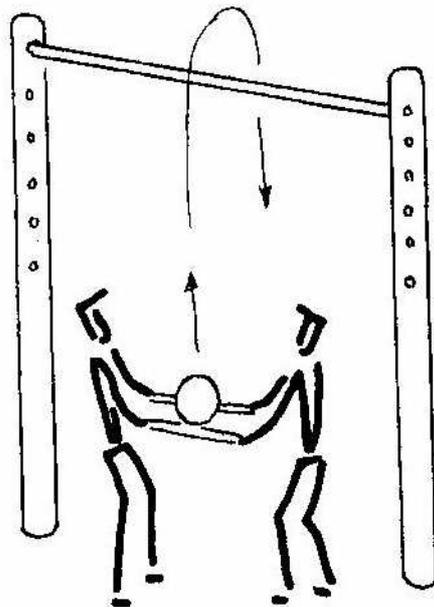


Übungssammlung

zum Thema

Spielstationen



entnommen aus:
**Schmidt, Gerhard (1991): Abenteuer-Spielstunden. 200 neue
Spielstationen für Lehrer und Animatere, Schule und Verein.
Steiger Verlag, Innsbruck.**

überarbeitete Kartenvorlage
Sommersemester 2011

Inhaltsverzeichnis

2er Gruppen	5
BALLÜBERGABE	6
BALLVERLADEN	6
BANKSCHAUKELE	6
BANKSTOCKBALL	6
BLINDENHUND	7
DOPPELARMKORBWURF	7
DOPPELKRIECHTIER	7
DOPPELRECK-PLATZTAUSCHEN	7
GERÄTKONTAKTE	8
HANDTUCHBALL	8
KAMINKLETTERN	8
KAPPENTAUSCH	8
KREUZKLETTERN	9
PAPIERKORBFRISBEE	9
PARTNER-SCHNURSPRINGEN	9
RIKSCHARENEN	9
SCHACHTSCHLÜPFEN	10
SCHAUKELPFLÜCKEN	10
SCHLEIFENÜBERGABE	10
SCHUBKARRENSLALOM	10
SEILSTANDWURF	11
SIAMESISCHE ZWILLINGE	11
SKLAVENAUSBRUCH	11
TAUBALL	11
TURNSTAB-BALLFANGEN	12
ÜBERFUHR	12
VERKNOTEN	12
ZIELBLASEN	12
STANGENBALL	13
DOPPEL-BEINKEGEL	13
DOPPEL-SEILTANZEN	13
FLIEGENDE UNTERTASSE	13
AFFENFANGEN	14
AFFENKAMPF	14
DOPPELBALLDUELL	14
EILKURIER	14
HANGEL-BALLTRANSPORT	15
HÄNGE-TORMANN	15
HERUNTERSTOßEN	15
VERFOLGUNGSJAGD	15
HÄUPTLINGSDUELL	16
BEINHEBELN	16
LIANENDUELL	16
PERLENTAUCHEN	16

SCHATZRUDERN	17
SCHIFFVERSENKEN	17
WUZELFLUCHT	17
SANDWICH	17
BLINDBALL	18
SOCKELZIEHEN	18
KEULENSTOßEN	18
KUNSTREITEN	18

3er-Gruppen **19**

DACHDECKER	20
BALLTRANSPORT	20
HÄNGEBRÜCKE	21
REIFENSPRINGEN	21
SIAMESEDRILLINGE	21
SKLAVENFLUCHT	21
TRANSPORTKETTE	22
REIFENZANGENBALL	22
SCHWUNGSEILSPRINGEN	22
HÄNGE-TORSCHUSS	22
MEHRFÜßLER	23
NOTRUF	23
SKIBOBBSTART	23
SCHAUKEL-BEINZIELWURF	23
LIANENTRANSPORT	24
MAUERKLETTERN	24
FISCHEN	24
HOCHWASSER	24
TURNSTAB-BALLTRANSPORT	25
WAGENRENNEN	25

4er Gruppen **25**

DOPPEL-SCHWUNGSEIL	26
ENGSTELLE	26
KOPFBALLTRANSPORT	27
LIANENKETTE	27
LIEGESTÜTZ-BALLTRANSPORT	27
LUFTBALLON-SCHNURBALL	27
PEDALOTRANSPORT	28
RAHMENBALANCIEREN	28
RIESENTRAPEZ	28
REIFENBALL	28
TAUSENDFÜßLER	29
TRAPEZ-ZIELWURF	29

Zwei gegen zwei

29

LUFTBALLONDUELL	30
MEDIZINBALL-SCHUBKARREN	30
SCHILDKRÖTENWETTRENNEN	31
LIANENBALL	31
UFO-DUELL	31
VIERFÜßLERLAUF	31
PARTNER-SCHNURWETTBEWERB	32
PEDALO-SKATEBOARDRENNEN	32
SCHAUKELDUELL	32
SCHIFFVERSENKEN	32
KAMINKLETTERN	33
DOPPELWETTHÄNGEN	33

5er Gruppen

33

BARRENKEGELN	34
BEIN-BALLTRANSPORT	34
BERGSTEIGERTEST	34
DENKMAL	34
FÖRDERBAND	35
EXPEDITION	35
HEBEBASKETBALL	35
LIEGEJONGLEUR	35
MELONENERNTE	36
PADDELN	36
PFEIFEN	36
SÄNFTEN-ZIELWURF	36
SUMPF-ÜBERQUERUNG	37
TURNBANKKEGELN	37
SCHAUKELFISCHEN	37
SPRUNGTUCH	37
AMEISENTRANSPORT	38
ZIRKUSLÖWE	38
HÄNGEGOLF	38
GUMMISEILSCHAFT	38

2er Gruppen

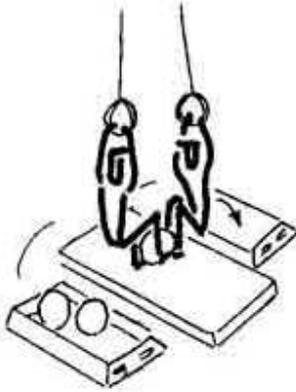
Ballübergabe

Jeder von euch hängt mit beiden Händen an einem Schaukelring.

Ihr sollt 3 Bälle, die in einem Sprungkastenrahmen neben einem von euch liegen, in einen zweiten Kastenrahmen, der auf der anderen Seite liegt, hinüberbefördern.

Dazu dürft ihr nur eure Beine benutzen. Fällt ein Ball zu Boden, dann ist der Transport ungültig.

Ihr habt für alle 3 Bälle je 3 Versuche.



Wertung

- 1 gelungener Transport
- 2 aufeinanderfolgende Transporte
- 3 aufeinanderfolgende Transporte

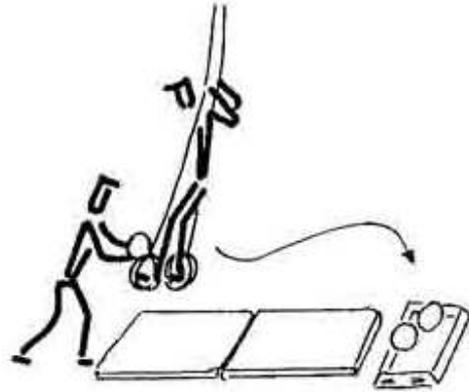
Punkte

- 1
- 2
- 3

Ballverladen

Einer von euch steht in den Schaukelringen und schaukelt hin und her. Der andere hält ihm einen Ball so hin, dass er ihn am Ende des Vorschaukelns zwischen den Beinen einklemmen kann. Am Ende des Rückschaukelns soll er den Ball in einen Sprungkastenrahmen so hineinfallen lassen, dass der Ball im Rahmen liegen bleibt.

Ihr habt 10 Versuche. Wenn ein Ball zu Boden fällt, ist der Versuch ungültig.



Wertung

- 2 Bälle im Rahmen
- 4 Bälle im Rahmen
- 6 Bälle im Rahmen

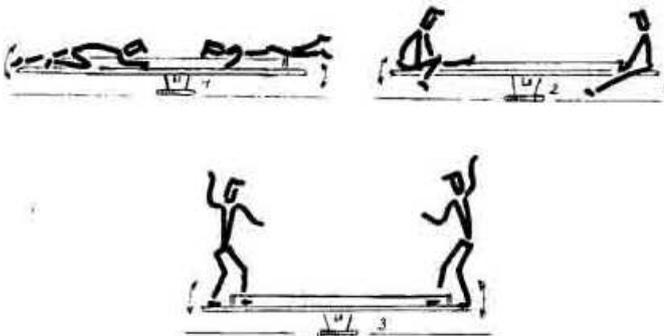
Punkte

- 1
- 2
- 3

Bankschaukel

Auf einer umgekehrten Turnbank (Schmalseite oben) liegt eine zweite, ebenfalls umgedrehte Turnbank, im rechtem Winkel.

Jeder von euch stellt sich an ein Bankende der oberen Bank. Ihr müsst versuchen, auf dieser "Bankschaukel" in verschiedenen Stellungen (liegend, sitzend, stehend) jeweils 10 Sekunden lang das Gleichgewicht so zu halten, dass kein Bankende den Boden berührt.



Wertung

- Bauchlage
- Sitz
- Stehen

Punkte

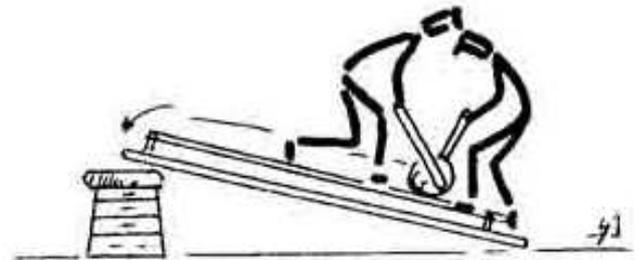
- 1
- 2
- 3

Bankstockball

Ihr müsst mit Hilfe von 2 Turnstäben Bälle über die Schmalseite einer schräg gestellten Turnbank befördern, ohne dass die Bälle auf den Boden fallen und ohne sie mit den Händen zu berühren.

Ihr selbst müsst dabei auch auf der Schmalseite der Bank gehen und dürft nicht heruntersteigen.

Pro Ball habt ihr 3 Versuche.



Wertung

- Basketball
- Gymnastikball
- Tennisball

Punkte

- 1
- 2
- 3

Blindenhund

Einem von euch werden die Augen verbunden. An seinen beiden Knöcheln wird ein Sprungseil befestigt. Der zweite hält die Sprungseilenden in seinen Händen. Er ist der Blindenhund und soll den blinden Partner nur mittels Zug an den Seilenden durch einen vorher aufgebauten Keulenparcours so hindurchlotsen, dass dabei keine Keule umgeworfen wird.

Es darf kein Wort gesprochen werden.
Ihr habt 3 Versuche.



Wertung

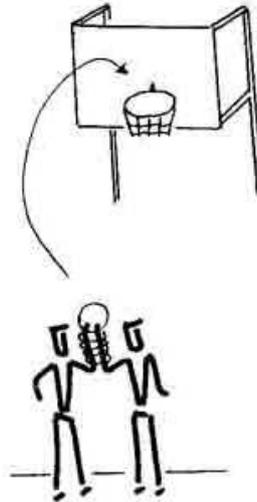
4 Keulen fallen
2 Keulen fallen
keine Keule fällt

Punkte

1
2
3

Doppelarmkorbwurf

Ihr steht nebeneinander und werdet an den inneren Unterarmen mit einem Sprungseil zusammengebunden.
Aus dieser Stellung sollt ihr versuchen, mit einem Basketball aus Freiwurfdistanz einen Korb zu erzielen.
Ihr habt 10 Wurfversuche.



