

NR.	INHALT
1	Spielekatalog: Cool-Down Spiele
2	Beobachtungsaufgabe - Bewegungszeit
3	Beobachtungsaufgabe - Ballspiele I
4	Beobachtungsaufgabe - Ballspiele II
5	Beobachtungsaufgabe - Ballspiele III

! Die Beobachtungsbögen dienen als Kopiervorlagen.  
Diese können auch als PDF für den Selbstausdruck  
heruntergeladen werden.



# SPIELEKATALOG: Cool-Down

## 1. Anschleichen

Die Gruppe bildet einen Kreis, eine Person A hockt sich in die Mitte und „schaut ein“ (legt das Gesicht in die Hände). Nun wird (lautlos!) eine weitere Person B aus dem Kreis ausgewählt.

**Diese versucht nun, sich so leise anzuschleichen, sodass sie Person A berühren kann, ohne entdeckt zu werden.** Person A hat 3 Versuche, in die Richtung zu zeigen, wo sie die/den Anschleicher:in vermutet. Zeigt A in die richtige Richtung, setzt sich B wieder hin und es wird eine neue Person ausgewählt.

## 3. Menschen-Memory

Zwei oder drei Personen verlassen den Raum, der Rest bildet Zweiergruppen. Jede Gruppe wählt eine Bewegung, dann stellen sich alle verteilt im Raum auf.

Die draußen Wartenden werden zurückgeholt und spielen jetzt gegeneinander „Memory“. Dafür rufen sie den Namen einer Person (oder tippen ihr auf die Schulter), damit sie ihre Bewegung vorzeigt. Nun muss das entsprechende Gegenstück im Raum gefunden werden. Die aufgedeckten Paare versammeln sich hinter der/dem entsprechenden Spieler:in. Wer mehr Paare sammelt, gewinnt das Spiel.

### Variationen:

- ▶ Es können einzelne Posen oder auch Bewegungsabfolgen überlegt werden.
- ▶ Wenn ein Pärchen aufgedeckt wird, führt die gesamte Gruppe die Bewegung aus.
- ▶ Die Personen stehen nicht nur im Raum und warten darauf „aufgedeckt“ zu werden, sie nehmen eine bestimmte Position ein, z.B. bleiben im Einbeinstand.

## 5. Ninja-Zweikampf

Die Gruppe steht im Kreis mit dem Blick auf den Boden gerichtet. Die Lehrperson zählt „1 - 2 - 3!“.

Bei 3 haben die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe, einer anderen Person direkt in die Augen zu sehen. Wenn sich die Blicke zweier Personen dabei treffen, sind beide ausgeschieden.

Es wird so lange gespielt, bis nur noch zwei Personen übrig sind. Wichtig: In jeder Runde muss eine andere Person angesehen werden.

## 2. Zip-Zap-Zump

Die Gruppe bildet einen Kreis, eine Person steht in der Mitte. Sie zeigt auf jemanden im Kreis und sagt „**Zip**“ – die angesprochene Person muss den **Namen der Person links** von ihr/ihm so rasch wie möglich nennen.

Bei „**Zap**“ den **Namen der Person rechts**. Bei „**Zump**“ muss der **Name der Person in der Mitte** des Kreises genannt werden. Wer zu lange zögert oder einen Fehler macht, muss in die Mitte.

### Variationen:

- ▶ Beim Kommando „Zip-Zap-Zump“ tauschen alle die Plätze, die Person in der Mitte versucht auch einen Platz zu ergattern. Wer übrig bleibt, steht in der Mitte.
- ▶ „Zip-Zap-Zump“ kann auch erst später als „Notlösung“ eingeführt werden.

## 4. Aufeinander hören

Die Aufgabe der gesamten Gruppe ist es, gemeinsam bis 10 zu zählen, ohne davor eine Reihenfolge festzulegen. Dabei dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig sprechen. Wenn gleichzeitig gesprochen wird, muss die Gruppe wieder bei Eins starten.

### Variationen:

- ▶ Die Gruppe liegt verteilt im Raum auf dem Rücken und schließt die Augen.
- ▶ Es wird unterschiedlich weit gezählt.

