



BEGLEITHEFT ZUR BASKETBALL- GRUNDSCHULWOCHE

EIN LEITFADEN FÜR
LEHRKRÄFTE UND
KOOPERATIONSVEREINE



Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Lehrkräfte,
Liebe Trainerinnen und Trainer,

es freut mich sehr, dass Sie bei der Basketball-Grundschulwoche dabei sind. Mit diesem Heft wollen wir Sie bei der Durchführung der Basketball-Grundschulwoche unterstützen. Auf den nächsten Seiten finden sich detailliertere Informationen zu den Stationen und Übungen sowie weitere Hinweise zur Organisation und Kopiervorlagen zu einzelnen Stationen.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutscher Basketball Bund e.V.
Schwanenstr. 6-10
58089 Hagen

Mitwirkende:

Sven Weinberger (Redaktion)
Tim Brentjes
Birte Schaaake
Georg Kleine
Sebastian Böhnlein
Dr. Antje Hoffmann
Moritz Geske
Jürgen Fischer (vividabkk)
Elena Tschiltschke (vividabkk)
Edith Weißkopf (vividabkk)

Fotos:

S. 12 teamsportbedarf.de
S. 13, 15  
S. 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23 BBW/DBB
soweit nicht anders angegeben DBB

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die die Umsetzung dieses Projektes möglich gemacht haben. Das gilt besonders für die ehrenamtlichen Mitglieder unserer Schulsportkommission und unseren Gesundheitspartner, die vividabkk.

Doch auch Ihnen möchte ich für das Engagement danken, den Kindern unsere Sportart mit solch einer Aktion näher zu bringen und ihnen ein schönes Sporterlebnis zu ermöglichen.

Ich hoffe, dass Ihnen die Aktion ebenso viel Spaß bereitet wie den Kindern und Sie den Basketball an unseren Grundschulen auch weiterhin so motiviert fördern.

Vielleicht ergibt sich ja durch diese Aktion auch die eine oder andere neue Kooperation zwischen Grundschulen und Vereinen.

Ich wünsche Ihnen und Euch von Herzen viel Spaß und schöne Veranstaltungen!

Ihr

Stefan Raid
DBB-Vizepräsident für Jugendfragen und Schulsport

Druck:

Onlineprinters GmbH
Dr.-Mack-Straße 83
90762 Fürth

6. Auflage 2026



Offizieller Gesundheitspartner des DBB

Aus der Pandemie zurück zum Sport

Die Idee zur Grundschulwoche wurde bereits im Jahr 2020 geboren, als die Pandemie dafür sorgte, dass alle Bundesfinals von *Jugend trainiert für Olympia und Paralympics* ausfallen mussten.

Als Ersatz wurde der Schulsporttag unter dem Hashtag *#gemeinsambewegen* von der Deutschen Schulsportstiftung ins Leben gerufen und brachte im September 2020 mehr als 200.000 Schüler:innen in Bewegung. Meist standen hier die weiterführenden Schulen im Fokus. Bereits dabei hatte sich der Deutsche Basketball Bund mit einer eigenen begleitenden Aktion für über 4.000 Schüler:innen intensiv beteiligt.

Doch gerade die Grundschulen und damit die Kinder hatten viel zu lange keinen Sportunterricht und viele außerschulische Sportangebote mussten lange ausfallen. Eine schwierige Zeit für Kinder, Lehrkräfte und Familien.

Um Kindern und Lehrkräften nach den Lockdowns ein positives Sporterlebnis zu ermöglichen, wurde die Basketball-Grundschulwoche ins Leben gerufen. Mit fast 100.000 teilnehmenden Kindern in vier Jahren wurde sie zu einem Riesenerfolg und wird weiter fortgesetzt.

Für die weitere Zusammenarbeit von Grundschulen und Vereinen sowie für den Basketballunterricht finden sich zahlreiche weitere Angebote auf der Homepage des Deutschen Basketball Bundes www.basketball-bund.de.

Individuell und flexibel - Die Organisation

Die Basketball-Grundschulwoche ist bewusst so angelegt, dass alle teilnehmenden Schulen ihren eigenen Weg bei der Durchführung gehen können. Ganz gleich, ob für alle Kinder an einem Tag, einzelne Jahrgänge oder nur einzelne Sportstunden (Doppelstunden), das Konzept ist für alle Szenarien anwendbar und es gibt keine starren Vorgaben. Ein einzelner Tag, mehrere Tage oder jeder Tag der Woche sind zur Durchführung möglich.

Ebenso ist es die freie Entscheidung der Schulen, welche Stationen sie anbieten und wie sie diese organisieren. Nacheinander, parallel, drinnen oder draußen, alles ist möglich. Die Körbe, auf die gespielt und geübt wird, sollten wenn möglich nicht höher als 2,60 m sein!

Die Vereine können die Schulen bei der Durchführung personell mit Übungsleiter:innen sowie mit ihrem Basketballwissen unterstützen und sich gleichzeitig den Kindern und Schulen vorstellen.

6 aus 5 - Der Stationskatalog

Einige Vorgaben gibt es dann aber doch. Für die Durchführung wurden von der Schulsportkommission Stationen aus fünf Bereichen zusammengestellt.

Aus diesen fünf Bereichen sollen die Kinder mindestens sechs Stationen absolvieren. Die Aktionsbereiche sind:

1. Koordination mit und ohne Ball
2. Basketball trifft Schule
3. Gesundheit
4. Grundtechniken
5. Gemeinsam spielen

Aus den Bereichen 1, 2, 3 und 5 muss jeweils mindestens eine Station, aus dem Bereich 4 müssen mindestens zwei Stationen absolviert werden. Die Laufkarten der Kinder sind auf diese sechs Stationen ausgelegt.

Anstelle der zwei Stationen zu den Grundtechniken, kann mit Schüler:innen ab Klasse 3 das Spielabzeichen Basketball in Bronze abgelegt werden. Die Informationen dazu gibt es ebenfalls in diesem Heft.

Die Stationen sind soweit wie möglich spielerisch oder als kleine Wettkämpfe angelegt, um möglichst viele Kinder gleichzeitig zu beteiligen. Die Idee dahinter ist die Durchführung der Stationen in zwei oder mehreren Kleingruppen (bspw. halbierte Klassen).

Laufkarten, Stempel, Sticker und Spielabzeichen

Alle teilnehmenden Schulen erhalten für die gemeldete Anzahl Schüler:innen Laufkarten. Diese werden bereits in den Wochen vor der Aktionswoche verschickt, so dass die Kinder sie bereits mit den Lehrkräften vorbereiten können. Diese Laufkarten dienen mit den Stempeln darauf auch als Urkunde für die Kinder.

Zum Stempeln der Karten erhalten alle Schulen einen Stempel mit dem Maskottchen der Basketball-Nationalteams, dem Adler „Arnold“. Wann und wie die Kinder im Laufe der Stationen ihre Stempel sammeln, kann jede Schule für sich so organisieren, wie es am besten umsetzbar ist. Adler „Arnold“ ist auch auf den Stickern, den alle Kinder am Ende der Veranstaltung bekommen.

Für das Spielabzeichen in Bronze gibt es ein separates Urkundenheft sowie einen Anstecker. Beides wird am besten ebenfalls zum Ende der Veranstaltungen ausgegeben, wenn die Spielabzeichenstation durchgeführt wurden. Das Urkundenheft muss von einer Lehrkraft oder anderen Betreuenden unterschrieben werden. Es sollte im Vorfeld bereits mit den Namen der Kinder vorbereitet werden.





The front of the station card features the logos of **vividabkk** (Ihre Krankenkasse) and **DBB** (Deutscher Basketball Bund) at the top left, with the text "Offizieller Gesundheitspartner des DBB". On the top right is a cartoon mouse holding a basketball. In the center, the text reads "BASKETBALL GRUNDSCHULWOCHE" above "STATIONSKARTE FÜR". Below this, a line of text says: "Lass Deine Karte nach jeder erfüllten Station abstempeln. Auf die freien Linien kannst Du Dir den Namen der Station schreiben. Mit 6 Stempeln ist diese Karte am Ende Deine Urkunde!". At the bottom, there are two sections: "AUFGABENFELD KOORDINATION" and "AUFGABENFELD BASKETBALL TRIFFT SCHULE", each followed by a horizontal line and a dashed circle for a stamp.

Die Lauf- bzw. Stationskarte bietet die Möglichkeit, die Namen der ausgewählten Stationen einzutragen. Damit können für unterschiedliche Jahrgänge verschiedene Stationen ausgewählt werden. Die Karten können vor dem eigentlichen Aktionstag oder zentral zu Beginn vorbereitet werden. Die Kinder behalten die Stationskarten am Ende als Urkunde.

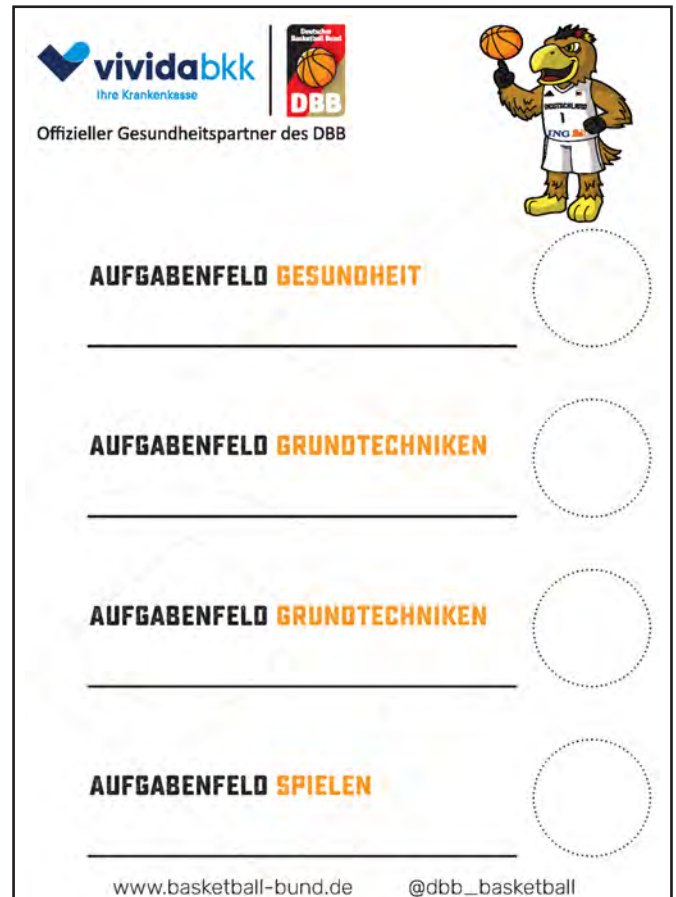
Die Stationen

Zu jeder Station gibt es ein Stationsschild, das auf der DBB-Homepage zum Download bereitsteht. Diese Stationsschilder sind illustriert und beschreiben in kurzen Worten, was an der Station passieren soll. Sie können an den Stationen angebracht oder ausgelegt und den Kindern zu Beginn der Station vorgelesen werden.

Nahezu alle Stationen ermöglichen die Auswahl verschiedener Elemente, um sie optimal in den Plan aller Schulen einbinden zu können. Alle diese Optionen werden auch in diesem Heft behandelt.

