

Praxisbeilage 21: Trickreiche Spiele

Ob im Alltag, Beruf oder Sport, Geschicklichkeit und Koordination sind zwei wichtige Faktoren. Um diese zu trainieren, gibt es eine Fülle von Spielformen. Diese Praxisbeilage gibt einen Einblick in die Trickspielkiste.

Zur ganzheitlichen motorischen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen gehört auch die Förderung der Hand-Augen-Koordination, der Beidseitigkeit, der Feinmotorik und der Geschicklichkeit. Zu deren Verbesserung tragen trickreiche Spiele mit verschiedenen Objekten bei.

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit einem Gegenstand auseinander und verbessern spielerisch die Feinmotorik, die sie auch beim Zähneputzen oder beim Arbeiten mit Werkzeugen benötigen.



So oder so

Im Zentrum vieler trickreicher Spiele steht die Vernetzung der rechten und linken Hirn- bzw. Körperhälften. Es sind immer beide Hände und Arme gleichzeitig oder versetzt im Einsatz. Diese Formen begeistern Alt und Jung und fördern die Konzentration auf spielerische Weise, eignen sich für bewegte Pausen und bewegten Unterricht (Lernen in Bewegung), Schullager und Sporttage oder können in Tagesschulen als fixes Programm eingesetzt werden.

Becher, Bälle und Teufel

Den Einstieg in die Trickspielkiste macht das «Sport Stacking». Dabei geht es darum, eine gewisse Anzahl Becher in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei zu einer Pyramide zu stapeln und wieder abzubauen. Natürlich immer mit Einsatz beider Hände im Wechsel.

Dass dies aber mehr ist als einfaches «Becher Stapeln», zeigen die Seiten zwei bis neun. Zuerst werden die Grundformen mit Reihenbildern und die Regeln für die Wettkämpfe erklärt. Anschliessend folgen spielerische Formen im Klassenverband. Den Abschluss macht die Königsdisziplin für Stapler: der Cycle.

Die Doppelseite zehn und elf ist dem Jonglieren gewidmet. Eine methodische Aufbaureihe soll es Anfängern ermöglichen, innert kürzester Zeit mit drei Bällen jonglieren zu können. Für Fortgeschrittene stehen zusätzliche Herausforderungen bereit. Ein teuflisches Vergnügen bereitet das Diabolospiel.

Auch hier zeigt eine Doppelseite verschiedene Übungsformen für Anfänger und Profis. Zuletzt folgen schwungvolle Bewegungsformen mit dem Kiwido. Abgerundet wird diese Praxisbeilage mit einem Blick auf weitere Spielformen.

[Praxisbeilage 21: Trickreiche Spiele](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO