



Stundenbeispiel Erwachsene

Takeshi's Castle

„Sturm auf die Burg des Fürsten“

Vorbemerkungen/Ziele

„Takeshi's Castle“, angelehnt an und benannt nach der japanischen Kult-Fernsehshow, ist ein Parcours- und Abwurfspiel. Das Spiel wird in zwei Teams gegeneinander gespielt. Ein Team muss auf verschiedenen Fortbewegungsweisen in vorgegebener Zeit möglichst oft einen Parcours absolvieren, während das zweite Team versucht, die Spieler*innen des ersten Teams aus vorgegebener Entfernung mit Softbällen abzuwerfen. Alle Mitglieder des ersten Teams, die den Parcours ohne Treffer durchlaufen, sichern ihrer Mannschaft einen Punkt – teils können auch auf bestimmte Weise Zusatzpunkte gesammelt werden.

Ein fairer Wettkampf mit viel Laufen und jeder Menge Spaß entsteht.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung, Vorschau und Aufbau**
- ⦿ Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich im Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN und erklärt die wichtigsten Regeln zum Spiel „Takeshi's Castle“. Im Anschluss erfolgt gemeinsam der Aufbau des Parcours (siehe „Regeln und Aufbau“ im Schwerpunkt), die Einteilung in die Teams „Burgwächter*innen“ (Team B) und Team „Herausforder*innen“ (Team A) und die Auslosung, welches Team in welcher Rolle beginnt.

● Schnupperrunden drehen und Warmwerfen

- ⦿ Die TN verteilen sich in ihren Teams entsprechend der Rollenverteilung.

Zur eigenständigen Erwärmung und zur Erprobung des Parcours verteilen sich die TN in ihren Teams an den Parcours-Stationen (Team A) bzw. an den Softbällen (Team B).

Team A durchläuft die Parcours-Stationen und Team B wirft sich über unterschiedliche Distanzen und mit unterschiedlichen Techniken die Softbälle zu.

Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel der Teams.

Alternativ kann ein bereits bekanntes Parteiball- oder Abwurfspiel durchgeführt werden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten (auf 75 bis 90 Minuten erweiterbar)

Teilnehmer*innen (TN):

15–30 junge Erwachsene

Material:

3 Weichbodenmatten, 4 große Kästen, 7 Turnmatten, 3 kleine Kästen, 3 Langbänke, 2 Sprungbretter, möglichst viele Softbälle, optional 1–2 Rollbretter

Ort:

Sporthalle (mit guter Geräteausrüstung)

Absichten und Hinweise

- ⦿ Einblick in den Stundenablauf, Einbinden der TN in die Stundengestaltung, Vorfreude wecken
- ✓ Je nach Alter, Interessen und Motivation der TN kann im Vorfeld der Stunde eine Einladung erfolgen, kostümiert im Stil der japanischen Gameshow zu erscheinen.
- ⦿ Erwärmung, Kennenlernen des Parcours
- ✓ Dauer der Phase je Team ca. 5 Minuten
- ✓ Je nach TN-Zahl, Motivation und Bewegungserfahrung der TN können Zusatzaufgaben eingebunden werden: zusätzliche Laufstrecken, Hampelmenschen springen in der Warteschlange, Wurfvarianten o. ä.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

● Spielrunde 1: Vorgegebene Standard-Regeln

- Je nach Auslosung begeben sich die Teams auf ihre Spielpositionen.

Standard-Spielregeln

Bei der Gameshow „Takeshi’s Castle“ geht es darum, die Burg eines Fürsten zu erstürmen. Hier in der Halle müssen die Herausforder*innen (Team A) die dicke Matte am Ende des Parcours erreichen, ohne von den Burgwächter*innen (Team B) abgeworfen zu werden. Wird ein*e TN des Teams A abgeworfen, läuft er bzw. sie auf der Außenseite des Spielfelds zurück zur Startmarkierung. Bewältigt ein*e TN des Teams A den gesamten Parcours, ohne getroffen zu werden, läuft er bzw. sie ebenfalls zurück zur Startmarkierung und Team A erhält einen Punkt.

Team B darf mit den Softbällen permanent aus der markierten Wurfzone werfen. Einige vorher eingeteilte TN von Team B stehen auf der anderen Seite des Parcours und werfen die Softbälle, die bis hinter den Parcours fliegen, wieder zurück – sie dürfen selbst aber niemanden abwerfen. Bälle, die zwischen Wurfzone und Parcours landen, werden von den Burgwächter*innen selbst zurückgeholt.

Nach 5 Minuten Spielzeit werden die Spielrollen von Team A und Team B gewechselt.