Zu vielen Stationen gibt es auf den Schildern oder hier im Heft Hinweise, wie sie für die einzelnen Jahrgänge im Schwierigkeitsgrad angepasst werden können.

Für die einzelnen Stationen können dann individuell an der Schule und passend zum jeweiligen Zeitplan die Rahmenbedingungen festgelegt werden.



The back of the station card features the same logos and mouse illustration at the top. Below them, the text "AUFGABENFELD GESUNDHEIT" is followed by a horizontal line and a dashed circle. This is repeated for "AUFGABENFELD GRUNDECHNIKEN" (twice) and "AUFGABENFELD SPIELEN", each with a horizontal line and a dashed circle. At the bottom, the website www.basketball-bund.de and the Twitter handle [@dbb_basketball](https://twitter.com/dbb_basketball) are listed.

Je nach Durchführung und Personal können die Stempel entweder nach jeder einzelnen Runde oder am Ende des Programms eingefügt werden.

Bei der Durchführung im Klassenverband, in Jahrgängen oder anderen Gruppen können die Karten auch am Ende gesammelt und gestempelt ausgegeben werden.

Das sind im Einzelnen:

- die Dauer oder die zu erreichende Punktzahl
- die Anzahl der Runden oder Durchgänge
- die Größe und Zahl der Teams
- einzelne technische Elemente (bspw. im Parcours)
- der Schwierigkeitsgrad für die Jahrgänge
- der Anspruch an eine tech. saubere Ausführung

Bei den Stationen mit theoretischen Inhalten, sollte den Kindern am Ende immer die korrekte Auflösung gezeigt werden.

Auch wenn bei einzelnen Stationen Hinweise zur Sicherung angegeben sind, setzen die Übungsbeschreibungen in diesem Heft voraus, dass die anwesenden Lehrkräfte für die vorgeschriebene und angemessene Absicherung zur Unfallvermeidung Sorge tragen. Das gilt besonders bei der Nutzung von Geräten. Der DBB haftet nicht für Unfälle bei der Durchführung!

AUFGABENFELD KOORDINATION

Im Aufgabenfeld Koordination gibt es die Möglichkeit eine Station mit oder ohne Ball durchzuführen.

Dschungellauf

Der Dschungellauf ist ein kleiner Lauschul-Parcours, für den die Wildnis-Analogie gewählt wurde. Die Kinder können diesen Parcours nacheinander durchlaufen.

Besser ist aber der Aufbau von zwei identischen Laufstrecken, damit das Spiel in Kleingruppen als Staffelwettkampf durchgeführt werden kann.

Es sind zwei Runden vorgesehen, die aber beliebig oft wiederholt werden können. Die Runden unterscheiden sich durch die Aufgabe an einer Koordinationsleiter. Der anschließende Slalomlauf um 5 - 8 Hütchen oder Stangen bis zu einer Wendemarke bleibt gleich.

Ist keine Koordinationsleiter vorhanden, können die Felder mit Klebeband (draußen auch mit Kreide) oder umgekippten kleinen Hütchen markiert werden. Es sollten 8 - 10 Kästchen von jeweils ca. 40 x 40 cm entstehen.

In der ersten Runde sollen auf dem Hinweg immer beide Füße nacheinander in jedes Feld der Leiter tippen. Auf dem Rückweg wird mit beiden Füßen (etwa schulterbreite Stellung) gleichzeitig gelandet und abgesprungen.

In der zweiten Runde soll auf dem Hin- und Rückweg immer nur ein Fuß in jedes Kästchen tippen.

Ballkontrolle

Wie der Name schon sagt, geht es hier um die Ballgewöhnung. Zu Beginn der Station sollten die Kinder etwas Zeit bekommen, um ihre Bälle kennzulernen, sie zu dribbeln oder schon einmal hochzuwerfen.

Bei der eigentlichen Übung geht es in zwei Runden darum, den eigenen Ball unterschiedlich hoch zu werfen und ihn nach verschiedenen koordinativen Aufgaben kontrolliert wieder aufzufangen.

In der ersten Runde wird der Ball dazu fest auf den Boden geprellt und fliegt entsprechend nicht so hoch. In der zweiten Runde wird der Ball hochgeworfen und es steht somit etwas mehr Zeit für eine Aufgabe zur Verfügung. Gerade bei der zweiten Runde muss auf einen angemessenen Abstand zwischen den Kindern geachtet werden!

Eine Auswahl der koordinativen Aufgaben steht auf dem Stationsschild. Kinder oder Lehrkräfte können hier aber auch, entsprechend der Fertigkeiten der Kinder, eigene Aufgaben ergänzen.

Die vorhandene Auswahl umfasst:

- das Klatschen vor und hinter dem Körper
- eine Drehung um die Körperachse
- das Hinsetzen zum Fangen
- das Hinsetzen und Aufstehen vor dem Fangen
- eine Kniebeuge

Für die Durchführung sind verschiedene Bälle möglich. Basketbälle über Größe 5 sollten vermieden werden.

Schattenlauf | Schattendribbeln

Bei dieser Übung geht es darum, der Schatten eines anderen Kindes zu sein. So wie der eigene Schatten, verhält sich auch das „Schattenkind“. Jede Bewegung wird imitiert. Hierbei geht es vor allem um die Kreativität der vorlaufenden Kinder und die Adaptionfähigkeit der „Schatten“.

Die Übung lässt sich ohne Ball (Schattenlauf) oder auch mit Ball (Schattendribbeln) durchführen.

Um in dieser Übungsform explizit bestimmte Körperareale anzusprechen, kann die Lehrkraft Kommandos in das Spiel hineinrufen.

Beispiele:

„Füße“: Die Vorläufer:innen versuchen etwas mit den Füßen vorzugeben (hüpfen auf einem Bein, hüpfen mit beiden Beinen, Hopserlauf etc.)

„Alle viere“: Vierfüßlerlauf, Brückenlauf etc.

„Hände“: Klatschen/Rhythmus

„Zeitlupe“: langsame Bewegungsausführung

Mit Ball kann in dieser Übungsform gedribbelt werden, jedoch bietet sich auch das Rollen des Balles, das Hochwerfen oder Kreisen des Balles um Körperteile an.

Auch hier kann durch die Lehrkraft eine bestimmte Form vorgegeben werden.

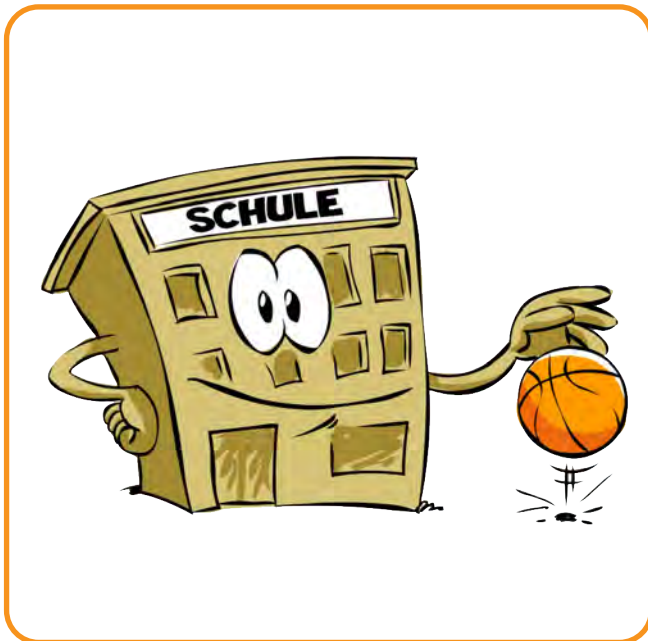
Gespielt wird in der ganzen Halle oder in festgelegten und markierten Flächen.

Auf Kommando wechseln die Kinder die Rollen.

Klassisch wird in 2er Teams agiert. Gruppen von drei, vier oder sogar sechs Kindern sind machbar, dabei muss jedoch der Rollenwechsel beachtet werden, so dass jedes Kind kreativ sein und vormachen darf.

AUFGABENFELD BASKETBALL TRIFFT SCHULE

Zahlensalat



Das Team sammelt dribbelnd Zutaten für den Zahlensalat und wirft sie in die Salatschüssel. Gespielt wird mit 4–8 Kindern, verteilt auf 2 Teams.

Das mathematische Lernziel ist Zahlen erkennen, gezielt auswählen, addieren, Summe im Blick behalten. Für den Basketballsport wird das Werfen auf Ziele, Dribbeln, Teamarbeit und Raumwahrnehmung trainiert.

Für die Spiel- oder Übungseinheit werden 10 bis 20 farbige Wurfobjekte benötigt, beispielsweise Weichschaum- oder Tennisbälle, Wurfsäckchen, Ringe oder Frisbees. Jeder Farbe ist dabei eine feste Zahl zugeordnet – etwa rot = 2, blau = 3, gelb = 4, grün = 5 und so weiter. Die Wurfobjekte werden in einem Reifen, einem kleinen Sprungkasten oder einer Kiste bereitgestellt. Zudem werden zwei Basketbälle sowie zwei kleine Sprungkästen, Kisten oder Eimer als Zielbehälter verwendet. Um den Schwierigkeitsgrad zu steuern und Zielvorgaben zu machen, werden Tafeln oder Kärtchen mit verschiedenen Zielzahlen wie zum Beispiel 15, 20 oder 25 eingesetzt. Eine zusätzliche Tafel oder ein Infoblatt informiert die Teilnehmenden über die Zahlenwerte der jeweiligen Farben.

Das Spiel findet auf einer Fläche von etwa 8 bis 10 Metern Länge und etwa 4 Metern Breite statt. Die farbigen Wurfobjekte befinden sich im sogenannten „Zutatenhaufen“, beispielsweise in einem umgedrehten Sprungkasten oder einem Reifen. Dieser wird in etwa 4 bis 5 Metern Entfernung zur Startlinie platziert. Zwei Zielbehälter, etwa Eimer oder Salatschüsseln, stehen in einem Abstand von ca. 2 bis 3 Metern zur Wurflinie bereit. Der Spielbereich wird zusätzlich durch eine markierte „Salatküche“ definiert, die als Teamzone dient. Hier befindet sich die Startlinie für das Dribbling sowie die Wurflinie.

Zwei Teams mit jeweils zwei bis vier Kindern starten in der Salatküche. Das jeweils erste Kind jedes Teams hält einen Basketball in der Hand. Zu Beginn des Spiels erhält jedes Team eine bestimmte Zielsumme, zum Beispiel 20. Das erste Kind eines Teams dribbelt zum Zutatenhaufen, wählt ein farbiges Wurfobjekt aus und bringt es dribbelnd zurück zur Salatküche. Dort übergibt es die „Zutat“ an das nächste Kind in der Reihe und nennt dabei laut den entsprechenden Zahlenwert. Befinden sich mehr als zwei Kinder im Team, wird das Wurfobjekt weitergereicht, bis es beim letzten Kind angekommen ist. Dieses wirft die Zutat schließlich in die „Salatschüssel“.

Anschließend zählt das Team lautstark zusammen, wie viele Punkte es bereits gesammelt hat, und überlegt gemeinsam, welche Zahlen noch fehlen, um die Zielsumme zu erreichen. Dann übernimmt das nächste Kind den Ball, holt die nächste Zutat und das Spiel setzt sich in gleicher Weise fort. Ziel ist es, die vorgegebene Summe exakt zu erreichen. Sobald dies gelingt, ruft das Team laut „Stopp!“. Wird die Zielsumme hingegen überschritten, muss die Schüssel geleert werden und das Team beginnt wieder von vorn.



Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können verschiedene Varianten eingebaut werden. So kann die Zielzahl zum Beispiel im Bereich von 30 bis 50 liegen. Alternativ dürfen nur gerade oder nur ungerade Zahlen verwendet werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass die Zutat nach dem Dribbling vom ersten zum zweiten Kind gepasst werden muss – dabei darf sie keinesfalls den Boden berühren. Auch das Dribbeln oder Werfen ausschließlich mit der schwachen Hand ist eine denkbare Herausforderung.

Kontinente-Express

Ein bewegungsreiches Lernspiel zu Kontinenten und Kulturen, bei dem die Kinder als Forscher-Team mit einem Basketball symbolisch um die Welt reisen.

Sie entdecken verschiedene Kontinente, sammeln dabei passende Karten mit Ländern, Tieren oder Kultursymbolen, bringen diese in ihr „Heimatland“ zurück und benennen den richtigen Kontinent. So werden geografisches Wissen und Bewegung spielerisch miteinander verbunden.

Für das Spiel werden sechs Kontinent-Zonen benötigt, die gut sichtbar im Raum verteilt werden. Diese Zonen können durch Matten, Reifen, Bodenmarkierungen oder farbige Hütchen dargestellt werden und sollten jeweils mit einem Namensschild versehen sein.



Pro Team wird ein Basketball benötigt. In jeder Zone liegen passende Karten bereit – z. B. mit Tieren, Flaggen oder kulturellen Symbolen. Am Spielfeldrand befindet sich die Start- bzw. Heimatzone, in der eine Kiste oder Box als Sammelstelle für die Karten dient. Optional kann eine große Weltkarte oder eine beschreibbare Tafel zur Orientierung genutzt werden.

In einem Spielfeld von mindestens 5x5 Metern werden sechs Kontinent-Zonen (z. B. markiert mit Matten, Reifen oder Hütchen) verteilt ausgelegt. Jede Zone enthält mehrere thematisch passende Karten – etwa ein Panda für Asien oder der Eiffelturm für Europa.

Die Antarktis kann optional ausgelassen werden. Am Spielfeldrand befindet sich die Start- bzw. Heimatzone mit einer Karteikiste oder Sammelbox für die gesammelten Karten.

Die Kinder spielen in zwei bis vier Teams mit je einem Ball. Ein Team startet in der Heimatzone: Das erste Kind dribbelt mit dem Ball zu einer frei gewählten Kontinent-Zone, wählt dort eine Karte aus und nennt laut den Namen des Kontinents.

Anschließend kehrt es dribbelnd zurück, übergibt die Karte dem Team und nennt zusammen mit den anderen erneut den Kontinent („Panda – Asien!“), bevor die Karte in die Kiste gelegt wird.

Danach übernimmt das nächste Kind den Ball, entweder durch einen Pass oder eine Übergabe, und bricht zur nächsten Entdeckungsreise auf.

Das Ziel ist erreicht, sobald ein Team mindestens eine Karte aus jedem der sechs Kontinente korrekt gesammelt und benannt hat. Optional kann eine Fehlerkontrolle eingebaut werden: Wird ein Symbol falsch zugeordnet, muss es zurückgebracht und neu gesammelt werden.

Um den Schwierigkeitsgrad an das Können der Kinder anzupassen, lässt sich das Spiel leicht variieren. Fortgeschrittene Kinder können den Ball ausschließlich mit der schwachen Hand dribbeln oder mit verschiedenen Ballarten (z. B. Softball, kleiner Gymnastikball) spielen. Die Auswahl an Karten kann reduziert werden – etwa auf nur zwei Karten pro Kontinent – wodurch gezieltes und überlegtes Handeln gefördert wird.

Auch inhaltlich lässt sich das Material anpassen: Statt Tierbildern können Flaggen, berühmte Persönlichkeiten, landestypische Speisen oder Wahrzeichen verwendet werden. Eine zusätzliche Möglichkeit bietet ein „Reisetagebuch“ oder eine Weltkarte pro Team, in das die gesammelten Kontinente eingetragen oder ausgemalt werden – so wird der Lernfortschritt sichtbar und reflektiert. Im Aufgabenfeld Koordination gibt es die Möglichkeit eine Station mit oder ohne Ball durchzuführen.

Wörter-Memory

Das folgende Spiel wurde entwickelt, um Lernen und Bewegung miteinander zu verbinden und den Unterricht abwechslungsreicher zu gestalten.

Es kombiniert die Freude an sportlicher Aktivität mit dem Erwerb neuer Sprachkenntnisse. Kinder werden dabei nicht nur motorisch gefordert, sondern auch in ihrer Konzentrationsfähigkeit und im Teamgeist gestärkt.

Deutsch	Englisch
Passen (den Ball passen)	to pass
Dribbeln (den Ball dribbeln)	to dribble
Vorlage (Vorlage zum Korberfolg)	assist
Punkte	points
Uhr	clock
Verteidigung	defense
Spielfeld	court
fangen (den Ball fangen)	to catch
werfen (den Ball werfen)	to throw/shoot
Gewinnen	to win
Verlieren	to lose
Offensive	offense

Im Rahmen des fächerübergreifenden Lernens (Cross-Teaching) verbindet dieses Spiel spielerische Basketball-Elemente mit dem Englischunterricht.

Die Kinder lernen sportbezogene englische Vokabeln durch ein aktives Memoryspiel, bei dem Bewegung, Konzentration und Sprachkompetenz gleichermaßen gefördert werden. Das Spiel eignet sich ideal ab der dritten Klasse.

Dabei werden sie in gleich große Gruppen eingeteilt (idealerweise nicht mehr als vier Kinder pro Gruppe). Jede Gruppe erhält einen Ball sowie eine Übersicht der zu lernenden Vokabeln – bestehend aus zwölf Begriffen auf Deutsch und Englisch, jeweils als Kartenpaare vorbereitet.

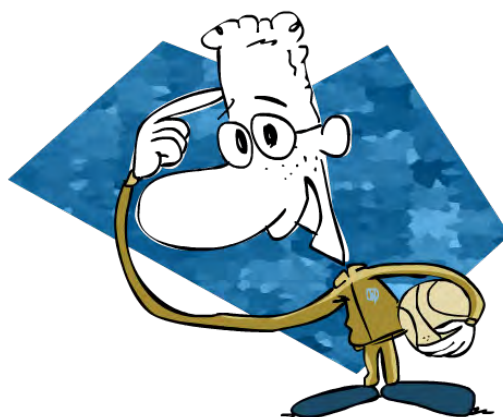
In der Mitte der Sporthalle – z. B. im Mittelkreis oder an einer zentralen Stelle – werden alle Vokabelkarten verdeckt auf dem Boden verteilt.

Jede Gruppe positioniert sich in einer Reihe im gleichen Abstand zur Mitte. Das erste Kind jeder Gruppe startet mit dem Ball in der Hand. Auf ein Startsignal hin dribbelt es zur Mitte, deckt zwei Karten auf und überprüft, ob sie ein passendes Vokabelpaar (Deutsch–Englisch) ergeben.

Wenn ja, nimmt das Kind beide Karten mit zurück zur Gruppe – ein Punkt ist erzielt. Stimmen die Karten nicht überein, werden sie wieder verdeckt an derselben Stelle abgelegt.

In jedem Fall kehrt das Kind dribbelnd zurück zur Gruppe und übergibt den Ball an das nächste Kind. Erst nach der Ballübergabe darf das nächste Kind losdribbeln.

Die Lehrkraft überwacht von der Mitte aus das faire Aufdecken der Karten und greift bei fehlerhaften Paaren unterstützend ein. Das Spiel endet, sobald alle Vokabelpaare gefunden wurden. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten korrekt zugeordneten Paaren.



AUFGABENFELD GESUNDHEIT

Wächter des Internets

Die Aufgaben in diesem Feld wurden von Fachkräften der vvida bkk vorbereitet. Es sind sowohl theoretische, als auch kreative und aktive Spiel dabei.

Die kindliche Mediennutzung hat sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Die Kinder und Jugendlichen haben täglichen Kontakt mit Mediengeräten und erschließen ihre Umwelt zum Teil mit und durch Medien. Aus diesen Gründen ist es wichtig, einen sicheren Umgang mit Medien zu erlernen, denn Medienbildung/ Medienkompetenz ist ein Prozess und bedeutet mehr als „nur“ das bloße Bedienen und Knöpfe drücken.

Ein Escape Room zum Thema Medienkompetenz ist eine spannende Möglichkeit, den Kindern wichtige Fähigkeiten im Umgang mit Medien näherzubringen. Der Fokus liegt auf spielerischem Lernen rund um sicheres Surfen im Internet, Fake News, Datenschutz und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.

Escape Spiele fördern eine ganzheitliche Entwicklung von kognitiven, sozialen und emotionellen Fähigkeiten. Sie machen Lernen zu einem aufregenden Abenteuer, bei dem Kinder nicht nur Spaß haben, sondern auch wichtige Fähigkeiten für ihr späteres Leben entwickeln können, wie Problemlöse- & Kommunikationsfähigkeit, Zusammenarbeit, Kreativität, logisches Denken, Durchhaltevermögen und vieles mehr.

Die Kinder bearbeiten an verschiedenen Stationen abwechslungsreiche Rätsel und Aufgaben zum Thema Medienkompetenz. Dabei erarbeiten sie sich nach und nach einen Zahlencode, mit dem sie am Ende eine imaginäre „digitale Truhe“ öffnen können, um einen symbolischen Schatz zu erhalten. Das spielerische Format regt zum gemeinsamen Denken, Kommunizieren und Problemlösen an und fördert den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.

Die Lehrkraft wählt je nach Altersstufe und Gruppengröße eine passende Anzahl an Stationen aus dem vorbereiteten Aufgaben-Portfolio aus. Um eine konzentrierte und ungestörte Bearbeitung zu ermöglichen, wird der Raum in der Halle so aufgeteilt, dass die einzelnen Stationen möglichst weit voneinander entfernt sind – idealerweise jeweils in den Ecken einer Hallenhälfte und gegebenenfalls zusätzlich in der Raummitte.

In der Turnhalle wird der Aufbau so gestaltet, dass pro Station eine kleine Matte auf dem Hallenboden platziert wird, die als Arbeitsfläche dient. Befindet sich die Station in einem Klassenzimmer, wird stattdessen pro Station ein Tisch in den Ecken oder in der Raummitte aufgestellt. An jeder Station liegt ein Brief mit der jeweiligen Aufgabenstellung bereit – in der Anzahl entsprechend der Gruppen, die an der Station arbeiten sollen.

Die Bearbeitungszeit pro Station beträgt etwa fünf Minuten. In dieser Zeit versuchen die Kinder, die jeweils gestellte Aufgabe zu lösen, bevor sie zur nächsten Station wechseln.

Zu Beginn der Einheit versammelt sich die gesamte Klasse. Die Lehrkraft liest allen Kindern den Einleitungsbrief von Professor Pixel vor, der sie auf eine spannende Mission einstimmt. Anschließend werden die Kinder in gleich große Gruppen aufgeteilt – je nach Anzahl der vorbereiteten Stationen. Jede Gruppe beginnt an einer anderen Station und bearbeitet dort die gestellten Aufgaben. Nach etwa fünf Minuten wechselt jede Gruppe im Uhrzeigersinn zur nächsten Station. Dabei nehmen die Kinder ihre bereits ausgefüllten Arbeitsblätter stets mit zur nächsten Station.

