



Kursheft

VDLÖ Fortbildung am Sa, 14. 11. 2009

Spiel, Spaß und Sport 2009



Konzeption: VdIÖ / Mag. Markus Hollauf

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Stundenplan 14. 11. 2009	4
Höhlenforschung	5
Kleine Spiele ohne viel Aufwand	8
Rhythmus und Musik im Sportunterricht	10
Klettern, hangeln und balancieren.....	12
Spielerisches Aufwärmen	15
Rückschlagspiele.....	17
Evaluationsbogen	23

Stundenplan 14. 11. 2009

Ankunft: bis 14. 00 Theresianum

Begrüßung: 14. 10 – 14. 30 Uhr im Festsaal

Festsaal: Begrüßung, Informationen <i>VdlÖ - Neumann, Hollauf</i>
--

Erste Einheit: 14. 45 – 15. 45 Uhr

Turnsaal: <i>mit Musik</i> Hip Hop <i>Erik Wöll</i>	Halle 1: spielerisches Aufwärmen <i>Michael Schmidt</i>	Halle 2: Rückschlagspiele <i>Michael Zeilinger</i>	Halle 3: Höhlenforschung <i>Dieter Holzapfel</i>
---	---	---	---

Zweite Einheit: 16. 00 – 17. 00 Uhr

Turnsaal: <i>mit Musik</i> Rhythm & Bodypercussion <i>Leonhard Hoffmann</i>	Halle 2: Kletten, hangeln, balancieren <i>Michael Schmidt</i>	Halle 2: Rückschlagspiele <i>Michael Zeilinger</i>	Halle 3: Höhlenforschung <i>Dieter Holzapfel</i>
--	---	---	---

Dritte Einheit: 17. 15 – 18. 15 Uhr

Turnsaal: <i>mit Musik</i> House Dance <i>Erik Wöll</i>	Halle 1: Kletten, hangeln, balancieren <i>Michael Schmidt</i>	Halle 2: Rückschlagspiele <i>Michael Zeilinger</i>	Halle 3: Kleine Spiele ohne großen Aufwand <i>Leonhard Hoffmann</i>
---	---	---	--

Buffet: ab 18. 45 Uhr

im Hang Loose Shop, gegenüber Eingang Theresianum

gratis Buffet – der VdlÖ lädt ein
 Möglichkeit zum **Exklusiv - Shopping im Hang Loose Shop** ⇒ minus 20 % für alle
 Kursteilnehmer an diesem Abend!

Änderungen vorbehalten!

Höhlenforschung

Bei diesem Spiel wird der Sehsinn weitgehend ausgeschaltet und dadurch die Wahrnehmung auf den Tastsinn, den Gleichgewichtssinn und das Gehör verlagert. Es werden Mut und Vertrauen angesprochen und über die differenzierte Körperwahrnehmung neue bzw. alltagsfremde Bewegungserfahrungen erworben. Der große Reiz dieses Spiels liegt in der Ungewissheit des Verlaufs und des Ausgangs.



Idee und Gestaltung: Mag. Dieter Holzapfel und Mag. Markus Hollauf
Empfohlenen Altersgruppe: 5. bis 12. Schulstufe

Die Spielleiterin empfängt die Teilnehmer vor der Turnhalle (z.B. in der Garderobe). Die Tür zum Turnsaal ist angelehnt, somit ist die Sicht versperrt. Nur zwei Enden eines Kletterseiles führen vom Turnsaal in die Garderobe.

Um die einführende Geschichte (Spielerklärung) noch zu untermalen, kann sich die Spielleiterin mit einem Klettergurt, einem Seil und einem Helm ausrüsten und z.B. folgendes erzählen:

„Wir befinden uns hier beim Eingang zu einer Höhle, die erst kürzlich von Forschern erkundet wurde. Seit diesem Zeitpunkt führt ein Seil durch das Höhlenlabyrinth, um nicht die Orientierung zu verlieren. Wenn ihr heute paarweise diese Höhle erkunden werdet, seid ihr auf dieses Seil angewiesen, da wir die Stirnlampen leider vergessen haben. Verliert daher auf keinen Fall den Kontakt zum rettenden Führungsseil.“

In dieser Höhle erwartet Euch eine Vielzahl an spannenden Passagen. Stellen, die nur kriechend überwunden werden können, Stellen, die so eng sind, dass ihr sie nur nacheinander passieren könnt. Klettert und bewegt Euch langsam und vorsichtig und achtet dabei vor allem auf den Kopf. In manchen Abschnitten wird sich ein Partner vom Führungsseil entfernen müssen, um den weiteren Weg zu erkunden. Gelegentlich werdet Ihr anderen Seilschaften begegnen und bei Engpässen mit Ihnen kommunizieren müssen. Schließlich werdet Ihr am anderen Ende der Höhle wieder das Tageslicht sehen.“

Spielablauf:

Es werden Zweiergruppen (Seilschaften) gebildet, die mit Springschnüren an den Handgelenken verbunden werden (ca. 1m Spielraum zwischen den Partnerinnen) und gemeinsam die Höhle erforschen (auch Dreierteams möglich).

Jede Teilnehmerin erhält eine Augenbinde, die es „in der Höhle stockdunkel werden lässt“. Die Seilschaften werden im Abstand von rund 1-2 Minuten abwechselnd an den zwei verschiedenen Enden des Kletterseiles in die Höhle geleitet. Das Spiel ist beendet wenn jede Seilschaft den Ausgang (=Eingang) der Höhle erreicht hat.

Aufbau in der Halle:

Der Spielleiter wird versuchen einen möglichst abwechslungsreichen Parcours durch den Turnsaal zu legen. Es kann auch der Geräteraum integriert werden. Nachdem der Sehsinn ausgeschaltet ist, sollten die einzelnen Abschnitte nicht zu schwierig gestaltet werden. Auf eine Mattenabsicherung unter der Sprossenwand bzw. unter einfachen

Kletterpassagen sollte geachtet werden. Das Kletterseil wird in regelmäßigen Abständen fest mit den Hindernissen verbunden, um ein Verrutschen zu verhindern.

Vorschläge für einige Stationen:

Steilwand: Ein Teil der Sprossenwand wird heraus geklappt. Von beiden Seiten werden Bänke schräg eingehängt und mit Weichmatten belegt. Das Kletterseil wird bis an den oberen Rand der Sprossenwand geführt und auf der anderen Seite wieder hinunter. Unter den Bänken entsteht eine Höhlennische, die in einem andern Bereich der Route genutzt werden kann.



