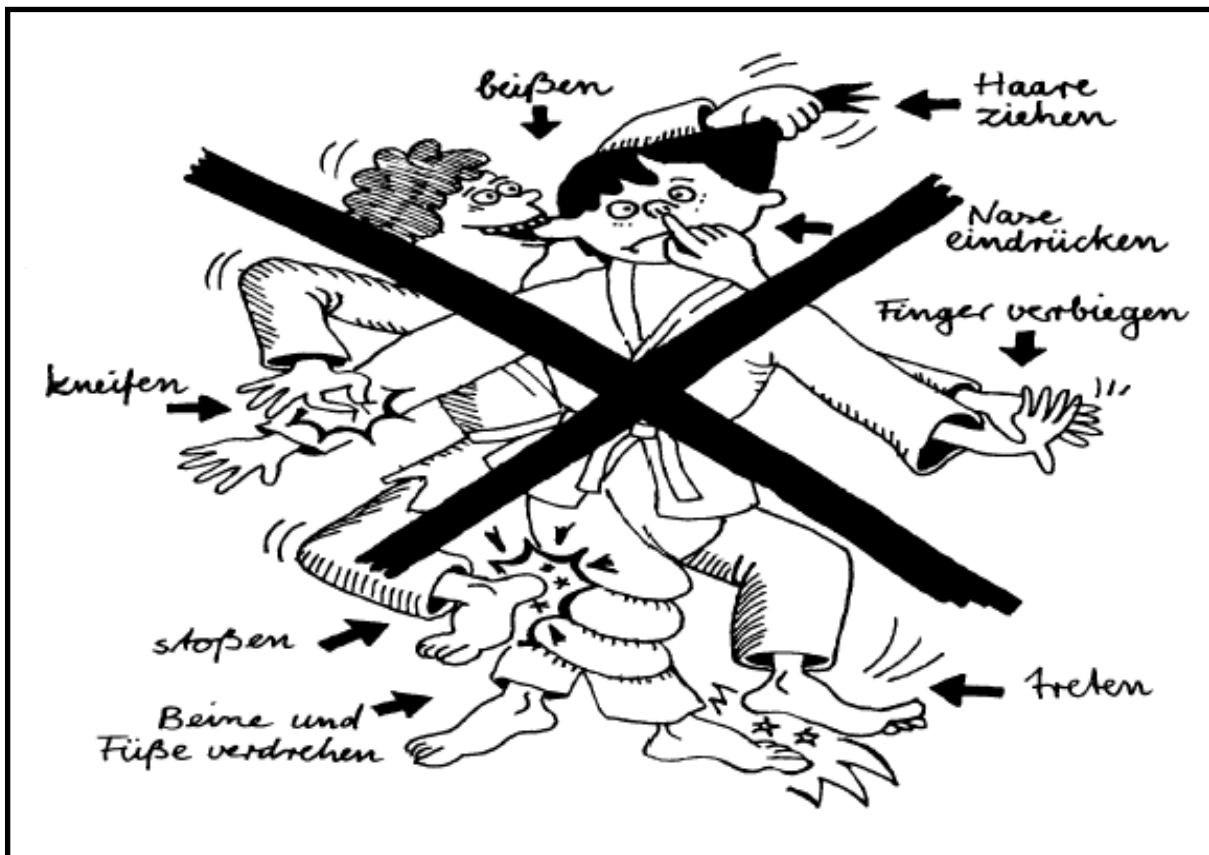


240 Spiele fürs Karate- Training Teil 3:



Sensibilisierungs/ Aufmerksamkeitsspiele:

1. Faustschützer/ Schätze bewachen
2. Gürtel wiederfinden
3. Lockruf
4. Sardinendose
5. Künstler, Modell und Bild
6. Denkmalkopie
7. klassisches „Roboterspiel“
8. „Roboter“ und „Mechaniker“
9. Blinder Brückenwächter
10. Blinder mit Schlüsselbund
11. Gruppe blind sortieren
12. Indianer auf dem Schleichpfad
13. Telegrafieren
14. Kleidertauschen
15. Haguh
16. Nashorn, Elefant und Ente
17. Klopfrunde
18. Raupenspiel
19. Verirrte Eskimos
20. König und seine Träger

21. Stecknadel im Heuhaufen
22. Münzsammler- Verein
23. Kleiderschrank
24. Der blinde Kommissar
25. Schlangengrube
26. Drunter und drüber
27. Fledermausspiel
28. Klatschen im Kreis
29. Countdown
30. Kopiergerät
31. Verfolgter/ Verfolger
32. Dschungeljagd

4.) Reaktions,- Schnelligkeitsübungen mit dem Partner:

1. Imitation, Spiegelbild sein
2. Schnellschuß
3. Reaktionsübung mit Faustschützern
4. Schlag/ Reaktionsübung
5. Sprung- Übung
6. Uhrzeiger- Übung
7. Übung Bion Speed I
8. Übung Bion Speed II
9. Wortball
10. Klatschen vor dem Fangen

5.) Kooperationsspiele:

1. Aufgaben lösen
2. Freunde suchen
3. Familienfangspiel
4. in den Kreis hängen mit Tiernamen
5. Die „Mumie“ wird transportiert
6. Walzwerk – Nordseewellenreiten
7. Sprungübungen mit Partner
8. Kiai- Wettkampf (bei Gruppen, die nicht richtig Kiai machen)
9. Der Größe nach aufstellen
10. Visitenkarten tauschen
11. Impuls weitergeben
12. Jurtenkreis
13. Spirale
14. Sprungfeder
15. Menschenrüttelbank
16. Klebemeister
17. Karate- Gürtelziehen
18. Schlange häuten
19. Hängematte
20. Kniesitz
21. Vertrauensspiel:

22. Fliegen
23. Boot- Spiel
24. Dampfwalze
25. Tausendfüßler
26. Amöbenrennen
27. Erdbeben
28. Das Spinnennetz
29. Säureteich
30. Ben Hur- Wagenrennen
31. Mondball
32. Brückenbau
33. Frantic
34. Blitztunier
35. Wer kann mehr ausziehen?

6.) Spiele, die Cleverness, Geschick und Kreativität erfordern und fördern:

1. Bierdeckelbrücke
2. Buchstaben Formationslauf
3. Versuch und Irrtum
4. Schützerspiel
5. Kreisjonglage
6. Stäbchenspiel
7. Epidemie
8. Ausschnitte suchen und finden
9. Gürtelspiel I
10. Zettel festhalten
11. Blätterteig
12. Affe und Kokosnuss
13. Ballbesitz
14. Das Ansichtskartenspiel
15. Schlange stehen

7.) Koordinationsspiele:

1. Gürtelspiel II
2. Marionette
3. Luftballon Erdumkreisung
4. Dribbelfänger

8.) Techniktraining einmal spielerisch:

1. Techniktraining mit Würfeln
2. Kreisspiel Schnelligkeit
3. Technik/ Reaktion im großen Kreis
4. Gummibären „klauen“
5. Gameboyspiel mit Schultertippen

6. Schlagübung mit Gürtel
7. Tsuki- Übung
8. Sprung- Step- Gyaku zu Dritt:
9. Himmelsrichtungs- Übung
10. Stille Post mit Kicks
11. Technik/ Reaktions/ Distanzübung
12. Schützerwerfen im Kreis
13. Reaktionsübung Gyaku Tsuki zu Dritt
14. Hände/ Füße des Partners berühren
15. Wenn- Dann Entscheidung

3.) Sensibilisierungs/ Aufmerksamkeitsspiele:

Nr: 1	Faustschützer/ Schätze bewachen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Faustschützer		
Kategorie:	Aufmerksamkeit, Gehör, Geschick		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Faustschützerrauben: Alle Mitspieler sitzen in einem Kreis mit Blick zur Kreismitte. Vor jedem liegt ein Faustschützer. Es ist wichtig, dass die Augen aller geschlossen sind. Ein Spieler, welcher sich in der Mitte des Kreises befindet, kann die Augen offen lassen. Er versucht möglichst unauffällig und leise einem Partner im Kreis den Schützer zu klauen. Wenn jemand aber bemerkt, dass sich der „Dieb“ nähert, dann hebt er die Hand hoch. Ist dies der Fall, dann muss der Dieb von diesem ablassen und sich ein neues Opfer suchen. Ist es dem „Räuber“ gelungen den Schützer eines Mitspielers unbemerkt zu „stehlen“, so muss dieser dann die Aufgabe des „Diebes“ übernehmen. + der Einsatz von zwei oder drei „Räubern“ erschwert die Aufgabe um einiges.</p> <p>Schätze bewachen: Ein Mitspieler hat die Augen verbunden. Er/ Sie hat einige Faustschützer vor sich liegen. Die anderen Mitspieler, die Diebe, schleichen sich aus einiger Entfernung an. Wenn der „Bewacher“ der Schützer ein Geräusch vernimmt, dann zeigt er/ sie die genaue Richtung. Der betroffene Schüler muss daraufhin zum Ausgangspunkt zurück. Wer zuerst die „Schätze berührt wird der neue Bewacher.</p>			

Nr: 2	Gürtel wiederfinden:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schulung der Sinne		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Jeder Spieler formt seinen Gürtel kreisförmig vor sich und schließt die Augen. Nun versucht jeder einen anderen Gürtel in der Halle zu finden. + Alle legen ihren Gürtel aus, laufen zur gegenüberliegenden Hallenwand und versuchen laufend, kriechend mit geschlossenen Augen den eigenen Gürtel wieder zu finden. ++ Die Gürtel sind überall in der Halle ausgelegt. Nun sucht jeder mit geschlossenen Augen irgendeinen Gürtel, wenn jeder Partner einen hat, dann müssen auf „Los!“ alle ihren ursprünglichen Gürtel möglichst schnell wiederfinden und ihn sich umbinden. Wer zuletzt fertig ist, macht Hockstreck- Sprünge etc.</p>			

Nr: 3		Lockruf
TN-Zahl		Dauer:
Material:	Augenbinden.	
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele	
<i>Beschreibung:</i>		
<p>Für dieses Spiel benötigen wir eine gerade Anzahl von Mitspielern. Die Gruppe bildet Paare. Jedes Paar vereinbart für sich einen bestimmten "Lockruf", ein Geräusch oder ein Wort, das möglichst ausgefallen sein muß, damit es sich von den Lockrufen der anderen deutlich unterscheidet. Die Paare trennen sich, und allen Spielern werden nun die Augen verbunden. "Blind", nur mit Hilfe ihres "Lockrufes", müssen sie versuchen, ihren Partner wiederzufinden. Andere Geräusche sind nicht erlaubt. Auf keinen Fall darf ein Geräusch gesprochen werden, auch absichtliche Berührungen sind verboten. Nach einer vorher festgelegten, nicht zu langen Zeit nehmen die Spieler auf ein Signal des Spielleiters hin die Augenbinden ab. Die Spieler, die sich paarweise zusammengefunden haben, können dann z.B. einen Pluspunkt (Gummibär) bekommen. Das Spiel kann aber auch, ganz ohne Bewertung gespielt werden. Falls das eine oder andere Paar das gleiche Geräusch gewählt hat, erleben sie eben eine Überraschung.</p>		

Nr: 4		Tierjagd
TN-Zahl		Dauer:
Material:	Vorbereitete Tierkärtchen, evtl. Musik.	
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele	
<i>Beschreibung:</i>		
<p>Der Spielleiter muß vor Spielbeginn Zettel mit Tiernamen vorbereitet haben, bei denen jedes Tier zweimal vorkommt. Nun bekommt jeder Mitspieler einen dieser Zettel. Zu einer Musikkassette oder auf Kommando des Spielleiters laufen alle im Raum umher und tauschen fortlaufend ihre Zettel aus. Hört die Musik plötzlich auf oder gibt der Spielleiter ein vereinbartes Zeichen, schaut jeder auf seinen Zettel und liest nach, was für ein Tier er gerade ist. Indem er die Stimme dieses Tieres nachahmt, versucht er nun das zweite Tier der gleichen Art ausfindig zu machen. So jagen die Tiere nun ihrem Partner nach, bis sie sich gefunden haben. Die Pärchen, die sich zuerst gefunden haben, treffen sich an einem vorher vereinbarten Ort.</p>		

Nr:	Sardinendose		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Großer Dunkler Raum, Haus, Etage.		
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
Beschreibung:			
<p>Wie allgemein bekannt, pflegen Ölsardinen in ihrer Behausung, der Sardinendose, recht hauteng beieinander zu liegen. Zuerst liegt im allgemeinen die vorwiegendste, deshalb auch Obersardine genannt. Auf diesem Prinzip basiert das Spiel. Benötigt wird ein verdunkeltes Haus (oder zumindestens eine größere Etage). Alle Mitspieler verlassen nun das Haus. Einer wird zur Obersardine ernannt und geht in das Haus zurück, um sich dort an irgendeine beliebige Stelle zu stellen, setzen oder legen. Nach etwa zwei Minuten, wenn zu erwarten ist, daß die Obersardine den von ihr gewählten Platz erreicht hat, gehen die übrigen Spieler langsam nacheinander in das Haus, um die Obersardine zu suchen und sich wie in der Sardinendose - neben sie zu stellen, setzen bzw. legen. Während des ganzen Spiels herrscht absolute Ruhe. Wer meint, die Obersardine gefunden zu haben, plaziert sich neben sie bzw. neben die dort schon anwesenden Mitsardinen. Verwirrung können insbesondere solche Sardinen stiften, die irgendwo stehen, sitzen oder liegen bleiben, in der Hoffnung, daß sie jemand für die Obersardine hält und sich neben sie plaziert. Das Spiel ist spätestens dann beendet, wenn alle Sardinen beieinander sind. Es kann prinzipiell auch zu jedem anderen Zeitpunkt beendet werden, z.B. wenn sich mehrere Sardinengruppen gebildet haben, die sich nicht wieder auflösen, oder wenn bei einer großen Zahl von Mitspielern noch einige im Haus umherirren.</p> <p>im Karate- Training: alle Partner haben die Augen geschlossen. Die Kampffläche, eine markierte Hallenfläche etc. ist nun die Sardinendose, in die nun die „Sardinen“ der Reihe nach hineingehen.</p>			

Nr: 5	Künstler, Modell und Bild:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Vorstellungsvermögen, Haltekraft, Kooperation,		
Beschreibung:			
<p>Ein Partner schließt die Augen. Der zweite Mitspieler wählt eine bestimmte, möglichst komplizierte und schwer nachzumachende , Pose. Der dritte Spielpartner versucht nun durch akustische Hinweise den „Blinden“ in dieselbe Position wie das „Modell“ zu bringen. Wenn dies geschafft ist und das „Modell“ einverstanden mit der „Kopie“ ist, dann werden die Aufgaben getauscht.</p> <p>+ Fürs Karate- Training eignen sich besonders Posen aus Katas, z.B. Yama Uke auf einem Bein stehend.... Der „Künstler“ darf aber dann aber auf keinen Fall Karate-Fachbegriffe beim Beschreiben der Pose verwenden.</p>			