● Parcours-Station ①: Die Burgmauer überwinden

Material: 1 kleiner Kasten, 1 großer Kasten, 1 Weichbodenmatte und 1 Turnmatte

Die Burgmauer ist die Startstation, die es zu überwinden gilt.

Sobald die Weichbodenmatte berührt wird, darf Team B versuchen, abzuwerfen.

Der bzw. die nächste TN von Team A darf starten, sobald die Weichbodenmatte frei ist.



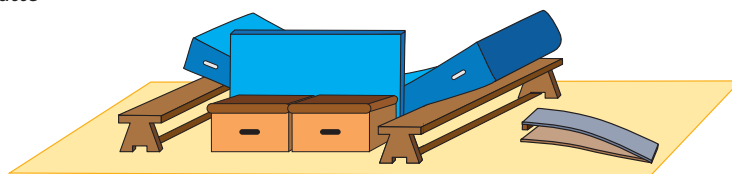
● Parcours-Station ②: Durch das Tal der weichen Knie

Material: 1 Sprungbrett, 2 Langbänke, 1 Weichbodenmatte, 1 Turnmatte zwischen 2 kleinen Kästen und 1 Weichbodenmatte

Die TN überqueren die zwischen den Bänken liegende Weichbodenmatte.

Hinter der Turnmatte kann kurzfristig Schutz gesucht werden.

Es darf aber niemand von Team A überholen.



● Parcours-Station ③: Geheimtunnel zur alten Brücke

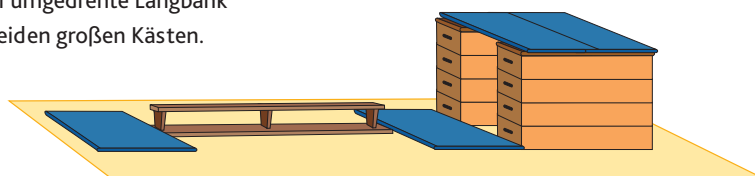
Material: 2 große Kästen, 4 Turnmatten und 1 umgedrehte Langbank

Die TN laufen in den „Tunnel“ zwischen die beiden großen Kästen.

Von dort müssen sie balancierend

die umgedrehte Langbank überwinden.

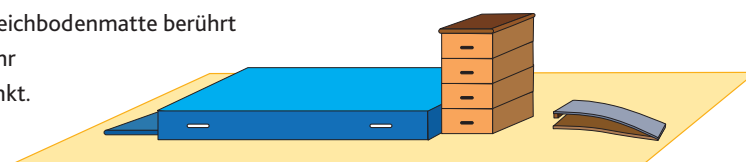
Das Runterfallen von der Langbank ist gleichzusetzen mit einem Balltreffer.



● Parcours-Station ④: Sprung in die Schatzkammer

Material: 1 Sprungbrett, 1 großer Kasten, 1 Weichbodenmatte und 1 Turnmatte

Die TN überwinden mit einem Sprung den Kasten und erreichen das Parcours-Ziel (Weichbodenmatte). Sobald die Weichbodenmatte berührt wird, darf der bzw. die TN des Teams A nicht mehr abgeworfen werden und Team A erhält einen Punkt.



Absichten und Hinweise

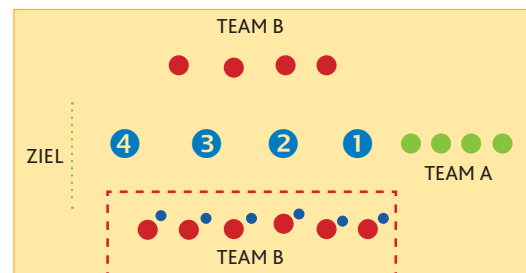
Autor:
Micha Sommer

- ◎ Mitbestimmung der Spielgestaltung, erstes Erproben der Spielrollen, Erfolgserlebnisse

- ✔ Dauer der Spielrunde 1 ca. 10 Minuten (2 x 5 Minuten)

- ✔ Die Entfernung der Wurfzone zum Parcours wird gemeinsam mit den TN festgelegt.

- ✔ Die ÜL nimmt die Rolle als Motivator*in und Schiedsrichter*in ein.



- ✔ Je nach Leistungsstand der Gruppe, kann der kleine Kasten weglassen werden.

Stundenverlauf und Inhalte

● Reflexion der ersten Spielrunde

- Die TN und die ÜL stellen sich im Innenstirnkreis auf.
Die ÜL bespricht mit den TN, wie die erste Spielrunde verlaufen ist. Im Anschluss können gemeinschaftlich die Spielregeln modifiziert werden.

Erschwernis-Beispiele für die Burgwächter*innen (Team B):

- Wurfbewegung (z. B. einhändig mit nichtdominantem Arm, beidhändig, rückwärts durch die Beine)
- Größere Wurfzone-Abstand zum Parcours
- Seitlich eingeschränkte Wurfzone (Zone startet z. B. erst bei Parcours-Station 2 und endet an der Station 3)
- Die TN von Team B dürfen nicht gleichzeitig werfen.
- „Zwei Leben“: Jede*r TN von Team A muss zweimal abgeworfen werden.
- „Schutzengel“: Ein*e TN von Team A läuft zwischen Team B und dem bzw. der TN im Parcours und kann Bälle abfangen.

Erschwernis-Beispiele für die Herausforder*innen (Team A):

- Kleinerer Wurfzonen-Abstand zum Parcours
- Von Geräten abprallende Bälle, die einen bzw. eine TN berühren, zählen ebenfalls als Treffer
- „Spontane Fitness“: Auf der Laufstrecke des Parcours werden Fitnessübungen eingebaut (z. B. Kniebeugen nach jeder Station).
- „Spießrutenlauf“: Team B darf von beiden Seiten des Parcours abwerfen.

● Spielrunde 2: Standard-Regeln oder Modifizierungen

- In einer zweiten Spielrunde kann nach Absprache mit den Standard-Regeln oder gemeinsam festgelegten modifizierten Spielregeln gespielt werden.
Nach 5 Minuten Spielzeit werden die Spielrollen wieder gewechselt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Reflexion von Spielrunde 2

- Die TN und die ÜL stellen sich im Innenstirnkreis auf.
Die ÜL bespricht mit den TN, wie die zweite Spielrunde verlaufen ist.
Die Ergebnisse werden gesammelt, um eine möglichst gute eigene Spielvariante für folgende Stunden bereit zu haben.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Spielrunde 3: „Blind and Slow“

- In Spielrunde 3 wird die Wurfzone deutlich näher an den Parcours verlagert. Team B darf Team A nur mit geschlossenen Augen abwerfen.
Team A darf den Parcours nur im Gehen bewältigen.

Optionale Modifizierungen:

- Zusatzpunkte für Team A können gesammelt werden, wenn ein bzw. eine TN die Streckenlänge zwischen Parcours und Team B auf einem Rollbrett fährt, ohne abgeworfen zu werden.
- Wer den Parcours durchlaufen hat, tauscht sofort mit einem bzw. einer Werfer*in die Spielrolle.

● Gemeinsamer Abbau und Verabschiedung

- Die ÜL und die TN bauen gemeinsam den Parcours ab und räumen die Geräte wieder an den Ursprungsort.

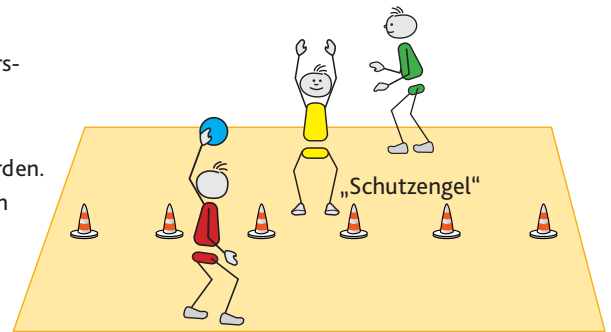
In Kreisaufrstellung erfolgt eine kurze Abschlussreflexion per Blitzlicht-Methode und ein Ausblick auf die kommende Stunde.

Ganz zum Abschluss bilden die TN nochmals ihre Teams und gehen sich abklatschend aneinander vorbei.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Reflexionsfähigkeit, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Stärkung des Fairnessgedankens
- ✔ Die ÜL übernimmt die Moderationsrolle.

- ✔ Bei der Spielregeln-Modifizierung die Kreativität der TN anregen



- ◎ Verfestigung der Spielrollen, Anpassung der Spieltaktik, Erfolgserlebnisse
- ✔ Dauer der Spielrunde 2 ca. 10 Minuten (2 x 5 Minuten)

- ◎ Förderung der Reflexionsfähigkeit, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Förderung der Mitgestaltung

- ◎ Sensibilisierung, Zusammenführen der beiden Teams in eine Gruppe, erstes Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Spaß

- ✔ Dauer der Spielrunde 3 ca. 10 Minuten (2 x 5 Minuten)

- ◎ Gemeinsamer Abbau der Parcoursgeräte, Abschlussreflexion, Ausblick auf die nächste Stunde, gemeinsame Verabschiedung

Illustratorin:
Claudia Richter