Schacht: Mit aufgestellten Matten wird ein senkrechter Schacht gebildet, der am unteren Ende einen Ausgang hat (z.B. eine senkrechte Matte steht nicht auf dem Boden sondern auf zwei kleinen Kastenteilen). Das Seil führt oben in den Schacht hinein und unten seitlich wieder hinaus.

Schlupfloch: Das Kletterseil wird durch einen Turnkasten geführt (bei einem „Schlupfloch“ = eine der Ausnehmungen an der Stirnseite ins Kasteninnere, auf der anderen Seite wieder hinaus). Wenn ein Partner das Führungsseil hält kann der andere außen am Kasten entlang tasten, um das „verschwundene“ Seil wiederzufinden.



Tropfsteine: am Ende einer engen Passage hängt ein feuchtes Handtuch, das man mit dem Kopf streift.

Geröllfeld: Es wird ein Bereich des Bodens wird mit Hilfe der Turnsaalwand und mehreren Turnbänken abgegrenzt. Der Zwischenraum wird mit möglichst vielen verschiedenen Bällen aufgefüllt (eventuell auch mit großen Sitzbällen). Das Kletterseil wird am Boden durch das Hindernis geführt.

Stollen: Ein Weichboden wird über zwei Turnbänke gelegt, sodass man hindurch robben muss.



Spalte: Zwei Weichböden werden zwischen Sprossenwand und einem Barren eingeklemmt, so dass nur ein schmaler Spalt bleibt, durch den man sich zwängen kann.

Spinnennetz: Das Führungsseil wird durch das Netz eines Handballtores oder durch ein Volleyballnetz durchgeführt.



Allgemeine Hinweise:

Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollte bei der Gestaltung der „Höhle“ darauf geachtet werden, dass keine spitzen oder gefährlichen Dinge in der Nähe des Führungsseiles stehen.

Unbedingt den Hinweis geben, dass es bei dieser Höhlenexpedition NICHT um einen Wettbewerb handelt – das Tempo ist nebensächlich! Langsamere Paare lassen flottere passieren! Schnellere Höhlenforscher drängeln nicht!

Je nach Länge der Strecke (ca. 50 bis 70 Meter langer Rundkurs - z.B. mehrere Kletterseile mit einander verknoten) und Schwierigkeit der Passagen kann man eine Höhlenbegehungsdauer von 15 - 30 Minuten kalkulieren. Bei z.B. 28 Schülerinnen (= 14 Seilschaften) sind nach rund 20 Minuten alle unterwegs. Nach Ende der Höhlenexpedition darf jede Seilschaft ihre Augenbinden abnehmen und lautlos (ohne die anderen Seilschaften zu stören!) den absolvierten Weg durch die Höhle betrachten.

Leise mystische Musik in der Halle kann die spannende Atmosphäre unterstreichen.

Kleine Spiele ohne viel Aufwand

Mag. Leonhard Hoffmann

Es werden „kleine Spiele“ vorgestellt, die ohne großen Aufwand (z.B. Geräteaufbau) während einer bewegten Pause, einer Supplierstunde, zum Stundeneinstieg oder einfach zwischendurch gespielt werden können.

Im Sinne der besseren Lesbarkeit wird auf genderspezifische Bezeichnungen verzichtet.

SPIELE MIT BALL

1. **„Wandball“**: 2 Schülergruppen stehen einander in 2 Spielhälften gegenüber – und versuchen die gegnerische Wand mit einem der 4 Spielbälle zu treffen. Jeder Ball der die Wand berührt (egal ob direkt oder über den Boden) zählt einen Punkt (zwei Punktezähler notwendig) – ein Begrenzung der Trefferfläche nach oben ist notwendig (Anweisung „unter dem Basketballkorb“) damit Kinder eine Chance haben abzuwehren.
Variationsmöglichkeit: Spiel mit einem gelben und drei roten Bällen zu spielen – der gelbe Ball zählt dann zwei Punkte.
2. **„Dodgeball“**: 2 Schülergruppen spielen in 2 Spielhälften gegeneinander und versuchen einander abzuwerfen. Zu Beginn liegen 6 Bälle auf der Mittellinie, auf Pfiff beginnt das Spiel – und die Schüler laufen von einer Markierung weg und versuchen möglichst schnell die Bälle zu erwischen. Jeder Spieler der abgeworfen wurde stellt sich in einer Reihe auf die Seite – wenn ein Mitspieler einen geworfenen Ball fängt, darf der erste Spieler der Reihe wieder ins Spiel.
Spielende – wenn ein Team komplett abgeworfen wurde oder bei Ablauf einer gewissen Zeit.
Variationsmöglichkeit: – wenn ein Spieler den Ball fängt, scheidet der Werfer aus.
3. **„Merkball“**: Jeder versucht jeden abzuwerfen – wer abgeworfen wurde geht aus dem Spiel und darf erst dann wieder ins Spiel, wenn derjenige, der ihn abgeworfen hat, selbst abgeworfen wurde.
Variationsmöglichkeit: Partnermerkball => Jeder Spieler hat einen Partner zu dem er passen kann und der versucht den wartenden Spieler „frei zu schießen“.
4. **„Königsball“**: Spieler versuchen in 2 Teams einander abzuwerfen (jeder Spieler kann sich überall aufhalten). Jeder Treffer zählt einen Punkt – der mit einer Schleife markierte König zählt dabei 3 Punkte.
Variationsmöglichkeit: König wechselt wenn er getroffen wurde.
5. **„Virusball“**: 2 farblich unterschiedliche Bälle werden als Virus- und Desinfektionsball definiert. Um einen Spieler zu infizieren (derjenige erstarrt dann) müssen die 3 ausgewählten Vireenträger mit dem Virusball die anderen Kinder abwerfen – alle anderen Spieler müssen mit dem Desinfektionsball die Vireenträger abwerfen (die können bis zu 3 „Leben“ haben) oder die Infizierten wieder „gesund“ machen.
6. **„Kontaktball“**: 2 Schülergruppe versuchen innerhalb des Teams möglichst oft zu einander zu passen. Das Team mit der längsten ununterbrochenen Passreihe gewinnt. Das andere Team muss versuchen den Ball unter Kontrolle zu bringen; fällt der Ball zu Boden bedeutet das Ballverlust.
7. **„2-Bein-Ball“** 2 Schülergruppen versuchen einander abzuwerfen (überall im Turnsaal) Wird ein Schüler das erste Mal getroffen darf er sich nur noch auf einem Bein fortbewegen; wird er noch einmal getroffen muss, darf er sich nicht mehr vom Platz bewegen. Beim dritten Treffer muss sich der Schüler am Spielfeld hinsetzen.

Ziel ist es alle Schüler der anderen Gruppe zum Sitzen zu bringen. Der umgekehrte Weg ist natürlich auch erlaubt (Wenn ein sitzender Schüler jemanden abwirft darf dieser wieder aufstehen – wirft er noch jemanden ab darf er sich wieder auf einem Bein bewegen,...)

8. **„Treibball“**: Jeder versucht jeden mit einem der (bis zu sechs) Bälle „abzuwerfen“, der Ball darf aber nie „kontrolliert“ werden => bedeutet, dass der Ball immer nur kurz berührt werden darf (ähnlich Volleyball), hierbei sind nur maximal drei dieser Ballkontakte erlaubt. Man kann den Ball also nicht werfen sondern nur „schlagen“ - wird jemand getroffen (egal ob der Ball rollt, über die Wand/Boden abgefälscht wird) muss dieser eine kleine Übung machen (Klettern, Kniebeuge,...). Das Abwehren des Balls mit den Händen und Unterarmen ist erlaubt – der restliche Körper zählt als Trefferfläche.
Variationsmöglichkeit: Kontakte sind nur mit den Füßen erlaubt („gaberln“)

SPIELE OHNE BALL

1. **„Knobelspiel“**: 2 Schülergruppen stellen sich in einer Reihe gegenüber auf. Jede Gruppe macht sich zuvor ein Zeichen aus (Schere, Stein, Papier), das auf Kommando gezeigt wird. Die Gruppe die gewinnt läuft der Gruppe die das Knobeln verloren hat nach und versucht möglichst viele abzuschlagen bevor diese eine gewisse Markierung erreicht hat. Jeder Gefangene spielt in der nächsten Runde bei der anderen Gruppe mit.
2. **„Zuzwinkern“**: Kinder stehen immer paarweise im Kreis – ein Schüler steht hinter dem anderen – der Vordere „hockert“. Ein Schüler hat niemanden vor sich und versucht durch zuzwinkern einem Hockenden zu signalisieren, dass er zu ihm laufen soll. Der Hintere darf nur auf den Kopf des Vordermanns schauen und versucht, sobald er eine Bewegung sieht, diesen zu fangen bevor er die Mitte des Kreises erreicht (eventuell mit Hütchen markieren). Gelingt die Flucht ist nun ein neuer Spieler allein und muss jemand anderem zuzwinkern. Eignet sich auch hervorragend im Klassenraum zum Kennenlernen auf Sesseln.
3. **„Schatzraub“**: 2 Schülergruppen versuchen in diesem Spiel einen oder mehrere Schätze (Markierungshütchen) des anderen Teams zu erobern. Jedes Team hat eine eigene Spielhälfte in welcher sie Angreifer fangen können (abschlagen). Wird jemand gefangen muss er ins Gefängnis (Reifen in einer Ecke des Spielfelds) – sind mehrere Spieler dort gefangen können sie eine Menschenkette bilden – wird ein Spieler befreit (von einem noch freien Mitspieler berührt) dürfen alle Gefangenen weglaufen. Schüler werden sich in Angreifer und Verteidiger innerhalb des Teams aufteilen => man sollte darauf hinweisen, dass die Verteidiger nicht direkt bei dem Hütchen stehen dürfen. Hat ein Team kein Hütchen mehr ist das Spiel zu Ende.
Variationsmöglichkeiten:
 - ein „Leo“ in der gegnerischen Hälfte
 - bei mehreren Schätzen können diese im Spielfeld verteilt werden.
 - verschiedenfarbige Hütchen (eines zählt doppelt oder kann nicht mehr zurückerobert werden)
4. **„Krokodilspiel“**: Fangspiel bei dem zu Beginn 3-4 Schüler als Krokodil sich nur auf „allen Vieren“ bewegen dürfen. Fängt ein Krokodil einen anderen Schüler wird dieser auch zum Krokodil. Spielende ist erst dann erreicht wenn alle zum Krokodil verwandelt wurden.
5. **„Krakenspiel“**: Fangspiel bei dem die Kinder immer von einer Spielhälfte in die sichere Zone auf der anderen Seite laufen müssen. Es gibt 1-2 Fänger - gefangene Schüler werden zu zusätzlichen Fängern, dürfen aber nur an dem Ort stehen bleiben an dem sie gefangen wurden.
6. **„Beschütze den König“**: 2 Schülergruppen bestimmen geheim wer ihr König ist – Ziel des Spiels ist es den König durch die gegnerische Hälfte zu schleusen, ohne dass er gefangen wird. Schüler können nur in der gegnerischen Hälfte gefangen werden – gefangene Schüler scheiden für diese Spielrunde aus. Wer seinen König auf die andere Seite bekommt, erhält einen Punkt.

Rhythmus und Musik im Sportunterricht

...ohne Tanz...

Mag. Leonhard Hoffmann

Vor allem für „Nicht-Tänzer“ ist es oft durchaus schwierig Themen wie Rhythmus und Musik in den alltäglichen Sportunterricht einzubauen. Diese Übungssammlung soll genau diesem Problem entgegenwirken und einige sehr einfache aber auch sehr komplexe Rhythmusübungen vorstellen.

1. **Rhythmus-Klatschen:** in verschiedenen Variationen einen bekannten Rhythmus nachklatschen. Ein toller Einstieg bietet „We Will Rock You“ von Queen – den Rhythmus kennt jeder (kurz-kurz-lang) – die Variationen können aber schon sehr anspruchsvoll werden.

