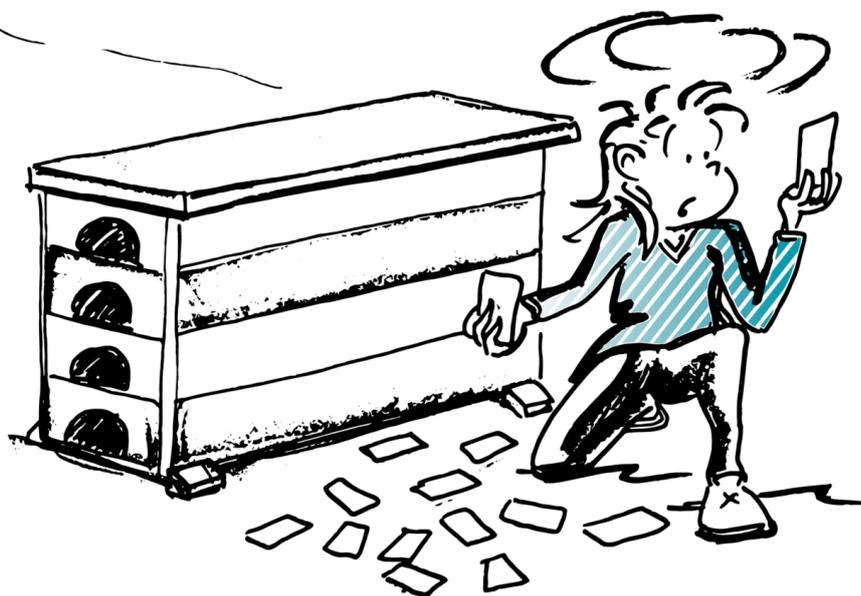


# Über Teamwork zum Star: Good Practice – Stafettenspiele

Die Stafettenspiele sind in ihrer Grundform wie Stafetten organisiert und können immer auch mit mehreren Teams gleichzeitig gespielt werden.

## Memory-Stafette



Memory- oder Jasskarten werden für jedes Team am anderen Hallenende hinter einem Kasten ausgelegt. Bei dieser Stafetten-Form darf jede/-r Spielende jeweils zwei Karten aufdecken. Sind es zwei gleiche, dürfen sie mitgenommen werden. Falls nicht, werden sie wieder umgedreht. Das Team, das zuerst alle Paare aufdeckt, hat gewonnen.

**Bemerkung:** Mit den Jasskarten ist das Spiel etwas einfacher.

### Regeln

- Die Karten dürfen verschoben werden.
- Das Team darf sich gegenseitig Anweisungen geben.