Sobald alle Gruppen jede Station durchlaufen haben, folgt eine gemeinsame Auswertungsrunde im Plenum. Hier werden sowohl die Lösungen der Rätsel als auch mögliche Diskussionsfragen zu den Themen Mediennutzung, Datenschutz, Fake News oder sicheren Passwörtern besprochen. Wenn alle Gruppen den richtigen Zahlencode entschlüsselt haben, liest die Lehrkraft den abschließenden Brief von Professor Pixel vor – als Abschluss der digitalen Mission. Optional kann dieser Moment durch eine kleine Belohnung für alle Kinder ergänzt werden, um das Erfolgserlebnis zu verstärken.

Der Zahlencode selbst setzt sich aus den Lösungen der einzelnen Stationen zusammen. Jedes korrekt gelöste Rätsel trägt eine Zahl zum finalen Code bei. Nur wenn alle Zahlen stimmen, kann die digitale Truhe „geöffnet“ werden.

Die Vorlagen für die Briefe, die Rätsel-Arbeitsblätter sowie die zugehörigen Lösungen stehen digital zum Download bereit. Für die 1. und 2. Klasse empfiehlt es sich, die Aufgaben gemeinsam im Klassenverband durchzuführen. In diesem Fall werden drei bis vier Stationen ausgewählt, die gemeinsam mit der Lehrkraft bearbeitet werden. Dabei übernimmt die Lehrkraft das Vorlesen der Briefe und unterstützt bei Verständnisfragen.

Das gesamte Spiel ist auf Interaktion und Teamarbeit ausgerichtet. Die Kinder sollen nicht isoliert, sondern im Austausch miteinander nach Lösungen suchen, Ideen teilen und voneinander lernen. Begrifflichkeiten wie „Fake News“, „Sonderzeichen“ oder „Passwortsicherheit“ sollten – je nach Altersstufe – vorab gemeinsam besprochen oder bei Bedarf erklärt werden.

Für die abschließende Auswertung und Diskussion im Plenum sollte ausreichend Zeit eingeplant werden, da dieser Teil erfahrungsgemäß besonders viel Gesprächsbedarf bietet. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu reflektieren, Gelerntes zu vertiefen und offene Fragen zu klären.

AUFGABENFELD GESUNDHEIT

Superhelden im Einsatz

„Superhelden im Einsatz“ basiert auf dem bekannten Bewegungsspielprinzip „Feuer, Wasser, Sturm“ und bietet Kindern eine abwechslungsreiche Möglichkeit, ihre körperlichen und sozialen Fähigkeiten spielerisch weiterzuentwickeln. Durch das schnelle Reagieren auf verschiedene Signale werden Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und motorische Grundfertigkeiten wie Schnelligkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Das rasche Orientieren im Raum sowie das Einhalten der Spielregeln stärken zudem die Konzentrationsfähigkeit und unterstützen die Entwicklung sozialer Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Fairness und Teamgeist. Die kraftvollen Superhelden-Posen vermitteln den Kindern darüber hinaus ein Gefühl von Stärke und Selbstwirksamkeit. Dadurch werden Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gestärkt und die Kinder erleben sich als handlungsfähig und kompetent.

Vor Beginn des eigentlichen Spiels sammelt sich die Gruppe im Kreis. Die Lehrkraft erklärt die Spielregeln, die einzelnen Superhelden-Posen, deren Bedeutung und Botschaft in der Superhelden-Welt sowie die dazugehörigen Stationen. Jedem Superhelden ist dabei ein fester Ort in der Halle zugeordnet, beispielsweise eine Bank oder eine Matte. An den jeweiligen Stationen werden zur Unterstützung Bilder von dem vivida bkk Maskottchen Piet in entsprechenden Superhelden-Posen angebracht, sodass die Kinder sich besser orientieren können. Danach erfolgt das Warm-up.

Im Anschluss startet das Spiel „Superhelden im Einsatz“: Die Lehrkraft stoppt in unregelmäßigen Abständen die Musik und ruft den Namen eines bekannten Superhelden aus. Die Kinder reagieren möglichst schnell, laufen zur passenden Station und nehmen dort die entsprechende Pose bzw. Bewegungsaktion des jeweiligen Helden ein.

Wer sich als Letztes in der richtigen Position befindet oder keinen Platz mehr an der Station bekommt, führt auf namentlichen Zuruf der Lehrkraft drei Hampelmänner aus. Ein Ausscheiden ist dabei nicht notwendig, so dass alle Kinder dauerhaft in Bewegung bleiben.

Zum Abschluss verteilen sich alle Kinder auf die Matten und legen sich für ein Cool-down oder eine Fantasiereise hin.

Materialien und Raumaufbau (je nach Auswahl der Superhelden):

- Musik und Abspielgerät
- Bänke: an einer Hallenwand aufbauen
- Matten: in eine Hallenhälfte legen
- „Inseln“ z.B. Reifen: in die andere Hallenhälfte legen

Weitere Spiel-Varianten:

Variation der Fortbewegungsart während die Musik läuft: auf einem Bein hüpfen, rückwärtsgehen (Achtung vor Zusammenstößen!), anfersen, Hopserlauf, Entengang, Fersenlauf...

Variation der Bewegungsaufgaben: Anzahl der Hampelmänner steigern oder andere Aufgaben ausführen lassen, z.B. Kniebeugen, Liegestütz...

„Bösewicht“-Rolle (Joker) einführen: Bei deren Ausrufen frieren alle Kinder in ihrer aktuellen Bewegung ein. Wer sich als letztes noch bewegt, führt drei Hampelmänner aus.

Teamwettbewerb: Die Klasse wird in zwei Teams geteilt. Das Team, das zuerst vollständig an der Station ist und die Superhelden-Pose vollständig einnimmt, gewinnt. Die Teammitglieder des anderen Teams führen zusammen drei Hampelmänner aus.

Wechselnde Spielleitung: Das Kind, das als erstes die Pose und Station erreicht hat, darf als nächstes den Superhelden ausrufen.

Hinweis:

Die Spielregeln, das Warm-up, die Superhelden-Posen und deren Botschaften sowie das Cool Down sind im Downloadbereich zu finden.

Bei jüngeren Kindern kann ggf. die Anzahl der Superhelden zunächst reduziert bzw. im Verlauf des Spiels gesteigert werden.

Gerüchte-Alarm

Das Spiel „Gerüchte-Alarm“ setzt sich mit dem Thema Medienkompetenz auseinander und entspricht dem Spielprinzip „Flüsterpost“. Die Kinder erfahren dabei, wie sich Informationen verändern können, wenn diese mehrfach weitergegeben werden. Dabei lernen sie Aussagen kritisch zu hinterfragen und zwischen richtigen Informationen und „Fake-News“ zu unterscheiden. Geeignet ist das Spiel für kleine Gruppen, bis hin zur ganzen Klasse.

Die Kinder setzen oder stellen sich in einem ruhigen Bereich der Halle im Kreis auf oder bilden eine Reihe. Der Abstand der Kinder zueinander ist wichtig. Sie müssen so nah beieinander sein, dass sie miteinander flüstern können. Aber nicht so nah, dass sie die Nachricht hören können, bevor sie selbst an der Reihe sind. Die Lehrkraft wählt zu Beginn eine kurze Botschaft aus den Beispielen zum Thema Gesundheit aus (siehe Download-Bereich).

Die Botschaft wird dem ersten Kind links von der Lehrkraft leise ins Ohr geflüstert. Dieses Kind flüstert die gehörte Nachricht einmal an das nächste Kind weiter.

Die Botschaft darf dabei nicht wiederholt und nicht laut ausgesprochen werden. So wandert die Botschaft von Kind zu Kind durch die Gruppe.

Das letzte Kind, das die Botschaft erhält, spricht diese für alle laut aus. Anschließend vergleicht die Lehrkraft gemeinsam mit den Kindern die ursprüngliche Aussage mit der angekommenen Botschaft.

In einer anschließenden Gesprächsrunde wird gemeinsam besprochen:

- Was ist am Ende angekommen?
- Was hat sich verändert oder ist verloren gegangen?
- Ist die Aussage noch richtig oder ist daraus ein Gerücht entstanden?
- Welchen gesundheitlichen Aspekt enthält die Ursprungsnachricht?

Anregende themenbezogene Diskussionsfragen stehen ebenfalls im Downloadbereich zur Verfügung.

Empfehlung für die 3. & 4. Klasse:

Die Botschaften werden im Download-Bereich heruntergeladen, ausgedruckt und ausgeschnitten. In jeder Runde zieht ein Kind verdeckt eine Botschaft aus den Karten. Das Kind, das eine Botschaft gezogen hat, liest sich diese leise durch und flüstert sie an das linke Nachbarkind weiter nach dem gleichen Prinzip, wie oben beschrieben. Die Botschaft wird im Anschluss an die Runde aus dem Spiel genommen.

Allgemeine Hinweise:

Die Botschaften im Downloadbereich unterscheiden sich in zwei Schwierigkeitsgrade (einfachere und komplexere Botschaften).

Die Müllchecker

Dieses Spiel verbindet auf spielerische Weise Wissensvermittlung mit Bewegung. Die Kinder lernen, Müll richtig zu trennen und trainieren gleichzeitig ihre Ausdauer, Aufmerksamkeit und Teamfähigkeit. Das Spiel eignet sich für unterschiedliche Gruppengrößen und kann mit einer gesamten Schulklasse durchgeführt werden.

Zunächst wird eine Laufstrecke vorbereitet. An einem Ende befindet sich die Startlinie, an der sich die Kinder aufstellen. Gegenüber wird die Ziellinie markiert – hierfür kann auch die gesamte Hallenlänge genutzt werden. An der Startlinie, zwischen beiden Teams, stehen drei Kästen und kennzeichnen die verschiedenen „Mülltonnen“ (Papier; Verpackungen bzw. Gelbe Tonne/Gelber Sack und Restmüll). Die passenden Druckvorlagen für die Kennzeichnung der Kästen befinden sich im Downloadbereich. An der Ziellinie steht für jedes Team ein weiterer Kasten, der die zu sortierenden Müllgegenstände enthält. Zur Vorbereitung des Spiels sollten saubere Müllgegenstände von der Lehrkraft und/oder den Kindern zuhause gesammelt und mitgebracht werden.

Bevor das Spiel beginnt, wird gemeinsam mit den Kindern besprochen, welche Müllarten es gibt und wie Müll richtig getrennt wird. Folgende Fragen können den Einstieg erleichtern: „Was gehört in den Papiermüll? Welche Abfälle kommen in die Gelbe Tonne bzw. in den Gelben Sack? Was wird im Restmüll entsorgt?“.

Anschließend werden zwei Teams gebildet, die sich jeweils hintereinander an der Startlinie aufstellen und gegeneinander antreten. In den Kästen an der Ziellinie befindet sich für beide Teams die gleiche Anzahl an Müllgegenständen in identischer Zusammensetzung (z. B. jeweils fünf Papier-, fünf Verpackungs- und fünf Restmüllabfälle). Die Gesamtzahl der Gegenstände sollte dabei der Anzahl der Kinder pro Team entsprechen.

Auf Kommando läuft jeweils das erste Kind jeder Mannschaft von der Startlinie aus zum „Müllberg“ am Ende der Strecke, nimmt sich einen Gegenstand heraus und bringt ihn zurück zur Startlinie. Dort wird der Gegenstand in die passende „Mülltonne“ einsortiert. Sobald das Kind zurück ist, startet das nächste Teammitglied. So entsteht ein abwechslungsreicher Staffellauf, bei dem Schnelligkeit und richtiges Sortieren gleichermaßen gefragt ist.

Nach Spielende werden die gefüllten Mülltonnen gemeinsam kontrolliert. Wurden alle Gegenstände richtig einsortiert? Falls nötig, können falsch zugeordnete Abfälle gemeinsam besprochen und umsortiert werden.

Um das Gelernte zu festigen, sollten mindestens zwei Spielrunden durchgeführt werden.

Empfehlung für die 3. & 4. Klasse:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können verschiedene Laufstile für den Weg festgelegt werden. Die Kinder bewegen sich beispielsweise hüpfend auf einem Bein, auf den Fersen oder Zehenspitzen gehend oder denken sich eigene kreative Bewegungsformen aus.

Anregung:

Im Anschluss an das Spiel bietet sich eine gemeinsame Gesprächsrunde an, um das Gelernte zu vertiefen und einen Bezug zum Alltag der Kinder herzustellen. Dabei können Themen wie Mülltrennung, Recycling und Müllvermeidung aufgegriffen werden.

Mögliche Gesprächsfragen sind:

- Was bedeutet Mülltrennung und warum ist sie wichtig?
- Was passiert mit Abfällen, wenn sie richtig getrennt werden?
- Was habt ihr heute Neues über Müll und Recycling gelernt?
- Wo begegnet euch Müll im Alltag und wie trennt ihr ihn zu Hause?

DIE STATIONEN GESUNDHEIT

- Welche Gegenstände waren beim Sortieren besonders schwierig und warum?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr euch bei der Mülltrennung unsicher seid?
- Warum ist herumliegender Müll ein Problem für Tiere, Menschen und die Umwelt?
- Wie können wir Müll vermeiden, statt ihn nur zu trennen?
- Was möchtet ihr ab morgen im Umgang mit Müll anders oder besser machen?

Die Reflexion unterstützt die Kinder dabei, ihr Wissen zu festigen, ihr Umweltbewusstsein zu stärken und konkrete Handlungsmöglichkeiten für ihren Alltag zu entwickeln

Kreative Foodmaker

Dieses Spiel kombiniert Theorie mit Bewegung. Das Ziel ist es einerseits die Verarbeitungsformen von Lebensmitteln kennenzulernen und dabei das logische Denken, die Konzentrationsfähigkeit, die Beobachtungsgabe und die Aufmerksamkeit der Kinder zu fördern.

Zu Beginn wird ein Spielfeld gekennzeichnet oder festgelegt (auch die ganze Halle möglich). An zwei gegenüberliegenden Seiten wird jeweils eine große Matte platziert. Auf einer der Matten werden die ausgedruckten Kärtchen mit Zeichnungen (für die 1. & evtl. 2. Klasse) oder Begriffen (für die 3. & 4. Klasse), aus dem jeweiligen Set, umgedreht und mit den Begriffen oder Bildern nach unten verteilt.

Es sollten pro Durchgang immer mindestens zehn Pärchen gebildet werden können. Wichtig dabei ist, dass sich die Anzahl der Kärtchen mit Grundlebensmitteln mit der Anzahl der Kärtchen der verarbeiteten Lebensmittel deckt.

Die Begriffe zum Erstellen von Wort-Kärtchen sind in der Liste zu finden, die Bilder-Kärtchen zu diesem Spiel gibt es als Download. Es können zusätzlich eigene Kombinationen zum Einsatz kommen. Diese können auch im Vorfeld mit den Kindern erarbeitet werden.

Ablauf des Spiels:

Auf ein Kommando bewegen sich die Kinder in der Halle zwischen den zwei Matten. Dabei können verschiedene Laufstile vorgegeben und diese gewechselt werden, z.B. auf einem Bein hüpfen, auf Fersen oder Zehenspitzen gehen oder andere Fortbewegungsarten.



Würfel Bewegungsarten (Quelle: teamsportbedarf.de)

Auf den Ruf „Foodmaker los“ laufen die Kinder zu der Matte mit den Kärtchen und nehmen sich jeweils eines davon. Nachdem jedes Kind ein Kärtchen hat, beginnen sie das Kind zu suchen, das den zu ihrem Kärtchen passenden Begriff hat.

Beispiel: Das Lebensmittel „Kartoffel“ sucht seine verarbeitete Form „Pommes“ und umgekehrt.

Hat sich ein Pärchen gefunden, läuft dieses zur anderen Matte, legt sein Pärchen dort ab und wartet bis zur nächsten Runde. Haben sich falsche Partner:innen gefunden unterstützt die Lehrkraft bei der richtigen Zuordnung.

Bei einer ungeraden Anzahl an Kindern oder mehr Kärtchen als Kinder werden Kärtchen ohne ein passendes Gegenstück wieder zurück auf die Matte gelegt und es beginnt die nächste Runde. Es wird gespielt, bis alle Karten aufgedeckt und alle Pärchen gefunden sind.

Sobald mehr Kinder als Kärtchen da sind, bekommt das Spiel einen zusätzlichen Wettkampfcharakter, da die Kinder eines der Kärtchen bekommen wollen und zur Matte rennen. Kinder, die kein Kärtchen mehr bekommen, begeben sich zu der Matte mit den bereits gefundenen Pärchen oder helfen ihren Mitschüler:innen bei der Suche nach dem Kind mit der passenden Karte.

Zum Schluss werden alle Kombinationen angeschaut sowie darüber gesprochen, ob die Kinder die Kombination bzw. andere Verarbeitungsformen von dem Lebensmittel kennen. Optional kann mit den Kindern darüber gesprochen werden, ob und warum die Lebensmittel in den Kombinationen gesünder oder ungesünder sind.

Hinweis:

Für manche Lebensmittel gibt es mehrere Verarbeitungsmöglichkeiten, sodass auch verschiedene Kombinationen richtig sein können (abweichend von der Lösungstabelle). Bei der Zuordnung sollte beachtet werden, dass es am Ende für alle eingesetzten Kärtchen aufgeht.

Empfehlungen:

Um die Paarfindung zu erleichtern, macht es ggf. Sinn die Beispiel-Kombinationsmöglichkeiten der Lebensmittel vorher zu besprechen (gerade für die 1. & 2. Klassen).

Um die Schwierigkeit zu erhöhen können für die Kinder ab der 2. Klasse Kärtchen mit Begriffen statt der Bilder-Kärtchen verwendet werden.

Begriffspaare „Foodmaker“

Grundnahrungsmittel	Verarbeitung
Kartoffeln	Pommes
Tomaten	Ketchup
Milch	Joghurt
Roggen	Brot
Hafer	Müsli
Mais	Popcorn
Kakaobohnen	Schokolade
Orangen	Saft
Trauben	Rosinen
Fleisch	Würstchen
Minze	Tee
Oliven	Öl
Erdbeeren	Marmelade
Nüsse	Knusperriegel
Mandeln	Marzipan
Hähnchenfleisch	Nuggets
Kohl	Sauerkraut
Soja	Tofu
Fisch	Fischstäbchen
Zitronen	Limonade



Trink-Detektiv:innen

Da süße Getränke als eine der häufigsten Ursachen für Übergewicht u.a. in Deutschland gelten, geht es bei dieser Station darum, den Kindern zu verdeutlichen, welche Getränke sich am besten als Durstlöscher eignen und welche Getränke aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes eher weniger oder kaum konsumiert werden sollen.

Vorbereitung:

In der Halle: Mit drei Seilen werden drei Spalten als Ampel auf dem Boden gelegt bzw. ein Plakat auf den Boden gelegt oder an die Wand geheftet. Die Farben der Ampel (grün, gelb, rot) werden als Kreise oder entsprechend farbige Gegenstände (Hütchen) jeweils in eine Spalte gelegt, geklebt oder gemalt.

Im Klassenraum: Es wird eine Tabelle mit drei Spalten an die Tafel gemalt bzw. ein Plakat aufgeklebt. Die Kreise (grün, gelb, rot) werden jeweils oben in eine Spalte gemalt oder geklebt.

Ziel:

Die vorgegebenen Getränkekärtchen werden je nach ihrem Zuckergehalt der passenden Ampelfarbe zugeordnet. Die Kategorie „grün“ enthält dabei gar keinen oder kaum Zucker „gelb“ bereits deutlich mehr Zucker und „rot“ sehr viel Zucker.

Ablauf:

Die Lehrkraft fragt die Kinder zunächst, was sie zum Frühstück trinken. Nennt ein Kind ein Getränk, z.B. Kakao, erhält das Kind das zugehörige Kärtchen und darf raten welcher Ampelfarbe es den Kakao zuordnen würde und es in der Tabelle einfügen. So wird mit jeder Antwort der Kinder fortgefahren.

**Starke Kids.
Starke Leistungen.
Starker Partner.**



vividabkk

Ihre Krankenkasse

Deutscher
Basketball Bund



DBB

Offizieller Gesundheitspartner des DBB

www.vividabkk.de/kids



Anschließend werden die konsumierten Getränke zum Mittagessen, Abendessen und zwischendurch abgefragt. Bleiben Kärtchen übrig, werden diese am Ende ebenfalls von den Kindern zugeordnet.

Sind alle Kärtchen vergeben, werden die einzelnen Ampelfarben besprochen und ggf. Kärtchen korrigiert und umsortiert. Die Kinder sollen so dafür sensibilisiert werden, vorrangig Getränke aus der grünen Kategorie zu sich zu nehmen und die aus der roten Spalte eher zu meiden oder nur sehr selten zu trinken.

Lösungstabelle

täglich reichlich	täglich aber in Maßen	selten
Leitungswasser/ Mineralwasser	Fruchtsaft/-nektare (pur)	Cola
Kräuter- und Früchtetees (ungesüßt)	Fruchtsaftgetränke	Orangenlimonade
Fruchtsaft-schorle (1:3)	Gemüsesaft	Zitronenlimonade
	Smoothies	Eistee
	Milch*	Energydrinks
	Kakao (1-2 TL)	

* gerne etwas mehr, wenn kaum Milchprodukte (Joghurt, Quark etc.) verzehrt werden

Damit die Kinder auch im Alltag ihr Trinkverhalten überprüfen können, wird am Ende der Station ein Trinktagebuch an diese ausgeteilt. Nach einer Woche hat die Lehrkraft die Möglichkeit diese einzusammeln und nochmals mit den Kindern darüber zu sprechen.

Die Vorlage für das Trinktagebuch steht zum Download zur Verfügung.

AUFGABENFELD GRUNDECHNIKEN

Die Aufgaben in diesem Feld drehen sich um die Grundtechniken Dribbeln, Passen & Fangen sowie Werfen. Die meisten der Techniken sind in spielerischen Formen organisiert, so dass das Techniklernen implizit erfolgt.

