Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 5

Rubrik: Spiel und Sport im W+G-Lager

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Spiel und Sport im W+G-Lager

1. Übersicht

Wozu?

- Weil Bewegung ein Bedürfnis ist
  - ⟶ Bewegungsfreude
  - ⟶ Ausgleich
  - ⟶ «Fit»-sein
- Als Animation
  - ⟶ spielen können
  - ⟶ sich sportlich verhalten
  - ⟶ eigene Möglichkeiten erfahren
- Als pädagogische Möglichkeit
  - ⟶ Selbständigkeit
  - ⟶ Gruppenfähigkeit
  - ⟶ Entfaltung der Persönlichkeit

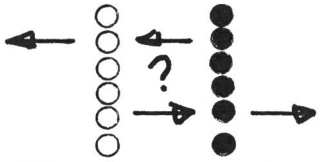
Im W+G-Lager bieten wir an:

- *Pausenspiele*
  als Auflockerung, Ausgleich
- *Sportliche Spiele in der Freizeit*
  Angebote, Gelegenheiten zu freiwilligem Spiel, meist ohne Leitung
- *Sport-/Spieltraining*
  Geplantes und geleitetes Aufbautraining meist im Hinblick auf einen grösseren Sportanlass im Lager
- *Grössere sportliche Anlässe*
  Schwerpunkt im Kursprogramm

2. Ideen für Pausenspiele

Laufen

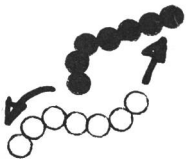
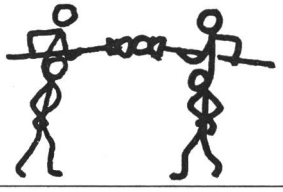
Stafetten

Schwarz–Weiss	Schattenlaufen	Dreibeinlauf	Römisches Wagenrennen
			

Weitere Beispiele:

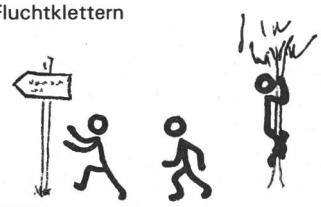
Fangen	Brennball	Rückwärtslaufen	«Blinde + Lahme»
Ketten-, Paarfangen	Kickball	4-Füssler-Gang	
Schuhraub	Schlagball	Krebsgang	
Hindernislauf	Stecklispiel	Schubkarren	
Rufspiel		Tragen	

Raufen

Tatzelwurm	Ritterkampf	Ringender Kreis	Knebelringen
			

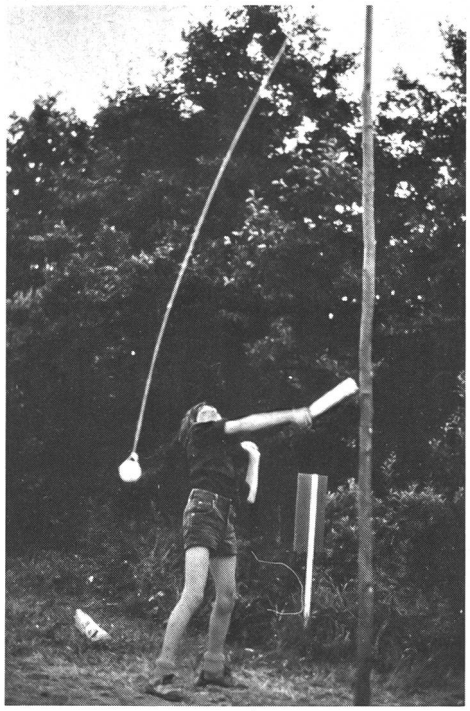
Negerboxen	Bayrisches Ringen	Bändelikampf
Hahnenkampf	Tauziehen	Schüttelrinne
Inseleroberung	«Seilziehen» ohne Seil	
Füsse treten	Tauziehen im Quadrat	

