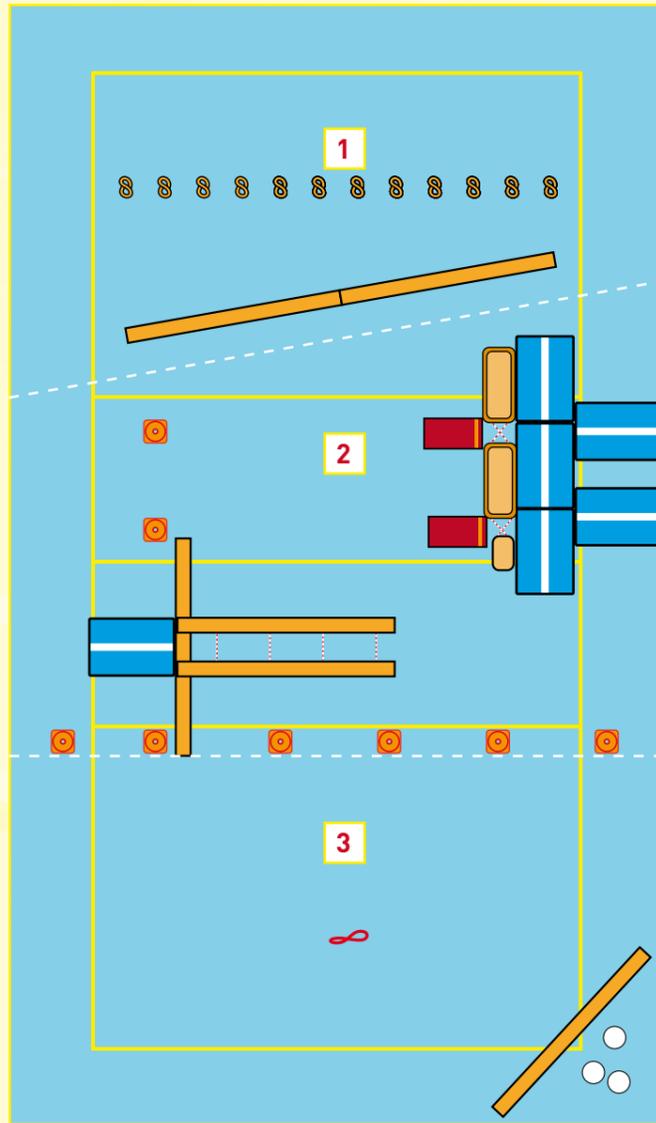


Feld 1 Schaukeln

Feld 2 Hocksprung

Feld 3 Käfigball





Feld 1 Schaukeln
Feld 2 Hocksprung
Feld 3 Käfigball

MATERIAL

Groß
 6 Bänke
 12 Tauen (Schaukelplätze)
 2 Kästen
 1 Bock
 6 Matten
 2 Sprungbretter

Klein
 8 Pylonen
 3 (Schaumstoff)bälle im Käfig
 Bändchen (für den Fänger)
 2 Zauberschnüre*

* Falls keine Zauberschnur vorhanden, benutze Hindernisse wie (Spring)seilchen, Schaumgummi Blöcke und Kartons.

Extra
 Für Käfigball: Stoppuhr, Armbanduhr oder Sanduhr zur Zeitüberwachung

Aufstellung in 3 Feldern, Klasse 3 bis einschließlich Klasse 6



DAS LEGEN VON EINEM ACHTERKNOTEN



Pack das Ende von dem Tau

Drehe es um das Tau

Und wieder zurück nach vorne

Stecke es von vorne durch die Schlaufe

Ziehe das Ende an

Und fertig

STÜTZSPRINGEN



Für Klasse 1 (und 2) eventuell Bänke unter einem Sprungbrett plazieren

SCHAUKELN



An den Tauen auf dem Foto befinden sich Knoten und Teller. In einer Halle mit Tauen ohne Knoten und Teller werden sogenannte Achterknoten angelegt. Achterknoten können einfach durch Herausziehen des Endes aus der obersten Schlaufe nach oben verschoben werden. In die Tauen sind abwechselnd hoch und niedrig locker Knoten genknüpft.

STÜTZSPRINGEN HINDERNISSE ZWISCHEN KÄSTEN



Meist maßgenau: Schaumgummi-blöcke Kartons

STÜTZSPRINGEN HINDERNISSE ZWISCHEN KÄSTEN



Meist praktisch: eine Zauberschnur in 8er-Form Pass auf! Wenn die Zauberschnur zu straff gespannt ist, federt es nicht mehr wenn ein Kind dagegen springt.

Freihängendes Springseil

HOCKSPRUNG



Zauberschnur zwischen 2 Bänke



2 Bänke über die 3. Bank

HOCKSPRUNG



Seitlich über die Bank, an dieser Seite fest gemacht end an der anderen Seite lose



Wenn kein 2. Sprungbrett vorhanden ist, steht das Sprungbrett vor der Öffnung zwischen den 2 Kästen. Die doppelten Bänke rechts vereinfachen den Sprung



KASTEN VERSENKEN

Bei vielen modernen Kästen kann der Kasten durch Abnehmen des obersten (geraden) Kastenteils abgesenkt werden. (siehe Foto hier oben). Wenn das nicht geht muss das unterste Teil weg genommen werden.



Neben dem Platz



1

Nimm den Kastenkopf herunter und lege ihn weg [1]



2

Nimm die 2 obersten Kastenteile ab [2]



3

Setz das nächste Kastenteil auf den richtigen Platz [3]



3

4

2

1

Übersicht über die verschiedenen Teile: Nummerierung von oben nach unten



Nimm das unterste Teil weg



Setz das oberste Kastenteil wieder auf



Hebe den Kastenkopf darauf



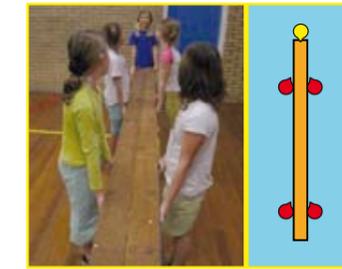
Fertig!

SO STELLT MAN EINE BANK OHNE ROLLEN UM

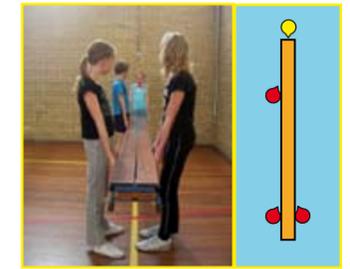
Das Kind am Kopf der Bank ist der Leiter. Der Leiter läuft immer vorraus. Der Leiter sagt: *Hände fest!* (Leiter schaut nach ob das geschieht). *Und anheben!* Auf den Platz wo die Bank stehen muss: *Und setz sie ruhig ab!*



Klasse 1/2 mit 7 Kindern



Klasse 3/4 mit 5 Kindern



Klasse 5/6 mit 4 Kindern

SO STELLT MAN EINE BANK MIT ROLLEN UM

Das Kind am Kopf der Bank ist der Leiter. der Leiter sagt: *Hände fest!* (Leiter schaut nach ob das geschieht). *Und anheben!* Auf den Platz wo die Bank stehen muss: *Und setz sie ruhig ab!*

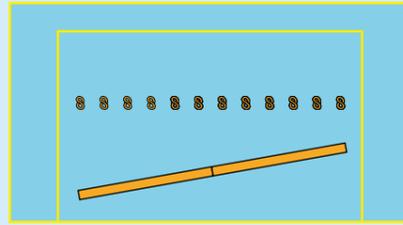
Klasse 1/2 mit 3 Kindern; die Lehrkraft schaut.
Klasse 3/4 mit 2 Kindern
Klasse 5/6 mit 1 oder 2 Kindern



Klasse 1/2 mit 3 Kindern

BEGINN DER UNTERRICHTSSTUNDE

Die Unterrichtsstunde kann mit freiem Spiel starten. In der Anleitung sind Möglichkeiten für freies Spielen beschrieben.

**MATERIAL**

Groß

2 Bänke
12 Tauen (6 Schaukelplätze)

In die Tauen sind abwechselnd locker hohe und niedrige Knoten geknüpft

Die Kinder schaukeln, auf dem Sitz, auf den Knoten, hin und her und landen wieder auf der Bank.