Nr: 6	Denkmalkopie		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
Beschreibung:			
<p>Dieses Spiel ähnelt sehr dem Spiel Nr: 5. Durch ein kleines Detail ist diese Variante aber noch schwieriger. Es ist empfehlenswert, dieses Spiel in Gruppen durchzuführen, die sich schon gut kennen. Es werden Paare gebildet. Spieler A stellt (setzt, legt) sich als Denkmal in irgendeiner ungewöhnlichen Körperhaltung hin, während B die Augen geschlossen hat! Dann soll B die Haltung von A ertasten und genau nachmachen (weiterhin mit geschlossenen Augen!), dann vergleichen. Anschließend Rollenwechsel. Andere Version: Spieler B macht einen Spieler C zum Denkmal. (ebenfalls mit geschlossenen Augen).</p>			

Nr: 7	klassisches „Roboterspiel“												
TN-Zahl	zu zweit	Dauer:											
Material:													
Kategorie:	taktiles Empfinden, Reaktion												
Beschreibung:													
<p>Ein Partner steht auf der Stelle und wird vom anderen Partner, der sich hinter ihm befindet, wie ein Roboter „gesteuert“. Dieses Spiel erfordert sehr viel Vertrauen in den Mitspieler.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1x auf Kopf tippen</td> <td style="width: 50%;">> vorwärts laufen</td> </tr> <tr> <td>wiederum 1x auf den Kopf tippen</td> <td>> auf der Stelle stehen bleiben</td> </tr> <tr> <td>2x auf Kopf tippen</td> <td>> rückwärts laufen</td> </tr> <tr> <td>1x auf rechte Schulter tippen</td> <td>> auf der Stelle nach rechts drehen</td> </tr> <tr> <td>1x auf linke Schulter tippen</td> <td>> auf der Stelle nach links drehen</td> </tr> </table> <p>Wenn ein „Roboter“ auf ein Hindernis trifft, läuft er auf der Stelle weiter.</p>				1x auf Kopf tippen	> vorwärts laufen	wiederum 1x auf den Kopf tippen	> auf der Stelle stehen bleiben	2x auf Kopf tippen	> rückwärts laufen	1x auf rechte Schulter tippen	> auf der Stelle nach rechts drehen	1x auf linke Schulter tippen	> auf der Stelle nach links drehen
1x auf Kopf tippen	> vorwärts laufen												
wiederum 1x auf den Kopf tippen	> auf der Stelle stehen bleiben												
2x auf Kopf tippen	> rückwärts laufen												
1x auf rechte Schulter tippen	> auf der Stelle nach rechts drehen												
1x auf linke Schulter tippen	> auf der Stelle nach links drehen												

Nr: 8	„Roboter“ und „Mechaniker“		
TN-Zahl	zu dritt	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schulung der Sinne, Geschick, Antizipation		
Beschreibung:			
<p>Das Prinzip dieses Spiels entspricht dem des klassischen „Roboterspiels“. Die Partner werden wiederum mit auf dem Kopf und auf die Schultern tippen gesteuert. (siehe vorhergehende Übung) Nun wird das ganze aber zu Dritt gespielt. Ein „Mechaniker“ bewegt 2 „Roboter so durch die Halle, sodass sie am Ende mit Blick zueinander stehen. Wenn er dies geschafft hat, dann wechselt die Aufgabe innerhalb der 3er-Gruppe.</p> <p>+ mit geschlossenen Augen ++ dem Mechaniker wird ein Punkt in der Halle zugewiesen, wo sich die Roboter treffen sollen</p>			

Nr: 9	Blinder Brückenwächter		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Augenbinden.		
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
Beschreibung:			
<p>Ein markiertes - nicht zu großes - Spielfeld wird in drei Streifen aufgeteilt, der mittlere ist die Brücke. Auf ihr befinden sich zwei oder mehrere Spieler mit verbundenen Augen, die "blinden Brückenwächter". Die anderen Spieler verteilen sich etwa zu gleichen Teilen auf die beiden äußeren Spielfelder. Sie müssen versuchen, über die Brücke ins jeweils andere Spielfeld zu gelangen, ohne von den "blinden" Wächtern bemerkt oder gar gefangen zu werden. Gefangene werden zu - ebenfalls "blinden" - Assistenten der Brückenwärter, so daß es zum Schluß immer schwieriger wird, unbemerkt über die Brücke zu gelangen. Bei diesem Spiel muß es mucksmäuschenstill sein, damit die Brückenwärter überhaupt eine Chance haben, Grenzgänger zu bemerken, die Grenzgänger andererseits aber auch nicht zu schnell in Gefahr geraten, gefangen zu werden</p>			

Nr: 10	Blinder mit Schlüsselbund		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Schlüsselbund oder ähnliches.		
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Alle Mitspieler schließen ihre Augen. Ein Teilnehmer hat ein Schlüsselbund (oder etwas ähnliches). Die anderen versuchen es zu fangen. Der Schlüsselbundträger muß alle 10 Sekunden mit dem Schlüsselbund klappern, es dann irgendwo hinlegen. Beim Wegnehmen und wieder irgendwo Hinlegen muß er es wieder klappern lassen. Wer es gefunden hat, ist der nächste „Verstecker“.</p>			

Nr: 11	Gruppe blind sortieren		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Ziel ist es die Gruppe mit geschlossenen Augen nach bestimmten Merkmalen zu sortieren. Einer macht die Augen zu bzw. bekommt sie verbunden und soll die Gruppe der Größe nach sortieren.</p> <p>Variante 1: nach Gewicht, Schuhgröße Variante 2: Die ganze Gruppe sortiert sich blind selbst. Variante 3: Die ganze Gruppe sortiert sich (evtl. auch mit offenen Augen) nach Vornamen alphabetisch - besonders gut für Großgruppen zum Kennenlernen.</p>			

Nr: 12	Indianer auf dem Schleichpfad		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Ein Spieler wird zum "schleichenden Indianer" ernannt. Alle anderen setzen oder stellen sich in einen Kreis, mit dem Rücken zur Kreismitte. Von dort aus versucht der Indianer sich nun von hinten an einen der Spieler heranzuschleichen. Wird er von diesem Bemerkt, hebt der Spieler die Hand - umdrehen ist Verboten -, und der Indianer muß in die Mitte zurück und sich an einen anderen Spieler heranschleichen. Erreicht er unbemerkt einen Spieler im Kreis, muß dieser den "schleichenden Indianer" ablösen. Bei einer großen Gruppe können auch zwei oder drei "schleichende Indianer" im Kreis sein, damit mehr Spieler gleichzeitig beschäftigt sind. Die "schleichenden Indianer" müssen ihre Opfer genau anpeilen, damit keine Mißverständnisse entstehen, wer gemeint ist.</p>			

Nr: 13		Telegrafieren
TN-Zahl		Dauer:
Material:	Evtl. Papier und Stift.	
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele	
Beschreibung:		
<p>Die Spieler bilden eine "Leitung", indem sie sich hintereinander stellen oder setzen. Der letzte Spieler, der mit dem Gesicht auf den Rücken seines Vordermannes schaut, erhält nun vom Spielleiter den Auftrag, ein Wort oder ein - einfaches - Bild durch die Reihe zu "telegrafieren", indem er es seinem Vordermann mit den Fingern auf den Rücken "schreibt" oder "zeichnet". Dabei darf nicht gesprochen werden, auch andere Signale sind nicht erlaubt. Ist das Telegramm beim vordersten Spieler angekommen, wird sein Inhalt mit dem ursprünglichen verglichen. Bei einem Bild kann das Ergebnis auf ein Stück Papier oder an eine Tafel gemalt werden.</p>		

Nr: 14		Kleidertauschen
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele	
Beschreibung:		
<p>Während ein Spieler vor der Tür wartet, tauschen die anderen Mitspieler untereinander mehrere Kleiderstücke. Dann muß der Spieler wieder hereinkommen und die vertauschten Kleiderstücke wieder dem "Richtigen" anziehen.</p> <p>Variante: Zwei Mannschaften - eine verläßt den Raum, die andere Mannschaft vertauscht Kleidungsstücke, dann kommt die Gruppe wieder herein und bringt wieder Ordnung in den Kleidersalat.</p> <p>+ auch mit Karate- Gürteln</p>		

Nr: 15		Haguh
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele	
Beschreibung:		
<p>Ein Kampf ums Lachen. Wer lacht, verliert. Die Gruppe wird in zwei gleich große Reihen geteilt, die einander in etwa 1 m Abstand gegenüber stehen. Jede Reihe schickt einen Spieler los. Die beiden Spieler begegnen sich in der Mitte und sagen: Haguh! Die Spieler in den Reihen versuchen, den Gegner zum Lachen zu bringen, ohne ihn zu berühren. Wenn ein Spieler lacht, wechselt er die Reihe. Zwei neue Spieler gehen aufeinander zu.</p>		

Nr: 16	Nashorn, Elefant und Ente		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Vor dem eigentlichen Spielbeginn wird erklärt, wie jeweils drei nebeneinander sitzende Spieler Nashorn Elefant und Ente darstellen können: Für das Nashorn macht der mittlere Spieler mit beiden Händen vor der eigenen eine lange Nase. Seine beiden Nachbarn formen mit Daumen und Zeigefinger rechts und links an seinem Kopf die kleinen Nashornohren. Für den Elefanten formt der mittlere Spieler den Rüssel, indem er eine Hand an die Nase führt und den anderen Arm durch den so entstehenden Kreis hindurch steckt. Sein rechter und linker Nachbar bilden mit beiden Armen seine großen Elefantenohren. Für die Ente klafft der mittlere Spieler vor seinem Mund beide Hände als Entenschnabel auf und zu. Seine beiden Nachbarn wackeln im Stehen wie die Enten mit dem Po. Nun kann das Spiel beginnen. Alle Spieler sitzen im Kreis. Einer wird Spielleiter und geht in die Kreismitte. Er zeigt auf einen der Sitzenden und sagt dazu z.B. "Elefant". Der angesprochene Spieler muß nun - gemeinsam mit seinen Nachbarn recht und links - wie besprochen einen Elefanten darstellen. Möglichst schnell nacheinander fordert der Spielleiter nun weitere Spieler auf, Elefant, Nashorn und Ente zu sein. Je schneller die Ansagen aufeinander folgen, desto mehr Aufmerksamkeit müssen die Mitspieler aufbringen, um ihren Einsatz nicht zu verpassen und nicht etwa das falsche Tier darzustellen. Wer einen Fehler gemacht hat, bleibt mit verschränkten Armen im Kreis sitzen, darf aber nicht mehr mitmachen.</p>			

Nr: 17	Klopfrunde		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Möglichst runder Tisch mit Stühlen.		
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
Beschreibung:			
<p>Die Spieler sitzen im Kreis rund um einen Tisch herum. Die Hände werden flach auf den Tisch gelegt, und zwar so, daß jeweils die rechte Hand über die linke Hand des rechten Nachbarn hinweg flach auf den Tisch gelegt wird. Liegen nun alle Hände wie beschrieben im Kreis, kann das Spiel beginnen. Einer ist Spielleiter, er klatscht einmal mit der rechten Hand auf den Tisch. Das bedeutet, daß in diese Richtung, also nach rechts, immer einer nach dem anderen mit der rechten Hand auf den Tisch klatscht. Sobald in der Runde irgendein Mitspieler zweimal klatscht, muß die Richtung gewechselt werden, und es geht nach links weiter. Einer nach dem anderen klatscht nun mit der linken Hand auf den Tisch. Sobald der nächste zweimal klatscht, wird wiederum die Klatschrichtung gewechselt. Wer einen Fehler gemacht hat, scheidet nun mit der Hand aus, die den Fehler gemacht hat. Die andere darf weiter klatschen. Dieses Spiel erfordert hohe Konzentration.</p> <p>karatespezifisch: Im Kreis werden Techniken weitergeben, z.B. alle Partner haben rechte und linke Hand auf Kopfhöhe. Ein Partner beginnt Uraken jodan beim Nachbar in die</p>			

Handfläche zu schlagen. Dieser gibt die Technik wiederum an den rechten Nachbarn weiter, bis der Uraken wieder beim ersten angekommen ist.

+der beginnende Spieler kann in verschiedenen Abständen immer einmal wieder eine Technik starten (Kommen alle Uraken wieder an, oder „schläft“ jemand in der Runde. (neben Uraken, kann auch z. B. Mawashi gedan o.ä. weitergegeben werden.

++Wenn ein Partner einen Uraken bekommt, kann er diesen wieder zurückgeben, indem er statt mit rechts nun mit links Uraken den vorherigen Partner in dessen rechte Handfläche schlägt. Dann müssen die Techniken in die andere Richtung weiterverteilt werden. (Richtungswechsel)

+++ Dasselbe geht auch ohne Kontakt zu Partner: Wenn der Startpartner mit links Choku Tsuki im Stand schlägt, muss der Partner links von ihm ebenfalls links Tsuki schlagen.... immer weiter/ wenn ein Partner aber rechts Tsuki schlägt geht das ganze wieder retour. Nun muss Tsuki mit dem rechten Arm nach rechts weitergegeben werden...

Nr: 18	Raupenspiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation, Vertrauen		
Beschreibung:			
Maximal 10 Personen bilden eine Raupe, indem sie beide Hände auf die Schultern der Person vor ihnen legen. Alle schließen die Augen, nur der Kopf hat die Augen auf und geht mit der Raupe 5 Schritte.. Dann geht der Kopf mit geschlossenen Augen nach hinten und gibt mit den Händen ein Signal, daß er angekommen ist. Dieses Signal wird bis vorn weitergegeben. (z.B. Druck mit den Händen auf die Schultern des Vordermanns) Dann öffnet der neue Kopf die Augen und geht wieder 5 Schritte (bis jeder einmal Kopf war)			

Nr: 19	Verirrte Eskimos		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Gymnastik- Reifen/ Karate- Gürtel		
Kategorie:	Reagieren auf akustische Reize		
Beschreibung:			
Im Schneesturm (Augen verbunden) haben sich die Eskimos verlaufen. Nur gut, daß jeder Eskimo einen Lotsen hat, der ihn per Zuruf nach Hause lotst. Dabei darf der Lotse nicht von der Startlinie weg. Vor dem Start werden die Eskomos gut 'durchgedreht'. Der gemeinsame Start findet von einer Linie statt, das Ziel ist für jeden Eskimo sein eiges Iglu – ein Kreis in der Halle.			