Geschicklichkeit

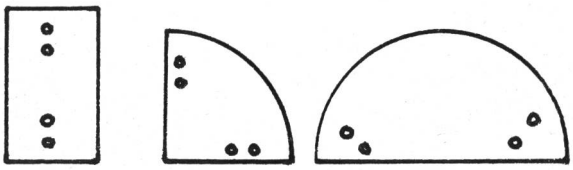
Fluchtklettern	Seilschlingen werfen	Büchsengehen	Pfahlball Indiaca Volleyball Tischtennis
			

Beachte bei der Wahl der Spiele:

- *Zusammensetzung der Teilnehmer*
  - für alle gleiche Chancen
  - ausgeglichene körperliche und technische Voraussetzungen
- *Gelegenheiten / Möglichkeiten*
  - Wartezeiten
  - bestehende Anlagen
  - greifbares Material
- *Bedürfnisse der Teilnehmer und Leiter*
  - Entspannung, Auflockerung zwischen konzentrierter Arbeit
  - Anregung, Aktivierung müder oder abgelenkter Teilnehmer
  - Austoben nach Reise, Tag im Haus



3. Ideen für Freizeitspiele

Spiel	Regeln	Anlage, Material
Indiaca/Volleyball	werden von Teilnehmern entwickelt	Netz improvisieren oder J + S; Ball: billiger Plastikball oder J + S
Handball/Fussball	werden von Teilnehmern entwickelt	Ball; J + S
	eventuell mit neuen Torstellungen: 	
Völkerball, alle gegen alle	eventuell mit 2 Bällen	Feld markieren: Sägemehl, Seil, Zweige
Schnappball	Fangbälle jeder Mannschaft zählen	Fussball/Kickball
Ringwurf, Frisbee	Als Feldspiel oder Zielwurf; nur kleine Mannschaften	Netz: improvisieren oder J + S
Federball/Badminton	durch Teilnehmer	Netz: improvisieren oder J + S-Leihmaterial
Fussball-Tennis	durch Teilnehmer	Feld mit «Tennis-Netz» oder Schnur, Balken in Mitte
Schwingen	durch Teilnehmer	Sägemehlring, Schwingerhosen (bei Schwingklub ausleihen)
Tischtennis	Standard oder durch Teilnehmer	Esstisch oder TT-Tisch, TT-Set
Hockey (Ring-, Lumpen-, Büchsen-), Uni-hoc	durch Teilnehmer angepasste «offizielle» Hockey-Regeln	Hartplatz oder im Haus Uni-hoc-Set oder Stecken mit Ring

Als Leiter musst Du dafür die Voraussetzungen schaffen:

– Spielplätze abgrenzen	Wiese gemäht? Keine Störung von aussen/durch Spiel?
– Material mitnehmen bereitstellen in Auftrag geben	Spielkiste zusammenstellen Werkzeug Material und Werkzeug regen stark an!
– Anstösse geben	Initialzündung eventuell durch Spielbörse oder Spielnachmittag anfangs Lager
– Freizeit für Spiel/Sport geben	Förderung des selbständigen Spiels, Leiter können eventuell selber mitspielen
– Sicherheit beachten	nötigenfalls über Unfallgefahren aufklären (Gelände, Geräte, Verhalten)

Materialhinweise:

Tips für Inhalt einer Spielkiste:

Indiaca-Bälle
Frisbee
Badminton-Schläger
Federbälle
Speckbretter
Wurfringe
Badminton- oder Volleyballnetz*
Boccia-Kugeln
Kickball*
Handball*
Fussball*
Volleyball* / Plastikball*
Basketball*
Spielbänder*

