

Lauf- und Stafettenspiele: Schnell und ausdauernd mit Jasskarten

Mit Jasskarten lassen sich Laufspiele, insbesondere Stafetten, bestens durchführen. Die folgenden Vorschläge fokussieren sich auf Ausdauer und Schnelligkeit. Ein Vorschlag für den Rollstuhlsport zeigt, wie Sie Jasskarten in einer Gruppe Menschen mit Behinderungen einsetzen können.

Pendellauf

Jedes Team erhält eine bestimmte Farbe und führt eine Art Memory aus. Es werden 4 Gruppen gebildet, wobei jeder Gruppe eine Spielfarbe (Herz, Ecke, Schaufel, Kreuz) zugeordnet wird. Die Gruppen stellen sich hinter einer Linie auf. Die Spielkarten werden hinter einer weiteren Linie verkehrt hingelegt.



Je grösser die Distanz zwischen den Linien ist, desto mehr wird die Ausdauer anstelle der Schnelligkeit trainiert. Auf ein Startsignal laufen alle los und decken eine Spielkarte auf: Ist es ihre Farbe, wird sie mitgenommen und hinter Startlinie deponiert; ist es eine andere Farbe, dann wird die Karte wieder umgedreht und es wird ohne Karte zurückgelaufen. Welches Team hat zuerst die 9 eigenen Spielkarten hinter der Startlinie gesammelt?

Variationen

- Alle dürfen gleichzeitig laufen, müssen aber nach jedem Aufdecken einer Karte wieder an den Ausgangsort zurückkehren.
- Die Läuferin/der Läufer, die/der eine Karte mit Darstellung einer Sportart zieht, muss auf dem Rückweg pantomimisch diese Sportart darstellen. Der nächste Schüler kann erst gehen, wenn die Gruppe die Sportart erraten hat. Welche Gruppe hat am Schluss am meisten Sportarten Piktogramme?
- Je nach Wert der Jasskarte muss eine Aufgabe erfüllt werden: z.B. bei einer 7 = 7 Mal einen Ball an die Wand werfen und fangen; bei einer Königin=3x werfen/fangen usw. Mit oder ohne Trumpf spielen. Alle können gleichzeitig laufen und Jasskarten sammeln. Welche Equipe sammelt am meisten Karten?
- Je nach Jasskarte (Herz, Karo, Kreuz, Pic) in einer vorgegebenen Art laufen (Herz=Sprint auf Vorfuss; Karo= rückwärts laufen; Kreuz= sw übersetzen; Pic=Hopserhüpfen)
- Alle erlaufen je eine umgekehrte Karte. Am Ende zählen die Gruppen ihre nach Wert der Jasskarten erlaufenen Punkte zusammen (also Pic 7+Herz Bube=9+ Karo As=20. Allenfalls noch einen Trupf ziehen lassen.
- Karten nach anderen Kriterien holen (Gerade/ungerade Zahlen, Farben etc.)

Bemerkung: Je grösser die Distanz zwischen den Linien gewählt wird, desto mehr wird die Ausdauer anstelle der

Schnelligkeit trainiert.

Jasskartenstafette I

Es werden zwei bis vier Teams à drei bis acht Spielende eingeteilt. Die Teams stellen sich an der Grundlinie des Volleyballfelds auf. Für jedes Team hat es acht Jasskarten derselben Farbe. Diese werden gemischt und auf der gesamten Breite der Halle hinter der gegenüberliegenden Grundlinie verdeckt verteilt.



Auf ein Signal laufen die ersten Spielenden jedes Teams los. Auf der anderen Seite dürfen sie eine einzige Karte umdrehen und anschauen. Entspricht sie der Farbe des Teams, darf sie mitgenommen werden. Ansonsten wird sie wieder umgedreht und abgelegt. Nach Abklatschen läuft der nächste Spielende. Welches Team hat zuerst alle Jasskarten der eigenen Farbe gefunden und zurückgebracht?

Material: Pro Team 1 Malstab und 8 Jasskarten gleicher Farbe

Jasskartenstafette II

In jeder Ecke der Halle stellt sich eine Gruppe auf. Jeder Gruppe wird eine «Farbe» der Jasskarten, z. B. Rose, zugeteilt. In der Mitte ist auf einem Schwedenkasten ein Set Jasskarten verdeckt ausgelegt. Der erste jeder Gruppe läuft los und deckt eine Karte auf. Wenn es eine Karte seiner Farbe, z. B. Herz ist, bringt er sie zu seiner Gruppe zurück. Falls die Karte zu einer anderen Gruppe gehört, wird sie wieder zurückgelegt. Welche Gruppe hat zuerst alle Karten in der richtigen Reihenfolge hingelegt?