Nr: 20	König und seine Träger		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Vertrauen, Kraft, Koordination		
Beschreibung:	<p>Ein Partner, der König, wird von vier anderen Partnern auf einem Aerobic- Stepper, stabilen Brett o.ä. in die Luft gehoben. Dabei ist es wichtig, dass die Träger den Monarchen nur ein Paar Zentimeter hoch zu heben, ihm aber das Gefühl zu vermitteln er/ sie wäre mindestens in über einem Meter Höhe. Das gelingt besonders gut, wenn die Träger immer wieder melden, dass der zu tragende Partner immer höher steigt. Dann muss der Partner von dem Brett behutsam herunter springen, denkend er/ sie wäre in großer Höhe. Es ist dann eine große Überraschung, wenn der springende Partner, mit einem tieferen Fall rechnend, schneller auf dem Boden landet als er dachte.</p>		

Nr: 21	Stecknadel in Heuhaufen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	ein Euro- Cent		
Kategorie:	optische Wahrnehmung, Orientierung		
Beschreibung:	<p>Im Raum wird ein Pfennig (oder ein anderer Gegenstand) versteckt und alle müssen ihn suchen. Derjenige, der ihn gefunden hat, darf als nächstes verstecken.</p>		

Nr: 22	Münzsammler- Verein		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:	<p>Wer wünscht sich nicht Geld auf der Straße zu finden?! Bei diesem Spiel wird's möglich. Jeweils 4 bis 5 Spieler schließen sich zu einem "Münzsammlerverein" zusammen. Sie stellen sich in eine Reihe und fassen sich an den Händen. In der Turnhalle legt der Spielleiter verschiedene Münzen an zahlreiche Stellen so aus, daß sie eingesehen werden können. Nun gehen alle "Münzsammlervereine" gleichzeitig den Raum und versuchen, so viele Münzen wie möglich einzusammeln. Dabei dürfen sie sich weder loslassen, noch miteinander reden: das Sammeln geschieht lautlos. Jeder Verein hat zwar viele Augen, doch nur zwei Hände. Es gilt, damit auszukommen und auf die Signale der Mitspieler zu achten. Wer erreicht das beste Sammelergebnis?</p>		

Nr: 23	Kleiderschrank		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	eine große Menge an Kleidung		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Jedem mitspielenden Paar (am besten ein weiblicher und ein männlicher Teilnehmer) werden erst einmal die Augen verbunden. Dann legt man vor jedes Paar zwei Kleiderberge (Ober- und Unterbekleidung, bunt gemischt), und zwar vor die Dame Herren- und vor die Herren Damenbekleidung. Nach dem Abtasten der "Gegenstände" muß jeder die Bekleidung anziehen. Wer zuerst fertig ist und alle Kleidungsstücke verwendet hat, kann sich als Sieger feiern lassen</p>			

Nr: 24	Der blinde Kommissar		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Orientierung mit geschlossenen Augen		
Beschreibung:			
<p>Die im Kreis sitzenden Spieler werden mittels Abzählen lassen durchnummeriert. Das Spiel läßt sich auch draußen im Stehen spielen. Falls sich die Gruppe gut mit Namen kennt, kann auch mit den Namen gespielt werden. In der Mitte des Kreises steht der blinde Kommissar, dem die Augen verbunden sind. Je nach Größe der Gruppe hat der Kommissar 1-3 ebenfalls blinde Gehilfen.</p> <p>Bevor es richtig losgeht, tauschen alle ihre Plätze, so daß möglichst keine aufeinanderfolgenden Nummern nebeneinander sitzen. Der blinde Kommissar ruft nun zwei (später auch mehr) Nummern auf, die ihre Plätze tauschen müssen, ohne den Kreis zu verlassen. Gelingt es dem Kommissar, einen der "Nummern-Gangster" zu berühren, wird der Gangster zum Kommissar. Sonst wird "fertig!" gerufen und der Kommissar versucht sein Glück mit neuen Nummern.</p>			

Nr: 25	Schlangengrube		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Rasseln		
Kategorie:	Orientierung ohne etwas zu sehen, Reaktion auf akustische Reize		
Beschreibung:			
<p>Eigentlich spielen nur jeweils 2 Teilnehmer dieses Spiel. Alle anderen bilden einen Kreis vom mindestens 5 Meter Durchmesser und sind ansonsten nur Statisten, die ihren Spaß beim Zuschauen haben. Die zwei Mitspieler bekommen die Augen verbunden und erhalten je einen Gegenstand zum Rasseln. Eine von beiden ist die Jägerschlange und versucht, die andere zu fangen. Dazu darf sie insgesamt drei Mal rasseln. Die gejagte Schlange muß jeweils sofort Antwort rasseln und verrät damit natürlich ihren Standort. Nachdem der Jäger die gejagte Schlange erwischt hat, oder nachdem sie dreimal erfolglos gerasselt hat (natürlich steht ihr nach dem dritten Rasseln noch ein wenig Zeit zur Verfügung), wird gewechselt..</p> <p>Tips: Zur Vorbereitung des Spiels ist es praktisch, besonders laute Rasseln zu besorgen. Kieselsteine in einer Teebüchse eignen sich hervorragend. Wenn die Gruppe aus sehr wenigen Übenden besteht, ist es nicht unbedingt notwendig, einen geschlossenen Kreis zu bilden. Die Teilnehmer können locker außen herum stehen, es ist nur absolut notwendig, daß die Schlangen immer abgefangen werden. Um den Schlangen deutlich zu machen, wenn sie am Rand angekommen sind, kann man ihnen zweimal kurz auf die Schulter klopfen.</p>			

Nr: 26	Drunter und drüber		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Raumorientierung ohne etwas zu sehen, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Zwei bis 4 Gruppen, wobei allen Teilnehmern die Augen verbunden sind, sollen diagonal von einer Ecke in die andere Ecke des Raumes kriechen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe A kriecht zu Ecke C • Die Gruppe B kriecht aus der Ecke D zu B. • Die Gruppe C kriecht auch Ecke C zu Ecke A • Die Gruppe D kriecht zu B <p>Dabei darf man sich nicht ausweichen, sondern kriecht über- oder untereinander hinweg. Bei diesem Spiel sollte man vorsichtig sein und nicht "brutal" loskriechen.</p>			

Nr: 27	Fledermausspiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Raumorientierung ohne etwas zu sehen, Kooperation		
Beschreibung:	<p>Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Alle stehen dabei so auf Lücke, daß eine Person hindurchgehen kann. Einige dürfen Fledermäuse sein. Sie stellen sich in die Mitte mit dem Gesicht zum Kreis gewandt. Auf ein Signal hin schließen sie die Augen und bewegen sich nach außen auf den Kreis zu. Ihre Aufgabe ist es mit geschlossenen Augen zwischen zwei Spielern hindurch zu kommen und so den Kreis zu verlassen ohne sie anzustoßen oder anzurempeln. Kommt eine Fledermaus auf zwei Spieler zu, um zwischen ihnen aus dem Kreis zu gelangen, geben diese entsprechende Signale, indem sie die Handflächen gegeneinander reiben. Dadurch kann die Fledermaus sich nach Gehör orientieren. Bei Kindern müssen eventuell die Augen verbunden werden.</p>		

Nr: 28	Klatschen im Kreis		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Aufmerksamkeit, Rythmus		
Beschreibung:	<p>Die Gruppe sitzt im Kreis. Fangen Sie an, das Klatschen im Kreis herumzugeben, indem Sie langsam zuerst zweimal auf den linken, dann zweimal auf den rechten Oberschenkel klatschen. Beim zweiten Mal rechts klatscht der Schüler rechts neben Ihnen das erste Mal links, dann einmal alleine links, einmal alleine rechts und das zweite Mal rechts mit seinem rechten Nebenschüler usw. Wer einen Fehler macht, fängt neu an. Während der Übung soll so wenig wie möglich gesprochen werden. Wenn die Mitspieler es schaffen, können sie schneller klatschen oder sogar dabei die Augen schließen.</p>		

Nr: 29	Countdown		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation, Aufmerksamkeit,		
Beschreibung:	<p>Die Gruppe muß rückwärts von 15 (je nach Gruppengröße) bis Null zählen. Dabei darf keine Zahl übersprungen werden oder doppelt genannt werden und: es dürfen nie zwei Personen gleichzeitig sprechen. Jedesmal wenn eine der 'Regeln' verletzt wird, muß von Neuem angefangen werden. Der Gruppe ist es nicht erlaubt untereinander zu sprechen, außerdem haben alle die Augen geschlossen</p>		

Nr: 30	Kopiergerät		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Beobachtungsfähigkeit, Imitation		
Beschreibung:			
<p>Die Gruppe stellt sich am Besten im Kreis auf. Jeder im Kreis sucht sich eine Person aus, die er kopieren wird. Wenn also diese Person sich in irgend einer Weise bewegt, muß er diese Bewegungen kopieren. Dabei sollten allerdings die "Originale / Vorbilder" nicht zu offensichtlich angestarrt werden.</p> <p>Variante / Ergänzung: Nachdem sich jeder sein Original gewählt hat, schließen alle TN die Augen, bewegen sich noch einmal leicht und öffnen die Augen wieder. Auf ein gemeinsames Kommando versucht jeder die Bewegung seines Originals nachzumachen</p> <p>Bemerkung: Am Ende gibt es entweder eine gemeinsame Stellung oder zwei/drei verschiedene Stellungen. Interessant ist die Auswertung bezüglich Vorgeben / Nachmachen, der Auswahl eines Leiters und welche Auswirkungen das auf die Gruppe hat.</p> <p>Pädagogik: Wenn man das Ganze mit Video aufzeichnet, kann die Auswertung recht intensiv werden</p>			

Nr: 31	Verfolger/ Verfolger		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>In einem definierten Spielfeld sucht sich jeder im Gedanken zwei Personen aus: einen "Verfolger" und einen "Beschützer".</p> <p>Ablauf: Auf das Startsignal müssen alle versuchen, den eigenen Beschützer zwischen sich und ihrem Verfolger zu bringen und möglichst dort zu halten. Bei dieser Übung sollte nicht gesprochen werden.</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haben wir uns konkrete Personen/Situationen vorgestellt? • Was ist das, was mich im Alltag/Arbeitssituationen "verfolgt"? • Wie verhalten wir uns im Chaos? • Chaos, gegenseitige Abhängigkeit. • Umbruchphase: An wem, oder was soll man sich orientieren? Wie ist es in Wirklichkeit? <p>Positionierung im Team: Wie schwer ist es, sich in einem Team die richtige "Position" zu erarbeiten?</p>			

Nr: 32	Dschungeljagd		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Grüne Erbsen, Büroklammern o. ä.		
Kategorie:	Sensibilisierung, Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Jede Mannschaft (vier bis acht Spieler) bestimmt einen Mannschaftsführer. Jede Gruppe wählt sich ein Tier, dessen Laut sie als Verständigungsmittel untereinander benutzen. Der Spielleiter hat schon vor Spielbeginn viele kleine Gegenstände gleicher Art im Raum versteckt. Die Mannschaften müssen sie nun suchen, dürfen sie aber nicht berühren. Jeder, der etwas findet, bleibt stehen und ruft seinen Mannschaftsführer mit dem Tierlaut seiner Mannschaft. Dieser darf dann die gefundenen Gegenstände aufheben. Die Mannschaft, deren Anführer die meisten Gegenstände gesammelt hat, hat gewonnen.</p>			
<p>Variante: Der Mannschaftsführer, der dem Ruf eines "Tieres" als erster folgt, darf auch den Gegenstand aufnehmen (also auch von Fremden).</p>			

4.) Reaktions,- Schnelligkeitsspiele mit dem Partner:

Nr: 1	Imitation, Spiegelbild sein		
TN-Zahl	zu zweit/ dritt	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Vorstellungsvermögen, Kreativität		
Beschreibung:			
<p>Der Partner macht Skippings (kleine Laufbewegungen aus den Fußgelenken) Dabei kann zwischen verschiedenen Positionen variiert werden. Skippings wenn die Beine eng zusammen, auseinander, versetzt oder tief gebeugt sind. Der Vorgebende Partner kann die Knie vorn oder seitlich anziehen, die Unterschenkel anfersen, Wechselsprünge machen. Auch das Tempo kann immer wieder forciert oder verlangsamt werden. Der reagierende Mitspieler andere muss alles in „Echtzeit“, also ohne lang Verzögerung nachmachen.</p> <p>+Wie gerade beschrieben, aber der imitierende Partner steht dem anderem in etwas weiterem Abstand gegenüber und muss dessen Spiegelbild sein.</p> <p>++ Die selbe Übung nun in Kamae (der Partner muss alle Bewegungen, wie z.B. Suri Ashi, Schritt, seitliches Bewegen usw. nachmachen)</p> <p>+++natürlich können auch Karatetechniken ausgeführt werden> der Gegenüber muss alles nachmachen/ muss die Bewegungen blocken/ kann kontern (Abstand kann weit weg sein oder später auch in Kampfdistanz)</p>			

Nr: 2	Schnellschuß		
TN-Zahl	immer zwei Partner, dann wechseln	Dauer:	10
Material:			
Kategorie:	Action		
Beschreibung:			
<p>2 Personen stehen gegenüber. Einer fängt an und hat die Möglichkeit eine der Bewegungen zu machen: a) Beide Zeigefinger nach vorne, wie zwei Pistolen oder b) beide Hände in die Höhe. Der Gegner muß blitzschnell die andere Bewegung machen.</p>			

Nr: 3	Reaktionsübung mit Faustschützern:		
TN-Zahl	immer zu Zweit	Dauer:	
Material:	Faustschützer		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Ein Spieler hält seine Schützer in der Hand (Schlagpolster zeigt zur Hallendecke), der andere legt seine Hände darauf, wenn der erste Partner die Schützer nach unten fallen lässt, dann versucht der andere diese im nach unten Fallen zu fangen (schnell in die Kniebeuge und Schützer von unten auffangen)</p> <p>+ die Schwierigkeit kann je nach Können durch Variation der Fallhöhe gesteuert werden</p>			

Nr: 4	Schlag/ Reaktionsübung:		
TN-Zahl	zu Zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Ein Partner hält seine Handflächen auf Bauchhöhe in Richtung Hallen/ Dojodecke. Der andere Mitspieler versucht von oben mit seinen Handflächen auf die des Partners zu schlagen. Dieser der versucht natürlich die Hände schnellstmöglich seitlich weg zu ziehen.</p> <p>+ Ein Partner hat die Hände, wie beim Beten auf Bauchhöhe zusammengefaltet. Der andere Partner versucht von aussen mit seiner geöffneten rechten bzw. linken Hand die Handrücken des „Betenenden“ zu treffen. Dieser reagiert auf diesen Angriff, indem er versucht die Hände weg zu ziehen (hoch und runter ziehen)</p>			

Nr: 5	Sprung- Übung:		
TN-Zahl	immer zu zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Sprungkraft, Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Immer zwei Mitspieler stehen voreinander und einer der beiden springt immer möglichst hoch und tippt, wenn dieser die höchsten Stelle während der Flugphase erreicht hat, mit einer Hand auf den Kopf des Partners (den Kopf nur ganz leicht berühren)</p> <p>+ Nun wird dasselbe im Wechsel ausgeführt. Ein Partner springt und tippt und dann ist der andere dran. Der Wechsel zwischen Stehen und Springen soll dabei immer fließender von Statten gehen. Ziel ist, dass beide Mitspieler nur noch ganz kurzen Kontakt zum Boden haben</p> <p>++ Der zu tippende Partner kann durch Neigen des Oberkörpers zur Seite, nach vorn oder hinten dem Tipp auf den Kopf ausweichen</p>			

Nr: 6	Uhrzeiger- Übung:		
TN-Zahl	zu Zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	seitliches Bewegen, Technik, Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Die folgende Übung wird immer zu Zweit geübt. Ein Partner steht auf der Stelle, hat die Handflächen vor dem Körper zusammengefaltet und dreht sich. Der Andere muss der Drehung des Partners im Kamae folgen, also diesem immer gegenüber bleiben.</p> <p>+Eine kleine Bitte an die sich auf der Stelle drehenden Partner. Bloß nicht zu schnell drehen. Ein Grad Drehung auf der Stelle bedeutet Dreißig Grad Drehung für den reagierenden Karateka im Kamae. Immer daran denken, dass der Andere auch irgendwann einmal an der Reihe ist.</p> <p>++ wenn der Partner die Hände auseinander nimmt, also die Deckung öffnet, dann schlägt der reagierende Trainingskamerad Gyaku Tsuki chudan auf die frei gewordene chudan- Zielregion.</p>			

Nr: 7	Übung Bion Speed I:		
TN-Zahl	zu Dritt	Dauer:	
Material:	Faustschützer		
Kategorie:	Reaktion, Technik		
Beschreibung:			
<p>Ein Partner hält einen Schützer auf Kopfhöhe. Der zweite Partner steht zu diesem ausgerichtet im Kamae. Der dritte Mitspieler hat die Aufgabe ein akustisches Signal , wie z.B. „Los“ usw. zu geben. Der Karateka im Kamae versucht auf diesen Zuruf den Schützer des Haltenden mit Kizami oder Gyaku Tsuki zu treffen. Der Spieler mit dem Faustschützer soll dies verhindern indem er den Schützer wegzieht.</p> <p>+ Wie oben aber diesmal ist nicht ein akustischer Reiz, sondern ein taktiler Reiz das Startsignal um den Schützer zu treffen. Der das Startsignal gebende Partner steht hinter dem schlagenden Partner und wenn er diesen berührt schlägt dieser Gyaku Tsuki in den Schützer. Entscheidend ist dabei, dass der Partner, der den Faustschützer wegziehen kann, die Berührung nicht sehen darf.</p> <p>++ Mit wachsender Erfahrung bei der Übung können die Reiz auslösenden Spieler die Reizstärke variieren indem sie laut/ leise rufen bzw. den Partner nur ganz leicht/ kräftiger berühren.</p>			

Nr: 8	Übung Bion Speed II:		
TN-Zahl	zu Dritt	Dauer:	
Material:	Faustschützer		
Kategorie:	Reaktion, Technik		
Beschreibung:			
<p>Ein Partner steht in der Mitte von den zwei anderen Mitspielern. Er hält beide Hände zur Faust geballt ungefähr auf Kopfhöhe der anderen Beiden, die ihrerseits im Kamae zum mittleren Partner ausgerichtet sind.</p> <p>Nur wenn der Partner in der Mitte, die jeweils zu dem einen oder anderen Mitspieler Faust ganz zu einer geöffneten Handfläche öffnet, dann darf dieser Gyaku Tsuki auf den Bauch des mittleren Spielers schlagen.</p> <p>+ Der Spieler in der Mitte kann die Aufgabe durch „Finten“ erschweren. So kann dieser die Hand nur halb öffnen, den Daumen anwinkeln usw. auf diese Signale dürfen die Karateka aussen nicht reagieren!</p>			

Nr: 9	Wortball		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Ball		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit, verbales Ausdrucksvermögen		
Beschreibung:			
<p>Der Spielleiter wirft einem Teilnehmer einen Ball zu und nennt gleichzeitig ein Wort. Der / Die andere fängt den Ball, nennt daraufhin sofort ein Wort, das mit dem letzten Buchstaben den vorherigen Wortes beginnt, (Baum-Maus-Sonne- ...) usw. Da es bei dem Spiel auf Schnelligkeit ankommt, müssen zu langsam reagierende ausscheiden.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit dem Fuß über den Boden <i>rollen</i>, damit es etwas langsamer zugeht. • Zusammengesetzte Hauptwörter wie z.B. Spiel-Feld, Feld-Hase, Hasen-Fuß, Fuß-Ball, ... werden gebildet. 			

Nr: 10	Klatschen vor dem Fangen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Ball		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Ein Spieler wird ausgewählt. Die anderen stehen im Kreis um ihn herum. Der Spieler in der Mitte wirft einem Mitspieler den Ball zu. Bevor der Ball gefangen werden darf, muß der Fänger 3 Mal in die Hände klatschen. Der Spieler in der Mitte versucht natürlich die anderen Spieler zu täuschen. Gelingt es dem angespielten Spieler nämlich nicht, vor dem Fangen 3 Mal zu klatschen, so muß er die Position in der Mitte einnehmen.</p>			

5.) Kooperationsspiele:

Nr: 1	Aufgaben lösen:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation,		
Beschreibung:			
<p>Die Trainingsgruppe teilt sich immer in Teams zu Dritt auf. Gemeinsam müssen diese eine vorgegebene Strecke, z.B. von der einen zu anderen Hallenseite zurücklegen. Die Bedingung ist, dass pro Gruppe bei der Überquerung der Halle nur 2 FüÙe den Boden berühren dürfen. Der Spielleiter lässt die Trainierenden mehrere Durchgänge durchführen, wobei immer verschiedene Lösungsmöglichkeiten präsentiert werden sollen.</p> <p>Ähnlich dazu ist die Übung „Einen Fluss überqueren“ Jede Mannschaft hat nur eine kleine Matte oder ein Stück Teppich und deren zusammengebundenen Karate- Gürtel zur Verfügung. Der Fluss kann z.B. eine Fläche zwischen zwei Linien in einer Turnhalle sein. Nun müssen sich die Gruppen einzeln mithilfe ihre Hände vorwärts über den „Fluss“ bewegen. Wessen Team hat zuerst alle Mitglieder auf der anderen Seite?</p>			

Nr: 2	Freunde suchen:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Alle Trainingsteilnehmer laufen in der Halle/ im Dojo kreuz und quer durcheinander. Der Trainer ruft eine Zahl zwischen 2 und 5 auf. (Zuruf „2“, „3“, „4“ oder „5“) Die Karateka müssen sich dann schnellstmöglich in der vorgegebenen Anzahl zusammenfinden.</p> <p>+ Zusätzlich müssen dann, je nach vorgegebener Zahl, Aufgaben gelöst werden. Hier sind immer je 2 Vorschläge pro vorgegebener Anzahl an Spielern. Der Phantasie des Trainers für eigene Vorschläge sind dabei keine Grenzen gesetzt.</p> <p>2 Partner: >immer zu Zweit Rücken an Rücken stehen >beide Partner sitzen auf dem Boden und halten ihre, sich berührenden, Füße zusammen in die Luft</p> <p>3 Partner: >ein Partner sitzt wie auf einem Stuhl auf den zusammengefassten Händen der Partner >Zwei Partner sind die „Pferde“ Sie gehen sich in die Bankstellung mit Blick in die gleiche Richtung. Der Dritte im Bunde steht auf den zwei Pferden mit je einem Fuß pro Partner in Bankstellung</p> <p>4 Partner: >Jeder Partner muss je einen Fuß eines der vier anderen Mitspieler in der Hand haben >Jeder muss je einen Fuß von 2 verschiedenen Partnern in der Hand haben</p> <p>5 Partner >Alle Fünf müssen hintereinander in einer Reihe sitzen >Lokomotive: Alle Partner befinden sich in Bankstellung hintereinander. Ihre Hände greifen die Füße des jeweiligen Vordermanns. Wenn alle „Waggons“ angekoppelt sind bewegt sich die Gruppe wie eine Lokomotive vorwärts.</p>			

Nr: 3	Familienfangspiel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Familienkarten, Briefumschläge		
Beschreibung:			
<p>Für das folgende Spiel müssen mehrere Familienkärtchen in Briefumschläge vorbereitet werden. Jede Familie setzt sich aus der selben Anzahl an Mitgliedern zusammen. Beispielsweise kann so Tochter Sohn, Mutter, Vater, Tante, Onkel, Oma, Opa zu einer Familie gehören. Die verschiedenen Familien können Namen wie Meier, Müller, Schulze, Becker... haben. Wichtig ist, dass genauso viele Karten verteilt werden, wie Mitspieler in der Gruppe vorhanden sind.</p> <p>Jeder Mitspieler erhält einen Umschlag mit einer Karte von einer Familie, merkt sich seinen Name und die Position in der jeweiligen Familie (Familie Müller- Sohn)</p> <p>Nun werden die Umschläge während des frei im Raum- Laufens vertauscht auf los muss jeder seinen Umschlag finden.</p> <p>+Die Familie müssen sich, ihrem Namen zugehörig, finden und der Reihenfolge nach (Tochter, Sohn, Mutter, Vater, Tante, Okel, Oma, Opa) in einer Reihe hinsetzen. Die Familie, die zuletzt sitzt macht Hockstreck- Sprünge, Liegestütze... .</p>			

Nr: 4	in den Kreis hängen mit Tiernamen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation, Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Immer 10- 20 Mitspieler sind in einem Kreis und haken sich fest mit den Armen bei den Nebenleuten ein. Der Trainer flüstert nun jedem Teilnehmer eine bestimmte Tierart ins Ohr. Immer eine Tierart mehrmals mit Spielern besetzen. Wenn der Trainer dann z.B. „Hund“ ruft müssen alle Spieler, die vorher de Tierart „Hund“ ins Ohr zugeflüstert bekommen haben, ihre Beine in die Luft schwingen. Das Gewicht der Partner wird von den Armen der Kreisnachbarn gehalten. (Zum Spaß kann man dann alle Mitspieler mit dem selben Tiernamen versehen> dann fällt der ganze Kreis um> bitte nur auf Matten durchführen! Sonst besteht Verletzungsgefahr.)</p>			

Nr: 5	Die „Mumie“ wird transportiert:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation, Kraft, Überwindung		
Beschreibung:			
<p>Die gesamte Trainingsgruppe legt sich im Reißverschlussystem zu einer Linie nebeneinander: Die Partner ordnen sich immer im Wechsel Kopf an Kopf und halten ihre Arme nach oben gestreckt. Ein leichter Schüler legt sich rücklings ganz steif auf die Arme der ersten liegenden Partner und wird dann die Linie entlang durch die Armkraft der Partner weiter transportiert. Wenn die „Mumie“ den Mitspieler, der am Anfang der Linie liegt, passiert hat, wird dieser „Träger“ dann die nächste „Mumie“. Am Ende der Reihe legt sich die transportierte „Mumie“ mit an und wird auch zum „Träger“. Die Kette darf also nicht abreißen.</p>			

Nr: 6	Walzwerk - Nordseewellenreiten		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Alle Spieler liegen nebeneinander auf dem Bauch, mit dem Kopf in eine Richtung zeigend. Der letzte Spieler legt sich quer, also rechtwinklig zu den Liegenden auf die Position der letzten 3 oder 4 Spieler, auf den Rücken oder Bauch, wie er/ sie will. Dabei streckt seine Arme gerade nach vorn. Jetzt drehen sich die Liegenden um die eigene Achse, so daß der Obenliegende wie auf Walzen weitertransportiert wird. Wenn es die Raumgröße erlaubt, können sich die letzten "Walzen" wieder vorn hinlegen, so daß der Transportweg länger wird.</p> <p>Variante: Die Spieler bleiben liegen, ein Spieler wälzt sich (mit dem Kopf in gleicher Richtung wie die Liegenden) über die anderen hinweg, also parallel zu den Liegenden</p> <p>+ Wenn es etwas wilder zugehen darf, können die Teilnehmer auch von beiden Seiten anfangen zu rollen. Einzige Regel ist, daß dann der jeweils letzte Teilnehmer an beiden Enden der Reihe entscheiden kann, wann er startet.</p> <p>Nach einer gewissen Zeit sollten dann aber die mittleren Teilnehmer auch einmal nach außen dürfen, bevor sie ganz „platt“ sind.</p>			

Nr: 7	Sprung- Übungen mit Partner		
TN-Zahl	zu Zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Sprungkraft, ..		
Beschreibung:			
<p><u>Gummibärenspiel</u>: Ein Partner springt auf der Stelle. Der Andere hat seine Hände auf dessen Schultern aufgelegt, geht die Bewegung des Sprunges mit und gibt ihm an höchster Stelle im Sprung wieder einen Impuls nach unten (Verstärkung der Sprungkraft)</p> <p><u>Skisprungspiel</u>: ein Übender führt Dropjumps aus (dynamische Reaktiv- Sprünge auf den Fußballen) Ein Partner steht dahinter und hebt den Springenden in der Flugphase nach dem Absprung nach oben. (wie die „Trockenübung“ bei Skispringern)</p>			

Nr: 8	Kiai- Wettkampf: (bei Gruppen, die nicht richtig Kiai machen)		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation, Überwindung		
Beschreibung:			
<p>Wer kennt das nicht, dass im Kindertraining sich die kleinen aber auch größeren Karateka nicht trauen laut Kiai (Kampfschrei) zu machen. Um das zu Üben, stellt sich die Trainingsgruppe in zwei Linien gegenüber auf. Nun müssen die zwei Gruppen im Wechsel so laut wie möglich „Kiai!“ schreien. Bei jedem Durchgang wird vom Trainer die leisere Gruppe ermittelt und diese muss zu Strafe fünf Hockstreck- Sprünge machen.</p> <p>+ eine weitere Steigerung lässt sich erzielen, wenn man in den zwei Gruppen immer die gegenüber stehenden Partner gegeneinander antreten lässt. Die gesamte Gruppe des Unterlegenen muss dann die fünf Hockstreck- Sprünge ausführen.</p>			

