



# Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport  
Silke Rühl  
Breitensport@JVSH.de

## Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

### Thema: Kleine Spiele / Freizeitspiele (2 UE)

#### Kleine Spiele :

Sind Gewandtheits-, Lauf-, Fang- und Vertrauensspiele.  
Sie werden in der Aufwärmphase durchgeführt.

Unterscheidung/Abgrenzung zu den großen Sportspielen „Handball, Volleyball,...“

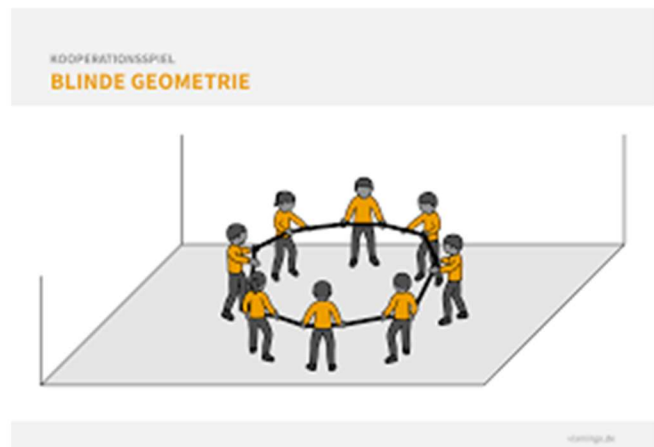
Ziel: Bewegung, Freude, Spiel, Entspannung, Kommunikation.

Einfache Spielregeln, jeder kann sofort mitmachen:

Beispiele:



Slalom



Gürtelflipper



Der heiße Draht



....mit Bewegungen und Übungen

Freizeitspiele für drinnen und draußen:



Hüpfspiele



Gummi Twist

Koordinationsleiter



Tic Tac Toe

Wikinger Schach