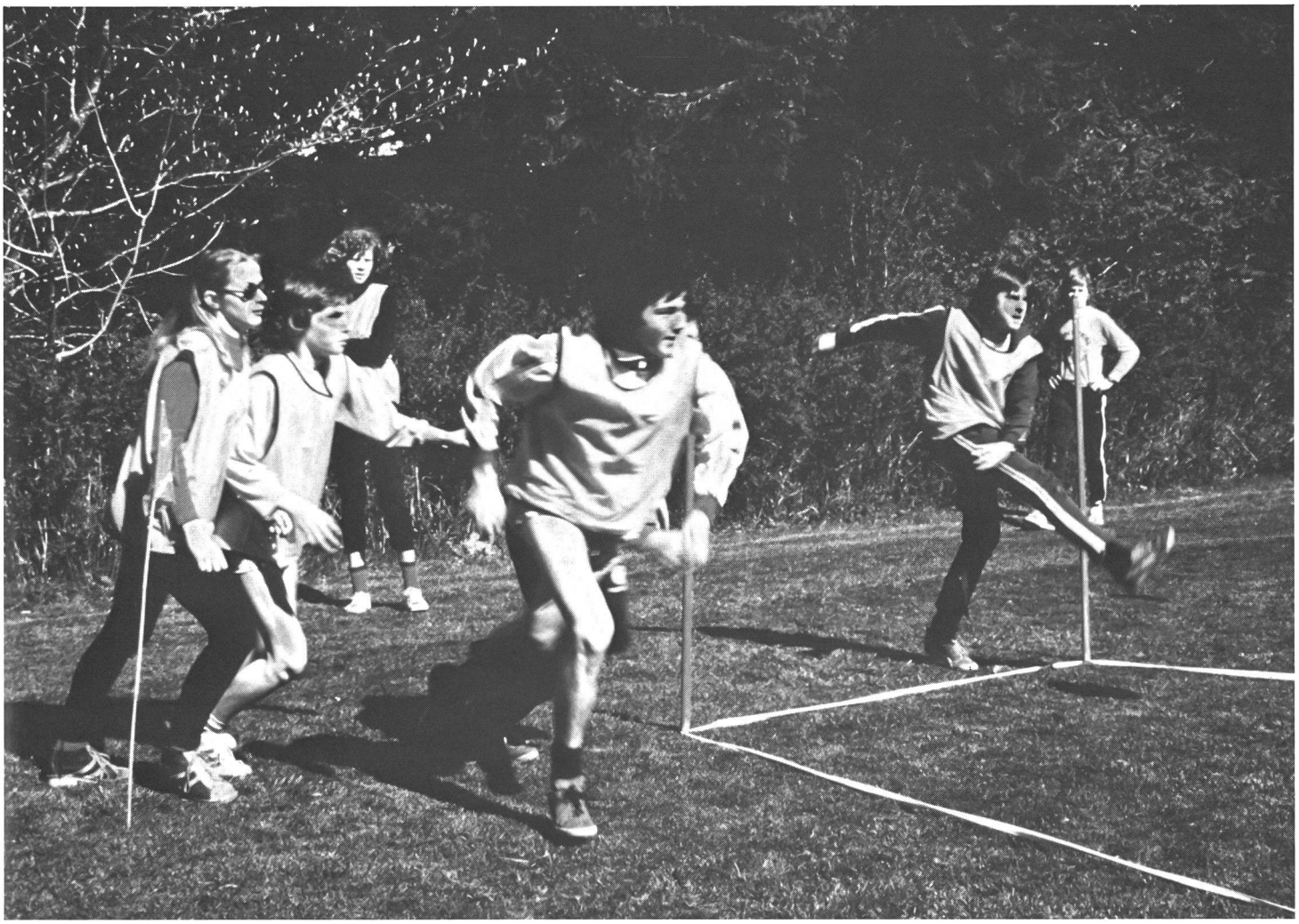
im Haus:

Pingpong (genügend Bälle)

Zusätzliches Spiel- beziehungsweise Hilfsmaterial:

Stoppuhren*
Startnummern*
Papier/Kartons, Filzschreiber wasserfest (dicke und dünne)
Büromaterial (Bostitch, Büroklammern, Schreibunterlagen, Klebeband, Kreide)
Messbänder*
OL-Bänder*
Schnurrolle(n)