Nr: 9	Der Größe nach aufstellen		
TN-Zahl		Dauer:	10
Material:			
Kategorie:	Kennenlernen		
Beschreibung:			
<p>Alle Teilnehmer einer Trainings- Gruppe müssen sich auf Zuruf des Trainers in einer Reihe nach bestimmten Kriterien aufstellen. z.B. Größe/ Alter/ Vorname/ Wohnort/ Schuhgröße etc</p> <p>+ Die Schwierigkeit der Aufgabenstellung lässt sich steigern indem sich alle Teams auf Zuruf auf eine Bank o.ä. stellen müssen. Nun muss die Gruppe geordnet werden, ohne dass jemand den Boden mit den Füßen berührt. Jeder muss jedem helfen.</p>			

Nr: 10	Visitenkarten tauschen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	(Namens)Zettel aller Mitspieler oder Luftballons und Filzstifte		
Kategorie:	Kennenlernen		
Beschreibung:			
<p>Der Spielleiter hat von jedem Anwesenden ein Namens- Kärtchen geschrieben. Dann gibt er jedem Mitspieler sein Kärtchen, und sagt dabei laut für alle den Namen. Dann wird Musik gespielt. Alle stellen sich dicht zusammen und tauschen schnell die Kärtchen. Wird die Musik unterbrochen, so soll jeder das Namens- Kärtchen an den richtigen Mann/ die richtige Frau bringen - aber ohne den Namen zu rufen. 3 -4 Musikstops sind empfehlenswert. Bei einer großen Gruppe kann es gut sein, ein anderes Namensspiel vorher gemacht zu haben. Variante: Jeder könnte auch auf ein Kärtchen seinen Beruf oder Herkunftsort oder ein charakteristisches Eigenschaftswort oder Hobby aufschreiben, dann vorlesen, tauschen, zuordnen. Oder statt auf Zettel werden die Namen auf Luftballons geschrieben, die durch Hin- und herwerfen ausgetauscht werden. Bei Musikstop den Luftballon dem Eigentümer zurückbringen.</p>			

Nr: 11	Impuls weitergeben		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Alle stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Spielleiter sendet per Händedruck einen Impuls los, der durch alle Hände fließt, bis er wieder am Anfang ankommt. Danach wird versucht ein schnellerer Impuls loszuschießen. Es kann auch versucht werden zwei Impulse nacheinander zu schicken, die sich gegenseitig jagen sollen.</p>			

Nr: 12	Jurtenkreis		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Dieses Spiel erfordert eine gerade Teilnehmerzahl! Im Kreis herum wird abgezählt: "1", "2", "1", "2" usw. Alle halten sich an den Händen fest, die Füße stehen fest zusammen nebeneinander auf dem Boden. Gleichzeitig lassen alle "Einser" mit geradem Körper nach vorn, alle "Zweier" nach hinten "fallen". Dadurch entsteht - gehalten von den Armen der jeweiligen Nachbarn - eine Art Zickzacklinie. Dann auf Kommando gleichzeitig Position wechseln ("1" nach hinten, "2" nach vorn) Die Positionen der Gruppen sollten dann einige Male gewechselt werden.</p>			

Nr: 13	Spirale		
TN-Zahl	10 -	Dauer:	10
Material:			
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Alle fassen sich in einem Kreis an den Händen. An einer Stelle wird losgelassen und die anderen fangen an sich langsam um diese Person zu wickeln ohne die Hände zu lösen. Wenn alle in der Spirale stehen fängt die erste Person an aus der Spirale zu gehen, zwischen den Beinen, und zieht die anderen hinter sich her.</p>			

Nr: 14	Sprungfeder		
TN-Zahl	2	Dauer:	10
Material:			
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>2 Personen stellen sich gegenüber auf, ca. 2 Armeslängen entfernt - sie lehnen sich nach vorne und halten sich an den Händen und versuchen sich gemeinsam in den geraden Stand zu bringen. Danach entfernen sie sich noch ein Stück weiter voneinander.</p>			

Nr: 15	Menschenrüttelbank		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:			
Die „Rüttelbank“ besteht aus vier oder fünf Spielern, die sich nebeneinander in der Bankstellung anordnen. Ein Spieler legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf diese Bank (im unteren Rückenbereich). Durch sanfte Bewegungen der unteren Spieler wird der obere massiert bzw. sanft durchgerüttelt.			

Nr: 16	Klebmeister		
TN-Zahl	3-6	Dauer:	
Material:	Bierdeckel		
Kategorie:			
Beschreibung:			
In Kleingruppen von drei bis sechs Mitspielern „klebt“ ein Mitspieler den anderen mithilfe von Bierdeckeln aneinander. Dann bewegt sich die Gruppe so durch den Raum, dass kein Bierdeckel verloren geht.			

Nr: 17	Karate- Gürtelziehen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Karate- Gürtel		
Kategorie:	Kooperation, Koordination		
Beschreibung:			
Dieses Spiel wird immer zu zweit ausgeführt. Beide Teilnehmer sitzen sich gegenüber. Dabei dürfen sie sich nach hinten mit den Armen abstützen. Zwischen den beiden Teilnehmern liegt ein Karate- Gürtel. Diesen müssen sie nun mit den Zehen hochheben und festhalten. Im ersten Teil übt man nun gemeinsam den Gürtel auszuschütteln. Im zweiten Teil versucht nun jeder Teilnehmer nach dem Hochheben des Gürtels, diesen zu sich heran zu ziehen.			

Nr: 18	Schlange häuten		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation, Geschick		
Beschreibung:			
In einer langen Reihe faßt jeder die Hand seines Hintermanns/frau durch die Beine. Der/die erste klettert nun rückwärts über die Person hinten, zieht den nächsten mit und am Ende stehen alle wieder normal da: die Schlange hat sich gehäutet			

Nr: 19		Hängematte
TN-Zahl		Dauer:
Material:	Karate- Gürtel	
Kategorie:	Kooperation	
Beschreibung:		
<p>2 größere Teilnehmer halten ein stabiles Badetuch oder mehrere Karate- Gürtel als Hängematte. Ein kleinerer Teilnehmer legt sich nun in die Hängematte und wird langsam geschaukelt. Wenn die anfängliche Angst überwunden ist, darf man ruhig auch etwas kräftiger Schaukeln. Wichtig ist es, den geschaukelten Teilnehmer NIE zu überfordern, sondern mit einem sanften Beginn eine Vertrauensbasis zu entwickeln.</p> <p>+ Immer sechs Partner jeder Gruppe transportieren immer einen Partner auf die gerade beschriebene Weise zur gegenüberliegenden Hallenseite. Welche der zwei konkurrierenden Gruppen hat zuerst jedes Teammitglied zur anderen Hallenseite getragen.</p>		

Nr: 20		Kniesitz
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Kooperation, Geschick	
Beschreibung:		
<p>Alle Teilnehmer stellen sich hintereinander in einem engen Kreis. Dann gehen alle langsam und gleichmäßig in die Hocke und setzen sich auf die Knie ihres Hintermannes. Wenn alles gut gegangen ist müsste jetzt jeder auf den Knien seines Hintermannes sitzen. Jetzt kann man den Kreis drehen lassen - vorwärts oder rückwärts usw</p>		

Nr: 21		Vertrauensspiel
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Vertrauen, Kooperation	
Beschreibung:		
<p>Immer acht bis zehn Mitspieler bilden einen dichten Stehkreis. Eine Person steht in der Mitte mit geschlossenen Augen und lässt sich in gestreckter Haltung in verschiedene Richtungen fallen. Die anderen Personen müssen diese sanft auffangen und wieder in die Senkrechte bringen. Ein sehr ruhiges Spiel.</p>		

Nr: 22	Fliegen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:	<p>Ein Mitspieler legt sich auf den Fußboden. Links und rechts stellen sich je 3- 5 Partner auf, die die Person nun langsam hochheben. Die Person kann in der Luft ein bißchen gekippt , hin- und hergewogen werden etc. Dann wird sie sanft wieder abgesetzt, und die/ der Nächste ist an der Reihe.</p>		

Nr: 23	Boot- Spiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Turnmatten, Karate- Gürtel		
Kategorie:	Schnelligkeit, Kooperation		
Beschreibung:	<p>Pro Teilnehmer benötigt man eine Schnur, die auf einen Stock gewickelt wird. Der Stock muß lang genug sein, daß auf jeder Seite noch eine Hand zum Aufwickeln fassen kann. Als Boot kann man schwimmendes Strandgut oder Treibholz nehmen. Die Teilnehmer stehen oder sitzen am Ufer, während die Boote draußen im Wasser schwimmen. Auf Zuruf fangen sie an, die Boote einzuholen. Dazu muß die Schnur aufgewickelt werden, indem der Stock gedreht wird. Wer sein Schiff zuerst im rettenden Hafen hat, gewinnt.</p> <p>+ Dasselbe kann mit Karate- Gürteln in der Turnhalle durchgeführt werden Die Teilnehmer jeder Gruppe müssen auf das Startsignal diese zusammenbinden und zu einer Turnmatte auf der anderen Hallenseite bringen. Dort wird ein Teammitglied an den langen Karate- Gürtel gebunden. Dieser Mitspieler muss sich auf die Matte legen und diese mit den Armen und Beinen festhalten. Dann muss jede Gruppe die Matte, mitsamt Mannschafts- Kamerad schnell zur eigenen Hallenseite ziehen. Wer ist zuerst fertig?</p>		

Nr: 24	Dampfwalze		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	weiche Matten		
Kategorie:	Kooperation, Körpergefühl		
Beschreibung:	<p>Dieses Spiel wird am besten auf weichen Turnmatten gespielt, damit sich niemand weh tut. Ein Zweierrad wird aus 2 Spielern gebildet. Einer legt sich auf den Boden und macht eine Kerze (Füße zeigen im rechten Winkel in die Luft) und umfaßt die Knöchel seines Partners, der hinter ihm steht. Der stehende Spieler hält sich an den Knöcheln des ersten Spielers fest. Die Fortbewegung erfordert etwas Übung. Der Stehende Spieler stürzt sich nach vorne und macht einen Purzelbaum, wobei er den am Boden liegenden Spieler hochzieht, so daß dieser auf die Füße kommt. Nach ein paar Übungsläufen können die Zweier- Räder gegeneinander zum Wettrollen antreten.</p>		

Nr: 25		Tausendfüßler
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Kooperation, Geschick	
Beschreibung:		
<p>In jeder Gruppe stellen sich die Mitspieler in einer Doppelreihe Rücken an Rücken auf, wobei die Reihen etwas versetzt sein sollten. Jeder Schüler fasst nun mit einer Hand zwischen und einer Hand neben den leicht gegrätschten Beinen durch und ergreift die Hände von 2 Mitschülern. Es dauert eine Zeit, bis sich alle gefunden haben!</p> <p>Welcher Tausendfüßler marschiert von einer zur anderen Hallenseite, ohne auseinander zu fallen?</p>		

Nr: 26		Amöbenrennen
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Kooperation	
Beschreibung:		
<p>Amöben bewegen sich durch Strecken und Zusammenziehen vorwärts. Beim Amöbenrennen wird diese Art der Fortbewegung nachgeahmt: Die Gruppen stellen sich im Kreis, mit dem Rücken zur Kreismitte, auf. Die Mitspieler halten sich an den Händen oder haken die Arme unter. Dann geht es auf Kommando los.</p> <p>Welche Gruppe ist als erste beim Ziel, ohne auseinanderzureißen?</p>		

Nr: 27		Erdbeben
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Kooperation, Übersicht, Schnelligkeit	
Beschreibung:		
<p>Zwei Spieler bilden jeweils mit dem Körper die rechten und linken Wände sowie mit dem rechten bzw. linken Arm das Dach eines Hauses, der dritte Spieler ist der Bewohner, welcher in dem Haus steht. Der Spieler, der das Spiel beginnt, ruft entweder rechte oder linke Wand, oder Bewohner, worauf sich alle linken/rechten Wände oder alle Bewohner eine neue Hütte suchen müssen. In dieser Zeit kann der Startspieler versuchen, sich selbst irgendwo einzuklinken, weshalb dann natürlich jemand anderes übrigbleibt. Der Startspieler kann auch "Erdbeben " rufen, was bedeutet, daß Wände und Bewohner auch untereinander die Rollen tauschen dürfen.</p> <p>Probleme: Häufig vergessen beim Erdbeben rechte und linke Wände, wer sie eigentlich sind. Es empfiehlt sich daher, zu Spielbeginn und nach jedem Erdbeben festlegen zu lassen, wer rechte und wer linke Wand ist. Kleine Kinder bleiben bei der Suche nach einem neuen Platz häufig auf der Strecke. Entweder muß die Spielleitung auf sie achten, oder ein anderes Spiel anleiten.</p>		

Nr: 28	Das Spinnennetz		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Seil für das Netz, Halterungen um das Netz auf zu spannen (z.B. Bäume...)		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Das Spinnennetz ist mittlerweile ein Klassiker unter den Kopperations- bzw. Initiativspielen geworden. Es bietet eine Vielzahl von Variationen und Auswertungsmöglichkeiten. Außerdem ist sein hoher Symbolgehalt sehr beliebt. Ein Spinnennetz ist leicht und billig herzustellen und praktisch überall mit hin zunehmen. Die Gruppe muß nun versuchen durch die verschiedenen Öffnungen eines aus Seilen gespannten Netzes zu klettern, ohne diese zu berühren. Dabei darf keine Öffnung 2 Mal verwendet werden. (Außer es sind mehr Teilnehmer als Öffnungen)</p>			
Regeln		/	Varianten:
Die ganze Gruppe muß durch das Netz hindurch, ohne einen Faden zu berühren. Jede Öffnung darf nur n-Mal benutzt werden. (je nach Gruppengröße)			
Berührt jemand den Faden, so			
a) müssen alle nochmal von vorne anfangen.			
b) muß der oder diejenige von vorne anfangen.			
c) müssen alle Personen, die zu diesem Zeitpunkt mit demjenigen in Berührung standen von vorne anfangen			
<p>Jedes Loch im Netz entspricht einer neuen Fähigkeit (Produkt, etc.) im Team. Indem eine Person durch dieses Loch gereicht wird, ohne das Netz zu berühren, heißt, daß sie diese Fähigkeit bestens meistern kann. Jede Berührung mit dem Netz drückt ein Problem, einen Verlust oder gar Rückschritt (in alte ungewollte Gewohnheiten) aus.</p>			
Varianten:			
<ul style="list-style-type: none"> • einen Eimer Wasser transportieren lassen • ohne sprechen • verschiedene Handikaps (Blind, Stumm, etc.) • die Gruppe muß in ständigem Kontakt miteinander stehen 			
Auswertung:			
Oft wird bei dieser Initiative schnell vergessen, welchen Beitrag, welche Bedürfnisse der Einzelne hat. Alles wird ungefragt der Aufgabe untergeordnet.			
Was ist wichtiger: Die Konzentration auf die Aufgabe, oder auf die Mitglieder /Partner?			
Welche Gewohnheiten wollen wir hinter uns zurücklassen?			
Welche neuen Fähigkeiten wollen wir erreichen?			
Bemerkungen:			
Das Netz sollte stets auf beiden Seiten gesichert werden. Über oder unter dem Netz passieren ist nicht erlaubt - ebensowenig wie Luftsprünge und Saltos durch das Netz.			