Wertung

Bretttreffer
Ringtreffer
Korbtreffer

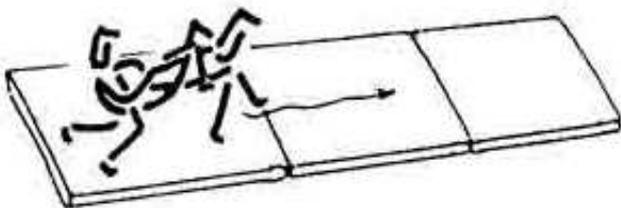
Punkte

1
2
3

Doppelkriechtier

Einer von euch legt sich auf den Rücken. Der andere kniet sich in Bankstellung über ihn, mit dem Kopf in die Gegenrichtung. Der Untere umklammert nun mit seinen Beinen den Oberen am Rücken. Dann umfasst er das Gesäß des Oberen mit beiden Händen hinter dessen Beinen. Nun hebt sich der Obere vom Kniestand aus auf allen vieren in die Höhe. In dieser Stellung versucht er, den an ihm festgeklammerten Partner auf einer Mattenbahn zu transportieren. Dabei darf der Untere die Matten nicht berühren.

Ihr habt 5 Versuche.



Wertung

1 Mattenlänge gelingt
2 Mattenlängen gelingen
3 Mattenlängen gelingen

Punkte

1
2
3

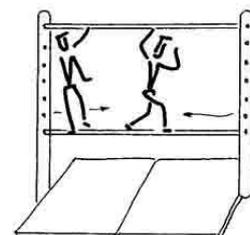
Doppelreck-Platztauschen

Zwischen 2 Recksäulen werden 2 Reckstangen in ungefähr einem Meter Abstand voneinander montiert (darunter liegen Matten). Jeder von euch steht auf der unteren Reckstange an einer Recksäule und hält sich an der oberen Stange fest.

Ihr sollt nun ohne Bodenberührung auf verschiedene Art und Weise Platz tauschen:

1. Ihr dürft nur eine Hand und beide Füße benutzen.
2. Ihr dürft nur eine Hand und einen Fuß benutzen.
3. Ihr dürft nur beide Hände benutzen.

In jeder Stellung habt ihr 3 Versuche.



Wertung

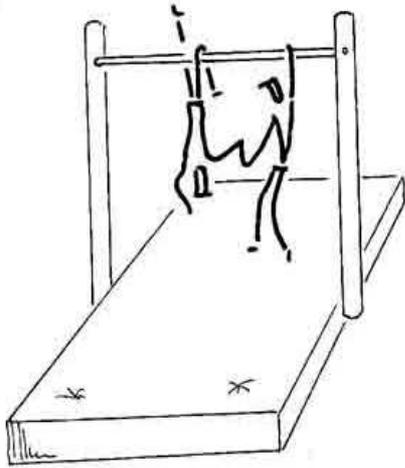
eine Hand, zwei Füße
eine Hand, ein Fuß
zwei Hände

Punkte

1
2
3

Gerätkontakte

Ihr steht vor einem Hochreck, unter dem ein Weichboden liegt. Ihr sollt euch gemeinsam so an die Reckstange hängen, dass ihr einerseits untereinander Körperkontakt haltet, aber mit möglichst wenig Körperteilen die Reckstange berührt. Diese Stellung müsst ihr mindestens 3 Sekunden lang beibehalten. Ihr habt insgesamt 10 Versuche.



Wertung

zwei Beine, eine Hand
zwei Hände, ein Bein
eine Hand, ein Bein

Punkte

1
2
3

Handtuchball

Ihr steht vor einem Basketballkorb mit den Füßen an der Freiwurflinie. Zwischen euch habt ihr ein Handtuch gespannt (jeder hält 2 Zipfel), auf dem ein Ball liegt. Durch geschicktes Bewegen des Handtuches sollt ihr den Ball in den Korb befördern! Ihr dürft es 15-mal versuchen.



Wertung

Bretttreffer
Ringtreffer
Korbtreffer

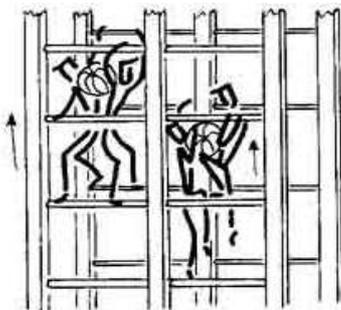
Punkte

1
2
3

Kaminklettern

Ihr sollt beim Aufstieg zwischen 2 Gitterleiterfeldern (= Kamin) einen Ball auf verschiedene Art und Weise so hinauftransportieren, dass er nicht zu Boden fällt. Wenn die oberste Sprosse mit den Händen berührt wird, ist der Bewerb zu Ende.

1. Rücken an Rücken klettern - den Ball im Nacken.
2. Brust zu Brust klettern- den Ball in Brusthöhe einklemmen.
3. Stirn gegen Stirn klettern - den Ball zwischen den Köpfen einklemmen.



Wertung

Nackentransport
Brusttransport
Stirntransport

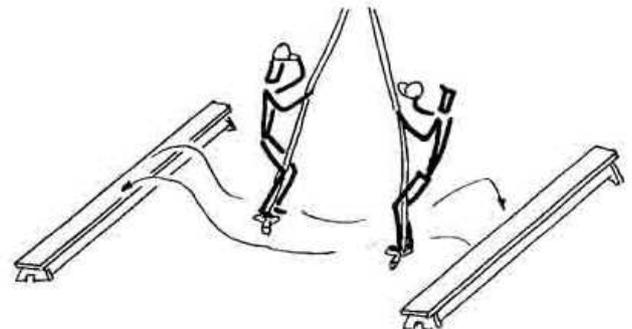
Punkte

1
2
3

Kappentausch

Jeder von euch steht auf einer Turnbank, hält ein Klettertau in der Hand und hat eine Kappe auf dem Kopf. Ihr schwingt mit den Tauen aneinander vorbei und sollt während des Schwingens eure Kappen tauschen. Die Kappen dürfen dabei nicht zu Boden fallen. Die gegenüberliegende Turnbank muss erreicht werden, ohne abzusteigen.

Ihr habt 10 Versuche.



Wertung

Kappentausch gelingt einmal
Kappentausch gelingt 2-mal
Kappentausch gelingt 3-mal

Punkte

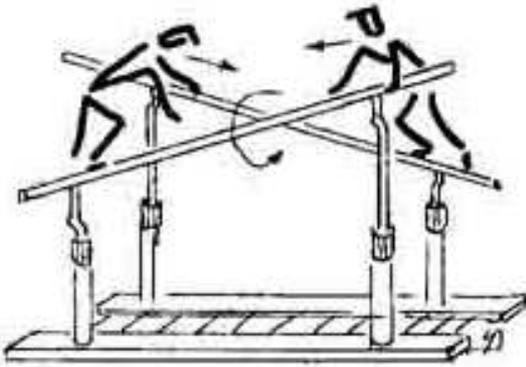
1
2
3

Kreuzklettern

Jeder von euch beginnt an einem Ende des Barrens.
Die Barrenholme sind über Kreuz gestellt.

Ihr müsst versuchen, das andere Ende des Barrens zu erreichen, ohne dabei den Boden zu berühren.

Ihr habt 3 Versuche.



Wertung

aneinander vorbeikommen
aneinander vorbeikommen, einer umklettert den Barren in der Mitte und auch seitwärts
aneinander vorbeikommen, beide schaffen es, den Barren in der Mitte auch seitwärts zu umklettern

Punkte

1

2

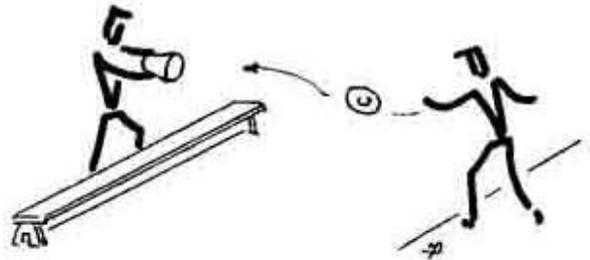
3

Papierkorbfrisbee

Einer von euch steht hinter einer Turnbank und hält einen Papierkorb in beiden Händen.

Der zweite steht gegenüber, hinter einer markierten Linie. Er wirft ein Frisbee seinem Partner zu. Dieser hat die Aufgabe, die Frisbeescheibe mit dem Papierkorb zu fangen.

Ihr dürft es 6-mal versuchen.



Wertung

1 – 2 Treffer
3 – 4 Treffer
5 – 6 Treffer

Punkte

1

2

3

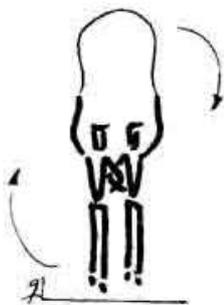
Partner-Schnurspringen

Ihr steht nebeneinander, die inneren Arme eingehakt, die äußeren Hände erfassen je ein Sprungseilende.

Versucht nun eure Sprungkünste.

Zunächst sollt ihr das Seil vorwärts durchschwingen und möglichst oft überspringen, dann dasselbe rückwärts. Vielleicht schafft ihr es sogar, dass einer von euch eine halbe Drehung macht und mit dem Gesicht in die Gegenrichtung blickt.

Ihr dürft jede Art 3-mal versuchen.



Wertung

6-mal vorwärtsspringen
6-mal rückwärtsspringen
6-mal gegleichspringen

Punkte

1

2

3

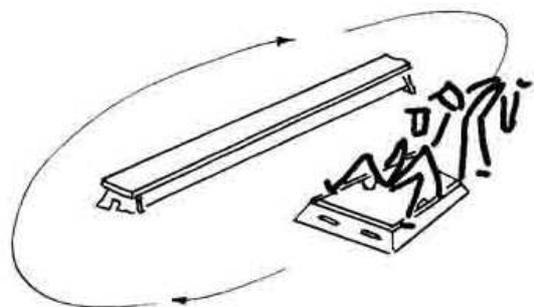
Rikscharennen

Einer von euch befindet sich im Liegestütz rücklings auf einem fahrbaren Sprungkastenrahmen (unterster Rahmenteil).

Der andere fährt mit ihm möglichst schnell um eine Turnbank herum.

Wie viele volle Runden schafft ihr in 1 Minute?

Dann erfolgt Rollentausch. Die bewältigten Runden werden addiert.



Wertung

4 Runden
6 Runden
8 Runden

Punkte

1

2

3

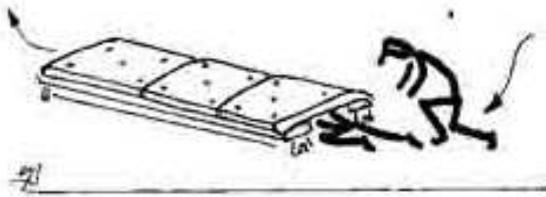
Schachtschlüpfen

Ihr müsst einen Schacht (2 Turnbänke, über denen Matten liegen), möglichst rasch und auf verschiedene Arten durchkriechen.

- auf dem Bauch - Kopf voraus
- auf dem Rücken - Kopf voraus
- auf dem Bauch - Füße voraus

Ihr beginnt knapp hintereinander aus dem Stehen und müsst auch wieder zum Stand am anderen Ende gelangen (Zeitmessung).

Ihr dürft jede Form 2-mal versuchen.

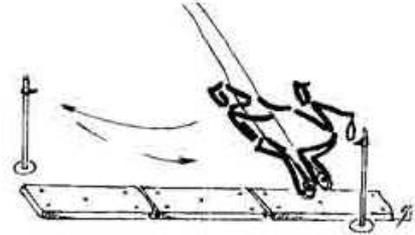


Wertung	Punkte
Form a) unter 14 Sekunden	1
Form b) unter 16 Sekunden	2
Form c) unter 18 Sekunden	3

Schaukelpflücken

Ihr steht einander gegenüber, mit den Füßen in Schaukelringen, die etwa 50 cm über dem Boden fixiert werden. Mit den Händen erfaßt ihr die Seile der Ringe. Aus dem ruhigen Stehen müsst ihr versuchen, mit möglichst wenigen „Schaukeln“ (ein Schaukler = 1-mal hin und her) so weit zu kommen, dass ihr eine "Banane" (Bsp.: Sandsack), die in einiger Entfernung auf einem Sprungständer hängt, herunterpflückt und auf einen zweiten Ständer hinüberhängt (der zweite Ständer steht diagonal gegenüber, Entfernung der Ständer von den ruhig hängenden Ringen ca. 2,5 m).

Fällt die Banane zu Boden, ist der Versuch ungültig. Ihr dürft es 2-mal versuchen.



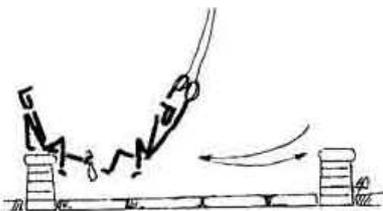
Wertung	Punkte
30-mal schaukeln	1
20-mal schaukeln	2
10-mal schaukeln	3

Schleifenübergabe

Jeder von euch sitzt auf einem Sprungkasten (Kästen A, B in voller Höhe). Zwischen den beiden Kästen liegen Matten und hängen die Schaukelringe. (Distanz der Kästen von den ruhig hängenden Ringen: Kasten A ca. 2,1m; B ca. 3m)

Der am Kasten A Sitzende hält die Ringe in der Hand und hat auf einem Fuß eine Mannschaftsschleife hängen. Er schaukelt mit der Schleife am Fuß herüber zu Kasten B, und du sollst ihm mit der Hand die Schleife abnehmen. Er muss jedoch, ohne den Boden (Matten) mit den Füßen zu berühren, wieder zum Sitz auf Kasten A zurückschaukeln. Wenn das gelungen ist, sollst du ihm bei einem abermaligen Schaukeln die Schleife wieder auf den Fuß hängen, und er muss wieder zum Sitz auf seinem Kasten zurückkommen. Noch schwierig ist es, die Schleife mit dem Fuß vom Fuß des anderen abzunehmen.

Ihr dürft jede Form 3-mal versuchen.



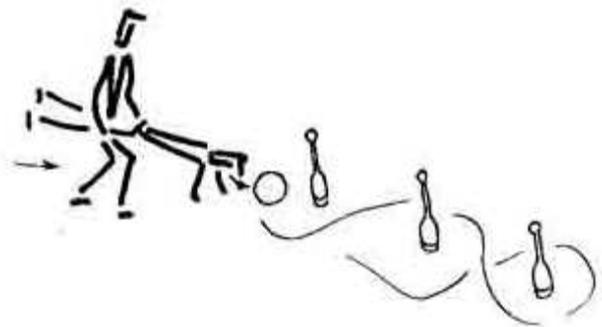
Wertung	Punkte
Handabnahme	1
Handübergabe	2
Fußabnahme	3

Schubkarrenslalom

Einer von euch (der Schubkarren) geht in den Grätschliegestütz, der andere fasst ihn an den Knien und hebt diese bis in Hüfthöhe an.

Vor den Kopf des Schubkarrens wird ein Ball gelegt. Ihr sollt nun eine durch Keulen markierte Strecke in Slalomform durchlaufen. Der Ball muss dabei mit dem Kopf so durch den Slalom befördert werden, dass keine Keule umfällt.

Jeder von euch hat 3 Versuche als Schubkarren.

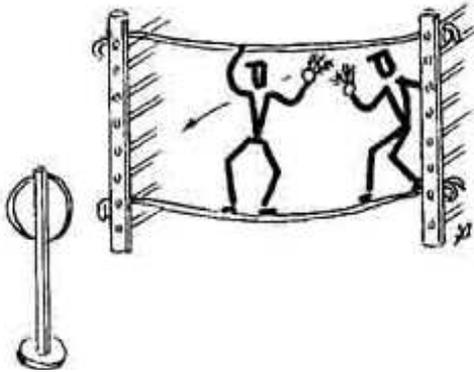


Wertung	Punkte
1-mal fehlerfrei	1
4-mal fehlerfrei	2
6-mal fehlerfrei	3

Seilstandwurf

2 geschwenkte Sprossenwände sind mit 2 Seilen verbunden, eines in Bodenhöhe, eines in Reichhöhe. Ohne Bodenberührung klettert einer von euch in die Mitte des Seiles. Von dort aus muss er versuchen, eine Indiaca durch einen gegenüber aufgehängten Reifen zu werfen. Der zweite muss seinem Partner jeweils einzeln die Indiaca bringen.

Ihr habt 3 Würfe.



Wertung

- 1 Treffer
- 2 Treffer
- 3 Treffer

Punkte

- 1
- 2
- 3

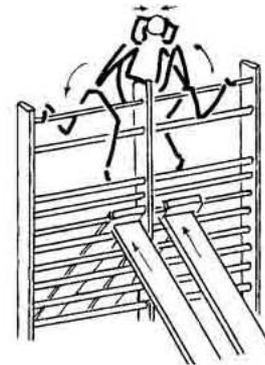
Siamesische Zwillinge

Eine Sprossenwand wird herausgeklappt. Auf jeder Seite werden je 2 Turnbänke direkt nebeneinander schräg in die Sprossenwand eingehakt. Ihr seid durch einen Gymnastikball an der Stirn zusammengewachsen.

Gemeinsam versucht ihr, die Hindernisse (Schrägbank aufwärts, Sprossenwand, Schrägbank abwärts) ohne Ballverlust zu bewältigen.

Der Ball darf nur durch Druck und Gegendruck mit der Stirn gehalten werden.

Ihr habt 3 Versuche.



Wertung

- 3-mal Ballverlust pro Durchgang
- 1-mal Ballverlust pro Durchgang
- kein Ballverlust bei einem Durchgang

Punkte

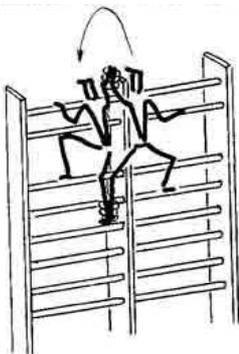
- 1
- 2
- 3

Sklavenausbruch

Ihr seid aneinandergefesselt und befindet euch auf der Flucht. Ein Hindernis (herausgeklappte Sprossenwand) taucht auf und muss trotz der Fesselung überklettert werden.

1. Die inneren Hände sind aneinandergebunden.
2. Die inneren Fußknöchel sind aneinandergebunden.
3. Innere Hände und innere Füße sind aneinandergebunden.

In jeder Stellung habt ihr 2 Versuche.



Wertung

- Überklettern mit Handfesselung
- Überklettern mit Fußfesselung
- Überklettern mit Hand- und Fußfesselung

Punkte

- 1
- 2
- 3

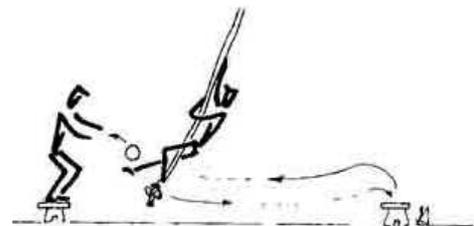
Tauball

Rechts und links von den Klettertauen steht in mindestens 2 Meter Entfernung je eine Turnbank.

Einer von euch nimmt ein Tau und stellt sich auf eine Turnbank. Der andere nimmt einen Hohlball und stellt sich auf die andere Bank.

Während einer hinüberpendelt, ohne mit irgendeinem Körperteil den Boden zu berühren, wirft der andere den Ball derart, dass er mit den Füßen (oder einem anderen Körperteil) so zurückgespielt wird, dass ihn der Werfer wieder fangen kann, ohne von der Turnbank steigen zu müssen.

Ihr dürft es 9-mal versuchen.



Wertung

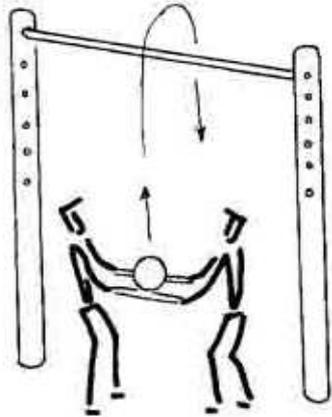
- 2-mal gültig fangen
- 4-mal gültig fangen
- 6-mal gültig fangen

Punkte

- 1
- 2
- 3

Turnstab-Ballfangen

Ihr steht neben einem Hochreck und haltet 2 Turnstäbe, jeweils an den Stabenden, in beiden Händen. Auf den waagrecht gehaltenen Stäben liegt ein Ball. Ihr sollt nun den Ball mit Hilfe der Turnstäbe über die Reckstange werfen und auf der anderen Seite mit den Stäben wieder auffangen. Ihr habt 10 Versuche.



Wertung

Auffangen gelingt 1-mal
Auffangen gelingt 2-mal
Auffangen gelingt 3-mal

Punkte

1
2
3

Überfuhr

Ihr stellt euch auf die „Überfuhr“ (= Sprungbrett auf Rollvorrichtung).

Durch Entlangziehen am Zugseil sollt ihr das andere "Flussufer" erreichen (Bodenmarkierung).

Dort findet ihr Handgeräte, die ihr zurücktransportieren sollt.

In den "Fluss" gefallene Geräte sind verloren. Bei den Überfahrten darf kein Köperteil das "Wasser" berühren, sonst müsst ihr von vorne beginnen.

3 Überfahrten (jeweils Hin- und Rückfahrt) sind erlaubt.



Wertung

3 Keulen, 3 Turnstäbe
3 Basketbälle, 3 Gymnastikbälle
3 Medizinbälle, 6 Tennisbälle

Punkte

1
2
3

Verknoten

Jeder von euch bindet sich das Ende eines Sprungseiles um den Knöchel. Ihr steht beide auf einer Turnmatte. Ohne die Turnmatte zu verlassen, sollt ihr versuchen, durch Herumsteigen, Durchwinden,... möglichst viele Knoten in das Sprungseil zu machen. Wird die Matte dabei verlassen, dann ist der Knoten ungültig.

Ihr habt 1 Minute Zeit.



Wertung

2 Knoten
4 Knoten
6 Knoten

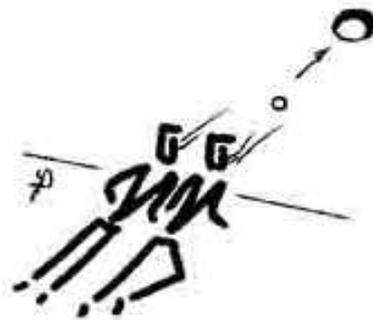
Punkte

1
2
3

Zielblasen

Ihr liegt beide auf dem Bauch hinter einer markierten Linie und versucht, durch gemeinsames bzw. gleichzeitiges Blasen einen Tischtennisball in ein Loch (z.B.: Recköffnung) hinein zu befördern.