## 6. Dirigieren

Die Gruppe sitzt im Kreis. Person A wird ausgewählt und verlässt kurz den Raum. Eine weitere Person B aus dem Kreis wird nun zum Dirigenten / zur Dirigentin und soll möglichst unauffällig versuchen, die Gruppe zu dirigieren, also verschiedene Bewegungen vorzumachen, die die Gruppe nachmachen soll. Person A betritt den Raum wieder und soll herausfinden, wer hier gerade dirigiert.

### Variation:

- ▶ Das Spiel kann auch im Gehen durch den Raum gespielt werden – es wird dadurch deutlich schwieriger.
- ▶ Mehrere Personen pro Durchgang auswählen, die dem Dirigenten bzw. der Dirigentin auf die Schliche kommen.

## 7. Schingi-Schangi

Dieses Spiel wird in Kleingruppen mit ca. 5-6 Personen gespielt. Alle stehen im Kreis, sodass alle einander gut sehen können.

Jede Person im Kreis hat die Möglichkeit mit den Händen 0, 1 oder 2 zu zeigen. Eine Person im Kreis startet und sagt eine Vermutung, z.B. „**Schingi-Schangi ... 7!**“.

Während „Schingi-Schangi“ wackeln alle mit geballten Fäusten (ähnlich wie bei Schere-Stein-Papier). Danach zeigt jede Person entweder 0, 1 oder 2 Daumen. Nun wird gezählt, wie viele Daumen *in Summe* zu sehen sind.

Hat die Person die tatsächliche Anzahl richtig erraten, bleibt sie weiterhin mit beiden Händen im Spiel. Lag sie falsch, darf sie ab jetzt nur noch mit einer Hand weiterspielen. Nun ist die nächste Person (im Uhrzeigersinn) dran mit „Schingi-Schangi“. Nach zwei Fehlern und somit dem „Verlust“ beider Hände ist man ausgeschieden.

### Variationen:

- ▶ Variiert werden kann ganz einfach über die Anzahl an Personen.
- ▶ Mit mehreren „Leben“ spielen.

## 9. Funken

Die Gruppe steht im Kreis, die Arme hängen gestreckt neben dem Körper. Eine Person startet und „funket“ ein Signal, indem sie den Namen einer anderen Person sagt.

Susi startet und sagt „Anna“. Nun ist das Signal bei Anna, die es wiederum an ihre rechte oder linke Nachbarin weitergibt, indem Sie ihren ausgestreckten Arm leicht hebt und die Nachbarin so berührt. Anna tippt ihre linke Nachbarin Lisa an. Lisa muss das Signal wieder per Ausruf eines Namens weitergeben. Und so nimmt das Signal seinen Lauf: „Funken“ - Berührung - „Funken“ - Berührung - usw.

Als Fehler gilt:

- ▶ Das Signal falsch weiterzugeben - also, wenn mein Name gerufen wird, ich ebenso wieder einen Namen rufe (anstatt Weitergabe durch Berührung).
- ▶ Das erhaltene Signal nicht schnell genug weiterzugeben.
- ▶ Sprechen, ohne dran zu sein.
- ▶ Das Signal an eine bereits ausgeschiedene Person weiterzugeben.

Wer einen Fehler macht, scheidet aus.

### Variationen:

- ▶ Es kann auch mit mehreren „Leben“ gespielt werden.

## 8. Signal weitergeben

Die Gruppe sitzt oder steht im Kreis und klatscht gemeinsam im gleichmäßigen Rhythmus:

„Oberschenkel – Hände – rechts schnippen – links schnippen“. Eine Person startet das Spiel und gibt das Signal weiter, indem sie bei „schnippen rechts“ den eigenen Namen und bei „schnippen links“ den Namen einer Mitspielerin oder eines Mitspielers nennt. **Der gemeinsame Takt (\*Klatsch-Klatsch-Schnipp-Schnipp\*) muss dabei durchgehend erhalten bleiben.**

Zum Beispiel:

Lisa beginnt:

Oberschenkel - Hände - „Lisa“ – „Thomas“

Thomas gibt weiter:

Oberschenkel - Hände - „Thomas“ – „Maxi“

Wer einen Fehler macht, scheidet aus oder verliert ein Leben. Die Weitergabe an eine ausgeschiedene Person gilt als Fehler.

### Variation:

- ▶ Es kann auch das Signal für einen oder mehrere Takte behalten werden: Oberschenkel - Hände - „Lisa“ – „Lisa“. So verschafft sich Lisa Bedenkzeit oder „foppt“ die Mitspieler:innen.

## 10. Apnoe Zeit schätzen

Die Gruppe liegt im Raum verteilt am Boden. Die Lehrperson beginnt, die Zeit zu stoppen und gibt zum Start ein deutliches akustisches Signal.

Die Schüler:innen dürfen in dieser Zeit kein Geräusch machen (schon gar nicht Lachen) und haben die Augen geschlossen.

**Ziel ist es, genau bei 30 Sekunden den Arm zu heben.**

Nach 32 Sekunden (also 2 Sek. über der „Zielzeit“) bricht die Lehrperson das Spiel ab. Gewonnen hat die Person, die am knappsten bei 30 Sek. die Hand gehoben hat.

### Variation:

- ▶ Spielen, als wäre es ein langer Tauchgang, also mit Luft Anhalten. (deshalb Abbruch nach 32 Sekunden)

# Anleitung Cool-Down Spiele

- Wähle aus dem „SPIELEKATALOG: Cool-down“ ein oder zwei passende Spiele für deine Klasse.
- Achte dabei darauf, dass das Abschlussspiel zum Thema oder zur Intensität der Stunde passt.
- Überlege dir den Ablauf und den Organisationsrahmen des Spiels und plane deine **Spielerklärung:**

- ▶ Wie positioniere ich mich vor der Gruppe, sodass mich alle gut hören können?
- ▶ Wie viel Platz brauchen wir für das Spiel?
- ▶ Wie kann ich das Spiel gut erklären? z.B. in Form einer kurzen Demonstration. Am Ende der Erklärung nachfragen, ob der Spielablauf allen klar ist, ...

## Reflexionsfragen:

(können einzeln oder gemeinsam mit der Gruppe besprochen werden)


- War die Spielerklärung klar und verständlich?
- Wie war die Durchführung des Spiels?
- Wie hast du dich vor der Gruppe gefühlt?
- Wie wurde das Spiel von der Gruppe angenommen?


## Bonus:

Du kennst noch andere Spiele oder Übungen, die für das Stundenende gut geeignet sind?

- ▶ Schreib deine Spielidee auf einen Zettel und / oder besprich sie mit deiner Lehrperson.
- ▶ Recherchiere ggf. im Internet nach weiteren Spielen oder Abschlussspielen.

# Beobachtungsaufgabe - Bewegungszeit

- ▶ In jeder Stunde einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stoppuhr, Stift, Zettel

- Wähle eine Person aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde bzw. in diesem Stundenteil beobachtest.
- Nimm eine Stoppuhr und stoppe die Bewegungszeit mit. 
- Als Bewegungszeit gilt: Laufen, diverse Übungen (Kraft, Koordination, Beweglichkeit, ...)
- Als Bewegungszeit gilt NICHT:  
Stehen, Sitzen (z.B. während Erklärungen oder Wartezeiten bei einer Station),  
Geräte-Aufbau, Organisation von Gruppen, ...
- Deine Aufgabe als Trainer:in/Beobachter:in:  
Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu ihrem Bewegungsverhalten.  
**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**

Name der ausgewählten Person:

Uhrzeit Beobachtung Start:

Uhrzeit Beobachtung Ende:

- ▶ Beobachtungszeit in Minuten:

 Gemessene Bewegungszeit via Stoppuhr:


Wie viel Prozent bewegte sich deine beobachtete Person intensiv?

**Errechne es mit der folgenden Formel!**

$$\frac{\text{gem. Bewegungszeit}}{\text{Beobachtungszeit}} \times 100 = \dots \%$$

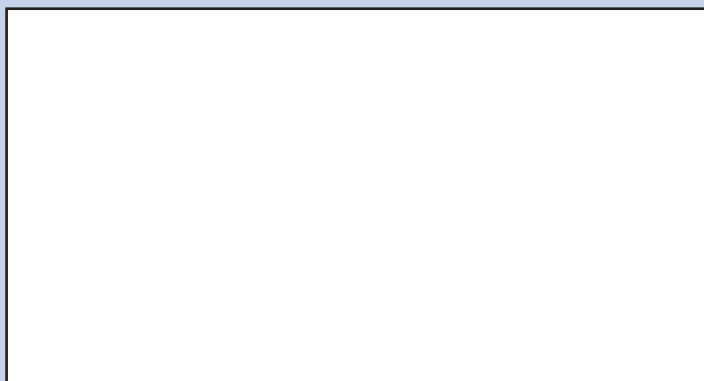
Ergebnis: \_\_\_\_\_ %

# Beobachtungsaufgabe - Ballspiele I

- ▶ Bei Lauf- und Ballspielen einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stoppuhr, Stift, Zettel

- Skizziere den Aufbau des Spieles (z.B. Tore, Markierungshütchen, ...) und wähle eine Person aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde beobachtest.
- Notiere zu jeder Skizze den Namen des Spiels sowie die Spieldauer (mitstoppen!)
- Skizziere den Laufweg während jeweils eines Spieldurchgangs
- Beurteile außerdem die gesamte Aktivität und Beteiligung am Spiel
- Deine Aufgabe als Trainer:in / Beobachter:in: Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu Ihrem Bewegungsverhalten.

**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**



Name des Spiels:

Spieldauer:

Spieler:in :

## Aktivität und Beteiligung am Spiel der Gesamtgruppe:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
extrem aktiv	sehr aktiv	aktiv	wenig aktiv	kaum beteiligt

## Aktivität und Beteiligung am Spiel der beobachteten Spielerin/des beobachteten Spielers:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
extrem aktiv	sehr aktiv	aktiv	wenig aktiv	kaum beteiligt

## Notizen, Anmerkungen, Besonderheiten (z.B. Spielunterbrechung, ...):

---



---




---



---

# Beobachtungsaufgabe - Ballspiele II

- ▶ Bei diversen Ballspielen einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stift, Zettel

- Wähle eine Person aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde bzw. in diesem Stundenteil beobachtest.
- Beobachte und beurteile die unten angeführten Punkte zur Spielbeobachtung.
- Deine Aufgabe als Trainer:in / Beobachter:in: Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu Ihrem Bewegungsverhalten.  
**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**

## Tipp!

Wenn mehrere Spiele gespielt werden, verwende einfach die Rückseite des Beobachtungsbogens oder einen leeren Zettel.

Der/Die beobachtete Spieler:in ...	fast immer	oft	teilweise	selten	nie
Hält sich an die Spielregeln und spielt fair.					
Läuft sich aktiv frei.					
Spielt den Ball an Mitspieler:innen ab, die frei stehen.					
Deckt Gegenspieler:innen.					
Punktet für das eigene Team.					
Verhält sich Mitspieler:innen gegenüber sozial (gegenseitiges Anfeuern, alle gleichmäßig im Team anspielen, motiviert, ...).					
Nimmt aktiv und motiviert am Spiel teil.					

### Aktivität und Beteiligung am Spiel:

o	o	o	o	o
extrem aktiv	sehr aktiv	aktiv	wenig aktiv	kaum beteiligt

### Notizen, Anmerkungen, Besonderheiten (z.B. Spielunterbrechung, ...):

---



---




---



---


# Beobachtungsaufgabe - Ballspiele III

- ▶ Bei diversen Ballspielen einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stift, Zettel

- Wähle 1 oder 2 Personen aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde bzw. in diesem Stundenteil beobachtest.
- Beobachte und zähle die unten angeführten Punkte zur Spielbeobachtung
  - ▶ Mach dafür im jeweiligen Feld eine Strichliste!

**Tipp:**

Alle 4 Striche einen Querstrich.

 = 5 + 5 + 4 = 14

- Deine Aufgabe als Trainer:in / Beobachter:in: Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu Ihrem Bewegungsverhalten.  
**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**

**Spieler:in A**

	Anzahl 
Ballkontakte	
Punkte / Körbe / Tore / ...	
Erfolgreiche Pässe an Mitspieler:innen (wirft den Ball erfolgreich zu Mitspielern / Mitspielerinnen)	
Erfolgreiche Pässe an die/den Spieler:in (fängt den Pass von Mitspielern / Mitspielerinnen)	

**Spieler:in B**

	Anzahl 
Ballkontakte	
Punkte / Körbe / Tore / ...	
Erfolgreiche Pässe an Mitspieler:innen (wirft den Ball erfolgreich zu Mitspielern / Mitspielerinnen)	
Erfolgreiche Pässe an die/den Spieler:in (fängt den Pass von Mitspielern / Mitspielerinnen)	