Nr: 29		Säureteich
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>
<i>Material:</i>	Seil, Halterung für Seil, Taschentuch	
<i>Kategorie:</i>	Kooperation, Kreativität	
<i>Beschreibung:</i>		
<p>Der Spielleiter markiert eine Fläche, etwa fünf Meter im Durchmesser. Ziemlich nah daran sollte ein Baum stehen (wenn Outdoor) oder eine Möglichkeit bestehen das Seil zu befestigen. (Gestell, Halterung, Gestänge an der Hallenwand/ Hallendecke...).</p> <p>In die Mitte der Fläche wird ein Taschentuch etc. gelegt. Die Gruppe erhält ein Seil als Hilfsmittel.</p> <p>Aufgabe an die Gruppe: Befördert das Taschentuch aus dem "Säureteich" (der markierten Fläche), ohne die Fläche zu betreten oder zu berühren. Das Seil, daß die Gruppe erhält, muß so fest sein, daß sich eine Person daran hangeln kann...</p>		

Nr: 30		Ben Hur- Wagenrennen
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>
<i>Material:</i>		
<i>Kategorie:</i>	Kooperation, Schnelligkeit, Geschick	
<i>Beschreibung:</i>		
<p>Turnhallen/ Dojos, mit Matten ausgelegt, sind das ideale Gelände für die Wagen, die oft auseinanderbrechen und deren Lenker auf dem Fußboden landen. Ein Wagen besteht immer aus 5 Teilnehmern. Zwei (kleinere) Teilnehmer übernehmen die Rolle der Pferde, zwei andere (größere) bilden den Wagen. Auf ihrem Rücken steht der Wagenlenker (der kleinste Spieler des Teams). Die Konstruktion des Wagens nach jedem Auseinanderbrechen erfolgt am besten wie folgt. Die Pferde stellen sich nebeneinander und geben sich die Hände. Die Teilnehmer, die den Wagen bilden stützen ihre Hände an den Hüften der Pferde ab. Der Wagenlenker steht auf dem möglichst geraden Rücken der „Wagen“ und hält die freien Hände der Pferde als Zügel. Dabei darf er stehen oder knien. Die Rennstrecke kann eine Gerade sein, oder nach römischen Vorbild ein Oval mit zwei Wendemarken. Bricht der Wagen auseinander geht es solange nicht weiter, bis er wieder vollständig zusammengesetzt ist. Der schnellste Wagen gewinnt und muß ein Ehrenrunde fahren.</p>		

Nr: 31	Mondball		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Ein aufgeblasener Wasserball		
Kategorie:	Reaktion, Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Aufgabe der Gruppe bei diesem Spiel ist es, den aufgeblasenen Wasserball so oft wie möglich hoch (Richtung Mond) in die Luft zu spielen, bis er dann auf dem Boden landet. Kein Spieler darf den Ball zweimal hintereinander berühren. Jeder Ballkontakt wird als Punkt gezählt.</p> <p>Variante A: Der erste Spieler darf den Ball erst dann wieder spielen, wenn alle übrigen Mitspieler ihn auch jeweils einmal gespielt haben. Die Spielübersicht wird verbessert, wenn sich jeder auf den Boden setzt, der den Ball in diesem Durchgang bereits einmal gespielt hat. Gezählt werden jetzt nicht mehr die Ballkontakte, sondern die Anzahl der Runden, in denen die Gruppe es geschafft hat, den Ball einmal von jedem spielen zu lassen, bevor der Ball den Boden berührt hat.</p> <p>Variante B: Auch hier darf der Ball erst dann wieder von einem Spieler berührt werden, wenn alle anderen ihn einmal gespielt haben. Darüber hinaus muß er jetzt über eine bestimmte Strecke befördert werden, z.B. von einem Ende der Turnhalle zum anderen. Jede Bodenberührung hat einen erneuten Start vom Ausgangspunkt zur Folge.</p> <p>Kommentar: Mondball ist ein hervorragendes Spiel zur Unterstützung und Entwicklung von Kooperation und Reaktionsschnelligkeit. Das Spiel wird dann spannend, wenn die Gruppe versucht, ihr letztes Spielergebnis zu verbessern. Die Variante A ist bereits deutlich anspruchsvoller als die Normalfassung. Variante B ist nur mit sehr hohem Einsatz und sehr guter Planung zu lösen</p>			

Nr: 32	Brückenbau		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Weichbodenmatten		
Kategorie:	Kooperation,		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Die gesamte Mannschaft - bis auf zwei Spieler - befindet sich auf einer Turnmatte. Auf Kommando müssen die zwei übriggebliebenen Schüler der Gruppe eine zweite Turnmatte in günstigem Abstand vor die erste legen. Nun springen alle auf die vordere Matte und zwei andere Spieler legen die nun freigewordene Matte nach vorn. Kein Spieler der Mannschaft – bis auf die jeweiligen "Brückenbauer" – darf den Boden berühren. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst das andere "Ufer" erreicht hat.</p>			

Nr: 32	Frantic		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Tennisbälle (etwa 3mal so viele wie Mitspieler), eine Stoppuhr		
Kategorie:	Bewegungsspiel, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle Tennisbälle, die vom Spielleiter nach und nach eingegeben werden, solange wie möglich in Bewegung zu halten. Wenn der Spielleiter sieht, dass der erste Ball liegenbleibt,, so ruft er laut „eins“ , beim zweiten „zwei“ und so weiter. Wenn der sechste Ball liegengeblieben ist, wird das Spiel vom Spielleiter mit einem lauten „Stopp“ beendet. Zu Beginn des Spieles werden genau so viele Bälle in das Spielfeld gerollt wie Personen mitspielen. Nach 30 Sekunden Spielzeit gibt der Spielleiter alle 10 Sekunden zusätzlich einen neuen Ball in das Spiel ein. Es ist einfacher, bei diesem Spiel mit zwei Spielleitern zu arbeiten. Einer hat dann die Aufgabe, die Bälle in das Spiel einzugeben und die Zeit zu stoppen, während der andere der Gruppe durch Zuruf bekannt gibt, der wievielte Ball liegengeblieben ist. Nach dem ersten Durchgang wird der Gruppe die erzielte Zeit mitgeteilt, und sie kann dann fünf Minuten lang überlegen, wie sie im zweiten Durchgang ihr voran gegangenes Ergebnis verbessern kann.</p> <p>Variante A: Um die Dynamik etwas langsamer aufzubauen, kann auch mit einem einzigen Ball begonnen werden . Alle 10 Sekunden kommt dann ein weiterer Ball hinzu.</p> <p>Variante B: Im Rahmen einer Spiele- Einheit mit Ballons lässt sich dieses Spiel im Prinzip mit denselben Regeln spielen. Jeder Ballon, der auf den Boden fällt bzw. platzt, geht verloren.</p> <p>Variante C: Statt Tennisbällen, die in Bewegung gehalten werden müssen, kann man auch Gymnastikreifen nehmen, die immer in Rotation gehalten werden müssen.</p> <p>Hinweis: Frantic ist ein hervorragendes Spiel für Gruppen, die einen Überschuss an Energie haben. In relativ kurzer Zeit können sich hier alle Spieler "auspowern". Bei Gruppen, in denen bislang wenig behutsam miteinander umgegangen wurde, muss allerdings betont werden, dass Mitspieler nicht mit den Tennisbällen „angeschossen“ werden dürfen.</p>			

Nr: 33	Blitzturnier		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Jede teilnehmende Mannschaft stellt 7 (bei 7 Aufgaben) Spieler, die eine Gruppe bilden. Die Gruppe, die zuerst alle Gegenstände zur Jury gebracht hat, hat gewonnen.</p> <p>Folgende Gegenstände könnten z. B. ausgewählt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ein blondes Haar b) ein Kamm, bei dem 3 Zähne fehlen c) eine Uhr, auf der es halb vier Uhr ist d) 2 DM , 50 Pf e) ein weißes Schuhband f) einen Armreifen g) eine Sicherheitsnadel <p>Tip: Jede Gruppe erhält eine Aufstellung dieser Dinge auf einem Zettel</p> <p>Variante A: Auf Ansage des Spielleiters ist ein Gegenstand zur Jury zu bringen. Die Gruppe, die den Gegenstand zuerst bringt, hat einen Punkt errungen.</p> <p>Variante B: die zu bringenden Gegenstände werden vorher im Raum verteilt. Welches Team findet zuerst das begehrte Stück?</p>			

Nr.: 34	Wer kann mehr ausziehen?		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Kleidungsstücke, Traingsausrüstung...		
Kategorie:	Kooperation, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Hier geht es ganz besonders um Kooperation innerhalb der einzelnen Gruppen. Die Mannschaften haben z.B. 2-3 Minuten Zeit, einem Mitspieler aus ihren Reihen möglichst viele Kleidungsstücke anzuziehen. Dieser muß sich dann wieder - mit einem Helfer und Zähler aus der Jury - ausziehen. Wer mehr Einzelstücke ausziehen kann, dessen Gruppe hat gewonnen.</p> <p>Bemerkung: Dias folgende Spiel lässt sich nur bedingt im Karate- Training realisieren. Es ist besonders für gemeinsame Freizeit- und Party- Aktivitäten zu empfehlen. Der Spielleiter kann aber durch zur Verfügung stellen von Kleidungs- Stücken eine Durchführung im Dojo ermöglichen. Eine weitere Möglichkeit ist, dass die Teams versuchen müssen, einen Mitspieler mit so vielen Gürteln, Faustschützern, Prätzen und sonstigen Ausrüstungsgegenständen wie möglich auszustatten.</p>			

6.) Spiele, die Cleverness, Geschick und Kreativität erfordern und fördern:

Nr: 1	Bierdeckelbrücke:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Bierdeckel		
Kategorie:	Cleverness, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Jeder Mitspieler eines Teams bekommt drei Bierdeckel. Die Aufgabe besteht darin, nacheinander schnellstmöglich von einer auf die andere Hallenseite zu gelangen. Der Haken daran ist, dass man sich nur auf den Bierdeckeln stehend vorwärtsbewegen kann. Jedes Mannschaftsmitglied muss dabei immer mit beiden Beinen auf zwei Deckeln stehen und den dritten Bierdeckel vorlegen. Dann wird der nächste Schritt auf diesen gesetzt, der hinterste Deckel in Richtung des Ziels vorgelegt.</p>			

Nr: 2	Buchstaben Formationslauf:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation, Kreativität, plastisches Verständnis		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Dieses Spiel erfordert sieben bis zehn Spieler pro Mannschaft. Die Gruppe muss sich zu 3 Teams zusammenfinden. Auf das Startsignal des Spielleiters laufen alle kreuz und quer durch die Halle, auf Aufruf (Buchstabe T, L, S, Form wie Dreieck, Zahlen...) müssen alle in das, dem Team zugewiesene Feld laufen und dort die vorgegebene Formation bilden und sich in dieser zur anderen Hallenseite bewegen.</p> <p>Variante A: Die jeweils erste Person jeder Gruppe kommt zum Übungsleiter und erfährt dort, welche Figur zu laufen ist. Die Aufgabe ist es nun, diese Figur laufend/walkend auf den Boden "zu malen", so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in einer Linie der hinterher laufen, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren möglichst groß zu "malen". Hat die Gruppe die Figur erraten, wechselt die Führung, indem der erste sich hinten an die eigene Gruppe anschliesst. Der vormals Zweite wird nun Leiter und holt sich die nächste Figur beim Übungsleiter ab.</p> <p>Variante B: Die erste Person jeder Gruppe überlegt sich selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.</p> <p>Variante C: Eine zweite Gruppe schliesst sich der ersten Gruppe an und muss nun die Figur erraten, die gerade gelaufen wird. Dann wechselt die Führung auf die andere Gruppe.</p>			

Nr: 3	Versuch und Irrtum:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	vorbereitete Buchstabenkarten, Briefumschläge		
Kategorie:	Schnelligkeit, Kooperation, Geschick		
Beschreibung:			
<p>2 Teams müssen einen vorgegebenen Begriff aus Buchstaben zusammenlegen. Dafür sind Zettel in Briefumschlägen auf der, den Gruppen gegenüberliegenden Hallenseite vorhergesehen. (auch „Nieten“)</p> <p>Nun läuft der erste von jedem Team zur anderen Seite und holt sich je einen Briefumschlag und läuft zurück. Ist es eine „Niete“ oder ein eigener Buchstabe für das Wort dann darf das nächste Gruppenmitglied laufen. Ist es ein gegnerischer Buchstabe, so muss der „Läufer“ zurückgehen und den Buchstaben wieder unter die anderen Umschläge mischen. Dann darf er zurücklaufen und der nächste ist an der Reihe.</p> <p>+ Der Spielleiter kann die Buchstaben für die Wörter des jeweiligen Teams verschieden farbig gestalten.</p> <p>++ Die zu suchenden Wörter werden nicht verraten sondern sind durch Umstellen der Buchstaben- Reihenfolge selbst heraus zu finden</p> <p>+++ Wörter können passend zum Trainingsinhalt/ Thema des Seminars ausgewählt werden.</p> <p>++++ Es können auch mehrere Worte je Team erraten werden. Dann lässt sich auch ein Sinnzusammenhang erstellen. (z.B. Tiere im Zoo: Löwen fressen; Elefanten fressen...;)</p>			

