

## Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

[Klaus.haggemueller@outlook.de](mailto:Klaus.haggemueller@outlook.de)

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



## Sportspiele im Taekwondo Schulsport

1. Schildkröten fangen  
1 Kind ist der Fänger und bewegt sich auf den Beinen, die anderen sind Schildkröten und krabbeln. Fänger und Schildkröten stehen sich gegenüber an den kurzen Wänden der Turnhalle. Auf Kommando bewegen sich Fänger und Schildkröten aufeinander zu, der Fänger berührt eine am Rücken. Der Rest krabbelt auf die andere Seite. Die berührte Schildkröte zieht sich zusammen und der Fänger muss sie umdrehen (Judotechnik!). Jetzt sind die beiden die nächsten Fänger und jeder versucht in der nächsten Runde eine Schildkröte zu berühren. In der folgenden Runde sind es dann 4 Fänger, etc.
2. Prätzen Fangen  
nach Größe der Gruppe 1 bis 4 Fänger. Jeder hat eine Prätze und muss damit jemand anderen abschlagen. Trefferbereich kann variieren niemals Kopf! Wer getroffen ist macht 5 Hampelmänner im Kreis, danach ist er wieder im Spiel.
3. Prätzen Fangen plus  
Grundspiel Prätzen Fangen. Zusätzlich 4-8 Bälle. Abgeschlagen werden darf nur wer einen Ball (auch versteckt auf dem Rücken) hat. Die Bälle dürfen weitergegeben werden, aber nicht geworfen oder fallengelassen.
4. Einer gegen einen  
die Partner versuchen sich gegenseitig am Knie zu berühren. Variationen beim Trefferbereich: Schulter, Fuß, Rücken, etc.
5. Jeder gegen jeden  
wer am Knie berührt wird macht 3 Strecksprünge und ist wieder im Spiel. Variationen beim Trefferbereich: Schulter, Fuß, Rücken, etc.
6. Jeder gegen jeden – Zombie  
Wer an Schulter berührt wird darf den Arm nicht mehr verwenden, wer am Bein berührt wird muss auf einem Bein weitermachen bzw. sich hinknien, keine Arme/Beine absetzen. Wer übrig bleibt gewinnt.
7. Kleiner Mattenkönig  
2 Kinder knien gegenüber auf einer Matte. Wer den anderen durch Ziehen und Schieben von der Matte runterbringt hat gewonnen. Schlagen, kneifen, treten ist verboten!

## Referat Breitensport

Klaus Haggenmüller

[Klaus.haggenmueller@outlook.de](mailto:Klaus.haggenmueller@outlook.de)

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



8. Großer Mattenkönig  
mehrere Kinder knien auf einer großen Weichbodenmatte. Mit schieben und ziehen wird versucht sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Wer als letztes oben bleibt hat gewonnen.
9. Krokodilkampf  
jeweils 2 Kinder sind sich im Liegestütz gegenüber. Sie versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.
10. Kleiner Mattenkampf  
2 Kinder stehen sich mit verschränkten Armen gegenüber und versuchen sich gegenseitig von der Matte zu drängen. Variante auf einem Bein.
11. Großer Mattenkampf  
mehrere Kinder stehen mit verschränkten Armen auf einer Weichbodenmatte und versuchen sich gegenseitig runterzuschieben. Wer als letzter oben bleibt gewinnt. Variante auf einem Bein, wer das zweite Bein abstellt ist raus.
12. Fluss Überquerung  
In Teams zu zweit oder mehrere von einer Seite der Halle auf die andere. Das in folgender Weise:
  - a. Schubkarre (oder andere Variationen)
  - b. Einer wird vom anderen getragen – Klammeraffe vorne oder hinten, über der Schulter, auf der Schulter, Hochzeit
  - c. Bocksprung und durch die Beine krabbeln
  - d. Partnerrolle seitlich, Partnerrolle vorwärts
  - e. An den Beinen ziehen an den Beinen schieben
13. Locomotion  
An den Händen/Dobok fassen und wie eine Lokomotive links/rechts abwechselnd ziehen. Dabei versuchen den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Variante: einbeinig.
14. Mozartkugel  
Der Partner steht schulterbreit, an einen Fuß setzten. Rechter Arm greift unter dem eigenen Bein das Bein des Partners, linker Arm an das andere Bein, jetzt über den Rücken rollen, bis man auf die andere Seite kommt.
15. Parcours Training

## Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

[Klaus.haggemueller@outlook.de](mailto:Klaus.haggemueller@outlook.de)

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



16. Packe den Koffer: zu zweit gegenüber oder in Gruppe im Kreis. Der erste macht eine Bewegung, der zweite macht die Bewegung nach und eine neue dazu, so lange weiter wie möglich. Wer am meisten Bewegungen schafft gewinnt.
17. Partnertausch: immer 2 Kinder nehmen sich an der Hand, einer ist alleine. Wer alleine ist berührt einen anderen, der Berührte muss seinen Partner loslassen und den anderen an der Hand nehmen. Jetzt ist wieder einer alleine und es geht von vorne los.
18. Teamfußball: Normales Fußballspiel, aber immer 2 Spieler nehmen sich an der Hand.
19. Feuer – Wasser – Luft: Kinder laufen durcheinander, Kommando Feuer alles rennt in die Ecken der Turnhalle, Kommando Wasser alles muss weg vom Boden, Kommando Luft flach auf den Boden legen. Varianten: Hundehütte, Kaffeekränzchen, Big Mac, Pommes; oder Taekwondo spezifische Fußstellungen oder gehaltene Kicks.
20. Schwarz und Weiß: Immer 2 Kinder stellen sich Rücken an Rücken auf die Mittellinie. Die eine Seite ist „schwarz“ die andere „weiß“. Auf Kommando fangen die schwarzen Kinder die weißen, oder umgekehrt. Varianten sind Zahlen, gerade oder ungerade Zahlen, Primzahlen, etc.
21. Team Fight
22. Flag Ball – Flag Football
23. Kartenspiel: 2 bis 4 Gruppen, jede hat eine Spielfarbe die Karten liegen verdeckt auf der anderen Seite. Ziel ist es eine vollständige Reihe der eigenen Farbe zu sammeln. Jeweils einer pro Gruppe läuft auf los, darf eine Karte aufdecken, ist es seine darf er sie mitnehmen, ist sie von einem anderen Team wieder umdrehen und liegenlassen. Zurücklaufen und der Nächste. Zwischen Startpunkt und Karten evtl. Parcours aufbauen oder Hindernisse verwenden.