* J + S-Leihmaterial

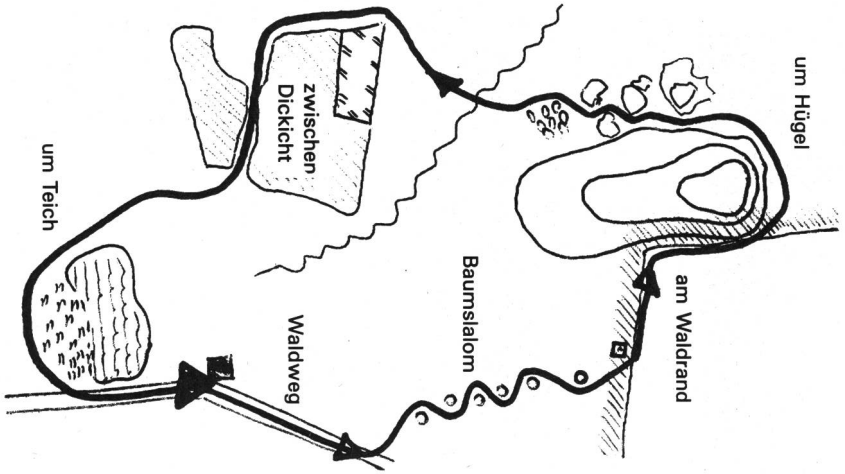


4. Sport-Training

Ausgangslage:

Viele Teilnehmer sind nicht für ein regelmässiges Training zu motivieren. Andererseits sollte die Ausdauer gefördert und der Jugendliche für die Wahldisziplinen wie Cross, Hindernislauf und OL vorbereitet werden. Diese Vorbereitung kann aber auf spielerische Art erfolgen.

Beispiel Laufanlage:



Beispiel Trainingsaufbau «Cross»:

Trainingsidee: Training immer in 3er-Gruppen (Teilnehmer helfen sich gegenseitig)
Persönliche Kontrolle und Gruppenkontrolle auf Trainingstafel (eventuell «Wäschehänge» wie bei OL)
Anlage zwingend (Abkürzungen nicht möglich/sinnvoll, 600 m) gemäss WFD Cross, Abschnitte von je 100 m markiert

Aufbau *im Lager* *Training*	1. Training	2. Training	3. Training	4. Training	5. Training	6. Training	7. Training	*Abschluss*
Einstimmen/ Einlaufen	Besichtigung Route, Abmarschieren, Erläutern (in grösserer Gruppe) – 1 Runde	in Kleingruppe – 1 Runde würfeln um Vorwärtskommen – gerade Zahl: 200 m vorwärts – ungerade Zahl: 100 m zurück Wettkampf zwischen Gruppe	– 1 Runde leichter Laufschritt (Leiter können 2. Teil vorbereiten)	– 2 Runden *Blindenführen* (Laufschritt) jeweils 1 der Gruppe hat Augen verbunden über 400 m	Indiaca-Spiel	– 2 Runden *Rätselbahn* Während Laufen (300 m) kleine Aufgabe lösen, wenn richtig, weiter, sonst Zusatzrunde (200 m)	– 2 Runden leichter *Laufschritt* Schritte zählen, Schrittmass eichen	1 Tag Pause, dann Wettkampf eventuell mit Gruppenwertung
Schulung/ Leistung	– 1 Runde in Kleingruppe Laufschritt und Gehen je nach Laufvermögen, gleichzeitig Kontrolle, ob Markierung richtig – 1 Runde alle miteinander, je nach Laufvermögen	– 1 Runde *würfeln* (alle 100 m) – ungerade = 100 m marschieren – gerade = 100 m Spurt – 1 Runde würfeln – ungerade = 200 m marschieren – gerade = 200 m Spurt – 1 Runde Zeit messen	– 3 Runden *Handicap-Rennen,* jeweils ½ Runde + kurze Pause dazwischen + Wechsel. Kleingruppen gegen Kleingruppen – Vorgabe 50 m – Gewicht mittragen – Turnschuhe g. Bergschuhe	– Kickball (als «verpacktes» Lauftraining) – 2 Runden Zeit messen	– Fuchsjagd über 3 × 1 Runde	– 4 Runden Zeit messen	*Staffellauf* über 8 Runden (jeder läuft 300 m – Pause – 300 m) I II III	
Ausklang	Erläuterung + Eintrag Crosstafel	Eintrag Crosstafel	Indiaca-Spiel Eintrag	Eintrag	Siegergruppe muss 1 Runde getragen werden von allen	Indiaca-Spiel Eintrag	Eintrag Besprechung Einträge mit allen	