Alle Übungen sollten so lang wiederholt werden bis sie von der Klasse gekonnt werden. Hier ein Vorschlag (von einfach zu komplex):

- 2x mit Händen auf Oberschenkel klatschen; 1x beide Hände zusammen.
 - 2x mit Händen hinter dem Rücken klatschen; 1x über dem Kopf
 - 2x mit Händen auf Schulter klatschen (überkreuzt); 1x auf die Oberschenkel
 - 2x mit Händen auf Rücken klatschen; 1x auf den Boden
 - 1x vor dem Kopf 1x hinter dem Kopf klatschen (wirkt auf die Schüler stressiger!); 1x auf die Oberschenkel
- diese Serie ist beliebig fortzusetzen – der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Empfohlene Musik:

- „We Will Rock You“ (Queen)
- „No Woman No Cry“ (Bob Marley)
- „Sweet Home Alabama“ (Lynyrd Skynyrd)
- „Snow - Hey Oh (Red Hot Chili Peppers)“

2. **Liegestütz im Kreis:** Üben bilden einen Kreis mit den Köpfen zu einander und begeben sich in Liegestütz-Position.

folgende Übungen möglich:

- Hände abwechselnd Heben zum Rhythmus der Musik.
- auf diese Weise in eine Richtung im Kreis weitergehen.
- vor und zurück gehen (Kreis größer machen)
- wenn Kreis groß ist => umdrehen auf den Rücken (z.B.: 4 Schläge für Umdrehen – 4 Schläge Pause) - Variation wäre das Bein gestreckt mitzunehmen
- mit Beinen in Grätsche und zurück springen
- mit Beinen vor und zurück springen
- auch hier sind der Fantasie bei Übungsvariationen keine Grenzen gesetzt.

Empfohlene Musik:

- „Let's Twist Again“ (Chubby Checker)
- „It's my Life“ (Bon Jovi)
- „Mexico“ (Les Humphries Singers)

3. **Rhythmusproduktion mit dem Turnsaal:** Es gibt unzählige Möglichkeiten Rhythmus zu produzieren. Die Idee ist jeder Gruppe von Schülern (und Schülerinnen) eine bestimmte Aufgabe innerhalb eines „8ers“ zu geben. Übungsleiter/in bestimmt immer nur den 1.Schlag an dem sich die Üben orientieren sollen. Sehr spannend ist das Ganze auch ohne Musik durchzuführen.

- Mögliche Übungen:
- Stampfen/Klatschen auf Boden
 - ziehen einer Matte
 - auf eine Matte fallen lassen
 - auf Kastendeckel schlagen
 - Sprossenwand mit Händen „hinunterrattern“
 - auf Basketballkorb schlagen
 - Kletterstange mit Turnstab anschlagen
 - Langbank abstellen
 - uvm.

4. **Rhythmus im Kreis:** Übende stellen sich im Kreis auf, schauen alle in die gleiche Richtung, gehen ein bisschen ins Knie und strecken ihre Hände nach vorn (mit Handrücken zueinander). Alle klopfen mit einem Fuß den Rhythmus mit (wird schnell anstrengend!). Auf Kommando (auf „1“) dreht sich ein Übender um und schlägt (auf „2“) auf die Handfläche des hinter ihm Stehenden => der Rhythmus wird „weitergegeben“.

Variationen zur Schwierigkeitssteigerung:

- schnellere Musik
- höhere „Abschlagfrequenz“ (auf „1“ umdrehen und abschlagen)
- mehrere Beginne der Rhythmusschlange (vor allem wichtig bei einer größeren Gruppe)

Empfohlene Musik: „Lasse Reden“ (Die Ärzte)
 „Everytime We Touch“ (Cascada)
 „Smells Like Teen Spirit“ (Nirvana)

5. **Rhythmusproduktion mit Bällen:** Bekannt aus „Highschool Musical“ geht es um Prellen, Werfen, Fangen zu bestimmten Rhythmen.

Übende stellen sich im Kreis oder auf einer Linie auf – immer zwei bekommen eine Aufgabe zugeteilt. Möglichkeiten sind auch hier grenzenlos => eine mögliche einfache Variation auf einer Linie zum Einstieg wäre:

- auf 1,2,3,4 – prellen
- auf 5 und 7 – fangen

eine mögliche komplexere Variation auf einer Linie wäre:

- auf 1,2 - 2x prellen
- auf 3,4 - 2x Ball fangen
- auf 5 & 6 - 3x schnell prellen
- auf 7 - alle prellen 1x
- auf 8 – alle fangen

im Kreis kann man leichter miteinander interagieren => gut für Schulaufführungen einsetzbar:

- auf 1,2 – prellen zum Nächsten im Kreis
- auf 3,4 – prellen zum Nächsten im Kreis
- auf 5,6 - werfen und fangen zum Nächsten
- auf 7,8 - werfen und fangen zum Nächsten

diese Übungen können in ihrer Komplexität und Bühnenwirksamkeit bis ins Unendliche gesteigert werden (auch tänzerische Elemente können ergänzend sinnvoll verwendet werden). Ob Musik dazu verwendet wird oder nicht liegt im eigenen Ermessen.

Empfohlene Musik: „Show Me The Money“ (Petey Pablo)
 „Beat It“ (Michael Jackson)
 „It´s Tricky“ (Run DMC)

Klettern, hangeln und balancieren

- an Turngeräten und an der Kletterwand

Mag. Michael Schmidt

Klettern an Turngeräten

Aufwärmen an der Sprossenwand

- „**Jumps**“ Springen zur Sprossenwand – von einer Markierung abspringen und auf der Sprossenwand landen (ebenso an der Kletterwand möglich)
Übungsvarianten: nur auf einem Bein landen, nur mit einem Arm fangen,...
- Springen von einer Sprossenwand zur anderen
Ebenso an der Kletterwand möglich.
- „**360 Grad**“ – unter die Sprossenwand einen Weichboden legen – SchülerInnen halten sich an der Sprossenwand fest und versuchen eine 360 Grad Drehung zu klettern – Kopf nach unten und wieder in die Ausgangsposition.
- „**Big Ones**“ Auf die oberste Sprosse klettern und aufstehen (gut absichern)
- „**Free solo**“ Wie kann ich auf der Sprossenwand stehen, ohne mich festhalten zu müssen? *Ebenso an der Kletterwand möglich.*

Spielerische Formen mit der Sprossenwand

- „**Buchstaben basteln**“ – Gruppenweise sollen die SchülerInnen mit ihren Körpern verschiedene Buchstaben des Alphabets gestalten (eventuell ein Wort schreiben), ohne dabei den Boden zu berühren. Zum Beispiel (Buchstabe E): eine Person klettert auf die Sprossenwand und hält sich fest, sodass der Körper gestreckt ist und er somit die senkrechte Linie des Es bildet. Drei Personen hängen sich waagrecht auf die Sprossenwand (waagrechte Linien des Es). *Ebenso an der Kletterwand möglich.*
- „**Bälle sammeln**“ – ca. 20 – 30 Tennisbälle werden am Boden vor der Sprossenwand verteilt. 1-2 Fänger versuchen die Bälle zu verteidigen. Der Rest der Gruppe befindet sich auf der Sprossenwand. Nun sollen all jene auf der Sprossenwand versuchen Bälle einzusammeln, ohne von den Fängern erwischt zu werden. Die Sprossenwand ist das ‚Leo‘. (Werden die ‚Sammler‘ erwischt, Zusatzaufgaben einfallen lassen!)
Ebenso an der Kletterwand möglich.

Klettern, hangeln und balancieren (an Turngeräten)

Balancieren auf der Reckstange (tief)

- Balancieren mit Hilfsmittel I (z.B. Turnstäbe, die als Krücken fungieren)
- Balancieren mit Hilfsmittel II (z.B. Turnstäbe als Balancierstange verwenden)
- Balancieren am tiefen Reck ohne Hilfsmittel
- Balancieren am tiefen Reck unter erschwerten Bedingungen
 - Mit einem Medizinball in der Hand
 - Einen Tennisball in die Höhe werfen und wieder fangen – bis hin zum Jonglieren
- Gemeinsam balancieren auf einer Reckstange



Cat balance (balancieren im Vierfüßlerstand)

- Entlang einer Langbank

- Entlang einer quer gelegten Langbank
- Entlang eines Barrens
- Entlang einer Reckstange

Verschiedene Kletter- und Balanciervarianten

Wackelbaum

Eine Turnbank wird verkehrt über mehrere Gymnastikstäbe aufgelegt



Hängebrücke

Zwei Turnbänke werden mit einem Ende in beide Ringschlaufen eingehängt, das andere Ende steht am Boden.



Seilbrücke

Ein oder zwei Seile werden zwischen zwei herausgeklappte Sprossenwände gespannt.



Alte Hängebrücke

Springschnüre werden durchhängend zwischen zwei Barrenholme gebunden



Klettern „Boulderspiele an der Kletterwand“

Aufwärmspiele an der Boulderwand

- **„Geräuschloses Klettern“**
 - Alleine
 - Mit einem Glöckchen am Arm
 - Mehrere SchülerInnen an der Kletterwand
- **„Bouldern mit einem Partner“**
 - Mit einer Springschnur, die jeweils am Hosenbund befestigt wird, sollen die SchülerInnen von einem definierten Start zum Ziel klettern, ohne die Schnur zu verlieren.
- **„Spiderman“** – die SchülerInnen suchen sich zwei Startgriffe – Ziel ist es, möglichst viele verschieden Griffe mit den Beinen zu berühren.
- **„Inselklettern“** – mit einer Zauberschnur wird ein Feld an der Boulderwand abgesteckt – SchülerInnen sollen von A nach B klettern, ohne die „Insel“ zu verlassen.



- **„Klettern unter erschwerten Bedingungen“**

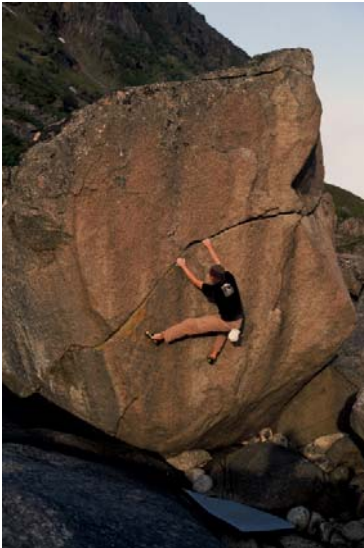
Übungsvarianten:

- Verbundene Augen
- Nur ein Arm; ohne zur Hilfenahme der Daumen, Zeigefinger ...
- Mit Handschuhen/mit Wanderschuhen
- Bälle transportieren – unterm Arm, in der Hand, am Handrücken...
- Bälle zwischen den Beinen transportieren
- Tennisbälle unter dem Kinn einwickeln
- „Bierdeckeltransport“ – unterm Kinn, am Kopf,...

Tipp: Klettervarianten kombinieren – z.B. mit einer Schnur verbunden und einem Glöckchen im Arm versuchen blind dem Partner nachzuklettern

- **„Durchreich-Staffeln“** – SchülerInnen suchen sich eine Position an der Wand – danach werden verschieden Dinge durchgereicht (Tennisball, Medizinball, Wasserbecher, ...)

Partnerübungen



- **„Kofferpacken“** zwei Startgriffe definieren – Schüler A erfindet zwei weitere Griffe – Schüler B nimmt die Startgriffe, die zwei neuen Griffe und definiert zwei weitere... „Ich packe meinen Koffer“
- **„Schöne Boulder erkennen“** Schüler A klettert, Schüler B versucht eine möglichst schöne Route zu finden (Griffe ansagen).

Tipp: Um alle Teams einigermaßen ausgewogen zu beschäftigen, kann man vorher die Anzahl der Griffe definieren.

Gruppenübungen

- **„Buchstabenspiel“** - Gruppengröße ca. 4-5 Personen

Aufgabe der Gruppe ist es, den Anfangsbuchstaben jedes Gruppenmitglieds an der Boulderwand darzustellen

- **„Puzzle“** – Zwei Startgriffe definieren und Puzzlestücke entlang der Wand verteilen. Von den Startgriffen aus sollen dann die Puzzlestücke eingesammelt werden.

Varianten:

- Es darf/dürfen immer nur ein/zwei Teil(e) mitgenommen werden.
- Von den Startgriffen zum ersten Puzzleteil klettern und zurück gehen.
- Von den Startgriffen zum ersten Puzzleteil klettern und zurück klettern.

Tipp: Je mehr Platz vorhanden, desto kleiner die Gruppe.

- **„Memory“** – Zwei Startgriffe definieren und die Karten entlang der Wand verteilen, danach von den Startgriffen aus die richtigen Paare suchen.

Varianten:

- Es darf/dürfen immer nur ein/zwei Teil(e) mitgenommen werden
- Von den Startgriffen zur ersten Karte klettern und zurück gehen
- Von den Startgriffen zur ersten Karte klettern und zurück klettern
- Die Karten die aufgedeckt werden wieder umdrehen
- Die Karten die aufgedeckt werden, aufgedeckt lassen

Spielerisches Aufwärmen

- für Gerätturnen und andere Basis-Sportarten – ohne Handgeräte

Mag. Michael Schmidt

- **Laufspiele im Kreisbetrieb** (SchülerInnen bilden einen Kreis → Fortbewegen im oder gegen den Uhrzeigersinn)



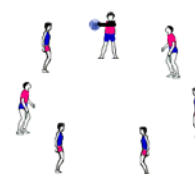
- „**Hip – Hop**“ Kreis mit Handfassen – auf das Kommando „Hip“ erfolgt ein Richtungswechsel – auf das Kommando „Hop“ löst sich der Griff zu den Nachbarn, es erfolgt eine halbe Drehung und die SchülerInnen sollten in die gleiche Richtung weiterlaufen.

Tipp: zuerst langsam die Kommandos erteilen – später schneller und mehrere Kommandos hintereinander

- „**Einer klatscht, die anderen reagieren**“ Laufen im Kreis (ohne Handfassen)
Übungen auf Kommandos (Klatschen, Pfeifen, ...)
Übungsvorschlag: einmal Klatschen: zur Mitte laufen und wieder retour – zweimal Klatschen: drei Hocksprünge hintereinander – dreimal Klatschen: Richtungswechsel
- „**Hampelmann im Kreis**“ – den Kreis so klein wählen, dass man den Vorderen auf die Schultern fassen kann → gemeinsames Springen; **Tipp:** zuerst springen ohne Bewegung
Übungsvorschlag: beidbeiniges Springen, einbeiniges Springen, Hampelmann, Grätschsprünge,...
- „**Gruppenmassage**“ – den Kreis so klein wählen, dass man den Vorderen auf die Schultern fassen kann – stehen bleiben und den Vorderen massieren ☺
Tipp: die „Gruppenmassage“ bietet eine angenehme Möglichkeit die Kreisformation aufzulösen, da das Tempo herausgenommen wird.

- **Kreisender Ball (sind keine Handgeräte vorhanden, kann man z.B. einen Schuh verwenden)**

- Ball/Schuh im Uhrzeigersinn weiterpassen
- Verschiedene Übungsanweisungen erteilen, die nach dem Weiterpassen zu erfüllen sind.
Übungsvorschlag: wird der Ball zum Nächsten gepasst erfolgen drei Strecksprünge, fünf Liegestütz, zwei Räder, verschiedene Laufanweisungen, ...)
- Das gleiche System kann auch im Laufen durchgeführt werden.
- Nachdem ein Kreis gebildet wurde, verschiedene Positionen einnehmen (Knieliegestütz, Liegestütz, Unterarmliegestütz – ev. mit diagonal weggestreckten Armen und Beinen) und den Ball/Schuh weiterreichen.



- **Schlangenspiele (ev. nach den Kreisspielchen den Kreis öffnen)**

- „**Polonäse**“ Hintereinander aufstellen und die Schultern des Vorderen fassen.
Übungsvarianten: gemeinsames Springen – Hampelmann - grätschen, schließen rechtes Bein nach vorne, grätschen, schließen, linkes Bein nach vorne
schwierigere Übungsvarianten: rechter Arm auf die rechte Schulter, linker Arm fasst das nach vorne gestreckte Bein → einbeinige Sprünge / das Bein kann auch nach hinten gebeugt werden (selbes System)
- „**Gruppenrolle**“
Ausgangsposition: SchülerInnen stellen sich Schulter an Schulter auf – jeder Zweite legt sich in Rückenlage auf den Boden (der Kopf ist zwischen linkem Fuß des Rechten und rechtem Fuß des Linken) danach sollen die Fußgelenke der

rechten und linken Partner gefasst und die Beine nach oben gestreckt werden – die Stehenden fassen die Sprunggelenke der Liegenden

Übung: die Stehenden machen eine Rolle in die Rückenlage und die Liegenden stehen auf.

- „**Tausendfüßler**“ Schulter an Schulter aufstellen – auf die Kniegelenke der linken und rechten Partner greifen und nach vorne bewegen. **Tipp:** langsam gehen erleichtert die Übung

- **Einzelübungen von einem Ausgangspunkt**

- „**Du bist so, ich bin so**“ - lockeres Laufen am Platz → Übungsleiter gibt Übungen vor, die je nach genannten Kriterien erfüllt werden müssen.
Z.B: „Alle Teilnehmer unter 30 Jahren laufen eine Rund im Uhrzeigersinn, alle über 30 gegen den Uhrzeigersinn.“
Kriterien kann man wie folgt wählen: Geschlecht – Alter – Haarfarbe – Schuhgröße – Geburtstag – Haarschnitt – Nasenlänge – Größe – Jahrgang – Jeansweite – Kopfgröße – Bart – Augenfarbe – Uhr – Ring – Kette – Haargummi – Strähnen – Farbe des Leibchen – Form des Leibchen
Übungsauswahl: linkes Bein/ rechtes Bein, Armkreisen re./li., auf allen Vieren rückwärts/vorwärts, laufen seitlich mit dem re./li Bein nach vorne ...
- „**Einer klatscht, die anderen reagieren**“ - Sprünge am Stand - Übungen auf Kommando
z.B.: einmal Klatschen: Hocksprung – zweimal Klatschen: Sprung mit Drehung – dreimal Klatschen: Rolle vw.

- **Partnerübungen (Bewegungs- und Rollformen)**

- **Partnerrolle** nebeneinander
- **Partnerrolle** nebeneinander mit verschiedenen Griffvarianten
- „**Hocke-Rolle**“ im Wechsel – Schüler A setzt sich im Grätschsitz auf den Boden und streckt die Arm in die Höhe – Schüler B steht hinter Schüler A und fasst die Hände von A – Schüler B springt eine Hocke über den Kopf des Partners, macht eine Rolle in den Grätschsitz und zieht Schüler A auf.
Achtung: Der Griff soll dabei nicht gelöst werden.
- **Bankstellung auf Bankstellung** → fortbewegen
- **Vierfüßler auf Bankstellung rücklings** → fortbewegen
- „**Abtransport**“ – verschiedene Tragevarianten
- Diverse **Spannungsübungen**
 - Diverse Partnerübungen, um die Bein- und Mittelkörperspannung zu stärken
- **Handstandvarianten**
 - Handstandformen mit Partnersicherung
- Leichte **Pyramidenformen**
 - Niedrige Pyramidenformen, die ohne Matten durchführbar sind



Rückschlagspiele

Mag. Michael Zeilinger

1) Methodische Hinweise:

Vor jedem Spiel muss eine Gewöhnung an das ungewohnte Gerät stattfinden.

Des Weiteren kann man mit Hilfe der Größe der Bälle und Höhe der Netze ein besseres Gelingen des Spiels gewährleisten, erst mit zunehmender Spielstärke kann man auf kleinere bzw. schnellere Bälle und tiefere Netze umstellen.