Nr: 4	Schützerspiel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>2 Gruppen werden durchnummeriert und dann in 2 Linien etwa 10 Meter gegenüber gestellt (jede Gruppe hat die gleiche Anzahl an Mitspielern, es gibt je Gruppe immer einen Partner mit der Zahl 1, 2....n,) Der Spielleiter steht in der Mitte der zwei zu gegenüberliegenden Linien aufgestellten Parteien. Er/ Sie hält einen Schützer in der Hand und ruft eine Zahl auf. Jeweils der Mitspieler jeder Gruppe, der dieser Zahl zugeordnet ist, versucht vor dem Kontrahenten den Schützer in die eigenen Reihen zu bringen. Ein Spieler mit einem Schützer in der Hand auf dem Weg in die Mannschaftsline kann von dem gegnerischen Teilnehmer abgeschlagen werden. Bei dieser Übung gilt es also clever zu agieren und nicht mit dem „Kopf durch die Wand rennen“ zu wollen.</p> <p>Variante: Werden 2 Nummern gesagt, dann muß einer den anderen Huckepack nehmen. Bei 3 oder 4 Nummern wird jeweils eine Mitspieler getragen</p>			

Nr: 5	Kreisjonglage		
TN-Zahl	10 -	Dauer:	10
Material:	Jonglierbälle, Tennisbälle		
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>In einem Kreis werfen sich die Mitspieler einen Ball untereinander zu. Alle müssen sich merken von wem sie den Ball bekommen haben und zu wem sie ihn wieder geworfen haben. Nach Beendigung der ersten Runde wird der Ball wieder auf die Reise geschickt - in der gleichen Reihenfolge. Nach und nach werden jetzt immer mehr Bälle in die Runde gegeben.</p> <p>+ Es ist noch interessanter, wenn verschiedenartige Bälle (Massagebälle, Tennis, Tischtennis, Soffbälle...) in den Kreis gegeben werden.</p>			

Nr: 6	Stäbchenspiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Stäbchen, Bleistifte o.ä.		
Kategorie:	Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Je zwei etwa gleich große Spieler bilden ein Paar. Jedes Paar bekommt ein Stäbchen zugeteilt, z.B. einen Bleistift. Diese Stäbchen müssen die Spieler zwischen den Fingerspitzen oder Handflächen durch leichten Gegendruck halten. Ein Spielleiter stellt dann Aufgaben, die die Partner gemeinsam, immer mit dem Stäbchen zwischen sich, lösen müssen, z.B. über einen Papierkorb steigen, sich im Kreis drehen und hinsetzen usw. Wer das Stäbchen verliert, muß sich hinsetzen. Das Paar das übrigbleibt hat dann das meiste Fingerspitzengefühl. Der Spielleiter sollte mit leichteren Aufgaben beginnen und dann die Schwierigkeit leicht steigern</p>			

Nr: 7	Epidemie		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Rollenspiele		
Beschreibung:			
<p>Die Gruppe steht oder sitzt im Kreis. Einer der Spieler verzieht sein Gesicht zu einer Grimasse und wendet sich so seinem linken Nachbarn zu. Der muß nun "das gleiche Gesicht" machen und dieses wiederum seinem linken Nachbarn präsentieren, der seinerseits die Grimasse nachahmen muß usw. Alle müssen während einer Spielrunde den einmal aufgesetzten Gesichtsausdruck beibehalten, bis der letzte Spieler erreicht ist. Wenn sich jeder Spieler tatsächlich nur an seinem Vorgänger orientiert hat, werden der letzte und der erste Spieler - trotz aller Bemühung - in der Regel ziemlich unterschiedlich dreinschauen! Zusätzlich - oder anstatt einer "Grimasse" - können auch andere Körperbewegungen oder -haltungen möglichst originalgetreu weitergegeben werden.</p> <p>+Mit Karatetechniken, statt Körperbewegungen. Die Trainingsgruppe ordnet sich dabei in Reihen, gleicher Größe hintereinander. Der Hintermann tippt Vordermann auf die Schulter und zeigt eine Technik, diese muss dann weiter gegeben werden. (welche Reihe ist zuerst fertig?)</p>			

Nr: 8	Ausschnitte suchen und finden		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Fotos oder Kopien, wie in der Spielbeschreibung beschrieben.		
Kategorie:	Sensibilisierungsspiele		
Beschreibung:			
<p>Von Kleinigkeiten des Trainingsraumes/ -geländes, der Bildungsstätte usw. werden Fotos gemacht, möglichst Nahaufnahmen! Beispielsweise von einer Türklinke, Ausschnitt eines Wandbildes, eine Bodenfliese, ein Schalter, eine Wandstruktur... . Es muß sich um Dinge handeln und um Perspektiven von Sachen, die nicht sofort aus der normalen Blickrichtung zu erspähen sind. Jede Kleingruppe erhält ca. 5 Fotos (oder s/w - Fotokopien: das macht es noch etwas schwieriger) und soll die Ausschnitte finden und den Ort kurz bezeichnen (zum Nachweis, daß sie dort waren) oder eine Frage beantworten, die nur zu lösen ist, wenn man auch dort war. Das können z.B. zusätzliche Raum- und Hauserkundungsfragen sein. Hauserkundungsspiel für Schullandheimaufenthalte u.ä. Auch gut als museumspädagogische Aktion geeignet. Statt Fotokopien könnten es auch Papierabzüge von Fotos sein, ausgedruckte Videoaufnahmen oder Sofortbilder sein</p>			

Nr: 9	Gürtelspiel I:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Karate- Gürtel		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
Zwei gleich große Mannschaften spielen gegeneinander. Immer ein Partner des gegnerischen Teams muss in 3 Minuten so gut wie möglich mit Gürteln durch die Mitspieler des anderen Teams gefesselt werden. Wenn die Zeit um ist, müssen die Mannschaften versuchen ihren gefesselten Teamkameraden zu befreien. Wer ist zuerst entfesselt?			
Nr: 10	Zettel festhalten		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Zettel, beschriftet mit bestimmten sich berührenden Körperteilen		
Kategorie:	Geschick, Kooperation		
Beschreibung:			
Die Zettel werden verdeckt auf dem Boden verteilt. Nun hebt ein Paar den 1. Zettel auf und klemmt ihn zwischen den bezeichneten Körperteilen ein (z.B. zwischen den Nasenspitzen). Nun hebt einer des Paares einen weiteren Zettel vom Boden auf, ohne den 1. Zettel fallenzulassen usw. Welches Paar schafft es, die meisten Zettel einzuklemmen, bevor ein Zettel runterfällt ?			

Nr: 11	Blätterteig		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	2 dicke Sonntagszeitungen, verschiedener Sorte (FAZ, Welt am Sonntag etc.)		
Kategorie:	Geschick, Übersicht, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Vorbereitung: Zwei dicke Zeitungen werden möglichst wirr durcheinandergebracht. Dazu nimmt man am besten dicke Wochenendausgaben</p> <p>Ablauf: Zwei Konkurrenten sollen so schnell wie möglich die Zeitungen ordnen und glätten. Wer zuert fertig wird hat gewonnen. Liegen alle Blätter richtig, hat er gewonnen, wenn nicht, hat der Gegner gewonnen. Man kann auch einen Zeit-Malus pro falschem Blatt einführen (z.B. fünf Sekunden pro falschem Blatt). Dann lohnt sich ein etwas langsames aber sorgfältigeres Arbeiten.</p> <p>+ Das ganze kann auch als Laufspiel in Staffeln gespielt werden. Die verschiedenen Seiten der zwei Zeitungen können durcheinander auf der anderen Hallenseite abgelegt werden. Pro Lauf kann von einem Partner nur eine Seite mitgenommen werden. Wenn der erste Mitspieler mit einer passenden Zeitungsseite zurück ist, kann der nächste laufen. Währenddessen können die anderen Teammitglieder versuchen die schon vorhandenen Seiten in richtiger Reihenfolge zu ordnen.</p>			

Nr: 12	Affe und Kokosnuß		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Ball, Kissen...		
Kategorie:	Aufmerksamkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Eine Gruppe Affen hat eine Kokosnuß (weicher Ball, Kissen) erbeutet. Jetzt könnte alles in paradiesischer Ordnung sein, wenn ... ja wenn da nicht dieser neidische Affe aus dem Baum nebenan wäre, der nur hinter der Kokosnuß her ist. Da alle Affen die Kokosnuß natürlich nicht immerzu bewachen können wird ein Wächter bestimmt, der auf die Beute aufpaßt, damit alle anderen schlafen können. Dieser Affe stellt sich natürlich auch schlafend. Er darf den Dieb auch erst dann versuchen zu schnappen, wenn dieser die Kokosnuß berührt hat (auf keinen Fall früher)</p> <p>Die SpielerInnen formen einen Kreis, so daß sie sich mit weit ausgestreckten Händen gerade noch berühren können. Die Kokosnuß liegt in der Mitte des Kreises. Der diebische Affe muß den Raum verlassen, solange die Affenfamilie den Wächter bestimmt.</p> <p>Der Dieb gewinnt, wenn es ihm gelingt, mit der Kokosnuß den Kreis zu verlassen, bevor ihn der Wächter fängt. Nach jeder Runde werden die Rollen getauscht.</p> <p>Bemerkung: Das Spiel steht und fällt mit der Größe des Kreises. Ist er zu klein, hat der Dieb keine Chance, ist er zu groß, hat der Wächter keine. Ab einer gewissen Gruppengröße kann man z.B. mehre Wächter bestimmen.</p>			

Nr: 13		Ballbesitz:
TN-Zahl		Dauer:
Material:	Ball	
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit, Geschick	
Beschreibung:		
<p>Alle Mitspieler stehen im Kreis und werfen sich einen Ball zu. Ein Teilnehmer steht in der Mitte und muß versuchen, in Besitz des Balles zu kommen. Gelingt es dem Teilnehmer aus der Mitte auch nur den Ball zu berühren muß derjenige in die Mitte, der den Ball zuletzt berührt hat.</p> <p>Variante mit 2 Teams: Gelingt es auch nur einem Mitglied des Teams den Ball zu berühren, dann wechseln die Teams von innen nach außen.</p> <p>Variante mit 2 Teams und Punkten: 2 Teams spielen gegeneinander um Punkte. Dabei zählt jede geglückte Team- interne Ballabgabe als gewonnener Punkt. Dabei ist es sinnvoll eine Schrittbegrenzung für den Ball führenden Spieler einzuführen (3-5 Schritte hat sich dabei als sinnvoll erwiesen.)</p>		

Nr: 14		Das Ansichtskartenspiel
TN-Zahl		Dauer:
Material:	40 - 60 Ansichtskarten	
Kategorie:		
Beschreibung:		
<p>Als Vorbereitung werden 40 bis 60 Ansichtskarten in zwei Teile geschnitten (am Abend davor). Der Spielleiter verteilt die "linken" Kartenhälften an allen möglichen Stellen im Aufenthaltsraum. Jeder Spieler erhält eine "rechte" Hälfte und bekommt die Aufgabe, die dazugehörige andere Hälfte zu finden. Jeder darf sich eine neue "rechte" Hälfte holen, wenn er das erste "Pärchen" vervollständigt hat. Wer die meisten vollständigen Karten vorweisen kann, hat gewonnen (ev. mit Gruppenwertung).</p> <p>Variante: 6 - 8 Spieler pro Gruppe, jeder bekommt eine Kartenhälfte und jeder sucht nur seine zweite Hälfte. Welche Gruppe ist zuerst fertig? Jurywertung: 3/2/1 Punkt.</p>		

Nr: 15	Schlange stehen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	mehrere angefertigte Kataloge		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Vorbereitung: Es müssen drei oder mehr Kataloge angefertigt werden, auf denen in bunter Reihenfolge und untereinander geschriebenen Verkaufsartikel aus allen Branchen aufgeführt sind; z.B. Erbsen, Goldhamster, Badehosen, Jazz-Trompeten usw. Es ist reizvoll, die Artikel so aufeinander abzustimmen, daß leicht Verwechslungen passieren können.</p> <p>Als Beispiel: Katalog 1: Goldfisch Schießpulver Petunien... Katalog 2: Goldparmäne Schießbude Begonien... Katalog 3: Goldbarsch Niespulver Pekinese...</p> <p>Spielverlauf: Der Spielleiter benötigt eine Durchschrift der Kataloge. Die Kataloge werden an verschiedenen Wänden des Raumes befestigt. Der Spielleiter berichtet den Teilnehmern, daß neue Geschäfte eröffnet worden seien und daß man dort alles kaufen könne, vom Kanarienvogel bis zur Skiischuhschnalle. Die Artikel seien aber nur in beschränkter Anzahl vorhanden. Der letzte Käufer geht leer aus! Das Spiel beginnt, indem der Spielleiter einen Artikel ausruft, den es in einem der Geschäfte zu kaufen gibt. Die Spieler müssen nun blitzschnell erkunden, wo dieser Artikel verkauft wird. Alle stehen dann vor dem betreffenden Geschäft "Schlange", indem sie die Hände auf die Schultern des Vordermannes legen. Der letzte der Schlange scheidet aus oder muss eine Strafübung machen (z.B. fünf Hockstreck-Sprünge) Der Spielleiter ruft dann wieder einen anderen Artikel aus, so lange, bis nur noch ein Spieler als Sieger übrigbleibt. Wenn man vier oder mehr Geschäfte eröffnet, wird das Spiel noch bewegter. Bei einem größeren Teilnehmerkreis als z.B. vierzig Personen, scheiden die letzten beiden Mitspieler in der Schlange aus.</p> <p>Variante: Die Spieler werden mehreren gleich großen Mannschaften zugeordnet. Jeder Spieler, der letzter in der Reihe vor einem „Geschäft“ war, bekommt einen Minuspunkt. Zielstellung jedes Teams ist, am Ende des Spiels die wenigsten Minuspunkte im Gruppenvergleich zu haben.</p>			

7. Koordinationsspiele:

Nr: 1	Gürtelspiel II:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Karate- Gürtel		
Kategorie:	Gleichgewicht/ Koordination		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Ein Partner hat das ein Bein (am Fußgelenk) mit einem Karate- Gürtel umgebunden und hält dieses in der Luft. Der zweite Partner schwingt das andere Gürtelende hin und her. Dadurch werden dem Karateka mit dem festgebundenen Bein, hohe Anforderungen an Gleichgewicht und Haltekraft gestellt. Er muss mit dem Standbein alle Bewegungen ausgleichen und die Balance halten.</p> <p>+beide Partner stehen auf einem Bein und haben das andere Bein in der Luft über einen Karate- Gürtel miteinander verbunden</p>			

Nr: 2	Marionette		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Ein Spieler ist eine „Marionette“. Er liegt flach auf dem Boden. Ein Anderer ist der „Marionettenspieler“, er kann aus jedem Punkt des „Marionettenkörpers“ einen Faden herausziehen und die „Puppe“ damit bewegen. Nach einigen Minuten wechseln die Rollen. Es bietet sich an, daß der „Puppenspieler“ auf einem Stuhl steht</p>			