5. Grössere Spiel- und Sportanlässe

«Olympiade», Turniere, Wettkämpfe usw.

Beispiel: Fitness-Spiel ohne Grenzen

Ziel: Spielerisches Fitnesstraining; Fitness-Übungen erfinden

Idee: Gruppenwettkampf im Spielgarten mit selbst erfundenen Fitness-Posten

Teilnehmer:

Mindestens 6 Gruppen zu 2 bis 5 Teilnehmern

Posten:

- mindestens 12
- von Teilnehmern frei erfunden oder nach Aufgabenstellung (Themen zum Beispiel: Klettern, Kriechen, Werfen, Stemmen, Schnelligkeit, Armkraft, Geschicklichkeit usw.)
- Messbar und mit 10er-Wertung versehen
- Klare, einfache Regeln (möglichst plausibel und zwingend von Anlage her)
- Fairness (Mogeln ausschliessen, möglichen Veränderungen der Anlage vorbeugen)
- Postenchefs einsetzen (Leiter oder Teilnehmer)
- Zeitlimite setzen (jeder Posten in 5 Min. von ganzer Gruppe absolvierbar)
- Engagement jedes Gruppenmitgliedes im Wettkampf (jeder ist voll im Einsatz!) Evtl. Parallelparcours oder Gruppenwertung vorsehen.

Wertung:

- Einzel- und Gruppenwertung ermöglichen (10er-Wertung)
- Beispiel eines kombinierten Einzel- und Gruppenwertungsblattes:
- Bei Gruppenwertung erhält jeder einzelne den Punktwert der Gruppe, die Gruppenwertung wird mit der Anzahl Gruppenmitglieder multipliziert
- Bei Einzelwertung wird das Gruppenresultat durch Addieren der Einzelresultate errechnet (ungleiche Gruppengrösse durch Abzug oder Zuschlag des Gruppendurchschnitts ausgleichen)

Durchführung:

- *Aufbau* der Posten durch Gruppen (1 bis 2 pro Gruppe)
  Zeitbedarf: bis zirka 2 Std., je nach Kompliziertheit der Posten
- *Übungsphase:* Jeder Posten wird ausprobiert und die Wertung getestet. Alle Gruppen dürfen an allen Posten üben.
  Zeitbedarf: zirka 1 ½ Std.
- *Wettkampf:* Gruppen laufen Posten in freier Reihenfolge an
- ¾ der Posten müssen absolviert werden; wer mehr hat, kann schlechte Resultate streichen
- Der Spielleiter koordiniert im Zentrum der Anlage den Ablauf
- Jede Gruppe muss nach absolvieren jedes Postens ihr Resultat in die zentrale Wertungstafel eintragen (nur Gruppenresultat) und zeigt an, welchen Posten sie als nächsten drannimmt (nie mehr als 2 Gruppen an einem Posten!)
- Zeitlimite für Wettkampf setzen (zirka 1 ½ Std.)
- Wettkampfabschluss durch Glockenzeichen anzeigen: es darf nur noch der begonnene Posten fertig absolviert werden.