Erklären

Lass es ein Kind vor machen: *Jeder beginnt beim 1. oder 2. Tau an der schmalen Seite (vom "Graben") und versucht auf einmal hin und her zu schaukeln und auf der Bank zu landen. Wenn das glückt, kannst du ein Tau weiter. Wenn es nicht glückt, schließ dich wieder hinten an und versuch es beim gleichen Tau noch einmal.*

Lass während des Erklärens deutlich sehen wie an den Tauen gewechselt wird.



Schaukeln in Aktion

Niveaus

- Kommt nicht zum Sitzen auf dem Knoten oder Teller. Diese Situation ist ungeschickt für das Kind
- a Sitz auf aneinander geknotete Tauen oder auf einem Teller.
- b Sitz auf dem Knoten ohne auf der Bank zu landen.
- c Schaukelt 1 Mal hin und her und landet auf der Bank.
- d Schaukelt 2 Mal hin und her und landet auf der Bank.
- e Bleib durch Schaukelbewegungen schwingend und lande auf der Bank.
- f Schaukel synchron und lande auf der Bank.
- g Schaukel stehend und lande auf der Bank.

NIVEAU A: SCHAUKEL MIT 2 ANEINANDER GEKNOTETE TAUE

Nach vorne: nach hinten hängen und die Beine strecken



Und...



... Nach hinten: nach vorne lehnen und die Beine einziehen



Und...



... Wieder nach vorne!

NIVEAU C: SCHAUKEL 1 MAL HIN UND HER UND LANDE AUF DER BANK**SICHERHEIT**

- Benutz die Tauen nacheinander.
- Herumschwingende Tauen sind gefährlich.
- Warte hinter der Bank.
- Bleib außerhalb des Schwingbereichs wenn geschwungen wird.
- Halt dich bei der Landung weiterhin fest; besonders wenn die Landung missglückt!

STEHEND SCHAUKELN UND LANDE AUF DER BANK

Stehend das Schwingen steigern oder beibehalten: beuge durch deine Knie und strecke in den richtigen Momenten (siehe Fotoserie): Schwingen steigern mit halber Drehung

Einfacher

Für Kinder die Mühe mit Schaukeln haben

- Die Bank näher setzen.
- Schaukeln mit 2 Tauen aneinander.
- Schaukeln mit Teller (falls vorhanden).

Schwieriger

- Wenn du alle Tauen und eine gute Landung auf die Bank geschafft hast, beginn von neuem (mit dem kleinsten Abstand). Nun schwingst du 2 Mal hin und her. Hast du wieder alle Tauen geschafft, dann beginn wieder von neuem und schwing 3 Mal, usw.
- Schwing/Schaukel stehend auf dem Knoten.
- Synchron schwingen: 2 oder mehr Kinder versuchen synchron zu starten und zu landen.
- Schwingen von Erhöhungen, ist spannend und anzuraten, wie erhöhte Bänke, Kästen und Trapezoiden,. Siehe Grundaufstellung 13 und weiter die Erweiterung.

Regeln

- Jeder beginnt am 1. oder 2. Tau an der schmalen Seite des 'Grabens'.
- Gib nach der Landung das Tau weiter an den nachfolgenden Schwingenden.
- Wartende Kinder stehen hinter der Bank.
- Jedesmal wenn es glückt auf der Bank zu landen darfst du ein Tau weiter.
- Wenn du alle Tauen geschafft hast, beginn von neuem. Nun versuchst du nach 2 Mal hin und her schaukeln auf der Bank zu landen. Danach 3 mal und so fort.



Die Aufpasser stehen hinter der Bank und neben dem Schwingplatz



Weitergeben vom Tau

ANWEISUNGEN

RÜCKWÄRTS HOCH SPRINGEN FÜR MEHR SCHWUNG



SCHWUNG STEIGERN DURCH EINE HALBE DREHUNG

Anmerkung: durch die Art wie das Tau durch Herstellung gedreht ist, kann es nur in eine Richtung eingedreht werden. Dies geht nicht unbegrenzt. Nach einigen halben Drehungen wird es mühsam und das Tau wird sich zurückdrehen.