Material: Schwedenkasten

Kartenhaus-Staffel

4 Personen pro Team. Die Teams positionieren sich hinter einer Markierung. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle steht vor jedem Team ein Kartenhaus aus Jasskarten erbaut.

Der erste Teilnehmende jedes Teams läuft zum Kartenhaus und zieht vorsichtig eine Karte, so dass das Haus nicht umfällt. Mit der Karte in der Hand läuft er zurück und klatscht mit dem nächsten Teilnehmenden ab, worauf dieser losläuft. Welches Team hat zuerst alle 20 Karten gehortet? Fällt bei einem Team der Turm um, scheidet es aus.



Variationen

- Stresspegel erhöhen durch Konsequenzen, falls das Kartenhaus einstürzt.
- Variieren der Anzahl zu ziehender Karten (mehrere Sets verwenden)

Bemerkung: Zum Einstimmen können die Teams ihr Kartenhaus selber bauen. Dazu braucht es ruhige Hände und

Memory-Dauerlauf

Viergruppen bilden, die sich in je eine Hallenecke stellen. In der Mitte werden auf einem Schwedenkasten Jasskarten verdeckt ausgelegt. Alle Gruppen starten mit ihrer Laufrunde.



Wenn sie an ihrem Platz ankommen, gehen sie zur Mitte und decken als Gruppe zwei Karten auf. Sind die Karten identisch, dürfen zwei weitere Karten aufgedeckt werden. Ansonsten gibt es wieder eine Laufrunde für die ganze Gruppe zu absolvieren. Welche Gruppe deckt am meisten Paare auf?

Variationen

- **Zusatzaufgaben:** Die umgedrehte Jasskarte bestimmt die Laufrichtung (Hindernisse durch Reifen, Matten markiert) den Laufstil (vw, rw, Skipping) die Zusatzaufgabe (Herz=Slalom um Kletterstange usw).
- **Wurfparcours:** Der Wert der Jasskarte gibt die Anzahl Würfe (Ball, Tennisball, Korbleger...) oder Schüsse (Fussball, Unihockey, Volleyservice) an, die gemacht werden müssen. Welches Team erläuft am meisten Jasskarten? Je nach Gruppengrösse braucht es mehrere Jasskarten-Sets.

Bemerkung: Vor dem Dauerlauf Regeln für das Memory-Spiel vereinbaren. Beispiel: Die Farben müssen identisch sein (Herz, Karo, Kreuz, Pik resp. rot, blau, grün, schwarz) Müssen die Karten identisch sein, braucht es mindestens zwei Jasskarten-Sets pro Team.

Material: Markierungen für die Laufrunde, ein Schwedenkasten, ggf. zwei bis drei Jasskarten-Sets pro Team

Orientierungslauf

Eine grosse, einfache OL-Karte eines Spielplatzes liegt auf dem Boden. Die Kinder suchen die versteckten Posten. Sobald sie einen gefunden haben, bringen sie die Jasskarte zurück und tragen den Fundort auf der Karte ein. Finden wir gemeinsam alle Jasskarten?



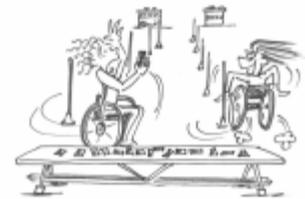
Variation

- Je nach Jasskartenfarbe beim Zurücklaufen eine Zusatzaufgabe lösen: 5 Liegestützen; 5 Jumping Jack; 5 Laufsprünge; 5 sw-Hüpfen). Zuvor die Aufgabe einer Farbe zuordnen.

Material: A3-Plakat des Spielplatzes.

Rollstuhlsport: Jasskarten erobern

A und B starten hinter ihrem Schwedenkasten und fahren einen Slalom bis zur Bank, wo sie je eine Karte ziehen. Stimmt die Karte mit ihrer Farbe überein (ein Spieler hat rot, einer schwarz), darf er sie nehmen und direkt auf seinen Schwedenkasten bringen. Falls nicht, muss er sie wieder umdrehen, liegen lassen und ohne Karte zurückfahren. Sieger ist, wer nach Ablauf der Zeit mehr Karten auf seinem Schwedenkasten hat.



Variationen

einfacher

- Bei unausgeglichene Paaren fährt nur die schnellere Person den Slalom, die andere kann direkt fahren..

schwieriger

- Rückwärts von der Bank zum Schwedenkasten zurückfahren.

Material: Jasskarten, Langbank, 2 Schwedenkasten (3 Elemente), Stühle, Rollstühle, 8 Malstäbe



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO