

Ulrich Stumpp

# **Spielerisch zur Kondition**

**Über 100 Trainingsspiele zur  
Verbesserung von Ausdauer, Schnelligkeit  
Kraft und Beweglichkeit**

**FALKEN**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Ein Wort zuvor</b>	6	24 Amöbenrennen	26
<b>Durch Spielen trainieren?</b>	7	25 Eierlegen	27
Kondition und Koordination - wichtige Komponenten des Spiels	7	26 Tablettspiel	28
<b>Wissenswertes über die Kleinen Spiele</b>	y	27 Footlose	29
<b>Grundsätze zur Einführung und Gestaltung der Kleinen Spiele</b>	10	28 Balltransporter	29
Spiele spielend entwickeln	10	29 Engpaß	30
Bekannte Spiele ausspielen	10	30 Wildgewordene Lokomotiven	30
Das Vielerlei beschränken	10	<b>Fangspiele</b>	31
Alle Spieler mit ins Geschehen einbeziehen	10	1 Hitparadenfangen	31
Objektive Spiel-, entscheidungen treffen	11	2 Schienenfangen	31
Als Spielleiter flexibel und situationsgemäß handeln	11	3 Rettungsringfangen	32
<b>Kooperationsspiele</b>	12	4 Hasenjagd	32
1 Roboterspiel	12	5 Roulettfangen	33
2 Blinder Mann - was tun?	12	6 Wechselrasen	34
3 Sit (h)in - stand up	13	7 Schwanzbeißen	34
4 Lebender Baukasten	13	8 Katz und Maus	35
5 Toter Mann - was nun?	13	9 Schlangenfangen	36
6 Gordischer Knoten	14	10 Einmauern	36
7 Menschen tragen	14	11 Henne und Habicht	37
8 Po-Rumpeln	15	12 Amöbenfangen	37
9 Känguruh	16	13 Schwänzlefangen	38
10 Hinterbackenspringen	17	14 Mülleimerfangen	38
11 Stehender Hamburger	17	15 Rodeojagd	39
12 Partnerstemmen	18	16 Kettenfangen	40
13 Walzwerk	18	17 Königskinder	41
14 Hindernisparcours	19	18 Schlangenträger	41
15 Turbinenrad	20	19 Schiffbruch	42
16 Bahnschranke	20	20 Hase und Igel	42
17 Auffangen	21	21 Schatzhüter	43
18 Jurtenkreis	21	22 Krokodil	44
19 Plätzchenbacken	21	23 Bienenfangen	44
20 Förderband	22	24 Stein - Papier - Schere	45
21 Rollmops	24	25 Büffeljagd	46
22 Schlangenhäuten	24	26 Umarmen	47
23 Tausendfüßler	25	27 Zielscheibe	47
		28 Rangierbahnhof	48
		29 Tintenfischfangen	49
		<b>Ballspiele</b>	51
		1 Völkerball	51
		2 Wurfprellball	52
		3 Prellball	53
		4 Affenkampf	54
		5 Ballrennbahn	55

6	Einwurfspiel	56	26	Eroberung	84
7	Dribbelball	57	27	Goldkiste	85
8	Treibball	57	28	Frühjahrsputz	86
9	Ballhilfe	58	29	Beinhakeln	87
10	Treibjagd	59	30	Fischerstechen	87
11	Schwarz und Weiß	60	31	Gedränge	88
12	Spießbrutenlaufen	60	32	Rammbock	88
13	Felderfußball	61	33	Podeststurz	89
14	Gullyball	62			
15	Bounceball/Tchoukball	63	<b>Wettspiele</b>	<b>91</b>	
16	Kraftball	64	1	Le-Mans-Start	91
17	Beinfedern	65	2	Hausnummerrennen	92
18	Schwanz treffen	65	3	Tunnelstaffel	92
19	Korridorball	66	4	Ab ins Kittchen	93
20	Schildball	66	5	Tarzan	94
21	Goldener Schuß	67	6	Propeller	95
22	Quadratball	68	7	Mattenrutschen	96
23	Wandpraller	69	8	Umsteigen	96
24	Stallausmisten	69	9	Stablaufen	97
25	Flitztor	70	10	Hordenlauf	97
26	Stando	70	11	Wanderball	98
27	Turmball	71	12	Pendelstaffel	99
			13	Rollstaffete	100
<b>Kampfspiele</b>		72	14	Speichenrennen	101
1	Öl und Wasser	72	15	Rakete	102
2	Medizinballcatch	72	16	Rundenstaffel	102
3	Heringswinden	73	17	Transportstaffel	103
4	Menschentauziehen I	73	18	Dreisprung	104
5	»Gemetzel«	74	19	Seiltanz	105
6	Kreiseln	74	20	Ballschleudern	105
7	Plattfuß	75	21	Promillestaffel	107
8	Schinkenklopfen	75	22	Einwickeln	107
9	Liegestützkampf	76	23	Puzzlejagd	108
10	Kreisreißen	76	24	Kniesprung	108
11	Sohlenquetschen	76	25	Handicapstaffel	108
12	Skandal im Sperrbezirk	77			
13	Fallobst	77	<b>Anhang</b>		110
14	Krabbenkampf	78		Systematisierte Zusammenstellung der Spiele	110
15	Knotenstrick	78		Spiele zur Förderung der Kooperation	111
16	Zwinkern	79		Spiele zur Förderung der Kondition	112
17	Sockenraub	80		Spiele zur Förderung der Koordination	114
18	Störrischer Bock	80			
19	Grenzstreit	81	<b>Literaturverzeichnis</b>		117
20	Menschentauziehen II	82			
21	Lifeiten	82	<b>Alphabetisches Spieleregister</b>		118
22	Hebekran	83			
23	Brustprellen	83			
24	Drucklauf	83			
25	Hahnenkampf	84			