Nach vorn: hängen und strecken

Drehen

Klein machen und auf das Tau zu kommen

Und beim nach vorn gehen wieder strecken

HILFSTELLUNG

Kind beim Aufsteigen helfen



Halt den Knoten fest



Kind steigt mit dem rechten Bein über den Arm des Helfers und setzt sich



Lass den Knoten los wenn das Kind sitzt

Kind beim Landen helfen



Steh vor der Bank bereit



Pack das Tau fest und stütz das Kind im Rücken



Halt das Tau fest sodass das Kind auf der Bank landen kann



Halt es weiter fest bis das Kind auf der Bank steht

Erweiterung (www.in-bewegung.net)

- Filme.
- Schwingen von Erhebungen.
- Familienschaukel.
- Spaceshuttle.
- Tarzanschaukel.
- Baumpfad oder Taubrücke.

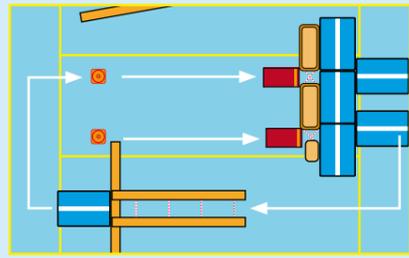
Das nächste Mal

Die Perspektive, die du den Kindern für die nächste Unterrichtsstunde gibst bezieht sich auf das Niveau, das die Kinder in dieser Stunde erreicht haben.

Einige Beispiele für abschließende Texte:

Es hat jeder geschafft auf der Bank zu landen. Nächste Woche werden wir von etwas höherem schwingen. Oder: Es war noch möglich gut auf der Bank zu landen.

Wir setzen nächste Woche 2 Bänke hinter einander. Oder: Jan Peter, was willst du nächste Woche machen (lernen) beim Schaukel?

**MATERIAL***Groß*

- 3 Bänke
- 6 Matten
- 2 Kästen
- 1 Bock
- 2 Sprungbretter

Klein

- 2 Pylonen
- 2 Zauberschnüre. gibt es keine Zauberschnüre benutze Hindernisse wie (Spring)Seilchen, Schaumgummiblöcke und Kartons.

*Hocksprung in Aktion**Über die Bank zurück*

In einer Umgebungsbahn können die Kinder zwischen verschiedenen Hock(wend) sprungsituationen wählen.

Erklären

Die Lehrkraft stellt sich bei den 2 Kästen auf und weißt 2 Kinder an ein Beispiel zu geben. *Tijn & Lotte, ihr stellt euch zu den Pylonen. Tijn, du springst über die niedrige Zauberschnur (a) und setzt die Hände dabei auf die 2 Kästen. Versuche dich mit 2 Füßen abzustoßen. Wenn du auf der Matte gelandet bist, läufst du von der Matte weg. Nun machst du den Sprung, Lotte (b). Danach springt ihr über die Seilchen zwischen die Bänke (c). Setzt die Hände immer hinter die Seilchen und versucht mit 2 Füßen zugleich zu springen.*

Nach der ersten Runde helft ihr euch gegenseitig die Zauberschnur auf die richtige Höhe zu hängen. Also wenn Tijn über die Schnur gesprungen ist dreht er sich um und fragt Lotte: 'Höher oder niedriger?'. Tijn hängt die Schnur auf die Höhe, die Lotte angibt.

Klasse 3 bis einschließlich 6

Wenn du mit 2 Füßen auf dem Sprungbrett über ein Hindernis springen kannst, dass circa 20 cm niedriger ist als die Kastenhöhe und gut landen kannst, kannst du versuchen einen Hockwendesprung über den Kasten zu machen.

Leg 1 Sprungbrett vor den Kasten und lass ein Beispiel sehen, mit Betonung auf die richtige – eingedrehte – Handplatzierung (siehe die Fotos im Rahmen Anleitungen). Die Lehrkraft gibt in der ersten Runde(n) Hilfestellung.