2) Verwendete Geräte:

Mini- Tennisnetze, Linien zum Auflegen,
Tennisschläger, Badmintonschläger,
Beachtennisschläger,...

Flingo (Spiel mit Lätzchen/beidhändiges Rückschlagspiel),
Trampolino (Trampolin in der Hand/ beidhändiges Rückschlagspiel),
Netzball (beidhändiges Rückschlagspiel, Vorstufe zu Flingo)
Indiaca Tennis.

Verschiedene Formen von Bällen.

3) Vorübungen:

Nach der Gewöhnung an die Spiel- und Schlägergeräte sollten einfache Spiele angewendet werden, die dem Rückschlagspiel sehr ähnlich sind aber eine Vereinfachung und einen schnellen Erfolg und somit eine Aufrechterhaltung der Motivation für die Spieler darstellt.

Dosenball:

Vorstufe zu normalem Tennis

Material: Netz, Schläger, Dosen

max. 4 Spieler

Basisregeln:

Jeder Spieler hat in seiner Schlaghand einen Schläger und in der anderen Hand eine Dose.

Der Ball wird mit dem Schläger über das Netz gespielt und vom Gegner mit der Dose gefangen.

Wenn der Ball mit der Dose nicht gefangen werden kann, wenn der gespielte Ball ins Netz geht oder wenn der Ball ins Out gespielt wird bekommt der Gegner einen Punkt.

Variation:

Statt der Dose kann ein Hütchen verwendet werden.

Wurfmatch:

Material: Ball, Netz

2-4 Spieler

Spielfeld: je nach Spielstärke

Basisregeln:

Es gelten die Tennisregeln, mit dem feinen Unterschied, dass der Ball mit der Hand gefangen und gleich wieder ins gegnerische Feld geworfen werden muss.

Variationen:

Werfen und fangen nur mit der besseren Hand, Werfen und fangen nur mit der schlechteren Hand.

Eine weitere Erschwernis wäre der Z- Ball (Koordinationsball).

4) Rückschlagspiele:

Elefanten- Volleyball:

Material: Pezziball, Netz (oder eine gespannte Schnur)

max. 6 Spieler pro Mannschaft

Spielfeld: Volleyballfeld

2Mannschaften spielen gegeneinander, es gelten die Volleyballregeln.
Da der Pezziball langsamer fliegt, kommt es zu längeren Ballwechseln.

Variationen:

Als methodische Vereinfachung darf der Ball innerhalb der Mannschaft aufkommen.

Als Erschwernis spielen über aufgestellte Matten, oder mit verdecktem Netz.

Als methodische Vereinfachung, spielen mit dem Luftballon.

weitere Varianten:

Volleyball-Tennis

Selbe Regeln, der Ball darf innerhalb der Mannschaft aufkommen und wird mit der dritten Berührung übers Netz gespielt.

Fußball- Tennis:

Material: Fußball, Netz

max. 6 Spieler pro Mannschaft

Spielfeld variiert je nach Spieleranzahl (Volleyballfeld, Badmintonfeld oder Tennisfeld)

Basisregeln:

Der Ball wird durch einen Aufschlag ins Spiel gebracht.

Der Ball darf bei jedem Spieler einmal aufkommen.

Der Ball darf mit Fuß, Oberschenkel, Schulter, Brust oder Kopf gespielt werden.

Man kann- egal wer Aufschlagrecht hat- einen Punkt machen.

Die zu machende Punkteanzahl ist je nach Spielleiter variabel.

Aufschlagrecht je nach Spielleiter, entweder Running- Score (wer den Punkt macht erwirbt das Aufschlagrecht) oder jede Mannschaft serviert 5 Punkte bzw. jede Mannschaft serviert 2mal (einmal von rechts nach links und einmal von links nach rechts).

Variationen:

Der Ball darf innerhalb der Mannschaft nur dreimal gespielt werden.

Der Ball darf im eigenen Feld nur einmal den Boden berühren.

Der Ball muss mit dem Kopf übers Netz gespielt werden.

Prellball:

Material: Netz, 1 Volleyball oder Prellball

max. 4 Spieler pro Mannschaft

Spielfeld: Badmintonfeld oder Volleyballfeld

Basisregeln:

Jeder Ball muss zuerst im eigenen Feld, dann im gegnerischen Feld aufkommen.

Der Ball muss mit der flachen Hand oder mit der Faust gespielt werden.

1-2 Zuspiele innerhalb der Mannschaft sind bei jedem Angriff erlaubt.

Variationen:

Mit dem Tennisschläger oder Tennisschlägerähnlichem Gerät (mit und ohne Zuspiel innerhalb der Mannschaft), jedoch hier nicht mehr als 2 Spieler pro Mannschaft.

Squash- Tennis:

Material: Wand, Schläger, Ball

2 Spieler

Spielfeld: Die Länge und Breite muss markiert werden und hängt mit der Spielstärke zusammen, außerdem muss die Begrenzungshöhe markiert werden (in diesem Bereich muss der Ball gespielt werden).

Basisregeln:

Der Ball muss direkt an die Wand gespielt werden.

Der Ball muss innerhalb der begrenzten Linien an die Wand gespielt werden und wenn der Ball zurück springt innerhalb des Spielfeldes landen.

Die Spieler dürfen einander nicht behindern.

Der Ball muss mit dem Schläger gespielt werden.

Wer als erster 15 Punkte hat, hat gewonnen.

Variationen:

2 gegen 2 als Doppel, wie beim Tischtennisdoppel muss immer abwechselnd der eine und dann der andere der eigenen Mannschaft den Ball spielen.

Statt dem Schläger können das Trampolino oder das Flingo oder auch die Füße verwendet werden.

Low- Ball Tennis:

Material: 2 Hütchen, ein Ball, 2 Schläger

2 Spieler

Basisregeln:

Der Ball muss in einer Bewegung, ohne zu stoppen, durch die Hütchen gespielt werden.

Der Ball darf den Boden nicht verlassen.

Variationen:

Je nach Spielstärke können die Bälle kleiner und schneller werden.

Doppel, immer abwechselnd muss einmal der eine und anschließend der andere der gleichen Mannschaft den Ball spielen.

Eine weitere Variante: Doppel mit nur einem Schläger, Tandem- Doppel (Doppelpartner halten sich während dem Ballwechsel immer an der Hand), Take Five (nach jedem Ballwechsel müssen sich die Partner gegenseitig in die Hände klatschen).