Bei den älteren Jahrgängen oder Kindern mit Basketballerfahrung kann das Augenmerk etwas stärker auf eine technisch saubere Ausführung gelegt werden. Für die meisten Kinder sollen das aktive Ausprobieren und der Spaß daran im Vordergrund stehen.

Ab der 3. Klasse kann statt der beiden Spiele zu den Grundtechniken das Spielabzeichen Basketball in Bronze abgenommen werden.

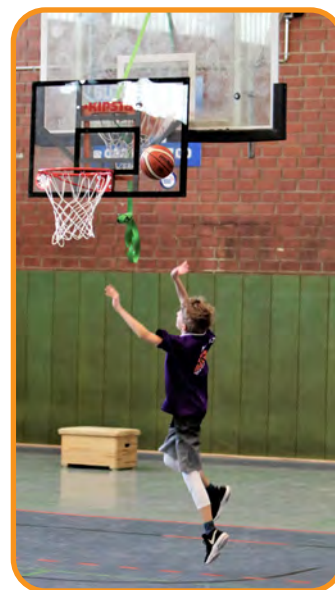
„Finde die Zauberecke“

Die „Zauberecke“ bezeichnet die obere Ecke des kleinen Vierecks auf dem Zielbrett. Diese soll bei dieser Übung mit einer Korblegerbewegung aus dem Stand getroffen werden. Von dort soll der Ball dann in den Korb fallen.

Die Kinder stellen sich dazu in einem Winkel von ca. 45 Grad und mit 1 - 1,5 m Abstand am Korb auf.

Aus dem Stand soll nun mit einem Schritt der Ball an die „Zauberecke“ auf der jeweiligen Seite geworfen werden. Die Anzahl Wiederholungen oder Treffer kann frei vorgegeben werden. Bei jüngeren Kindern sollten auch Ringberührungen von oben oder von der Seite mit Punkten belohnt werden!

Alle Kinder sollten die Übung von beiden Seiten des Korbes ausführen.

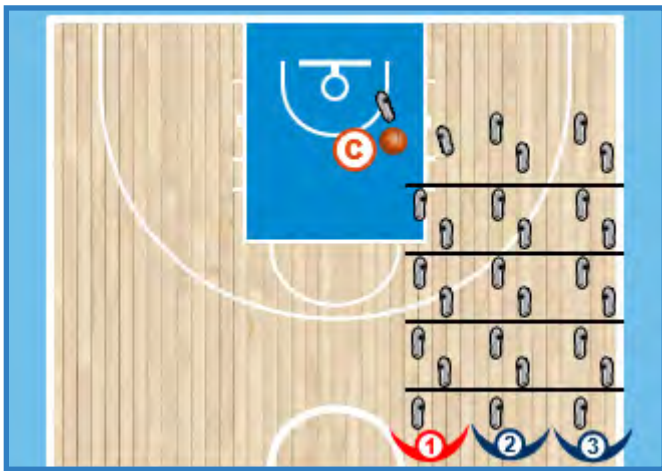


Je nach Alter, Korbhöhe und Fertigkeiten kann dann nach dem Schritt ein Absprung erfolgen, ein einhändiger Wurf gefordert oder das Absprungbein vorgegeben werden.

Sind die Körbe nicht höhenverstellbar, kann die Übung für jüngere Kinder auch auf einem Teil eines hohen Turnkastens ausgeführt werden. Dabei sind natürlich eine entsprechende Sicherung mit Matten und eine betreuende Person in unmittelbarer Nähe zu gewährleisten.

Fühl den Rhythmus!

An dieser Station geht es um die Rhythmisierung für den Zweierkontakt beim Korbleger aus der Bewegung. Um dies mit mehreren Kindern gleichzeitig vorzubereiten und Wartezeiten bei größeren Gruppen zu verringern, wurde die folgende Organisationsform gewählt. Auch wenn am Ende nur ein Kind einen Korbleger macht, können sich in jedem Durchgang mehrere Kinder bewegen. Dazu werden auf beiden Seiten des Korbes gleichzeitig oder nacheinander Linien aus Hindernissen (Seile, BlockX, bei größeren Kindern auch Bänke) aufgestellt. Die Abstände der Hindernisse werden so gewählt, dass die Kinder sie jeweils mit Zweierkontakten überspringen können.



Das Kind (1) auf der Innenbahn am Korb bekommt nach dem letzten Hindernis nah am Korb einen Ball hingehalten, greift diesen, springt im selben Rhythmus weiter ab und wirft auf den Korb. Danach sammelt es den Ball ein und passt ihn zur Lehrkraft zurück.

Im nächsten Durchgang rückt ein anderes Kind auf die Innenbahn.

Je nach Alter und Fertigkeiten kann auf die technische Ausführung geachtet werden.

Je nach Gruppengröße, Alter, Korbhöhe und zur Verfügung stehender Zeit, kann auch eine andere Organisationsform gewählt werden, die gerade jüngeren Kindern viel Spaß bereitet.

Dabei führt eine schräge Bank auf einen Turnkasten, dort bekommt das Kind den Ball übergeben und wirft mit einem Zweierkontakt auf den Korb. Nach dem Wurf landet es auf einer Matte unter dem Korb. Alternativ kann der Ball bereits auf dem Weg über die Bank getragen werden. Bei dieser Übung ist die richtige Sicherung wichtig!



Around the world

Dieses Wurfspiel ist sehr beliebt und wird von vielen Kindern auch in der Freizeit gespielt. Rund um den Korb werden 5 - 6 Positionen mit Pads oder Reifen markiert. Der Abstand der Markierungen richtet sich nach dem Alter und den Fertigkeiten der Kinder sowie der Korbhöhe.

Sind mehrere Körbe vorhanden, sollten so viele Ziele (bspw. auch Korbballständer) wie möglich genutzt werden, so dass die Kinder möglichst viele Würfe ausführen können.

Die Kinder an einem Korb beginnen alle an derselben Station. Wer trifft, rückt eine Position weiter. Jedes Kind hat einen Wurf pro Runde. Wer eine „Welt“ umrundet hat, kann bei mehreren Zielen zu einer anderen „Welt“ wechseln und dort von der ersten Position wieder beginnen. Gespielt wird eine bestimmte Zeit. Alle Kinder können auch mehrere Runden in dieser Zeit spielen.

Bei jüngeren Kindern und Körben, die nicht höhenverstellbar sind, können auch Kästen auf den Positionen stehen und es geht statt „um die Welt“ nun von „Turm zu Turm“.



BUMP - Das Wurfspiel

Bei BUMP starten alle Kinder an einer Wurfmarkierung frontal vor dem Korb in einer Reihe hintereinander. Die ersten beiden Kinder in der Reihe haben einen Ball.

Das erste Kind wirft von der Markierung auf den Korb. Sobald der Ball des ersten Kindes die Hand verlassen hat, wirft das zweite Kind in der Reihe. Beide versuchen nun, ihren eigenen Rebound zu holen und werfen solange weiter bis sie treffen.

Trifft das zweite Kind zuerst, stellt es sich hinten an, bekommt einen Punkt und gibt seinen Ball weiter. Das erste Kind scheidet aus oder geht zurück an die erste Position der Reihe (s.u. ein oder zwei Körbe).

Trifft das erste Kind zuerst, gibt es seinen Ball schnell weiter und stellt sich hinten an. Das nächste Kind wirft nun von der Wurfmarkierung und „jagt“ das Kind, das noch nicht getroffen hat.

Sind zwei Körbe vorhanden, scheiden überholte Kinder am Hauptkorb aus und spielen am zweiten Korb in einer „Trostrunde“ weiter, bei der nur überholt wird und es kein Ausscheiden gibt.

Ist nur ein Korb verfügbar, gibt es kein Ausscheiden.

Gespielt wird bis ein Kind am Hauptkorb übrig bleibt, auf Zeit oder bis ein Kind eine bestimmte Punktzahl erreicht.



Strike-Ball (eine Alternative zu BUMP)

Die Kinder stehen in Gruppen (ca. 4-8 Kinder) in einem Abstand von 2-4 m vom Korb entfernt. Das erste Kind wirft auf den Korb, holt den eigenen Abpraller und passt zum nächsten Kind in der Gruppe. War der Wurf erfolgreich, muss das folgende Kind ebenfalls treffen, ansonsten erhält es einen „Strike“. In diesem Fall startet das darauffolgende Kind eine neue „Serie“.

Das Kind das nach einer vorher festgelegten Zeit (5-10 Minuten) die wenigsten „Strikes“ hat, hat das Spiel gewonnen.

Je nach Könnensstand, kann der Abstand bzw. die Position zum Korb und die Größe der Bälle angepasst werden.

DribbelkönigIn

Beim Spiel DribbelkönigIn geht es darum, dass die Kinder beim Dribbeln den eigenen Ball schützen und gleichzeitig versuchen andere Bälle zu klauen.

Das Spiel findet in mehreren Zonen statt, die durch Linien (bspw. Volleyballfeld) oder Hütchen markiert sind.

Alle Kinder starten dribbelnd in der ersten Zone. Sie versuchen sich gegenseitig den Ball zu klauen oder wegzuschlagen.

Wenn ein Kind es schafft, einen Ball zu klauen ohne dabei seinen eigenen Ball zu verlieren, rückt es eine Zone vor.

Kinder, die den Ball verlieren oder aus dem Feld laufen, beginnen erneut in der ersten Zone. Ein Ausscheiden gibt es nicht.

Das Spiel endet, wenn das erste Kind die letzte Zone erreicht hat und KönigIn der Runde ist. Es können dann mehrere Runden gespielt werden.

Je nach Alter, Gruppengröße und Fertigkeiten der Kinder können Schrittfehler- und Doppel-Dribbelregeln angewendet werden. Die Regeln können auch nach der ersten Runde verschärft oder gelockert werden.



Duell an den Hütchen - Der Dribbelparcours

Der Dribbelparcours kann als Technikstation, die die Kinder nacheinander durchlaufen, oder als Wettkampf aufgebaut werden. Für einen Wettkampf werden entsprechend zwei identische Bahnen benötigt.

Es können mehrere Runden oder Durchgänge gespielt werden, bei denen sich die Aufgaben für die Kinder ändern oder der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Aufgaben angepasst werden kann.

Verliert ein Kind bei einer der Aufgaben bzw. an einem der Hindernisse den Ball, kann es die Runde am Beginn dieses Hindernisses fortsetzen.

Je nach Alter und Fertigkeiten der Kinder kann hier der Fokus auf eine saubere technische Ausführung gelegt werden. Primär geht es darum, dass die Kinder den Parcours schnell bewältigen, ohne dabei den Ball zu verlieren und so selber die beste Technik für sich herausfinden.

Der Aufbau kann als gerade Bahn für einen Wettkampf oder als Runde für alle Kinder erfolgen. Die Aufgaben können dabei frei gewählt und kombiniert werden.

DIE STATIONEN GRUNDECHNIKEN

Hier ist eine kleine Auswahl möglicher Aufgaben:

Slalom um Stangen oder Hütchen:

Die Kinder dribbeln im Slalom um Hindernisse, die 1 bis 1,5 Meter auseinander aufgestellt sind. Dabei kann vorgegeben werden, ob das mit oder ohne Handwechsel erfolgt. Bei der Durchführung mit Handwechsel soll der Ball immer mit der Außenhand am Hindernis vorbei gedribbelt werden. Als Zusatzaufgabe können die Kinder mit der Innenhand auf das Hütchen tippen.