Niveaus

- Stützt sich nicht auf den Kasten. Diese Situation ist ungeschickt für dies Kind.
- a Macht einen (Lauf) Sprung zwischen den Kästen ohne Hindernis – und stützt sich auf die Hände.
- b Springt mit einem Hocksprung über ein Hindernis von 30 cm.
- c Springt mit einem Hocksprung über ein Hindernis von 60 cm.
- d Springt mit einem Hocksprung über ein Hindernis von 90 cm.
- e Springt mit einem Hockwendesprung auf den Kasten.
- f Springt mit einem Hockwendesprung über den Kasten.
- g Springt mit einem Hockwendesprung über eine auf der Seite liegende Pylone.
- h Springt mit einem Hockwendesprung über eine stehende Pylone.
- i Springt mit einem Hockwendesprung wobei die Hüften über die Schultern kommen.

Einfacher

- Springen über Seilchen zwischen 2 Bänke, die flach auf dem Boden stehen (nicht durch eine 3. Bank erhöht). Die 3. Bank kann dann für Hasensprünge oder Hockwendesprünge benutzt werden.
- Hockwendesprünge über Bänke.
- Hasensprünge über Bänke. Die Beine werden an beiden Seiten von der Bank abgesetzt.
- Kästen niedriger; die Kästen mit 5 Teilen können bis auf 4 Teile niedriger gebaut werden.
- Die Anlauffläche erhöhen mit einer (doppelten) Bank oder doppeltem Sprungbrett.

Schwieriger

- Springen über Seilchen zwischen den Bänken ohne Pause; durchspringen in einem Rhythmus.
- Kästen erhöhen auf 6 Teile.
- Hocksprung auf und über den Kasten (siehe Erweiterung). Hierbei muss die Lehrkraft Hilfestellung geben.
- Spreitzsprung über den Bock (siehe Erweiterung). Hierbei muss die Lehrkraft Hilfestellung geben.

Etwas anderes

Springen mit Zuhilfenahme eines Minitrampolin (siehe Erweiterung)

Regeln

Frage – direkt nach dem Sprung – den nachfolgenden Springer ob die Schnur höher oder niedriger hängen muss.

*Gerne höher**Dieser Block herunter?**Fast Niveau i***SICHERHEIT**

Es kann eine unsichere Situation entstehen dadurch dass das Kind sich zu gut (stark) abstößt, wodurch das Stützen mit den Armen nicht mehr klappt. Steh darum in der 1. Runde als Betreuung bei dem Kasten. Danach müssen Kinder, die sich zu stark abstoßen:

- einen schwierigeren Stützsprung probieren;
- einen kürzeren und/oder ruhigeren Anlauf nehmen.

Hilfestellung beim Hockwendesprung

Hilfestellung ist mehr eine Form von Absicherung als körperliches Helfen. Wenn dem Kind jedoch immer (kräftig) geholfen werden muss, ist die Situation zu schwierig. In dieser Unterrichtsstunde gewähren wir Hilfe in den 2 folgenden Situationen.

- Der Gruppe ist die Situation unbekannt. Die Lehrkraft begleitet die Kinder eben bei dem ersten Sprung(Sprüngen).
- Ein Kind hat (psychische) Unterstützung nötig um einen Schritt weiter zu kommen.

Erweiterung (www.in-bewegung.net)

- Filme von allen Sprüngen.
- Spreitzsprung über den Bock.
- Hocksprung über den Kasten.
- Hocksprung über das (Turn) Pferd.
- Springen mit zur Hilfenahme eines Minitrampolins.
- Hilfestellung bei diesen Sprüngen.

Das nächste Mal

Die Perspektive, die du den Kindern für die nächste Unterrichtsstunde gibst bezieht sich auf das Niveau, das die Kinder in dieser Unterrichtsstunde erreicht haben. Einige Beispiele abschließender Texte.

- Klasse 2 und 3: *Heute sind wir zwischen den Kästen über die Zauberschnur gesprungen. Nächstes Mal könnt ihr versuchen mit einem Hockwendesprung auf oder über den Kasten zu springen.*
- Klasse 3 bis einschließlich 5: *Das Springen über den Kasten schafften viele Kinder. Nächstes Mal setzen wir Pylonen auf den Kasten, worüber ihr probiert hinweg zu springen.*
- Alle Gruppen: *Nächste Woche steht diese Situation wieder so fertig da und wir werden versuchen ein Niveau weiter zu kommen. Behalte was du diese Woche geschafft hast.*