Ihr habt 6 Versuche.



Wertung

1 – 2 Treffer
3 – 4 Treffer
5 – 6 Treffer

Punkte

1

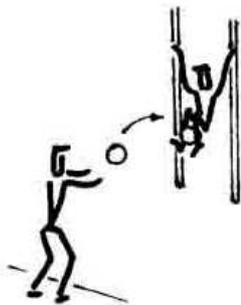
Stangenball

Einer von euch hängt mit je einer Hand an je einer Kletterstange, seine Füße dürfen den Boden nicht berühren.

Der andere steht in einer Entfernung von ca. 2,5 Meter und hält einen Gymnastikball in der Hand. Er wirft den Ball so, dass ihn der Hängende mit den Beinen fangen kann.

Der Fänger muss den Ball mindesten 3 Sekunden festhalten.

Ihr dürft es 9-mal versuche.



Wertung

2-mal gültig fangen
4-mal gültig fangen
6-mal gültig fangen

Punkte

1
2
3

Doppel-Beinkegel

Ihr steht nebeneinander und habt die inneren Beine zusammengebunden.

Mit diesem "Doppelbein" sollt ihr versuchen, 3 Kegel mit einem Ball, der vor euch liegt, zu treffen.

Ihr dürft es 5-mal versuchen.



Wertung

1 Kegeltreffer
2 Kegeltreffer
3 Kegeltreffer

Punkte

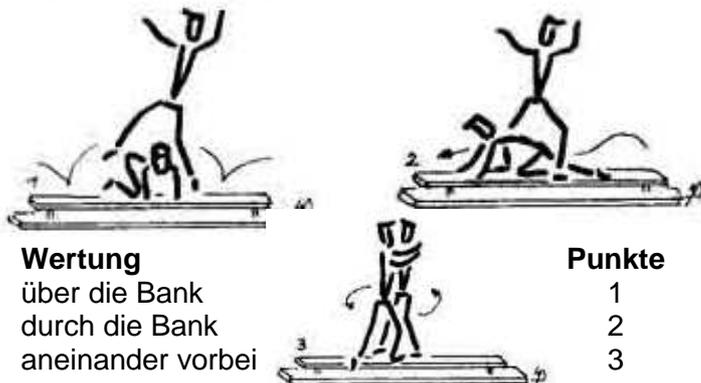
1
2
3

Doppel-Seiltanzen

Ihr steht einander gegenüber auf der Schmalseite einer umgedrehten Turnbank. Ohne vom "Seil" (der Turnbank) zu fallen, müsst ihr versuchen, an das andere Bankende zu gelangen. Es gibt 3 Schwierigkeitsgrade:

1. Ein Partner kniet sich nieder (Bankstellung), der andere übersteigt ihn.
2. Ein Partner stellt sich in weiter Grätschstellung in die Mitte, der andere kriecht - sich seitlich windend - durch dessen Beine.
3. Ihr geht aufeinander zu, umfasst einander und tauscht Platz.

Ihr dürft jeden Schwierigkeitsgrad 3-mal versuchen.



Wertung

über die Bank
durch die Bank
aneinander vorbei

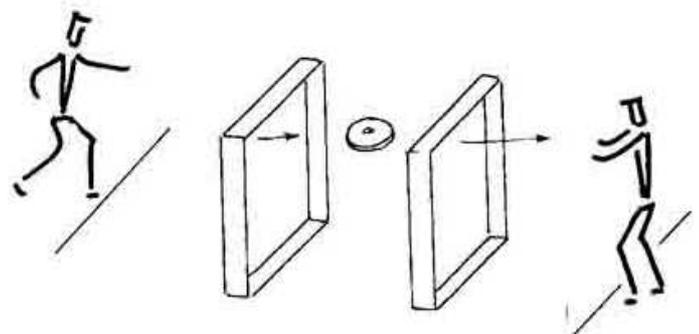
Punkte

1
2
3

Fliegende Untertasse

Ihr steht einander in 6 bis 8 Meter Entfernung gegenüber. Zwischen euch beiden stehen 2 hochkantgestellte Sprungkastenrahmen. Ihr sollt eine Frisbeescheibe durch die 2 Kastenrahmen so zuwerfen und wieder fangen, dass kein Rahmenteil von der Scheibe berührt wird.

Ihr habt 10 Versuche (ein Versuch = 1-mal hin und her).



Wertung

1-mal hin und her
2-mal hin und her
3-mal hin und her

Punkte

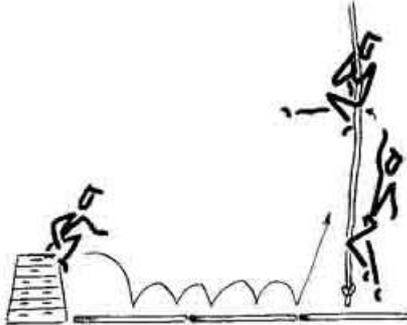
1
2
3

Affenfangen

Einer von euch (der Affenfänger) sitzt in einem offenen Sprungkasten (volle Höhe, ohne Deckel), der in einiger Entfernung von den Klettertauen (Kletterstangen) steht. Der andere (der Affe) sitzt auf einer Matte unter einem Klettertau (Kletterstange).

Auf Kommando klettert der Affe möglichst schnell das Tau hinauf. Der Fänger steigt aus dem Kasten, läuft zum Tau und versucht den Affen während des Kletterns vom Boden aus abzuschlagen (Nachklettern ist nicht erlaubt). Gelingt ihm ein Abschlag, so hat er gewonnen - wenn nicht, dann ist der Affe Sieger.

Nach 3 Versuchen erfolgt Rollentausch.



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

Affenkampf

Ihr hängt an benachbarten Klettertauen (Ringen).

Jeder Affe versucht, den anderen dazu zu zwingen, sein Tau (seinen Ring) zu verlassen.

Wer zuerst die Matte unter den Tauen (Ringen) berührt, hat verloren.

Ihr dürft es insgesamt 4-mal versuchen.



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

Doppelballduell

Jeder von euch hat einen Medizinball zwischen den Knien und einen zweiten zwischen den Ellbogen eingeklemmt.

Ihr versucht nun, ohne selbst einen Ball zu verlieren, den anderen dazu zu bringen, dass er einen Ball fallen lässt.

Ihr dürft es insgesamt 4-mal versuchen.



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

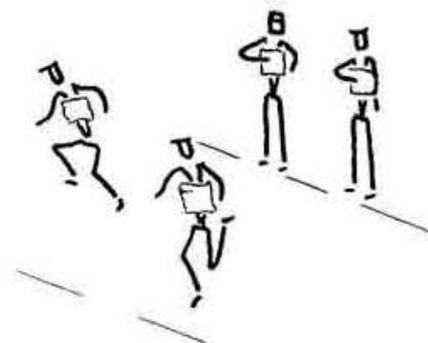
Eilkurier

Jeder nimmt ein Blatt Papier, drückt es mit der flachen Hand leicht an seinen Bauch und stellt sich so an die Startlinie.

Auf Kommando lasst ihr das Blatt los und beginnt gleichzeitig so schnell zu laufen, dass das Blatt durch den Luftdruck angepresst wird.

Wer ohne das Blatt zu halten und ohne es zu verlieren, als erster die Ziellinie überquert, hat gewonnen.

Ihr dürft es 4-mal versuchen.



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

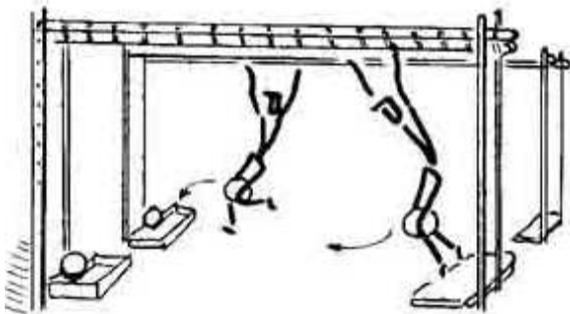
Hangel-Balltransport

2 Turnleitern, die nebeneinander stehen, werden in Reichhöhe waagrecht gestellt.

Jeder steht bei seinem Leiterende auf einem Sprungkastendeckel, auf dem 2 Gymnastikbälle liegen. Unter dem anderen Leiterende steht ein Sprungkastenrahmen.

Durch Hinüberhangeln mit je einem Ball zwischen den Beinen sollen die Bälle in den Kastenrahmen befördert werden. Zurück muss auch gehandelt werden.

Wer ist zuerst fertig?



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

Punkte

2
1
0

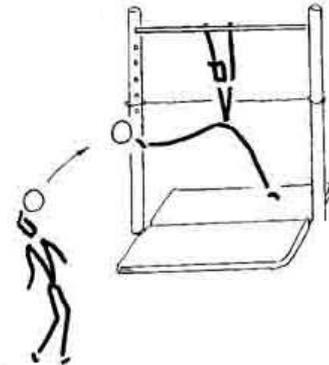
Hänge-Tormann

Einer von euch hängt auf einem Hochreck (= Tor). In Brusthöhe des "Hänge-Tormanns" ist eine Gummischnur gespannt.

Der andere von euch steht in einiger Entfernung zum Tor, mit einem Gymnastikball in der Hand. Er wirft den Gymnastikball hoch und versucht so zu köpfeln, dass der hängende Tormann nicht abwehren kann.

Als Tor gilt nur der Bereich vom Boden bis zur Schnur. 6 Köpfelversuche pro Wettkämpfer sind erlaubt, dann erfolgt Rollentausch.

Wer erzielt mehr Tore?



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

Punkte

2
1
0

Herunterstoßen

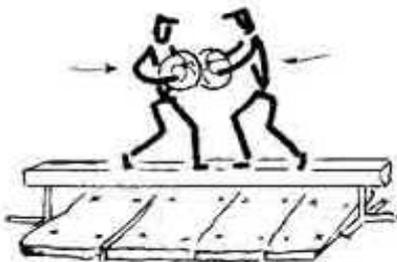
Jeder von euch nimmt einen Medizinball und steigt damit auf einen niedrig gestellten Turnbalken (umgedrehte Turnbank).

Rechts und links vom Balken (von der Bank) liegen Turnmatten.

Vom Balkenende aus geht ihr aufeinander zu und jeder versucht, den anderen durch Stöße mit dem Medizinball zum Absteigen zu zwingen.

Sieger ist, wer öfters oben stehen bleibt.

Ihr dürft es insgesamt 4-mal versuchen.



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

Punkte

2
1
0

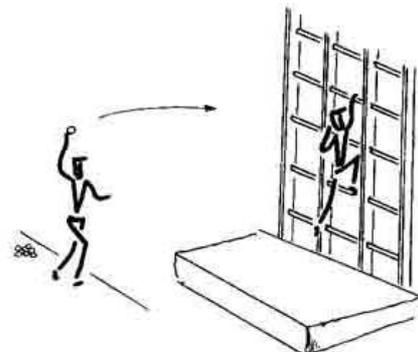
Verfolgungsjagd

Beide sitzen auf der Turnmatte.

Auf Kommando flüchtet einer von euch und versucht, möglichst schnell die Gitterleiter hochzuklettern. Wenn er die letzte Sprosse mit einer Hand berührt, ist die Flucht zu Ende.

Der Verfolger wirft von der Matte aus mit kleinen Softbällen auf den Flüchtenden und zählt die Treffer während des Hinaufkletterns (vor der Gitterleiter liegt ein Weichboden).

Nach 3 Versuchen erfolgt Rollentausch.



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

Punkte

2
1
0

Häuptlingsduell

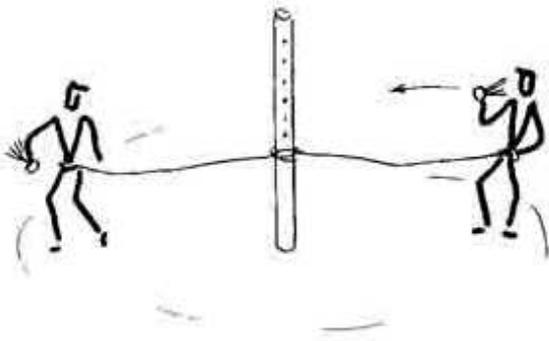
Jeder von euch bindet sich ein Sprungseil um den Bauch und befestigt sich mit einem zweiten Sprungseil an einem "Marterpfahl" (Recksäule). In der Hand hält jeder eine Indiacca (Softball, Frisbee,...).

Jeder versucht nun, den anderen mit der Indiacca abzuschließen.

Dabei darf man nur nach der Seite ausweichen, das heißt, das Sprungseil muss immer gespannt bleiben.

Ihr dürft es 4-mal versuchen.

Wer erzielt die meisten gültigen Treffer?



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

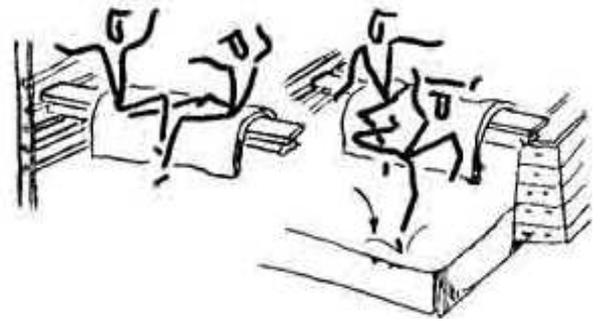
Beinhebeln

Über einem Schwebebalken (Turnbank, Seitpferd) wird eine Turnmatte gelegt. Unter dem Balken liegt ein Weichboden (oder sind Matten).

Ihr sitzt einander im Reitsitz gegenüber. Jeder versucht, nur mit Hilfe der Beine den anderen von der Sitzfläche herunter zu kippen).

Die Arme dürfen dabei nicht eingesetzt werden - auch ein Anhalten an der Matte ist nicht erlaubt.

4 Durchgänge sind zu absolvieren.



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

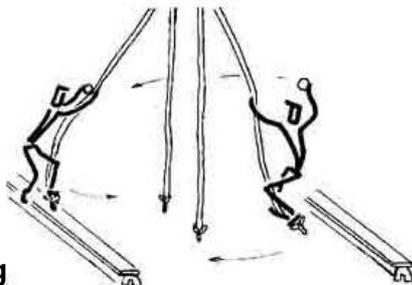
Lianenduell

Parallel zu den Klettertauen ("Lianen") steht auf jeder Seite in einiger Entfernung eine Turnbank.

Ihr steht einander schräg gegenüber auf der Turnbank (mindestens 3 Taue Abstand). Mit einer Hand fasst ihr das Tau, in der anderen haltet ihr einen kleinen Softball.

Ihr sollt euch nun mit der "Liane" über den Abgrund schwingen und den Gegner dabei mit dem Softball abschießen. Werfen dürft ihr nur während des Pendelns. Wer absteigen muss oder die andere Bank nicht erreicht, hat verloren.

Ihr dürft es insgesamt 4-mal versuchen.



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

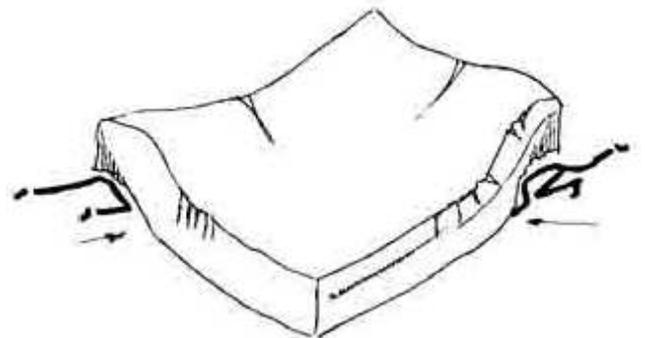
Perlentauchen

Ihr steht an den Ecken eines Weichbodens - diagonal gegenüber. Auf dem "Meeresgrund" (unter dem Weichboden) befinden sich einige "kostbare Perlen" (z.B.: Glaskugeln).

Auf Kommando dürft ihr "untertauchen" und die Perlen holen.

Ihr dürft 4-mal tauchen. (Die Perlen werden nach jedem Tauchgang wieder am "Meeresgrund" versenkt.)

Wer hat mehr Perlen gefunden?



Wertung	Punkte
Sieg	2
Unentschieden	1
Niederlage (Aufgabe)	0

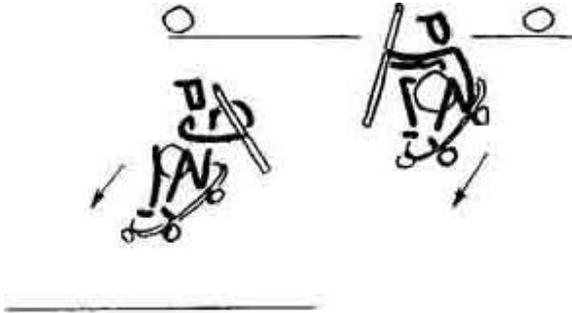
Schatzrudern

Jeder versucht, seinen "Schatz" (3 Gymnastikbälle) über den "Fluss" (markierte Strecke) in Sicherheit zu bringen.

Ihr sitzt in eurem "Boot" (Skateboard, Balkenrollvorrichtung,...) und dürft jeweils einen Ball mitnehmen. Zur Fortbewegung verwendet ihr ein "Ruder" (Turnstab).

Sieger ist, wer als erster seinen ganzen "Schatz" ans andere Ufer gebracht hat.

Der "Schatz" darf dabei nicht ins Wasser fallen.



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage

Punkte

2
1
0

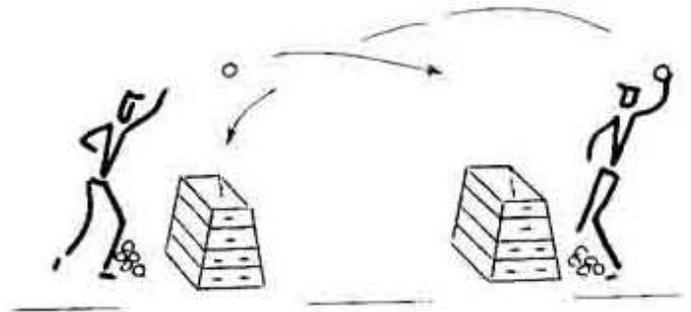
Schiffversenken

2 "Seeräuber" stehen vor ihrem "Schiff" (offene Sprungkästen, volle Höhe, ohne Deckel).

Ihr versucht nun, mit den zur Verfügung stehenden Wurfgeschossen (Tennis-, Hand-, Volleybälle) möglichst oft in das gegnerische "Schiff" hineinzuworfen.

Dabei dürfen die Bälle jedoch vom Verteidiger nicht abgewehrt werden!

Ihr dürft es 3-mal versuchen. Die Treffer aller Durchgänge werden addiert.



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage

Punkte

2
1
0

Wuzelflucht

Jeder von euch wird an Händen und Füßen gefesselt. (z.B.: Mannschaftsschleife, Judogürtel, Bänder,...).

Dann legt ihr euch seitlich auf den Boden und die Handfesseln werden mit den Fußfesseln eng verbunden.

Von der Startlinie aus bewegt (wuzeln = rollen, drehen, wickeln) ihr euch auf Kommando in Richtung Ziellinie.

Jede Fortbewegungsart außer Hüpfen ist erlaubt.

Wer überschreitet zuerst mit dem ganzen Körper die Ziellinie?

Ihr dürft es 2-mal versuchen.



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

Punkte

2
1
0

Sandwich

Ihr versucht, gleichzeitig zwischen 2 aufeinandergelegten Weichböden durchzukriechen.

Die Weichböden werden dazu mit Sprungseilen an der Sprossenwand festgebunden.

Der Schnellste ist Sieger.

Ihr dürft es 2-mal versuchen.



Wertung

Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

Punkte

2
1
0

Blindball

Dein Freund ist blind, möchte aber gerne auch einmal den Ball in einen Basketballkorb hineintreffen.
Anhand deiner genauen Anweisungen könnte ihm dies gelingen.
Er darf 15-mal werfen.



Wertung
Bretttreffer
Ringtreffer
Korbtreffer

Punkte
1
2
3

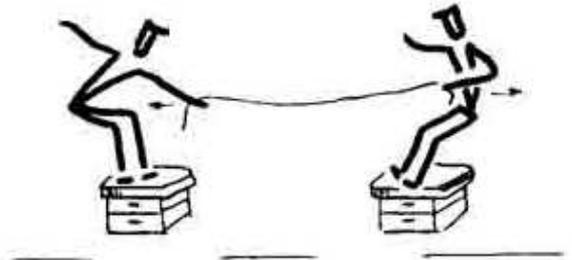
Sockelziehen

Auf 2 Kleinsprungkästen (oder Sprungkästen, Höhe: 1 Rahmen) steht ihr einander gegenüber.
Jeder von euch hat das Ende eines Sprungseiles in der Hand.

Durch geschicktes Ziehen sollt ihr versuchen, den anderen zum "Absteigen vom Sockel" zu bringen - selbst aber oben zu bleiben.

Wenn beide absteigen müssen, ist der Durchgang unentschieden.

Ihr dürft es insgesamt 4-mal versuchen.



Wertung
Sieg
Unentschieden
Niederlage

Punkte
2
1
0

Keulenstoßen

Ihr steht mit dem Rücken zueinander. Beine gegrätscht, Oberkörper vorgebeugt.

Zwischen den Beinen haltet ihr mit beiden Händen einen Turnstab. Knapp vor den Turnstab-Enden steht jeweils eine Gymnastikkeule (Blechdose,...).

Jeder versucht, die Keule des anderen mit dem Turnstab-Ende umzustößen, ohne dass seine eigene Keule dabei umfällt.

Wenn die Keule nicht durch den Turnstab zu Fall gebracht wird, ist der Versuch ungültig.

4 Durchgänge sind zu absolvieren.



Wertung
Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

Punkte
2
1
0

Kunstreiten

Ihr sitzt auf einem Pauschenpferd und sollt versuchen, das Pferd möglichst schnell zu umklettern.

Wenn der Boden dabei berührt wird, ist der Versuch ungültig.

Sind 2 Pferde vorhanden, dann erfolgt der Wettkampf gleichzeitig - sonst wird die Zeit gestoppt.

Jeder hat 3 Versuche.



Wertung
Sieg
Unentschieden
Niederlage (Aufgabe)

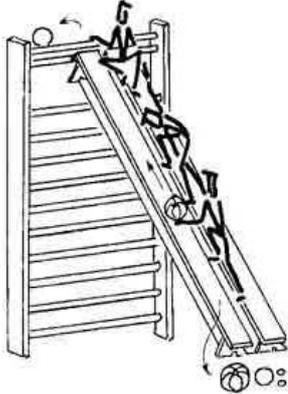
Punkte
2
1
0

3er-Gruppen

Dachdecker

Eine Turnbank ist ganz steil (vorletzte Sprosse) in einer Sprossenwand eingehakt (=Schrägdach). Ihr steht zu dritt auf dem Schrägdach und sichert einander. Auf dem Boden liegt Werkzeug (= je 2 Gymnastikbälle, Basketbälle und Medizinbälle), das ihr – ohne abzustürzen – auf den Dachfirst (= letzte Sprosse) transportieren und dort ablegen sollt.

Wenn ein „Werkzeug“ zu Boden fällt, ist es verloren. Ihr habt 3 Versuche.

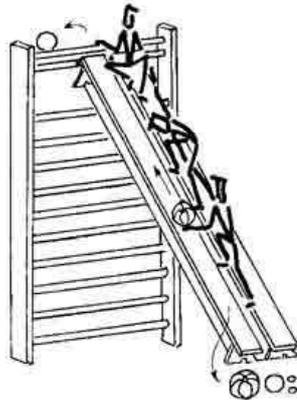


Wertung

- 2 Gymnastikbälle liegen oben
- 2 Gymnastikbälle + 2 Basketbälle
- alle Bälle liegen oben

Punkte

- 1
- 2
- 3

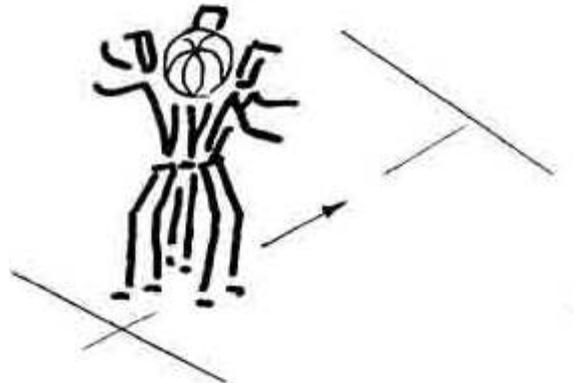


Balltransport

Ihr steht zu dritt im Kreis. Ihr sollt nun einen Medizinball so zwischen euch einklemmen, dass er nicht zu Boden fällt und ihr mit ihm eine bestimmte Strecke zurücklegen könnt. Die Hände dürften nach dem Einklemmen nicht mehr zu Hilfe genommen werden.

- a) Fortbewegung Rücken gegen Rücken
- b) Fortbewegung Brust gegen Brust
- c) Fortbewegung Stirn gegen Stirn

Ihr habt in jeder Position 3 Versuche.



Wertung

- Rückentransport gelingt
- Brusttransport gelingt
- Stirntransport gelingt

Punkte

- 1
- 2
- 3

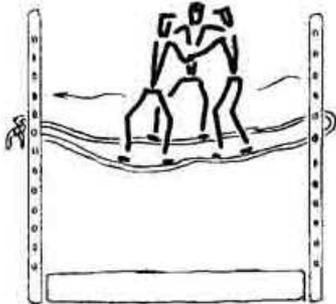
Hängebrücke

Zwischen 2 geschwenkten Sprossenwänden ist ein Ziehtau doppelt durchgezogen und fest angeknötet (Seilmittenabstand ca. 75 cm).

Unter dem Tau liegt ein Weichboden.

Alle 3 sollen über die Hängebrücke von Sprossenwand zu Sprossenwand gelangen, ohne dabei in den „Abgrund“ zu stürzen.

Ihr dürft es 6-mal versuchen.



Wertung

es gelingt jedem alleine
es gelingt zweien miteinander und einem alleine
es gelingt allen dreien miteinander

Punkte

1
2
3

Reifenspringen

2 von euch stehen einander an Bodenmarkierungen gegenüber und rollen einen Gymnastikreifen zwischen 2 Turnmatten hin und her. Der dritte versucht, von der einen Turnmatte aus, so durch den rollenden Gymnastikreifen zu springen (schlüpfen, hechten,...), dass er diesen nicht berührt.

Jeder darf es 10-mal versuchen.



Wertung

1 schafft es
2 schaffen es
alle 3 schaffen es

Punkte

1
2
3

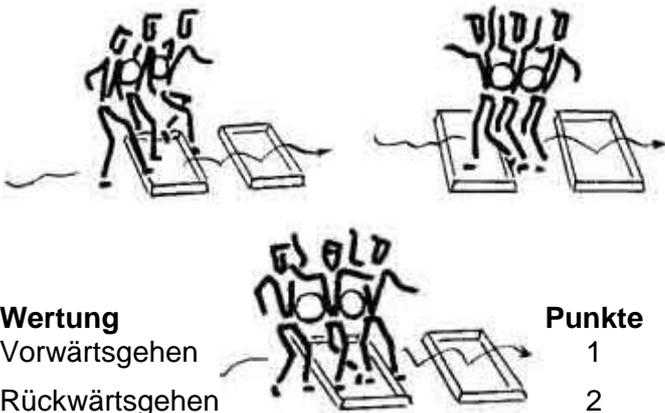
Siamesendrillinge

Alle 3 stehen hinter/ebeneinander und halten 2 Bälle nur durch Körperdruck (die Hände dürfen nicht verwendet werden).

Ihr sollt über 2 Sprungkastenrahmen steigen, ohne dabei die Bälle zu verlieren.

- Vorwärtsgehen
- Rückwärtsgehen
- Seitwärtsgehen

Jede Position dürft ihr 3-mal versuchen.



Wertung

Vorwärtsgehen
Rückwärtsgehen
Seitwärtsgehen

Punkte

1
2
3

Sklavenflucht

Ihr seid zu dritt jeweils an den inneren Händen oder/und Füßen aneinandergefesselt. Bei eurer Flucht taucht als Hindernis eine herausgeklappte Sprossenwand auf. Sie muss trotz der Fesselung überklettert werden.

- Ihr seid nur an den Händen gefesselt.
- Ihr seid nur an den Füßen gefesselt.
- Ihr seid nur an Händen und Füßen gefesselt.



Wertung

Überklettern mit Handfesselung
Überklettern mit Fußfesselung
Überklettern mit Hand- und Fußfesselung

Punkte

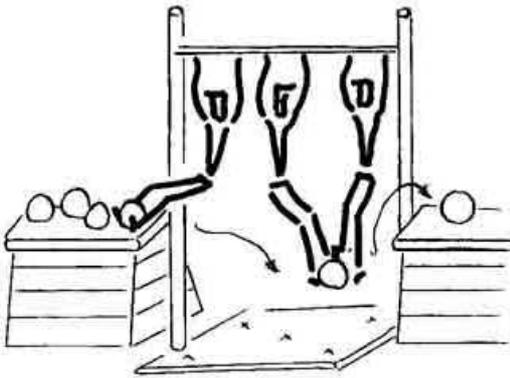
1
2
3

Transportkette

Ihr hängt alle 3 nebeneinander auf einem Hochreck. Rechts und links der Reckständer stehen Sprungkästen. Auf einem Kasten liegen 6 Bälle.

Ihr sollt versuchen, die Bälle nur mit Hilfe der Beine von einer Seite zur anderen zu transportieren. Die Bälle müssen aber auf dem anderen Sprungkasten liegenbleiben!

Ihr dürft es 3-mal versuchen.



Wertung

1 Ball
3 Bälle
6 Bälle

Punkte

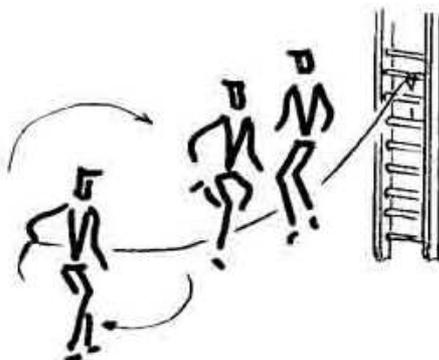
1
2
3

Schwungseilspringen

2 Sprungseile werden zusammengeknüpft und mit einem Ende in Hüfthöhe an einer Turnleiter (Sprossenwand) befestigt.

Einer von euch hält das Ende des „Schwungseils“ in der Hand und dreht das Seil in einer Richtung durch. Die anderen 2 stehen neben dem „Schwungseil“ und überspringen es bei jedem Durchschwingen.

Jeder darf die Position 2-mal versuchen.



Wertung

ein Paar schafft 10 Sprünge
ein Paar schafft 20 Sprünge
ein Paar schafft 30 Sprünge

Punkte

1
2
3

Reifenzangenball

Jeder von euch nimmt einen Gymnastikreifen in die Hand. Ihr haltet die Reifen so aufeinander, dass in der Mitte eine kleine Ausnehmung (= Reifenzange) entsteht, in die man einen Volleyball hineinlegen kann.

3 verschieden schwierige Aufgaben sind zu lösen:

- Der Ball soll durch Verschieben und Neigen der Reifen im Kreis herumlaufen, ohne auf den Boden zu fallen.
- Der Ball soll kurz hochgeworfen und mit den ineinandergeschobenen Reifen wieder gefangen werden.
- Die Reifen werden weiter ineinandergeschoben, der Ball fällt dadurch zu Boden. Der hochprellende Ball soll durch Verschieben der Reifen wieder aufgefangen werden. (schwierig!)

Ihr dürft jede Form 5-mal versuchen.



Wertung

der Kreis wird geschafft

das Hochwerfen und Fangen wird geschafft

das Prellen und Wiederfangen wird geschafft

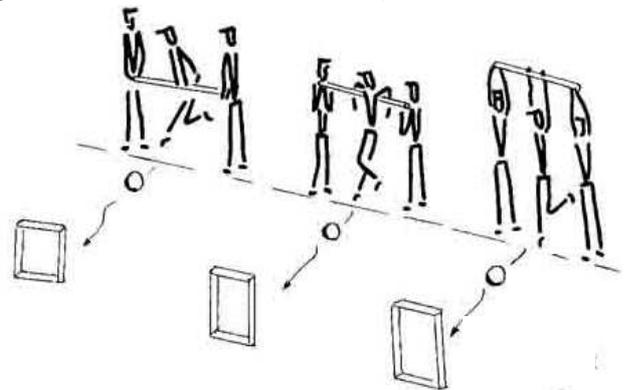
Punkte

1
2
3

Hänge-Torschuss

2 von euch halten einen Turnstab in Hüfthöhe (Schulterhöhe bzw. in Reichhöhe), auf den sich der dritte stützt (bzw. im Unterarmhang oder Langarmhang hängt). Dieser soll einen vor ihm liegenden Ball mit dem Fuß in ein Tor (z.B.: Wandmarkierung, Gymnastikreifen, Kastenrahmen) hineinschießen.

In jeder Lage darf es jeder 2-mal versuchen. (insgesamt sind das 18 Versuche)



Wertung

5 Tore
10 Tore
15 Tore

Punkte

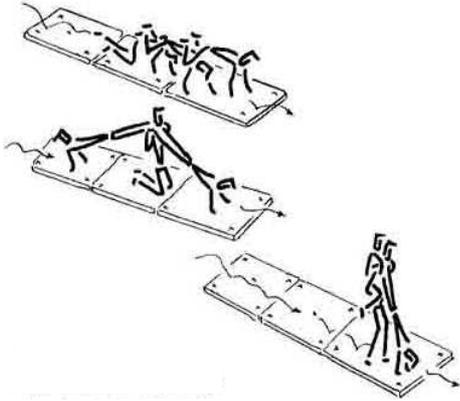
1
2
3

Mehrfüßler

Ihr sollt zu dritt 2 hintereinander aufgelegte Matten auf verschiedene Weise überqueren. Dabei müsst ihr untereinander Körperkontakt halten. Folgende Körperteile dürfen die Matten berühren:

- 6 Hände und 2 Knie (= Achtfüßler)
- 4 Hände und 2 Knie (= Sechsfüßler)
- 2 Hände und 2 Füße (=Vierfüßler)

Ihr dürft jede Fortbewegungsart 3-mal versuchen.



Wertung

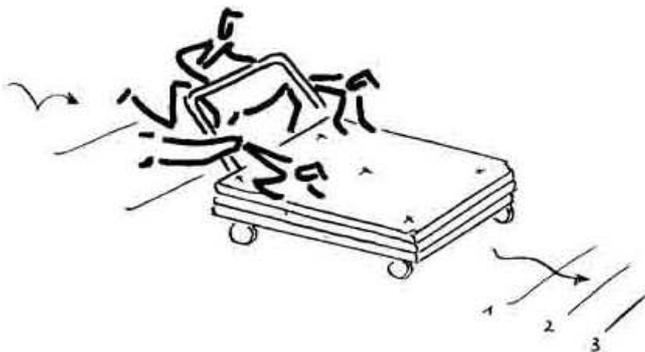
der Achtfüßler gelingt
der Sechsfüßler gelingt
der Vierfüßler gelingt

Punkte

1
2
3

Skibobstart

Ihr sollt von einer Markierung aus einen Skibob (= Mattenwagen mit mindestens 5 Matten) mit höchstens 3 Schritten anschieben, rasch aufspringen und eine möglichst große Strecke zurücklegen.



Wertung

Bobvorderkante erreicht die 1. Markierung
Bobvorderkante erreicht die 2. Markierung
Bobvorderkante erreicht die 3. Markierung

Punkte

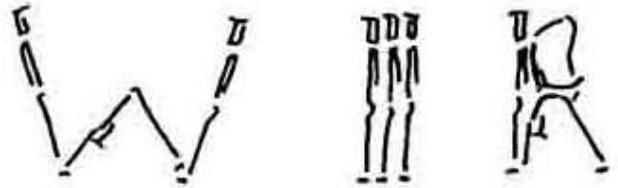
1
2
3

Notruf

Ihr habt euch verlaufen und versucht nun, einen Notruf in den Schnee zu schreiben. Dabei müsst ihr euch so auf den Boden legen, dass die jeweiligen Buchstaben vom Flugzeug aus klar erkennbar sind. Alle 3 müssen gemeinsam einen Buchstaben nach dem anderen bilden.

Ihr habt dazu 2 Minuten Zeit.

Euer Notruf lautet: „**Wir brauchen Essen!**“



Wertung

7 Buchstaben geschafft
14 Buchstaben geschafft
alle Buchstaben geschafft

Punkte

1
2
3

Schaukel-Beinzielwurf

Durch die Ringe werden 2 Turnstäbe gesteckt. Einer von euch setzt sich auf die Stäbe, die beiden anderen stellen sich rechts und links auf die Stabenden.

Ihr beginnt zu schaukeln. Der Sitzende versucht mit den Beinen eine Ball aufzunehmen, der vor euch auf einem Sprungkasten liegt. Beim Rückschaukeln soll der Ball in einen Sprungkastenrahmen geworfen werden und darin liegen bleiben.

Jeder von euch darf es 3-mal versuchen.



Wertung

insgesamt 2 Treffer
insgesamt 4 Treffer
insgesamt 6 Treffer

Punkte

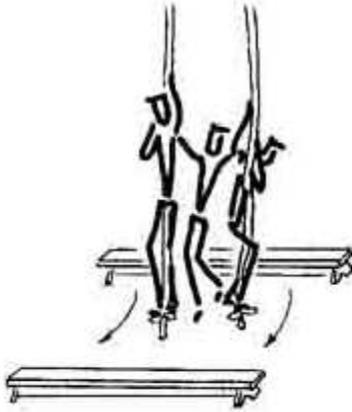
1
2
3

Lianttransport

2 Partner stehen auf dem Knoten eines Klettertaues. Sie versuchen, den Dritten von einer Turnbank zu einer anderen über den „Abgrund“ zu transportieren, ohne dass einer der 3 dabei in den „Abgrund“ stürzt (= den Boden berührt).

Der Transportierte darf sich nur an den Partnern und nicht an den Tauen festhalten.

Jeder darf es 3-mal versuchen.



Wertung

einer wird transportiert
2 werden transportiert
alle 3 werden transportiert

Punkte

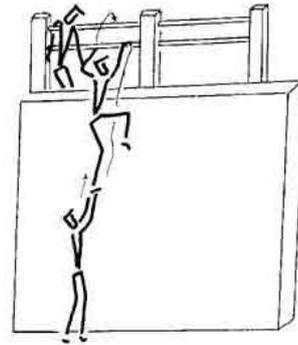
1
2
3

Mauerklettern

Eine Sprossenwand wird heruntergeklappt. Eine Niedersprungmatte (Weichboden) wird hochkant an die Sprossenwand angelehnt und mit Sprungseilen (oder Mannschaftsschleifen) an der Sprossenwand befestigt. Von der obersten Sprosse hängt ein Sprungseil herunter.

Ihr sollt zu dritt das Hindernis überwinden und einander dabei helfen. Wer bereits oben ist, darf nur mehr von oben helfen.

Ihr habt 6 Versuche.



Wertung

einer überwindet die Mauer
2 überwinden die Mauer
alle 3 überwinden die Mauer

Punkte

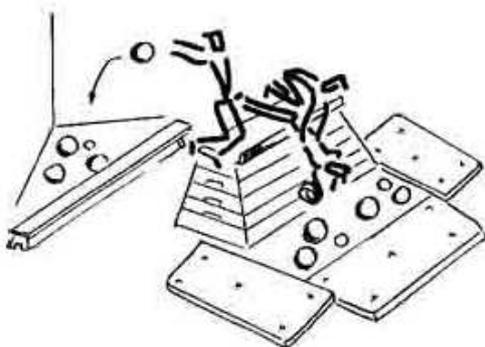
1
2
3

Fischen

Alle 3 befinden sich auf einem Felsen im Fluss (= Sprungkasten). In einem Wasserloch schwimmen Fische (= verschieden große Bälle).

Ihr sollt die Fische, ohne ins Wasser zu stürzen, herausholen. Die gefangenen Fische werden an Land geworfen (= Turnhallenecke, die mit einer Turnbank abgegrenzt wird).

Wie hoch ist die Ausbeute innerhalb einer Minute?



Wertung

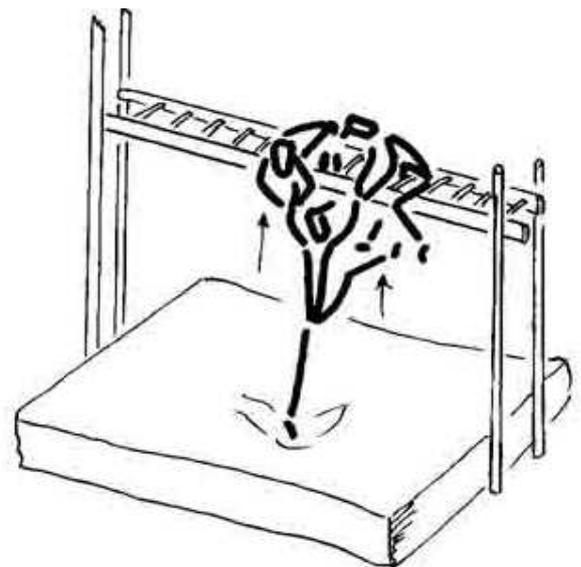
ab insgesamt 10 Fischen
ab insgesamt 15 Fischen
ab insgesamt 20 Fischen

Punkte

1
2
3

Hochwasser

Ihr steht unter einer waagrecht gestellten Turnleiter, die ihr mit den Händen nicht mehr ganz erreichen könnt. Das steigende Hochwasser zwingt euch hinaufzulaufen.



Wertung

1 ist oben
2 sind oben
alle 3 sind oben

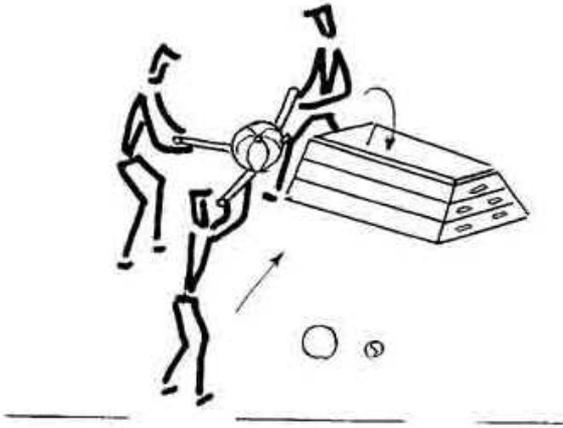
Punkte

1
2
3

Turnstab-Balltransport

Jeder von euch hat einen Turnstab. Vor euch liegen verschiedene Bälle (Medizinball, Volleyball, Tennisball). Nur mit Hilfe der Turnstäbe sollt ihr gemeinsam die Bälle aufheben und in einen nebenstehenden offenen Sprungkasten hineinbefördern.

Ihr habt mit jedem Ball 2 Versuche.



Wertung

- 1 Balltransport gelingt
- 2 Balltransporte gelingen
- 3 Balltransporte gelingen

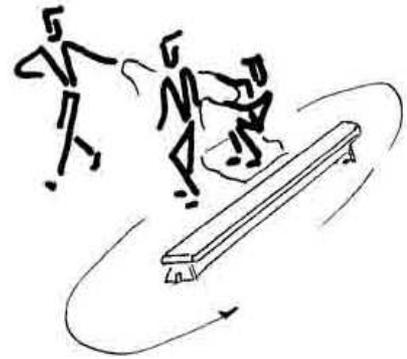
Punkte

- 1
- 2
- 3

Wagenrennen

Einer von euch der „Wagenlenker“, sitzt auf einem Tuch (Teppichfliese). Er fasst mit den Händen den Mittelteil eines Sprungseiles, dessen Enden die Kameraden halten. Sie ziehen den „Wagen“ rund um eine Turnbank. Jeder darf sich einmal als Wagenlenker versuchen.

Wie viele Runden schafft der beste Wagenlenker innerhalb einer Minute? (es zählen nur ganze Runden)



Wertung

- 1 Runde
- 2 Runden
- 3 Runden

Punkte

- 1
- 2
- 3

4er Gruppen

Doppel-Schwungseil

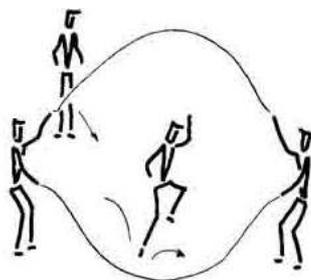
2 von euch halten die Enden eines Schwungseiles.

Während das Seil geschwungen wird, springen die anderen 2 über das Seil, ohne hängen zu bleiben. Nun wird ein zweites Schwungseil dazu genommen. Es wird so geschwungen, dass es sich genau am höchsten Punkt befindet, wenn das erste Seil den tiefsten Punkt erreicht hat.

Die beiden anderen versuchen, von einer Seite auf die andere zu laufen, ohne die Seile zu berühren.

Wenn das gelungen ist, soll einer so zwischen die Seile hineinlaufen, dass er mindestens eines davon überspringen kann.