### Variationen

- Wenn dieses Spiel als Aufwärmen benutzt wird, kann noch eine Übung (z.B.: 10

**Fokus Kompetenzen:** Taktik,  
Kommunikation

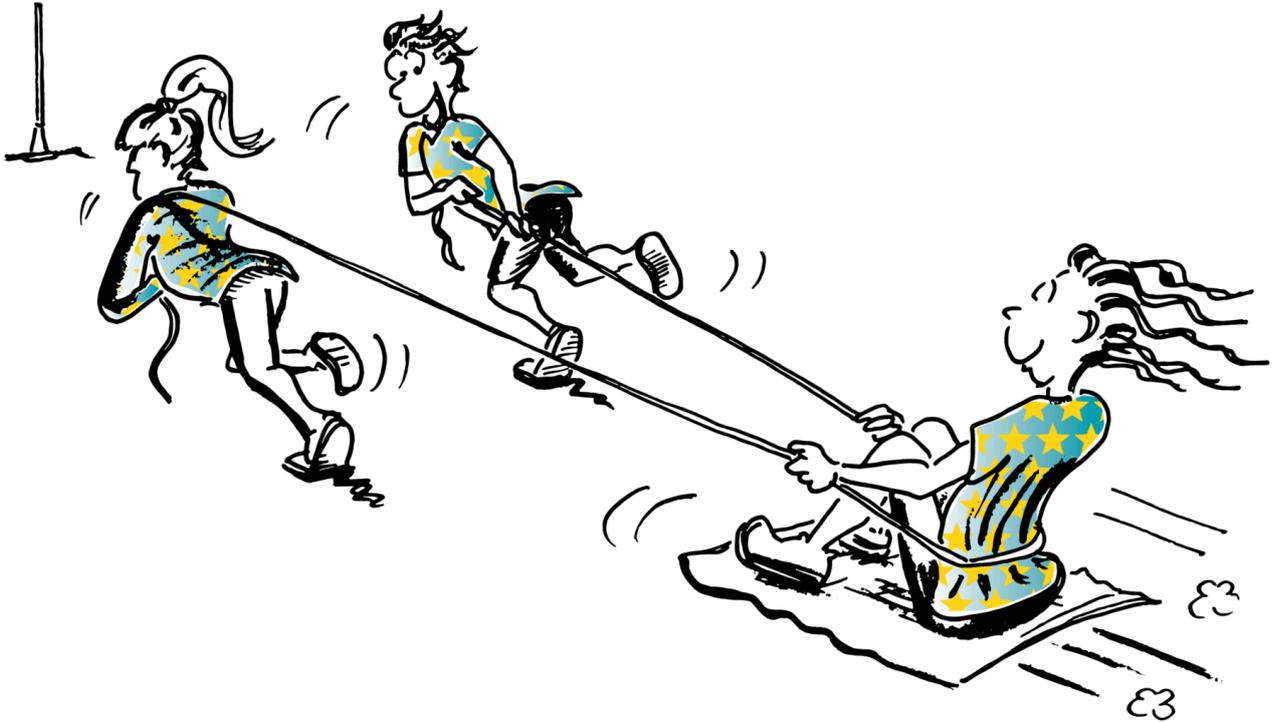
**Intensität:** Niedrig

**Dauer:** Je nach Anzahl Karten  
ca. 10 Minuten

- Liegestützen) nach jedem Aufdecken hinzugefügt werden.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Schwedenkästen, Memory- oder Jasskarten, Spielbänder

## Schlitteln



Jedes Team hat einen Teppich und ein Seil. Jedes Teammitglied muss um den Malstab (oder von Grundlinie bis Grundlinie) auf dem Teppich gezogen werden, ohne dass die Füße den Boden berühren.

### Regeln

- Es wird nicht vorgegeben, wie viele Personen ziehen, stossen etc.
- Die Position auf dem Teppich ist nicht vorgegeben (kann sitzend oder stehend sein).
- Es dürfen sich auch mehrere Personen auf dem Teppich befinden.

**Fokus Kompetenzen:** Taktik, Kooperation, Problemlösungsfähigkeit

**Intensität:** Hoch

**Dauer:** 10 Minuten

## Variationen

- Falls die Person auf dem Teppich den Boden berührt, macht das ganze Team 10 Liegestützen.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Teppiche, 2 Seile, ev. Markierungshütchen oder Malstäbe, Spielbänder

## Insel-Lauf



Jedes Team hat zwei dünne Matten. Ziel des Spiels ist es, möglichst schnell mit Hilfe der beiden Matten an die gegenüberliegende Wand (oder um den Kasten und wieder zurück) zu gelangen, ohne dass jemand mit den Füßen den Boden berührt.

### Regel

- Der Boden darf ausschliesslich mit den Händen berührt werden, wird er mit anderen Körperteilen berührt, macht das ganze Team 10 Liegestützen.

**Fokus Kompetenzen:** Taktik, Kooperation, Kollaboration,

**Intensität:** Niedrig

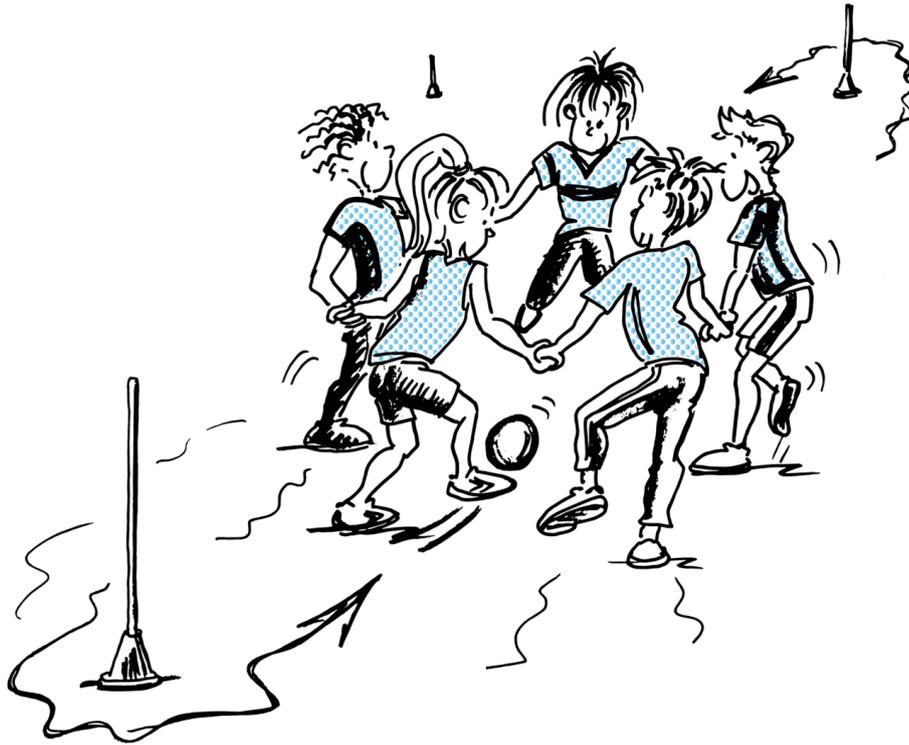
**Dauer:** 5 Minuten

### Variationen

- Je nach Teamgrösse können 3 Matten benutzt werden, oder bei sehr kleinen Teams T-Bows.
- Die Übung bei Bodenkontakt kann durch eine andere ersetzt werden.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 4 Matten, Spielbänder

## Kreis-Stafette



Jedes Team bildet einen Kreis, indem sich alle Teammitglieder die Hand geben. Nun wird ein Fussball im Kreis mit den Füßen gespielt. Dabei muss das Team sich um einen Malstab auf der gegenüberliegenden Hallenseite (oder von Grundlinie bis Grundlinie und zurück) bewegen, ohne dass der Ball den Kreis verlässt.

### Regeln

- Es müssen alle Teammitglieder involviert sein.
- Die Hände dürfen nicht losgelassen werden.
- Der Ball darf nach den Fussballregeln gespielt werden.
- Der Ball muss immer innerhalb des Kreises sein.

### Variationen

- Kann mit unterschiedlichen Bällen (z.B. Rugbyball) gespielt werden.
- Kann auch mit einem Ballon gespielt werden, wobei dann der Ballon nur mit den Köpfen berührt werden darf.
- Ball darf den Boden nicht berühren: Die Spielenden klemmen den Ball mit den Füßen ein und bewegen sich hüpfend fort.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Bälle (diverse Bälle möglich), 2 Ballone, ev. 4 Markierungshütchen oder Malstäbe, Spielbänder

### Fokus Kompetenzen:

Kollaboration, Kommunikation, Problemlösungsfähigkeit

**Intensität:** Mittel

**Dauer:** 3 Minuten

## Holzstab-Stafette



Jedes Teammitglied erhält einen Holzstab. Damit muss ein Ball um einen Malstab (oder von Grundlinie bis Grundlinie und zurück) transportiert werden, ohne dass er auf den Boden fällt. Zu Beginn und am Schluss muss der Ball auf einem Hütchen platziert sein.

### Regeln

- Es müssen alle Teammitglieder involviert sein und einen Holzstab in der Hand haben.
- Der Ball darf nur mit dem Holzstab berührt werden.
- Der Ball darf nicht mit den Holzstäben eingeklemmt werden.

### Fokus Kompetenzen:

Kollaboration, Kommunikation, Problemlösungsfähigkeit

**Intensität:** Mittel

**Dauer:** 5 Minuten

### Variationen

- Kann mit unterschiedlichen Bällen gespielt werden.
- Kann analog der «Kreis-Stafette» mit einem Luftballon gespielt werden. Dabei sind die Spielenden mit einem Holzstab verbunden und dürfen den Luftballon nur mit den Stäben berühren (jonglieren).
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Bälle (diverse Bälle möglich), 2 Luftballone, ev. 4 Markierungshütchen oder Malstäbe, Spielbänder

## Catch-Stafette



4 Malstäbe werden in einem grossen Viereck aufgestellt. Die beiden Teams stellen sich jeweils diagonal gegenüber hinter einen Malstab auf. Es wird im Uhrzeigersinn um die Malstäbe gerannt (auf genügend Abstand zur Wand achten). Jedes Teammitglied muss einmal eingesetzt werden. Wenn die rennende Person vom Gegner eingeholt wird, ist das Spiel zu ende.

**Bemerkung:** Bei grossen Teams werden nur eine gewisse Anzahl Läufer/-innen ausgesucht, die laufen müssen.

**Fokus Kompetenzen:** Taktik

**Intensität:** Hoch

**Dauer:** 5-10 Minuten

### Regeln

- Die Reihenfolge der Laufenden darf kurzfristig geändert werden.
- Jede/-r Läufer/-in darf so lange laufen, wie sie oder er will.
- Der Laufweg soll frei sein und nicht von wartenden Mitspielenden versperrt werden.
- Mit einem Handschlag wird die/der aktuelle Läufer/in ersetzt.

**Material:** 4 Malstäbe, Spielbündel

Quelle: Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW; Petra Heule, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**