HOCKSPRÜNGE ÜBER DIE ZAUBERSCHNUR ZWISCHEN 2 BÄNKEN*Versucht hintereinander durch zu springen***ERKLÄRUNGEN***Mach den letzten Schritt vor dem Absprung groß, dann springst du höher**Versuch mit 2 Füßen von dem Sprungbrett abzuspringen**Am Ende bist du mit dem Gesicht in der Richtung des Kastens*

ERKLÄREN



Die eingedrehte Handstellung beim rechtsherum Springen: Hände links



Die eingedrehte Handstellung beim linksherum Springen: Hände rechts

- 1 Spring ab mit 2 Beinen.
- 2 Setz die Hände nicht mitten auf den Kasten. Das kann gefährlich sein. Zeichne eventuell mit Kreide die eingedrehten Hände links und rechts der Mitte auf den Kasten (siehe Fotos). Das hilft zu vermeiden, dass Kinder gegen ihren eigenen Arm springen.
- 3 Lande mit deinem Gesicht in der Richtung aus der du gekommen bist.
- 4 Frag das Kind: Kannst du deine Hüften höher bringen? Oder erhöhe den Hüfteinsatz durch Platzieren einer Pylone.

Pass auf. Bei höheren Niveaus ist es kein Problem wenn die Kinder ihre vorderste Hand auf den Rand des Kastens plazieren (siehe Fotos Niveau g und h)

NIVEAU A: MACHT EINEN HOCKSPRUNG ZWISCHEN DEN KASTEN – OHNE HINDERNIS UND STÜTZE AUF DEN HÄNDEN



NIVEAU B: SPRINGT MIT EINEM HOCKSPRUNG ÜBER EIN HINDERNIS (BLOCK) VON 30 CM



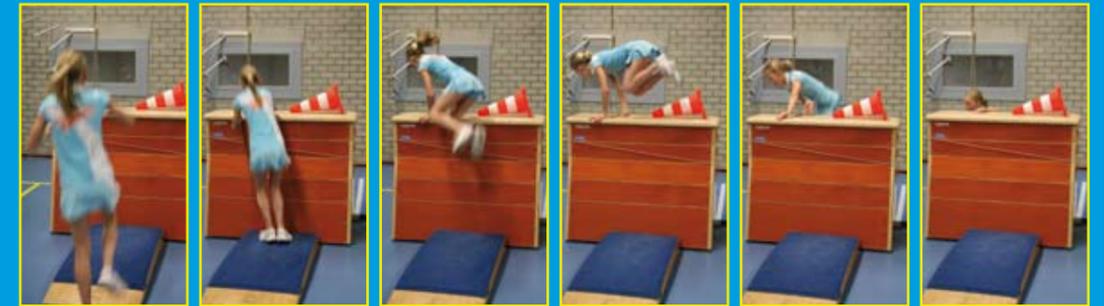
NIVEAU C: SPRINGT MIT EINEM HOCKSPRUNG ÜBER EIN HINDERNIS (ZAUBRSCHNUR) VON 60 CM



NIVEAU D: SPRINGT MIT EINEM HOCKSPRUNG ÜBER EIN HINDERNIS (BLÖCKE) VON 90 CM



NIVEAU G: SPRINGT MIT EINEM HOCKWENDSPRUNG ÜBER EINE AUF DER SEITE LIEGENDE PYLONE



NIVEAU H: SPRINGT MIT EINEM HOCKWENDSPRUNG ÜBER EINE STEHENDE PYLONE



HILFESTELLUNGEN BEI EINEM HOCKWENDSPRUNG

Hilfestellung ist beim Hockwendsprung im Prinzip nicht nötig. Wenn es ein Kind nicht schafft über den Kasten zu kommen, kann der Kasten niedriger gesetzt werden oder der Anlauf wird erhöht. Beim Versuch eines Kindes kann die Lehrkraft mit einem Oberarmgriff helfen. Das Ziel ist dass Kinder nach dieser Hilfe schnell selbständig springen.

Beachte: die Hilfesteller müssen wissen nach welcher Seite ein Kind springt, damit sie an der richtigen Seite stehen. Lass ein Kind mit einem Hockwendsprung über eine Bank springen um die Seite zu bestimmen.