Eine weitere Möglichkeit wäre Low Ball Tennis in Form eines Ringerls zu spielen, hier können mehrere Spieler gleichzeitig beschäftigt werden.

Verschiedene Schlägervarianten:

Schuh, Hockeyschläger, Turnstab und Turnring statt Ball
Bewegen auf dem Rollbrett.

Kleinfeldtennis- Ringerl:

Material: Netz, Bälle, Schläger

max. Spieler nach oben offen

Basisregeln:

Der Aufschlag muss hinter der Grundlinie ins andere Feld gespielt werden, nach dem gespielten Ball muss der Spieler auf die andere Seite laufen und sich hinten anstellen.

Der Ball darf nicht bodenauf gespielt werden.

Jeder Spieler hat je nach Spieleranzahl max. 3 Leben.

Er verliert ein Leben wenn er den Ball nicht erwischt, ins Netz oder ins Out spielt.

Variationen:

Statt Tennisschläger, ohne Schläger nur mit der Hand spielen, mit dem Fuß spielen, mit Familytennisschläger spielen oder mit Flingos spielen,...

Volleyball- Brettball:

Material: Basketballkorb, Volleyball

Max. 6 Spieler

Basisregeln:

Der Volleyball wird von einem Spieler ins Spiel gebracht indem er den Ball mit der Hand gegen den Korb spielt. Die anderen Spieler stehen in einer Schlange hintereinander, jeder spielt einen Ball und reiht sich hinten wieder an. Wenn ein Spieler einen Korb macht bekommt er zwei Punkte, wenn ein Spieler den Korb verfehlt bekommt er einen Strafpunkt (-1 Punkt). Entweder wird auf Zeit gespielt, wer nach 3 min die meisten Punkte hat, oder wer als Erster 10 Punkte hat.

Variationen: Mit dem Tennisschläger

Fopperl:

Material: Netz, Ball, Schläger

4 Spieler

Basisregeln:

Jeder Spieler hat drei Leben, ein Leben ist verbraucht wenn er den Tennisregeln entsprechend einen Fehler macht. Jeder Spieler ist für sein Feld zuständig. Der Spieler, der als erstes verloren hat, wird abgeschossen.

Unterschied zum Tennisdoppel ist, dass jeder gegen jeden spielt und man den Spieler auf der eigenen Seite foppen darf.

Variation:

Jeder Spieler darf in jedes Feld spielen.

Aufstellen von weiteren Netzen damit jeder sein Viertel(sein eigenes Feld) gekennzeichnet hat. Statt dem Schläger mit dem Flingonetz.

Giant-Family- Tennis:

Material: 4 Tischtennisplatten ,als Netz ein tiefer gespanntes Badmintonnetz, Family-Tennisschläger, Softball

Max. 4 Spieler

Spielfeld: Tischtennisplatten

Basisregeln:

Es gelten die Tischtennisregeln.

Variation:

Ringerl

Mini-Tennis- König

Material: 1 Tennisnetz, 1 Tennis- oder Softball, Schläger

Max. 6 Spieler

Spielfeld: je nach Spielstärke

Basisregeln:

Es gelten die Tennisregeln, 1 Spieler beginnt auf einer Seite und spielt immer gegen einen anderen Spieler, schafft er es hintereinander gegen alle anderen zu gewinnen ist er König, verliert er einmal so wechselt er auf die andere Seite und derjenige der den Punkt gemacht hat, hat die Chance König zu werden.

Bob- Mini-Tennis:

Material: 1 Tennisnetz, 1 Tennis- oder Softball, Schläger

Max. 12 Spieler

Spielfeld: je nach Spielstärke

Basisregeln:

Tennisregeln, Man spielt immer 1 gegen 1, der Spieler der den Punkt verliert muss sich vorne hinsetzen und den kommenden Bällen ausweichen. Mit der Zeit werden es immer mehr und mehr Spieler die sich so eng wie möglich hintereinander hinsetzen müssen. Die Mannschaft gewinnt, die die andere Mannschaft auslöscht oder die vorne sitzenden Spieler trifft.

Literatur:

Lange/ Sinning (2009): Neue und bewährte Ballspiele, Limpert- Verlag

Mair (2005): Tennis für Kids und Teenies, ÖTV

Moosmann (2008): Erfolgreiche Koordinationsspiele, Limpert- Verlag

Nagel/ Spreckels (2003): Mit Ballspielen zum Tennis, Meyer- Meyer Verlag

Roth, Kröger, Memmert (2007): Ballschule Rückschlagspiele, Hofmann- Verlag

Wagner (2005): Champions mit Schlägern und Bällen, Auer- Verlag

Zur Person:

Mag. Michael Zeilinger



- geb.dat. 01.02.1979 Ried/Innkreis OÖ
 - Ausbildungen:
Staatlich geprüfter Tennistrainer, staatlich geprüfter Tennislehrer, staatlich geprüfter Lehrwart und Übungsleiter.
 - Studium LE Sport und Psychologie/Philosophie
- Arbeitet mit Anfängern, Hobbyspielern bis hin zu Profis, schon gearbeitet mit Spielern im Bereich von 500 ATP und WTA und Spielern unter den besten 10 in Österreich.



Viel Spaß beim Spielen wünscht

das Kurslehrerteam 2009

Evaluationsbogen

Spiel, Spaß und Sport 2009

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer!

Der VdlÖ ist an einer Rückmeldung über die Qualität des Kurses interessiert. Was hat Ihnen besonders gut gefallen, was weniger? Gibt es Anregungen und Wünsche für künftige Kursangebote?

Bewerten Sie bitte mit Schulnoten von 1 bis 5.

	Note	Kommentar (kann entfallen)
Ich habe durch den Kurs Spiel und Spaß erfahren durch:	X	
Das Preis – Leistungsverhältnis von Spiel und Spaß ist:		
Wie geeignet ist der Kursort (Theresianum)?		
Die Referenten / Kurslehrer sind:		
Das beigestellte Kursskriptum ist:		
Die Organisation des Kurses ist:		
Die Auswahl der Kursinhalte ist:		
Der Praxisbezug der Inhalte ist:		
Mein Gesamteindruck ist:		

Kommentar / Wünsche / Verbesserungsvorschläge:

.....

.....

.....

.....

Trennen Sie den Evaluationsbogen bitte vom Kursskriptum und werfen Sie ihn nach dem Kurs (beim Buffet) in die Sammelbox.

Danke für das Feedback!