Posten	Hans	Eu!	Trudi	Martin	Cw: Asterix
1	9	7	6	2	24
2	4	8	7	4	23
3	~~3~~	~~5~~	~~2~~	~~1~~	~~11~~
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	(Streichresul.) ⋮
total	63	57	55	52	227 → 24

(Zum Erstellen der Einzel- und Gruppenranglisten abschneiden)

Auflockerung:

- «Joker»: Jede Gruppe bastelt einen «Joker». Diesen kann sie an einem beliebigen Posten vor Absolvierung der Disziplinen einsetzen; an diesem Posten werden die Einzel- und Gruppenresultate doppelt gezählt. Der «Joker» kann nur einmal gespielt werden.
- «Risiko»: An einem Posten wird die Tafel «Risiko» aufgestellt. Jede Gruppe darf diesen Posten einmal absolvieren oder weglassen. Wenn sie spielt, setzt sie alle bisherigen Punkte aufs Spiel. Erreicht sie die als Limite festgesetzte Punktzahl nicht, so verliert sie alles; erreicht sie die Limite, so verdoppeln sich die bisher erworbenen Punkte
- «Doppelt oder Nichts»: Der Spielleiter gibt zu beliebiger Zeit ein bestimmtes Zeichen. Am begonnenen (oder nächsten) Posten gibt es die doppelte Punktzahl, wenn mindestens ein Druchschnitt von 6 Punkten erreicht wird. Wer das nicht erreicht, geht an diesem Posten leer aus
- Einbau von «Gag»-Posten: Hier geht es nicht um Fitness sondern um Schlauheit (Rätsel, Fallen vermeiden usw.) oder man kann statt Punkte eine Zwischenverpflegung verdienen usw.)
- Auch der Einbau von anderen Disziplinen (Konditionstest usw.) ist durchaus gut möglich
- Anschliessend an ein solches Fitness-Spiel folgt mit Vorteil ein gemeinsames Ballspiel (Turnier o.ä). Während dieser Zeit können die Ranglisten erstellt und die Preisverteilung vorbereitet werden.

Viel Vergnügen beim Fitness-Spiel ohne Grenzen!

Anlage (Beispiel):

«Glöckner von Notre-Dame»

während 2 Min. möglichst oft an Seil schwingend die Glocke anstossen (Einzelresultate)

«Schlauch»

während 4 Min. möglichst oft durch Schlauch aus zusammengeknöpften Blachen kriechen (Gruppenresultat)

«Holzfäller»

während 3 Min. möglichst viele Scheiben von gleichmässig dicken Ästen absägen (mehrere Sägen! Einzelresultate)

«Unspunnen»

in 3 Min. möglichst viele Steine über Marke hinausstossen (rollen verboten); am Schluss Summe der Abstände von jedem Stein zu Wurfmarke messen (Gruppenresultat)

«Wasserträger»

in 4 Min. mit Bechern möglichst viel Wasser aus Kessel A in Kessel B schaffen, über Hindernisse (Gruppenresultat)

Spiel-Leiter

Zentrale Wertungstafel

Posten	A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
total											

«Klimm-Klamm»

Klimmzüge/Beugehang
(Konditionstest J + S);
altes Wasserrohr an Bäumen befestigt
(Einzelwertung: Wertungstabelle K-Test verwenden, Resultat div. durch 10)

...Finde 1000 andere Posten-Ideen!

«Tarzan»

während 4 Min. so oft als möglich an Strickleiter über Ast und wieder hinunter klettern (Gruppenresultat)

«Haus in Chübel»

3 Min. auf Kippbrett springen und hochgeschleuderten Tannzapfen in Kübel auffangen (3-fache Anlage, Einzelresultat)

«Tour de Suisse»

Velo-Geschicklichkeitsparcours: pro Fehler 1 Pt. Abzug, Einzelwertung, evtl. parallele Pisten

«Schubkarren-Rallye»

den Postenchef im Schubkarren über Parcours fahren: Anzahl Runden pro Gruppe (evtl. 2 Zugseile am Schubkarren)

Wald-Slalom auf Zeit:

(Einzel- oder Gruppenwertung) evtl. auch mit der Aufgabe, ein Gruppenmitglied zu tragen