Steh gegen den Kasten an und greift nach dem Kind



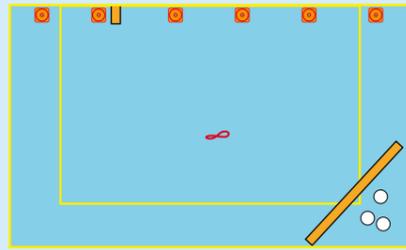
Pack mit 2 Händen die Oberarme von dem Kind



Beweg dich



Halt das Kind fest bis es gelandet ist

**MATERIAL**

Groß

1 Bank

Klein

6 Pylonen

3 (Schaumstoff)Bälle im Käfig

1 Bändchen (Fänger)

Extra

Stoppuhr, Armbanduhr oder Sanduhr zur Zeitüberwachung



Käfigball in Aktion



Der ermüdete Fänger ist der Zeitnehmer geworden und ruft, dass der neue Fänger beginnen darf

Käfigball ist ein Fangspiel mit Befreien. Das Spiel wird auch beschrieben in der Grundaufstellung 8 aus Grundlektion Bewegungsunterricht Teil 2.

Erklären

Gib ein Beispiel mit 4 Kindern : 3 Läufer und 1 Zeitnehmer. *Ich bin der Fänger und ihr probiert nicht angetickt zu werden. Wenn du angetickt wirst, gehst du in den Käfig (das Gefängnis). Du kannst befreit werden, wenn du den Ball (der im Käfig liegt) zu einem noch freien Läufer wirfst. Der Fänger gewinnt wenn jeder im Käfig steht. Die Läufer gewinnen wenn die Zeit (1 bis 1,5 Minuten) um ist.*

Das Spiel beginnt wieder wenn der Fänger einen neuen Fänger ausgesucht hat indem er ihm sein Bändchen übergibt. Der alte Fänger wird Zeitnehmer (ruht sich aus).

Spielbeginn

Der (neue) Fänger legt das Bändchen um und der Zeitnehmer ruft 'Starten!' oder 'Beginnen!'.

Spielende

Der Fänger gewinnt wenn alle Läufer im Käfig sitzen. Die Läufer gewinnen wenn die Zeit um ist. Der Zeitnehmer ruft "Stoppen!" oder setzt eine (Stopp) pylone in die Mitte vom Fangfeld.

Regeln

- Wenn du angetickt wirst, stellst du dich in den Käfig.
- Ein Kind im Käfig ist wieder frei wenn es zu einem nicht angetickten Kind wirft (hin und zurück; ohne dass der Ball auf den Boden kommt).
- Wenn du mit dem Ball in den Händen angetickt wirst, gehst du – mit dem Ball – in den Käfig. Du darfst kein Kind mehr befreien.
- Wenn du befreit bist, darfst du selbst den Moment wählen wenn du aus dem Käfig läufst. Im Käfig bist du für den Fänger noch frei.
- Fällt der Ball während des Herüberspielens auf den Boden außerhalb des Käfigs, dann spielt das Kind, das noch frei ist, den Ball erst wieder zurück zum Käfig.

Vorschlag

Setz einen Schiedsrichter (Kind das keinen Sport machen kann) zum Käfig.

Niveaus**Für den Fänger**

- Tickt keinen einzigen Läufer an. Diese Situation ist schwierig für dies Kind.
- a Tickt planlos einzelne Läufer an.
- b Tickt Läufer an indem es sie in die Ecken treibt.
- nah (und mit dem Rücken in Richtung) Käfig stehen;
- Läufer zu bedrängen die einen Ball haben oder fangen wollen.
- d Tickt den (die) letzten Läufer an indem es sie so angreift, dass sie keine Chance bekommen um sich zu befreien.
- e Sie wie bei Niveau d; und täuscht an.

BEFREIEN

Ein angetickter Läufer wirft zu einem Läufer im Feld



Der Läufer im Feld fängt den Ball...



