

Trainingsformen – Good Practice: Spielgrundformen

Spielgrundformen sind bewegungsintensiv und tragen zur Förderung gesundheitlicher Faktoren bei, indem sie z. B. das Herz-Kreislauf-System stärken oder die Knochendichte erhöhen. Sie eignen sich auch, um die Kooperation zu fördern.

Üben sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen. Im Folgenden sind die Spielgrundformen einzeln erklärt, ergänzt mit exemplarischen «Good-Practice»-Vorschlägen.

Freie Spiele

Freies Spielen fördert die Kreativität, den Entdeckergeist und das soziale Miteinander und ist somit grundsätzlich für die Entwicklung von Kindern ein grundlegend wichtiger Faktor. Das freie Spiel kann bestens zu Lektionsbeginn, als Spielform während eines Trainings oder auch am Ende der Lektion eingesetzt werden

- [Good Practice – Freie Spiele: Reifen fest](#)



Reaktionsspiele

Die Kinder reagieren auf ein Signal (visuell, akustisch, taktil) schnell und korrekt und führen eine definierte Aufgabe aus. Somit lernen die Kinder Situationen schnell zu erfassen und dementsprechend zu Handeln und zudem schnell und geschickt zu laufen.

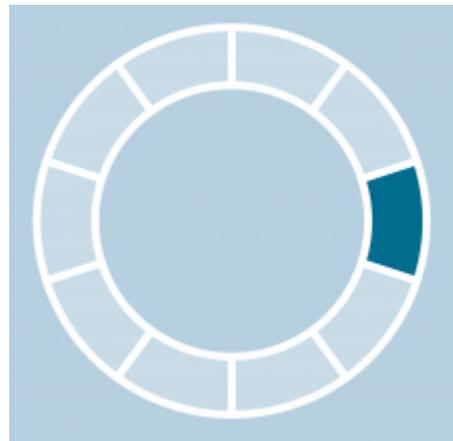
- [Good Practice – Reaktionsspiele – Fang den Räuber](#)



Stafettenspiele

Mit Stafettenspielen können verschiedene Bewegungsgrundformen spielerisch trainiert werden. Zudem wird das schnelle und geschickte Laufen und die Zusammenarbeit in einer Gruppe gefördert.

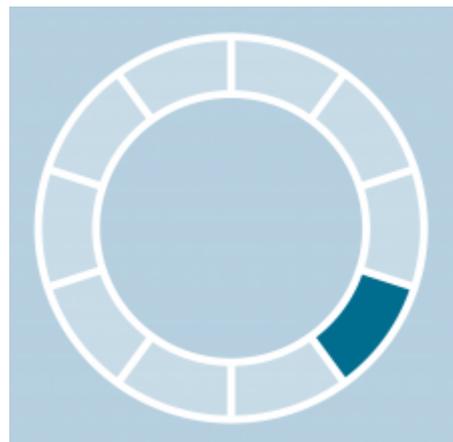
- [Good Practice – Stafettenspiele – Sali du](#)



Fang- und Versteckspiele

Umgangssprachlich auch «Fangis-Spiele» genannt, gehören Fang- und Versteckspiele zu den beliebtesten Kinderspielen. Die Spieler lernen u.a. schnell zu laufen, die Richtung zu wechseln, Situationen einzuschätzen und ihre Handlungen aufeinander abzustimmen.

- [Good Practice – Fang- und Versteckspiele – Bündelifangis](#)



Kampfspiele

Die Kinder lernen sich an Regeln zu halten, die Handlungen des Gegenübers einzuschätzen und ihre Handlungen darauf abzustimmen. Als Vorbereitung auf Kampfspiele eignen sich einfachere Spiele, die Körperkontakt zulassen. Als Zeichen des gegenseitigen Respekts wird bei Kampfspielen vor und nach dem Kampf eine Begrüssung und Verabschiedung in Form eines Rituals abgemacht und angewendet (z. B. Verneigen, Hände schütteln).

- [Good Practice – Kampfspiele – Kampf um den Schatz](#)



Wurfspiele

Die hier aufgeführten Spielformen haben zum Ziel, dass sich stets alle Kinder aktiv am Spiel beteiligen können, Bewegungsgrundformen wie das Werfen und Fangen und zudem die Zusammenarbeit in der Gruppe bewusst gefördert werden.

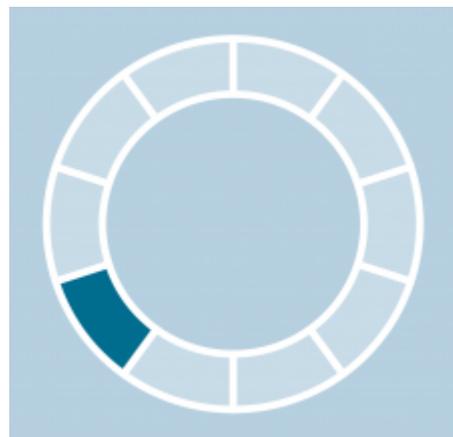
- [Good Practice – Wurfspiele – Farbiges Alaskaball](#)



Passspiele

Schnappball eignet sich bestens, um Bewegungsgrundformen wie Werfen und Fangen als auch das Zusammenspiel und das Freilaufen oder das Decken zu trainieren.

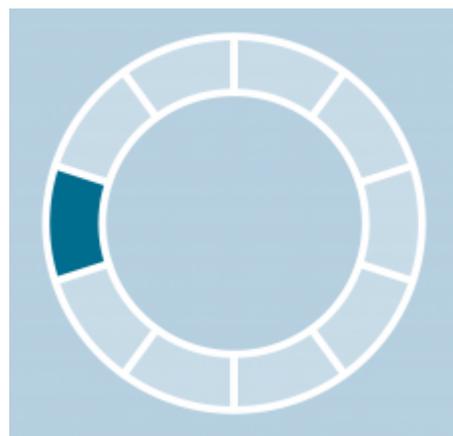
- [Good Practice – Passspiele – Hasenjagd](#)
- [Good Practice – Passspiele – Reifenschnappball](#)



Torschussspiele

Bei kindgerechten Torschussspielen sollte jedes Kind möglichst viele Ball-/Puck-Kontakte haben. Es ist wichtig, die Teamgrösse kindgerecht anzupassen (1:1 – 5:5, zur Erleichterung auch mit Überzahlsituationen). Mit den Torschussspielen können verschiedene Bewegungsgrundformen (Werfen, Fangen oder Laufen, Springen) spielerisch gefördert werden. Zudem lernen die Kinder einen Ball bzw. einen Puck anzunehmen, zu führen und abzuspielen, Bewegungen der Mit- bzw. Gegenspieler zu erkennen und in der Gruppe zusammenzuspielen.

- [Good Practice – Torschussspiele – 2:2 auf ein Tor und 3:3 auf zwei Tore](#)
- [Good Practice – Torschussspiele – Keulenjagd](#)



Rückschlagspiele

Durch die Rückschlagspiele lernen die Kinder das Spielobjekt zu kontrollieren, individuelle Vorteile herauszuspielen und die Bewegungen des Gegenspielers zu erkennen und darauf zu reagieren. Das Spiel in kleinen Teams auf mehreren voneinander getrennten Spielfeldern macht es für die Kinder überschaubar und lässt sie intensiv daran teilhaben.

- [Good Practice – Rückschlagspiele – Wand ab](#)



Spielgrundformen in der Übersicht

- [Merklisten | Good Practice – Spielgrundformen](#)

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO