

# Nationalturnen – Spielgrundformen:

## Reaktionsspiele – Fang den Räuber

Die Kinder und Jugendlichen erfahren spielerisch, wie sie auf ein Signal richtig reagieren und schnell beschleunigen.

Jeweils zwei Teilnehmer liegen sich mit ausgestreckten Armen gegenüber. Die Teilnehmer der einen Seite tragen rote Spielbänder (Räuber), diejenigen der anderen blaue (Fänger). Je nach Farbe, welche die Leiterin oder der Leiter ruft, rennen sie entweder in ihre Räuberhöhle oder versuchen, den Räuber zu berühren, bevor dieser die Höhle erreicht.

### Variationen

- Abstand zwischen den Kindern vergrössern (einfacher für Räuber)(-)
- Abstand zwischen den Kindern verkleinern (einfacher für Fängerinnen)(-)
- Startposition variieren (z. B. im Sitzen, auf einem Knie)(-)
- Visuell die Richtung anzeigen (-)
- Rechenaufgaben stellen: je nach Resultat wegrennen oder fangen (z. B. rot = gerade, blau = ungerade)(+)
- Geschichte mit definierten Signalwörtern erzählen (+)

### Material

- Spielbänder in zwei Farben
- Markierungen für die Räuberhöhlen

---

### Weitere Inhalte

#### Bewegungsgrundformen

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Jede zu erlernende Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf. Je breiter die grundlegende Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen können die Kinder später umsetzen.



## Spielgrundformen

Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule von J+S-Aktivitäten im Schlüsselbereich «Foundation». Üben sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.



## Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Das Nationalturnen ist sehr vielseitig und besteht aus unterschiedlichsten Disziplinen. Trotz Vielfalt haben viele nationalturnerischen Disziplinen Gemeinsamkeiten, wie du an den acht Erscheinungsformen siehst.



---

Quelle: Eidgenössischer Nationalturnverband ENV



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**