Reifen, Teppichfliesen, Koordinationsleiter:

Mit den so markierten Feldern sind verschiedene Aufgaben möglich. Der wesentliche Unterschied ist, ob die Kinder durch die Kästchen laufen und dabei dribbeln oder, ob sie den Ball in die Kästchen dribbeln müssen.

Hürden, Tore, Kästen:

Mit Hürden, Querstangen, BlockX und kleinen Kästen können die Kinder verschiedene Aufgaben bekommen, bei denen sie dribbelnd über ein Hindernis hinüber oder darunter hindurch dribbeln müssen.

Balancieren:

Die Kinder müssen dribbelnd über eine Langbank oder ein ähnliches Gerät gehen. Auch eine Linie ist zur Not möglich. Bei jüngeren Kindern ist es eine Vereinfachung, den Ball über eine Langbank zu rollen und am Ende das Dribbling fortzusetzen.

Vorwärts-Rückwärts-Wechsel:

Der Parcours kann Strecken enthalten, auf denen die Kinder rückwärts dribbeln. Gerade wenn alle Kinder denselben Parcours durchlaufen, sollten sie sich nicht direkt entgegenkommen. Daher können die Strecken, die rückwärts zurückzulegen sind, mit verschiedenfarbigen Hütchen (bspw. „zum roten Hütchen vorwärts, zum grünen rückwärts“) markiert und im „Zick-Zack“ zurückgelegt werden. So behindern sich die Kinder nicht gegenseitig. Alternativ können aus je zwei Hütchen Tore aufgebaut werden, die nur vorwärts durchlaufen werden dürfen. Dabei sollen die Kinder nach vorne schauen, so dass sie sich rückwärts dorthin begeben müssen. Es können verschiedenfarbige Tore für vorwärts und rückwärts aufgebaut werden.



Tigerball

Beim Tigerball geht es darum, spielerisch Erfahrungen mit Passen, Fangen und Täuschungen zu machen.

Das Spiel wird in Kleingruppen gespielt, die optimalerweise aus vier Kindern bestehen.

Drei der Kinder stellen sich in einem markierten Dreieck oder an einem Kreis auf, das vierte Kind ist der Tiger in der Mitte.

Die Kinder passen sich einen Ball zu und der Tiger versucht, diesen abzufangen oder wegzuschlagen. Kommt der Tiger an den Ball, wechselt er mit dem Kind, das den abgefangenen Pass gespielt hat, die Position und das Kind wird zum neuen Tiger. Die Kinder, die sich den Ball zupassen, dürfen sich an ihrer Position nur mit einem Fuß bewegen (Vorbereitung Sternschritt), ein Fuß bleibt am Boden. Während eines Ballbesitzes, darf dieses Standbein nicht gewechselt werden.

Spiele mehr als drei Kinder zusammen, müssen die Abstände so sein, dass der Tiger auch eine Chance hat. Bei mehr als fünf Kindern gibt es einen weiteren Tiger und es wechselt immer der Tiger, der den Ball klaut.

Für die Pässe sollten die Kinder nach kurzem Ausprobieren auf die verschiedenen Möglichkeiten hingewiesen werden (einhändig, beidhändig etc.). Falls einige Kinder bereits durch gute Ideen auffallen, sollten sie diese den anderen Kindern vorstellen!

Lob-Pässe über den Tiger hinüber sind nicht erlaubt. Zusätzlich zu den Passtechniken sollen die Kinder das Fintieren vor dem Pass ausprobieren und herausfinden, wie sie den Tiger vor ihrem Pass auf eine falsche Fährte schicken können.

Um das Spiel für fortgeschrittene Kinder spannender zu machen, kann es erlaubt werden, das Kind mit Ball bzw. den Ball in dessen Hand zu berühren, um zu wechseln. So stehen die Kinder mit Ball unter Zeitdruck und müssen schnelle Entscheidungen treffen.



Jeder Pass ein Treffer

Ähnlich dem Dribbelparcours geht es bei dieser Station darum, mehrere verschiedene Aufgaben zum Passen zu absolvieren. Der Fokus dieser Station liegt dabei auf der Präzision der Pässe. Dazu wird jeweils von einer Markierung mit einer vorgegebenen Passart auf verschiedene Ziele gepasst.

Gespielt werden kann mit allen Kindern einzeln oder in Kleingruppen sowie als Technikparcours oder Wettkampf. Für einen Wettkampf müssen die Stationen jeweils doppelt aufgebaut werden.

Bei der Durchführung in Kleingruppen wechseln sich die Kinder nach jedem Pass ab. Die Anzahl der Versuche orientiert sich dabei immer an der Anzahl der Kinder im zahlenmäßig größten Team.



Mögliche Aufgaben:

- größte Anzahl an Pässen in einer bestimmten Zeit gegen die Wand, auf einen schrägen Kasten oder ein Tschoukballtor. Der Ball muss gefangen werden!
- die meisten Treffer in einer bestimmten Zeit oder bei einer festgelegten Anzahl an Versuchen pro Kind/Team auf markierte Zielflächen an Wänden oder auf senkrechten Matten (auch durch aufgehängte oder aufgestellte Reifen). Je nach Aufbau muss der Ball wieder gefangen oder nur das Ziel getroffen werden!
- „Abtropfen“: Der Ball muss nach dem Abprallen von Wand oder Matte in am Boden liegende Ziele (bspw. Reifen) treffen. Gezählt werden die meisten Treffer in einer bestimmten Zeit oder bei einer festgelegten Anzahl die Versuche pro Kind/Team. Der Ball muss am Ende nicht gefangen werden!
- Abwerfen von Hütchen auf einer oder zwei Höhenstufen (bspw. Bank und Kasten). Gezählt werden die meisten Treffer in einer bestimmten Zeit, bei einer festgelegten Anzahl die Versuche pro Kind/Team oder es gewinnt das Kind oder Team, das zuerst alle Hütchen getroffen hat. Das Kind, das geworfen hat, holt seinen eigenen Ball wieder und wirft erneut von der Markierung oder gibt ihn weiter.

Pass-Biathlon

Wie beim Biathlon geht es um das Treffen von Zielen und schnelles Laufen im Team. Gespielt werden kann je nach Platzangebot in zwei bis vier Teams mit ein oder zwei Durchgängen.

An einer Laufstrecke stehen die Teams und ihre Pass-Stationen mit jeweils gleichen Abständen zueinander. Jedes Team hat ein „Starttor“ aus zwei Hütchen. Derselbe Aufbau ist mit Wurfstationen an den Körben möglich.

An der Pass-Station liegt eine kleine Matte. In einem Abstand, der den Fertigkeiten der Kinder entspricht, stehen vier oder fünf Hütchen oder andere Ziele vor der Matte auf einer Bank oder einem flachen Kasten. Die Ziele sollten einen ausreichenden Abstand voneinander haben, der größer ist als der Umfang des Balles, mit dem geworfen wird. Je nach Fertigkeiten können die Bälle dazu auf den Matten liegen oder es wird beim Laufen gedribbelt.

Jedes Kind läuft eine Runde um die Strecke und darf dann versuchen ein Ziel „umzupassen“. Um die Laufstrecken für alle Teams gleich lang zu machen, müssen alle Kinder vor dem Passen durch das „Starttor“ ihres Teams laufen. Dort wird dann auch gewechselt.

Im ersten Durchgang wird liegend auf der Matte geworfen, so dass die Schultern noch „innerhalb“ der Matte sind. Im zweiten Durchgang wird stehend von der hinteren Mattenkante geworfen.

Das Kind, das geworfen hat, holt den eigenen Ball und stellt die umgeworfenen Ziele wieder auf. Gab es einen Treffer, wird am „Starttor“ gewechselt. Gab es keinen Treffer, wird vor dem Wechseln eine weitere kleinere Laufrunde (Start und Ziel durch das „Starttor“) oder eine Übung auf der Matte (Kniebeugen etc.) absolviert.

Bei ungleich großen Teams müssen einzelne Kinder ggf. doppelt laufen. Die Rundenzahl orientiert sich an der Kinderzahl im größten Team.

(QR-Code zu einem Videobeispiel)





Alternativ zu den zwei vorgegebenen Stationen zu den Grundtechniken ist für Gruppen ab der dritten Klasse die Abnahme des Spielabzeichen möglich. Dazu werden die Prüfungen in den vier aufgeführten Technikdisziplinen durchgeführt.

In einer Halle mit zwei oder mehr Körben können jeweils zwei Disziplinen parallel oder alle vier gleichzeitig stattfinden, wenn entsprechend viel Personal vorhanden ist.

Das für das Spielabzeichen geforderte gemeinsame Spiel wird durch die beiden Stationen zum Spiel ersetzt.

Zum Spielabzeichen gehören ein Urkundenheft mit Nationalspieler Maodo Lo und eine Bronze-Anstecknadel.

Die Anforderungen für das Bronzeabzeichen stehen in jedem Urkundenheft und sind hier nochmals zusammengestellt.

Dribbeln

- Der Ball soll möglichst einhändig gedribbelt werden.
- Er darf zwischendurch kurz festgehalten werden.
- Jeweils eine Bahn (10m) sollte mit der starken und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden.
- Sollte der Ball wegrrollen, darf das Dribbling an der Position des Ballverlustes wieder aufgenommen werden.

Passen und Fangen

- Der Ball muss zehn Mal im Stand erfolgreich gepasst und gefangen werden.
- Zwischen den Partnern:innen sollten mindestens drei Meter Abstand eingehalten werden.
- Es sind mehr als zehn Versuche erlaubt.

Standwurf

- Bei sechs Würfen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von ca. 2,6 Metern vom Brett sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden.
- Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens vier Mal von oben oder von der Seite berühren.

Korbleger

- Bei zehn Versuchen (möglichst einhändig) aus dem Stand sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden.
- Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens drei Mal von oben oder der Seite berühren.
- Die Seitenwahl ist beliebig.
- Der Absprung sollte mit einem Bein erfolgen.



SPIELABZEICHEN BASKETBALL BRONZE



Dribbeln // Der Ball soll möglichst einhändig gedribbelt werden. Er darf zwischendurch kurz festgehalten werden. Jeweils eine Bahn (10 m) sollte mit der starken und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden. Sollte der Ball wegrrollen, darf das Dribbling an der Position des Ballverlustes wieder aufgenommen werden.



Passen & Fangen // Der Ball muss zehn Mal im Stand erfolgreich gepasst und gefangen werden. Zwischen den Partner*innen sollten drei Meter Abstand eingehalten werden. Es sind mehr als zehn Versuche erlaubt.



Standwurf // Bei sechs Würfen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von 2,6 Metern vom Brett sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens vier Mal von oben oder an der Seite berühren.



Korbleger // Bei zehn Versuchen (möglichst einhändig) aus dem Stand sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens drei Mal von oben oder an der Seite berühren. Die Seitenwahl ist beliebig. Der Absprung sollte mit einem Bein erfolgen.



Spiel // Abschließend wird mit stark vereinfachten Regeln auf einen oder zwei Körbe Basketball gespielt. Je nach Teamstärke (möglichst drei Personen pro Team) und räumlichen Gegebenheiten sollte die Spieldauer mindestens fünf Minuten betragen. Zur Erleichterung kann z.B. eine zusätzliche feste Anspielstation (Überzahlstation) zugelassen werden.

