder und Jugendliche an vielerlei Orten und mit wenig Materialaufwand durchgeführt werden.

### Teamfangen zum Aufwärmen

<b>Material</b>	Vier Hütchen, drei bis vier Softbälle
<b>Durchführung</b>	Es wird ein Spielfeld mit Hütchen abgegrenzt. Alternativ können auch Äste, Kleidungsstücke oder ähnliches verwendet werden. Die Größe des Spielfelds kann je nach Gruppengröße variiert werden. Zwei bis drei Kinder werden als Fänger ausgewählt. Sie versuchen, die anderen Kinder zu fangen, indem sie sie mit der Hand berühren. Allerdings dürfen die Kinder, die einen Ball in ihren Händen halten, nicht gefangen werden. Man darf mit einem Ball in den Händen laufen und ihn auch zu einem anderen Kind werfen. Allerdings darf ein Kind nicht mehrere Bälle sammeln. So können sich die Kinder die Bälle gegenseitig zuwerfen und sich vor den Fängern beschützen. Wer gefangen wurde, spielt weiter mit. Nach zwei bis drei Minuten werden die Fänger gewechselt.
<b>Variation</b>	Die Kinder dürfen den Ball nicht länger als fünf Sekunden in der Hand halten. Er muss also schnell zum nächsten Kind geworfen werden.

### Roboterspiel

<b>Material</b>	Keins
<b>Durchführung</b>	Jedes Kind sucht sich einen Partner/eine Partnerin. Die beiden Kinder stellen sich hintereinander mit gleicher Blickrichtung. Das vordere Kind stellt den Roboter dar und das hintere Kind ist der Steuerer. Durch leichtes Klopfen auf die Mitte des Rückens, geht der Roboter geradeaus. Je schneller geklopft wird, desto schneller geht der Roboter. Durch Klopfen auf die linke/rechte Schulter läuft der Roboter nach links/rechts. Klopft der Steuerer leicht auf den Kopf, bleibt der Roboter stehen. Außerdem kann jedes Kind „Stopp“ rufen, wenn das Spiel unterbrochen werden soll. Nach 2–3 Minuten werden die Rollen gewechselt.
<b>Variation</b>	Wenn sich der Roboter traut, darf er die Augen schließen und sich von seinem Partner mittels Klopfzeichen blind führen lassen. Nun muss der Steuerer besser auf mögliche Hindernisse aufpassen.

## Der Schmuggler

<b>Material</b>	Ein Softball, vier Hütchen
<b>Durchführung</b>	<p>Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Teams ungefähr gleichstark sind.</p> <p>Team A sind die Schmuggler, die versuchen die Schmuggelware in ihr Haus zu transportieren. Das Haus ist ein mit Hütchen abgestecktes Quadrat (ca. 5 × 5 Meter). Alternativ können auch Schuhe oder Plastikflaschen zum Abstecken verwendet werden. Die Schmuggelware kann ein beliebiger (nicht verletzungsgefährdender) Gegenstand sein, z. B. ein Softball oder auch ein Kleidungsstück. Team B versucht die Schmuggler daran zu hindern, die Ware in ihr Haus zu bringen, indem sie das Kind mit der Schmuggelware fangen. Die anderen Kinder können die Person mit der Ware beliebig beschützen. Die Ware darf übergeben, aber nicht geworden werden, da sie wertvoll ist und nicht hinfallen darf.</p>
<b>Variation</b>	Beide Teams haben Schmuggelware, die sie versuchen von dem einen ins andere Haus zu transportieren. Beide Teams versuchen die Ware des Gegners in ihr Haus zu stehlen. Zeitgleich versuchen die Teams ihre eigene Ware zu beschützen.

## Wo ist mein Schatz?

<b>Material</b>	Ein Ball, zwei Hütchen
<b>Durchführung</b>	<p>Alle Kinder stehen mit Blickrichtung zum Übungsleiter in etwa 10–15 Meter Entfernung auf einer Linie, die durch Hütchen (oder anderes) abgegrenzt ist. Der Übungsleiter/die Übungsleiterin hat einen Ball (alternativ ein Kleidungsstück) vor sich liegen und ruft „Wo ist mein Schatz?“. Während er die Frage ausspricht, dreht er/sie sich um. In dieser Zeit dürfen sich die Kinder nach vorne bewegen. Wenn der Übungsleiter/die Übungsleiterin die Kinder wieder anguckt, darf sich keiner bewegen. Die Kinder, die sich bewegen, müssen wieder von der Grundlinie aus starten. Das Ziel des Spiels ist es, gemeinsam in der Gruppe den Schatz zu stehlen und hinter die Linie zu bringen, ohne dass der Übungsleiter/die Übungsleiterin sieht, wer den Schatz hat. Sobald der Schatz gestohlen ist, darf der Übungsleiter/die Übungsleiterin raten, wer ihn gestohlen hat. Ist die Vermutung richtig, so müssen alle Kinder wieder zurück zur Grundlinie.</p>
<b>Tipp</b>	<p>Es ist normal, dass die Kinder eine gewisse Zeit brauchen, um herauszufinden, wie sie den Schatz am besten stehlen können, z. B. könnten sie sich alle mit dem Rücken zum Übungsleiter/ zur Übungsleiterin stellen, sodass er/sie nicht sieht, wer den Schatz geklaut hat oder die Kinder stellen sich alle ganz dicht zusammen und verstecken zusammen den Schatz. Verratet die Lösungsvarianten jedoch nicht zu früh! Nach ein paar Versuchen, könnt ihr einen kleinen Tipp geben.</p>

Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an [info@htj.de](mailto:info@htj.de)