Nr: 3	Luftballon Erdumkreisung		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Luftballons		
Kategorie:	Action		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Alle Mitspieler Eng sitzen in einem Kreis auf dem Hallenboden oder auf Stühlen. Zwei Luftballons werden auf ausgestreckten Füßen rundgegeben. Überholt ein Ballon den anderen? (die Ballons starten diagonal gegenüber). Es ist dabei darauf zu achten, daß jeder Spieler einen Ballon berührt!</p> <p>Variante: Der Ballon kann auch zwischen die Knie geklemmt weitergegeben werden</p>			

Nr: 4	Dribbelfänger		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Ballreservoir (z. B. Ballwagen), Basket-, Volley-, Hand- oder Gymnastikbälle		
Kategorie:	Koordination, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Drei bis sechs Spieler (Fänger) werden ausgewählt und laufen - dribbelnd mit einem Ball - durch die Halle. Sie versuchen, die Spieler ohne Ball mit der freien Hand abzuschlagen.</p> <p>Alle Spieler, die abgeschlagen wurden, bekommen vom Spielleiter (z. B. Lehrer) ebenfalls einen Ball und gehören ab sofort zur Fängermannschaft.</p> <p>Hinweis: Optimal wäre es, wenn man zwei bis drei Bälle weniger als Schüler einsetzt. Dadurch können am Ende des Spiels die Gewinner besser ermittelt werden.</p>			

8.) Techniktraining einmal spielerisch:

Nr: 1	Techniktraining mit Würfeln:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Würfel		
Kategorie:	Technik, Spiel		
Beschreibung:			
<p>Es finden sich immer zwei Partner zusammen. Diese bekommen jeweils einen Würfel. Jede Zahl, die gewürfelt werden kann, steht für eine bestimmte Technik. (z.B. „1“- Kizami Tsuki, „2“- Gyaku Tsuki, „3“- vorderes Bein Mawashi, „4“- Kizami- Gyaku Tsuki; „5“- Gyaku- vorderes Bein Mawashi, „6“- Kizami- Gyaku- vorderes Bein Mawashi) Die Zahl, die beim zweiten Wurf gewürfelt wird, bedeutet multipliziert mit 2 die zu trainierende Anzahl der vorher gewürfelten Technik. (z.B. Wurf der Zahl „6“ bedeutet das 12 mal die jeweilige Technik auszuführen)</p> <p>+ Immer zu Dritt zusammen und der dritte Partner würfelt immer für die anderen beiden Mitspieler. Dann werden die Aufgaben gewechselt.</p> <p>++ Dasselbe geht auch mit Skatkarten: jeder Farbe „Karo“, „Herz“, „Kreuz“ und „Pik“ wird eine Technik, Übung oder Aufgabe zugeordnet. Die Zahlenwerte der Karten „7-10“ entsprechen der Anzahl der Wiederholungen. „Bube, Dame, König“ bedeuten, dass die Übung 20 mal und bei einem Ass 40 mal ausgeführt werden muss.</p>			

Nr: 2	Kreisspiel Schnelligkeit:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Schützer		
Kategorie:	Reaktion, Technik- Kenntnis		
Beschreibung:			
<p>Immer 10 Karateka stellen sich in einem Kreis auf. Ein Partner hat einen Faustschützer. Bevor der Schützer aber von diesem einem Mitspieler anderen zugeworfen werden darf, muss er diesem eine Karate- Technik/ Kombination als Aufgabe stellen. Bevor der „Adressat“ das „Wurfgerät“ fangen darf, muss dieser schnell die vorgegebene Technik ausführen.</p>			

Nr: 3	Technik/ Reaktion im großen Kreis:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Technik, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Alle Trainierenden stehen in einem großen Kreis im Kamae und bewegen sich auf der Stelle. Auf die Zählung des Trainers „Links“, „Rechts“, „Vor“ und „Zurück“ bewegt sich der ganze Kreis in die vorgegebene Richtung.</p> <p>+bei Klatschen des Trainers müssen sich alle schnell auf den Rücken/ Bauch legen und wieder aufstehen</p> <p>++ Auf Zählung „1“, „2“, „3“ und „4“ werden Techniken ausgeführt, (z.B.: „1“- Kizami, „2“- Gyaku, „3“- vorderes Bein Mawashi Geri, „4“- hinteres Bein Mawashi Geri.)</p> <p>+++ locker und dann schnell und stark üben lassen</p> <p>++++ die Trainierenden lassen sich gut beim Üben „stören“ wenn der Trainer Kommandos gibt, aber selbst das falsche zeigt</p>			

Nr: 4	Gummibären „klauen“:		
TN-Zahl	zu Zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit, Offensiv/Defensiv- Verhalten		
Beschreibung:			
<p>Beide Mitspieler stehen voreinander im Kamae und versuchen soviel wie möglich auf die Schultern des Partners zu tippen (dem Partner Gummibären „klauen“) und möglichst wenig selbst getippt zu werden. (blocken, vermeiden)</p> <p>+ Der Trainer kann mehrere zusätzliche Zielregionen hinzufügen (z.B. linke und rechte Hüfte...)</p> <p>++ Wenn ein Partner sich hinsetzt, muss der andere schnell reagieren und sich auch hinsetzen und schnell wieder aufstehen... .</p>			

Nr: 5	Gameboyspiel mit Schultertippen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Technik, Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Ein Partner steht im Kamae. Er wird sozusagen vom anderen Partner „gelenkt“. Es gibt vier verschiedene „Knöpfe“ die er drücken kann. Der Partner steht beispielsweise links vor im Kamae. Wird die linke Schulter getippt, so schlägt der Partner Kizami Tsuki, wird die rechte Seite getippt so schlägt er Gyaku Tsuki. Das Berühren der linken Hüfte lässt den Partner folgerichtig vorderes Bein Mawashi und das der rechten Hüfte Mawashi Geri hinteres Bein Mawashi Geri ausführen. Tippt der Partner beide Schultern des Übenden, dann wechselt dieser die Auslage.</p> <p>+ Mehrfach- Tipps lassen das mehrfache Schlagen und Treten folgen. ++ Es empfiehlt sich erst langsam anzufangen und dann mehrere verschiedene „Knöpfe“ hintereinander zu tippen, so müssen die Einzeltechniken kombiniert werden. +++ Das Gegenteil zum bisherigen Spiel: Es wird ein „Knopf“ gedrückt und erst wenn man den taktilen Kontakt zum Partner wieder loslässt soll der Partner schlagen/treten.</p>			

Nr: 6	Schlagübung mit Gürtel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Karate- Gürtel		
Kategorie:	Reaktion/Antizipation		
Beschreibung:			
<p>Ein Partner halbiert seinen Karate- Gürtel und schwingt ihn, die Enden auf Kopfhöhe haltend frontal zum Partner- und schwingt diesen von rechts nach links. Der Partner schlägt Techniken und Kombinationen, darf aber nicht den Gürtel berühren (sonst muss er einen Liegestütz, Hockstreck- Sprung o.ä. ausführen)</p>			

Nr: 7	Tsuki- Übung		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Haltekraft, Balance		
Beschreibung:			
<p>Jeder Übender steht im Kiba- dachi stehen und schlägt einen choku Tsuki- dabei stellt er sich gleichzeitig auf sein linkes Bein, das rechte Knie wird angewinkelt,</p> <p>Nun auf den linken Fußballen stellen und dabei mit anderem Arm Tsuki,</p> <p>und das angezogene Bein vorsetzen in Zenkutzu Dachi und der andere Arm schlägt Tsuki</p> <p>und dann das ganze wieder zurück über die vorherigen Positionen bis zur Ausgangstellung.</p>			

Nr: 8	Sprung- Step- Gyaku zu Dritt:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Sprungkraft, Technik		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Ein Partner liegt auf dem Boden, der zweite Partner steht zu diesem etwa 1 m. seitlich versetzt im Kamae gegenüber. Der dritte Partner springt über den liegenden Partner – und bei Landung nutzt der den Muskeldehnungs- Impuls aus den Beinen und steppt zu dem 2. Partner vor .(Step- Gyaku chudan)</p> <p>+Das gleiche kann ausgeführt werden, wobei nun im Springen Knie rangezogen werden müssen.</p> <p>++ Es wird viel schwieriger, wenn der erste Partner statt zu liegen sich in der Bankstellung befindet.</p> <p>+++ Man lässt die Übenden vor der Technik zweimal springen. Dafür muss der schlagende Partner, dem Karateka, der im Kamae gegenüberstehen. Nun muss er über den Partner auf dem Boden springen- zurückspringen und vor step- Gyaku schlagen.</p>			

Nr: 9	Himmelsrichtungs- Übung:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit, Technik		
Beschreibung:			
<p>1)Ein Partner hält die Hände so, dass der andere dort hinein Techniken treten oder schlagen kann (immer in die offenen Handflächen)- nach getroffener Kombi dreht sich der Partner in eine andere der 4 Himmelsrichtungen und stellt sich wieder in Position- der schlagende Partner muss zu dieser Position sprinten und wieder eine weitere Technik ausführen (.....)</p> <p>2)Wie oben, bloss der Partner in der Mitte hält die Technik in die Luft, solange bis der Partner die selbe Technik dahin ausgeführt hat</p> <p>3)Partner stellt Techniken hin (4 Himmelsrichtungen)- der Andere blockt diese und kontert in diese Technik hinein</p>			

Nr: 10	Stille Post mit Kicks		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Kreisübung mit Kicks: (wie stille Post)</p> <p>Alle Übenden stehen in einem Kreis im Kamae in eine Blickrichtung. Ein Partner macht einen Fußtritt und die gleiche Technik wird von dem Karateka, zu dem der Kick ging, zurück zu dem beginnenden Partner ausgeführt,. Dann wird eine andere Fußtechnik zum nächst folgenden Partner im Kreis weitergegeben...</p> <p>++ 2 Partner geben an verschiedenen Stellen im Kreis Fußtechniken vor (mehr Aktionsdichte)</p> <p>Das gleiche kann auch mit einem Karateka, welcher in der Mitte des Kreises steht, gespielt werden: Ein Partner aussen kickt zu dem Mitspieler in der Mitte und dieser kickt die selbe Fußtechnik zu einem anderen Partner im Kreis weiter. Der Adressat gibt wiederum zu dem Partner in der Mitte eine neue Fuß- Kombination. Der Karateka der Mitte gibt diese dann wieder an den Nächsten weiter,...</p>			

Nr: 11	Technik/ Reaktions/ Distanzübung:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Drei Partner stehen hintereinander auf einer Linie: Die Karateka außen stehen im Kamae zu dem Partner in der Mitte : Dieser macht entweder einen Step vor oder zurück:</p> <p>a) die Partner aussen müssen reagieren und die sich ändernde Distanz ausgleichen b) Partner in der Mitte kann sich auf der Stelle drehen, seitlich gehen> die Partner müssen immer gegenüber bleiben c) der Partner auf den der Partner zu kommt schlägt Direkter Konter Gyaku Tsuki der andere, von dem sich der Partner entfernt, greift Kizami- Gyaku an d) wie oben, aber der Partner kann sich auf der Stelle erste in Winkel drehen (Partner aussen müssen sich ausrichten durch seitlich drehen> wieder frontal zu Partner stehen) und dann wie oben Partner in Mitte vor und zurück, jeweilige Technik</p> <p>+ wie oben, bloss Jodan oder Chudan variieren Motivation: schnell reagieren, der Partner mit Step- Gyaku versucht eher zu treffen als der Konterer, Partner in der Mitte kann vor oder zurück</p>			

Nr: 12	Schützerwerfen im Kreis:		
TN-Zahl	5-8 pro Kreis	Dauer:	
Material:	Faustschützer		
Kategorie:	Reaktion, Spielwitz, Technik		
Beschreibung:			
<p>Ein Karateka steht im Kamae in der Mitte eines Kreises, gebildet aus den anderen Mitspielern. Diese werfen sich ein Paar Faustschützer zu. Der Karateka in der Mitte muss sich immer zu den herumfliegenden Faustschützern drehen.</p> <p>+ Um es dem Partner in der Mitte zu erschweren sollten die Schützer schnell im Kreis herum geworfen und die Reaktion durch Wurffinten etc. gefordert werden. ++Wenn sich ein Partner aussen die Schützer vor den Bauch hält, dann muss der Karateka in der Mitte Gyaku Tsuki auf die Schützer schlagen.</p>			

Nr: 13	Reaktionsübung Gyaku Tsuki zu Dritt:		
TN-Zahl	immer zu Dritt	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Aufmerksamkeit		
Beschreibung:			
<p>Es finden sich immer drei Karateka zusammen. Alle Drei steppen im Kamae auf der Stelle, mit etwa 1 Meter Abstand und Blick zueinander. Wenn ein Partner seine Bewegung auf der Stelle unterbricht, also steht, dann müssen die anderen Beiden reagieren und schnell Gyaku chudan auf den Bauch des stehenden Partners schlagen.</p> <p>+ Der Partner, der langsamer war, wird von dem Schnelleren mit einer freien Technik angegriffen ++ Wenn ein Partner wegsprintet (kurzer Antritt: 3-5 Schritte), dann müssen die anderen Beiden reagieren und folgen</p>			

Nr: 14	Hände/ Füße des Partners berühren		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Kreativität		
Beschreibung:			
<p>Ein Partner versucht mit der vorderen Hand, die Hände des Partners zu berühren und der andere kann reagieren und diese zurück ziehen.</p> <p>+ Der reagierende Partner kann seinerseits nun mit einer Einzeltechnik angreifen (der pushende Karateka darf blocken)</p> <p>Versuchen dem Partner mit den eigenen Füßen dessen Füße zu berühren, dieser darf die Füße weg ziehen.</p> <p>+ das vordere Bein darf angefasst werden und daraufhin hebt der ausweichende Partner das vordere Knie (oder kickt gleich damit)</p>			

Nr: 15		Wenn- Dann Entscheidung (mit rotem und blauem Faustschützer)
TN-Zahl		Dauer:
Material:	roter/ blauer Faustschützer	
Kategorie:	Technik/ Reaktion	
Beschreibung:		
<p>Beide Partner stehen in Kamae der Partner mit Gesicht zum Trainer bewegt sich immer seitlich im Wechsel links und rechts. Immer auf Zeichen muss dieser mit der richtigen Technik angreifen (aber vor jeder Technik immer erst seitlich bewegen!)</p> <p>Linker Arm waagrecht >überlaufener Oizuki Rechter - -- >Gyaku Kizami Linker Arm oben: >Mawashi Rechter - -- >Uramawashi Beide Arme oben: >ganze Kombi (Arm – Fuß)</p>		