... wirft zurück. Wird der Ball gefangen, ist der vorher angetickte Läufer wieder frei



Frei! Wähle einen guten Moment um den Käfig zu verlassen

ANWEISUNGEN FÜR DEN LÄUFER

- Achte nicht nur auf den Fänger, versuch auch die anderen Kinder im Käfig zu befreien. Natürlich wenn der Fänger weg ist (siehe Fotoserie).
- Befrei nicht nur nah des Käfigs. Zuwerfen kann man auch über größerem Abstand.
- Werf den Befrei-Ball nur bei Augenkontakt zu.
- Lauf mit Augenkontakt hinein (wenn der Fänger weg ist) Siehe Fotoserie.

ANWEISUNGEN FÜR DEN FÄNGER

- Versuch die Läufer in Ecken einzuschließen.
- Befreien verhindern: versuch, mit dem Rücken Richtung Käfig, die Läufer, die den Ball haben oder fangen wollen zu bedrängen.

Zur Beachtung: Das Laufen im Kommen mit Augenkontakt ist eine wichtige taktische Fertigkeit; die in Sportarten wie Fußball, Korbball un Basketball oft dazu gehört!

Für den Läufer

- Entweicht dem Fänger nicht. Diese Situation ist zu schwierig für dies Kind.
- a Entweicht dem Fänger, aber macht keinen Versuch zu befreien.
- b Passt nicht nur auf den Fänger auf, sondern versucht auch die Kinder im Käfig zu befreien wenn der Fänger weg ist.
- c Wirft den Befrei-Ball nur rüber bei Augenkontakt.
- d Befreit aus der Ferne oder aus der Nähe, abhängig von dem Platz des Fängers.
- e Wählt den richtigen Moment für eine schnelle Befreiungsaktion (Eintlauf).
- f Sowie Niveau d und e, und benutzt Täuschungsbewegungen.

Einfacher für den Fänger

- Weniger Befrei-Bälle im Käfig.
- Kleinerer Käfig (eine Matte).
- Befreien schwieriger machen, zum Beispiel 2 Mal herüber werfen.
- Kleineres Spielfeld.
- Hilfe von einem 2. Fänger.
- Mit einem Tickstock ticken (Isolierungsmaterial).

Einfacher für den Läufer

- Mehr Befrei-Bälle im Käfig.
- Großer Käfig (zum Beispiel 2 Bänke über die Breite vom Feld, circa 2 Meter von der Mauer) oder ein 2. Käfig.
- Wenn der Ball durch einen freien Läufer gefangen wird, bist du frei, der Ball braucht nicht hin und zurück.
- Beim Zuwerfen darf der Ball auch auf den Grund kommen.
- Größeres Fänger-Feld.
- Plazieren von Hindernissen im Spielfeld.

Erweiterung (www.in-bewegung.net)

- Filme.
- Spielen mit verschiedenen Käfigen.
- Schulunterricht Käfigballl.

LÄUFER NIVEAU B: BEFREIEN WENN DER FÄNGER VOM KÄFIG WEG IST

Drei Läufer bieten sich an als der Fänger (in grau mit Bändchen) unterwegs ist

LÄUFER NIVEAU C: MIT AUGENKONTAKT EINLAUFEN ALS DER FÄNGER WEG IST

Der lila-schwarze Fänger läuft nach rechts. Der hellblaue Läufer sucht Augenkontakt, kommt eingelaufen und befreit den rosa-braunen Läufer.

LÄUFER NIVEAU E: BEFREIEN AUS DER FERNE ODER NÄHE, ABHÄNGIG VOM PLATZ DES FÄNGERS



Der Junge links im rot-schwarzen Shirt wirft den Ball - über den Fänger - zu dem Jungen mit dem weißen Shirt. Dieser wirft zurück.



Läuft vor dem Fänger weg. Der Junge mit dem rot-schwarzen Shirt fängt den Ball und ist frei



Das nächste Mal

Beim Käfigball ist das Verhältnis zwischen Läufer und Fänger wichtig. Einige Beispiele von abschließenden Texten: *Was macht ein schlauer Fänger?* Oder: *In den meisten Fällen gewann der Fänger. Was können wir tun um den Läufern mehr Chancen zu geben? Zum Beispiel den Käfig vergrößern oder mehr Befrei-Bälle geben. Ich bin gespannt, ob die Fänger dann auch gewinnen können.*

Viel Erfolg mit der ersten Grundlektion!