PRÜFUNG ERFOLGREICH ABGELEGT

Unterschrift der Prüferin/des Prüfers

Ingo Weiss // Präsident

Ort, Datum

AUFGABENFELD SPIELEN

In diesem Aufgabenfeld gibt es verschiedene Spielformen zum Basketball oder einzelnen Elementen des Spiels.

Easybasket

Easybasket ist eine in Deutschland noch recht neue Spielform auf einen oder zwei Körbe, die mit 2 oder 3 Kindern pro Team (hier auch mit 4 Kinder) gespielt werden kann. Es gelten sehr vereinfachte Regeln und es gibt mehr Punkte. Die Spielform ist bereits ab dem Vorschulalter und für die Klassen 1 und 2 besonders geeignet.

Beim Spiel auf einen Korb muss der Ball nach jedem Ballbesitzwechsel aus einer Zone rund um den Korb herausgespielt werden, bevor ein neuer Angriff beginnt (s. Basketball auf einen Korb).



Die wichtigsten Regeln:

1. Berühren verboten! Bei jeder Berührung, bei der Gegenspieler:innen behindert werden, bekommt das andere Team einen Einwurf und einen Punkt.
2. Der Ball darf weggeschlagen oder geklaut werden, solange er frei ist.
3. Ein Wurf an den Ring gibt einen Punkt. Der Ballbesitz wechselt.
4. Ein Treffer in den Korb gibt drei Punkte. Der Ballbesitz wechselt.
5. Mehr als zwei Schritte mit dem Ball sind verboten (Ballverlust).
6. Es gibt kein Doppel-Dribbling. Der Ball darf nach dem Dribbling aufgenommen und anschließend weiter gedribbelt werden. Auch das Dribbeln mit zwei Händen ist zulässig.
7. Zwei Schritte mit gehaltenem Ball sind jederzeit erlaubt.

Weitere Informationen und ein Handbuch zu der Spielform sind kostenfrei beim DBB digital oder gedruckt zu beziehen.



(Video zu den Spielregeln)

Bring den Ball in die Endzone

Bei diesem Spiel geht es darum, den Ball so schnell wie möglich zu bewegen, ohne sich vom gegnerischen Team berühren zu lassen. Gleichzeitig gilt es als Team selber gut zu verteidigen und die Gegner:innen am Punkten zu hindern. Das Spiel fördert Wahrnehmung und Freilaufen ebenso wie Teamwork und Passen. Darüber hinaus ist es eine gute Hinführung zur Verteidigung.

Das Ziel ist es, den Ball in die gegnerische Endzone zu bringen. Dafür gibt es einen Punkt.

Die Endzone ist so breit wie das jeweilige Spielfeld und etwa 1 Meter tief.

Gespielt wird mit 2 Teams bestehend aus 4 - 8 Kindern. Gerade bei jüngeren Kindern sollte die Spieler:innenzahl zu Beginn eher klein sein.

Der Ball darf nach den (vereinfachten und vereinbarten) Basketballregeln gepasst oder gedribbelt werden.

Wird das Kind mit Ball vom gegnerischen Team berührt, wechselt der Ballbesitz und es geht mit Einwurf weiter.

Nach einem Punkt wechselt der Ballbesitz in der Endzone, in der gepunktet wurde. Dort darf dann erst verteidigt werden, wenn der Ball die Endzone verlässt.

Als Verschärfung für erfahrenere Kinder müssen für einen Ballgewinn der Ball und das Kind, das ihn hält, berührt werden. Das fördert die Einnahme einer frontalen Position der verteidigenden Kinder und damit indirekt die Entwicklung der Verteidigungsstellung.

Zusätzlich kann das Dribbeln untersagt und die Ballbewegung per Pass vorgeschrieben werden.



Parteiball

Bei diesem Spiel geht es ums Passen und Freilaufen. Statt auf einen Korb oder ein räumliches Ziel zu spielen, ist das Ziel möglichst viele oder eine bestimmte Anzahl von Pässen innerhalb des eigenen Teams nacheinander zu schaffen.

Gespielt werden kann mit zwei (oder mehr) farblich markierten Teams in einem festgelegten Feld.

Es können mehrere Runden gespielt werden. Bei Ballverlust oder Regelübertretungen wechselt der Ballbesitz. Sind mehr als zwei Teams im Spiel, bekommt das Team den Ball, das den Fehler erzwungen hat.

Die Gegenspieler:innen dürfen auch bei diesem Spiel nicht berührt werden. Eine Berührung ist eine Regelübertretung der Verteidigung und das Team mit Ball bleibt in diesem Fall in Ballbesitz.

Der Ball darf nicht aus den Händen gerissen werden. Es darf nur in den Passwegen verteidigt werden. Das Team in Ballbesitz muss sich also gut bewegen, um freie Pässe zu kreieren. Es wird laut mitgezählt.

Als Verschärfung für fortgeschrittene Schüler:innen kann eine Zeitregel eingeführt werden, dass der Ball nur maximal fünf Sekunden festgehalten werden darf. Dann muss er gepasst werden oder der Ballbesitz wechselt. Als weitere Verschärfung der Regeln kann ein Doppelpass untersagt werden, so dass der Ball nicht zum selben Kind zurück, sondern immer zu einem anderen Kind weitergepasst werden muss.



Mattenball

Mattenball fügt den Prinzipien des Parteiballs den Faktor Ziel hinzu. Statt um möglichst viele Pässe, geht es hier um das Bewegen des Balles als Team hin zu einem Ziel. Dieses Ziel ist für beide Teams je eine dicke Matte.

Das Spiel fördert Wahrnehmung und Freilaufen sowie das Passen und Teamwork. Zudem wertet es den letzten Pass, der dann zu einem Punkt führt, auf. Diesen „Assist“ als wichtigen Aspekt zu erkennen führt zu mannschaftsdienlichem Spiel.

Das Spiel wird von zwei Teams mit je drei bis fünf Kindern gespielt.

Der Ball wird nur durch Pässe bewegt, dafür wird festgelegt, wieviele Schritte mit Ball erlaubt sind.

Die Spielzeit oder eine Zielpunktzahl können frei gewählt werden.

Um einen Punkt zu erzielen, versuchen die Teams den Ball so an oder über die dicke Matte zu passen, dass ein Kind aus dem eigenen Team ihn fangen und mit Ballkontrolle auf der Matte landen kann. Als Vereinfachung kann es erlaubt werden, dass ein Kind des angreifenden Teams die Matte ohne Ball betreten und den Ball dort im Stand fangen darf. Das verteidigende Team darf die Matte nicht betreten oder berühren.

Nach einem Punkt oder einer Regelübertretung wechselt der Ballbesitz. Bei einem Punkt startet das Spiel an der Matte, auf die gepunktet wurde.

Die Gegenspieler:innen dürfen auch bei diesem Spiel nicht berührt werden. Eine Berührung ist eine Regelübertretung der Verteidigung und das Team mit Ball bleibt in diesem Fall in Ballbesitz.

Basketball

Basketball ist das Zielspiel aller hier gezeigten Spielformen. Gespielt werden kann auf einen oder zwei Körbe mit Teams aus drei oder vier Kindern.

Den Kindern sollten zuvor die geltenden Regeln erläutert werden. Je nach Alter und Erfahrung sollten gerade die technischen Regelübertretungen sehr großzügig ausgelegt werden.

Jedes Kind sollte immer ein anderes verteidigen, Raumverteidigungen sind nicht zulässig.

Gerade wenn viele Kinder warten, sollte auf Freiwürfe verzichtet werden. Fouls können dann mit einem Punkt und Einwurf geahndet werden. Feldkörbe geben zwei Punkte und Treffer außerhalb der Zone (Freiwurfraum) geben drei Punkte.

Beim Spiel auf einen Korb erfolgt nach Punkten oder einer Regelübertretung statt eines Einwurfes der sog. „Check“. Dabei übergibt ein Kind der verteidigenden Mannschaft einem Kind der angreifenden Mannschaft den Ball an einem bestimmten Punkt zum nächsten Angriff.

Wechselt der Ballbesitz im laufenden Spiel (bspw. Rebound), so muss der Ball vor dem nächsten Angriff hinter eine bestimmte Linie oder Markierung (bspw. Zone, Dreipunktlinie etc.) gebracht werden, bevor erneut auf den Korb geworfen werden darf.

Turmball

Turmball oder Kastenball ist eine Spielvariante, die sich besonders dort eignet, wo keine niedrigen oder höhenverstellbaren Körbe vorhanden sind.

Beide Teams haben ca. 2- 3 Meter frontal vor dem Korb ein Kind auf einem kleinen Turnkasten stehen. Nur dieses Kind darf für sein Team auf den Korb werfen.

Da hier kein Ziehen zum Korb stattfindet, können beide Teams mit je vier bis sieben Kindern spielen. Das Ziel ist es dann, einen sicheren Pass zu der Wurfposition zu spielen. Dabei gelten die vereinbarten Basketballregeln.

Der Wurf vom Kasten darf nicht verteidigt werden.



Unabhängig vom Erfolg des Wurfes wird das Kind auf dem Kasten nach jedem Wurf ausgewechselt. Dabei kann das Kind, das den letzten Pass zur Wurfposition gespielt hat („Assist“), als nächstes auf den „Turm“ wechseln.



So wird zusätzlich der gute Pass im Spiel belohnt.

Beim Spiel auf einen Korb wird mit drei oder vier Kindern dann jeweils „plus eins“ gespielt, wobei das Kind auf dem Kasten für beide Teams wirft und erst nach zwei Würfen abwechselnd aus den Teams gewechselt wird.

Kontinuum

Beim Basketball-Kontinuum können auf zwei Körbe drei oder vier Teams mit je zwei oder drei Kindern spielen. Für das Spielfeld sind nur die Auslinien markiert.

Bei vier Teams wartet an jedem Korb ein Team zum Auswechseln.

Das Team, das den Korb verteidigt hat, wird durch Ballgewinn oder nach einem Korb zum angreifenden Team auf den anderen Korb.

Das Team, das angegriffen und gepunktet oder den Ball verloren hat, wechselt am angegriffenen Korb aus. Das Team, das an diesem Korb gewartet hat, wird dort zum verteidigenden Team.



Jeder Treffer gibt einen Punkt. Fouls im Wurf werden als Treffer gezählt.

Bei allen anderen Fouls bekommt das gefoulte Team den Ball zurück.

Bei Regelübertretungen wechselt der Ballbesitz. Das Team mit dem Ballverlust wechselt an den Korb, auf den es zuletzt angegriffen hat, aus.

Bei drei Teams steht an beiden Körben je ein Team mit zwei oder drei Kindern als Verteidigung. Ein drittes Team mit Ball steht in der Mitte zwischen den Körben.

Das Team aus der Mitte greift nun auf einen Korb an und bleibt, unabhängig vom Erfolg, nach dem Angriff als Verteidigung dort. Das dort zuvor verteidigende Team greift nun auf den anderen Korb an. Dort wird anschließend genauso gewechselt. Es gelten dieselben Regeln.

Deutscher Basketball Bund e.V.

Schwanenstraße 6-10

D-58089 Hagen

T +49 2331 106-0

F +49 2331 106-179

info@basketball-bund.de

basketball-bund.de

@dbb_basketball



Offizieller Hauptsponsor



Offizieller Ausrüster



Offizieller Gesundheitspartner