Ihr könnt jede Form 5-mal versuchen.



Wertung

- 1 Seil und 5 Sprünge
- 2 Seile zweimal durchlaufen
- 2 Seile und 1 Sprung

Punkte

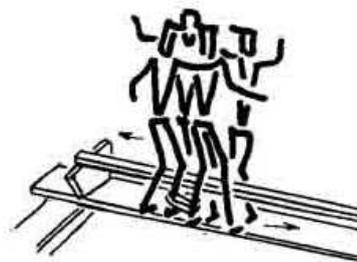
- 1
- 2
- 3

Engstelle

2 Turnbänke werden in einiger Entfernung parallel zueinander aufgestellt. Eine dritte Turnbank wird im rechten Winkel dazu und mit der Sitzfläche nach unten über die beiden Bänke gelegt.

Auf jedem Ende der umgedrehten Bank stehen je 2 Wettkämpfer. Ihre inneren Knöchel sind mit einem Sprungseil verbunden. Die beiden Paare sollen versuchen, die Bank zu überqueren und dabei aneinander vorbeizukommen, ohne absteigen zu müssen.

Ihr habt 3 Versuche.



Wertung

- 2 müssen absteigen
- 1 muss absteigen
- keiner muss absteigen

Punkte

- 1
- 2
- 3

Kopfballtransport

Ihr hebt einen auf dem Boden liegenden Medizinball (Basketball) zu viert, nur mit Hilfe eurer Köpfe auf und transportiert ihn über eine vorgegebene Hindernisbahn (z.B.: Kastenrahmen)

Wenn der Ball zu Boden fällt, müsst ihr von vorne beginnen.

Ihr habt insgesamt 5 Versuche.



Wertung

das Ballaufheben gelingt

das Ballaufheben gelingt bis über das
1. Hindernis

das Ballaufheben gelingt bis über das
2. Hindernis

Punkte

1

2

3

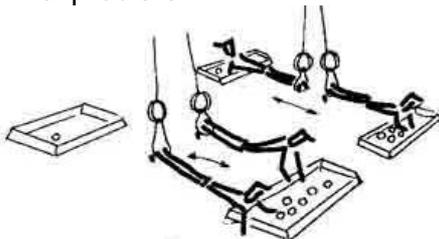
Liegestütz-Balltransport

Jeder von euch steckt mit den Füßen in einem Schaukelring, der bis knapp über den Boden heruntergelassen wurde (man kann auch Mannschaftsschleifen an den Ringen befestigen). Mit den Händen stützt ihr euch am Boden auf (Liegestütz).

Auf jeder Seite der Ringe stehen in einiger Entfernung 2 Sprungkastenrahmen.

In 2 der Rahmen liegen je 10 Tennisbälle, die anderen beiden Rahmen sind leer. Ihr sollt möglichst viele Tennisbälle (einzeln) in die leeren Kastenrahmen hinübertransportieren und habt dazu eine halbe Minute Zeit.

Ihr dürft es 3-mal probieren.



Wertung

5 Bälle pro Rahmen

8 Bälle pro Rahmen

10 Bälle pro Rahmen

Punkte

1

2

3

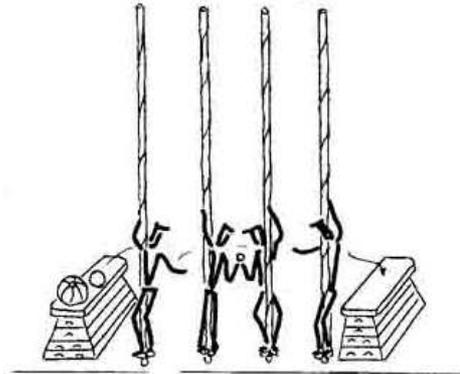
Lianenkette

Jeder von euch hängt an einem Klettertau. Auf beiden Seiten der Tawe steht je ein Sprungkasten.

Ihr sollt 3 verschieden große Bälle (Tennisball, Gymnastikball, Medizinball), die auf dem einen Kasten liegen, zum anderen Kasten hinübertransportieren.

Dabei dürft ihr die Tawe nicht verlassen und die Bälle nicht auf den Boden fallen lassen.

Mit jedem Ball dürft ihr es 3-mal probieren.



Wertung

der Tennisballtransport gelingt

der Gymnastikballtransport gelingt

der Medizinballtransport gelingt

Punkte

1

2

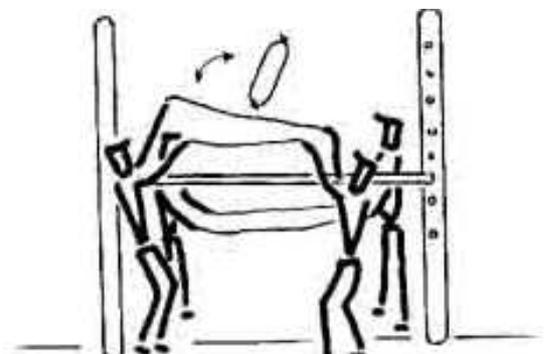
3

Luftballon-Schnurball

Ihr steht paarweise rechts und links vor einem in Schulterhöhe gestellten Reck. Jedes Paar hat 2 Sprungseile, die in den Händen gespannt werden.

Ihr sollt einen Luftballon mit Hilfe der gespannten Seile über die Reckstange hin- und her spielen. Wenn der Luftballon den Boden berührt, ist der Versuch ungültig und es wird wieder von vorne zu zählen begonnen.

Ihr habt insgesamt 6 Versuche.



Wertung

einmal hin und her

3-mal hin und her

6-mal hin und her

Punkte

1

2

3

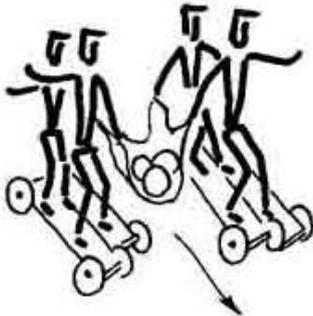
Pedaltransport

Je 2 von euch stehen hintereinander auf einem Doppelpedalo. Die beiden Pedalos stehen nebeneinander.

Jeder von euch nimmt sich den Zipfel eines Handtuches, in dem 3 Gymnastikbälle liegen, in die Hand.

Die Gruppe soll sich gemeinsam vorwärtsbewegen, ohne vom Pedalo abzusteigen und ohne einen Ball aus dem Handtuch zu verlieren.

Ihr dürft es 3-mal versuchen.



Wertung

bis zur 1. Markierung
bis zur 2. Markierung
bis zur 3. Markierung

Punkte

1
2
3

Rahmenbalancieren

Jeder von euch steht („über Eck“) auf einem Sprungkastenrahmen. Ihr haltet euch an einem Gymnastikreifen an und sollt jeweils 3 Runden auf dem Rahmen, ohne abzusteigen, in verschiedener Art und Weise balancieren.

- Ihr haltet den Gymnastikreifen hinter dem Nacken
- Gymnastikreifen hochhalten, Blick nach innen (Innenstirnkreis)
- Gymnastikreifen hochhalten, Blick nach außen (Außenstirnkreis)

Ihr dürft jede Form 3-mal versuchen.



Wertung

Nackenfassung
Innenstirnkreis
Außenstirnkreis

Punkte

1
2
3

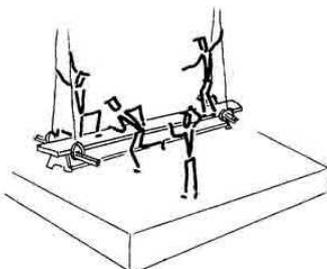
Riesentrapez

Zwischen 2 Schaukelringpaaren wird mit Hilfe von 4 Turnstäben und Mannschaftsschleifen (Sprungschnüren) eine Turnbank horizontal und sicher befestigt und ungefähr auf Schulterhöhe hochgezogen (= Riesentrapez). Unter dem Riesentrapez liegt ein Weichboden.

Auf ein Zeichen sollen alle 4 versuchen, das Riesentrapez möglichst rasch zu erklettern und auf der Turnbankfläche aufrecht zu stehen. Ein Anhalten an den Seiten und gegenseitig ist erlaubt.

Wie rasch schafft ihr es?

Ihr habt insgesamt 3 Versuche.



Wertung

Ihr schafft es unter 30 Sekunden
Ihr schafft es unter 20 Sekunden
Ihr schafft es unter 15 Sekunden

Punkte

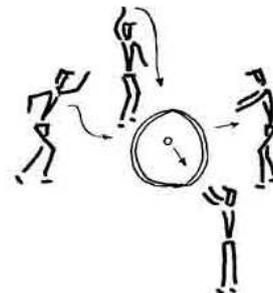
1
2
3

Reifenball

Ihr stellt euch paarweise gegenüber auf. Ein Paar hat einen Gymnastikreifen, das andere Paar einen Gymnastikball. Die Handgeräte sollen auf verschieden Art und Weise gewechselt werden.

- Der Gymnastikreifen wird gerollt, während der Ball durch den Reifen geworfen werden soll.
- Wie vorher, nur muss der geworfene Ball vom Partner auch gefangen werden.
- Der Gymnastikreifen wird ebenfalls zugeworfen und der Ball durch den fliegenden Reifen hindurch zugespielt und gefangen.

Ihr dürft jede Schwierigkeitsstufe 3-mal versuchen.



Wertung

die 1. Schwierigkeitsstufe wird geschafft
die 2. Schwierigkeitsstufe wird geschafft
die 3. Schwierigkeitsstufe wird geschafft

Punkte

1
2
3

Tausendfüßler

Einer von euch befindet sich in Bankstellung. Ein anderer legt seine Füße auf die Schultern und stützt sich mit seinen Händen auf dem Boden ab (Liegestütz).

Der dritte und der vierte schließen in gleicher Weise vorne an. In dieser Stellung sollt ihr eine bestimmte Strecke zurücklegen, ohne dass einer absteigen muss.

Ihr dürft es 5-mal probieren.



Wertung

- 1 Mattenlänge
- 2 Mattenlängen
- 3 Mattenlängen

Punkte

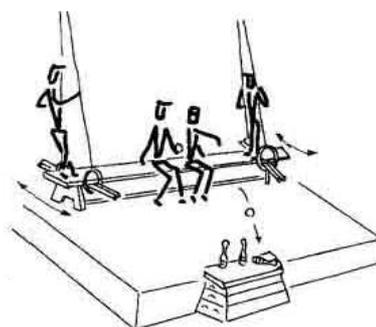
- 1
- 2
- 3

Trapez-Zielwurf

Zwischen 2 Schaukelringpaaren wird mit Hilfe von 4 Turnstäben und Mannschaftsschleifen (Springschnüre) eine Turnbank horizontal und sicher befestigt. Die Bank wird auf Brusthöhe hochgezogen.

2 von euch setzen sich mit je 3 Tennisbällen in der Hand in die Bankmitte. Die anderen 2 stehen auf der Bank mit Griff an den Schaukelringseilen. Sie bringen das Trapez zum Schaukeln. Während des Schaukelns sollen die Sitzenden mit den Bällen 3 Dosen (Gymnastikkeulen) treffen, die auf einem Sprungkasten in einiger Entfernung stehen.

Ihr habt 3 Versuche, dann erfolgt Rollentausch. Es zählen die Treffer des besten Durchganges.



Wertung

- 1 Treffer
- 2 Treffer
- 3 Treffer

Punkte

- 1
- 2
- 3

Zwei gegen zwei

Luftballonduell

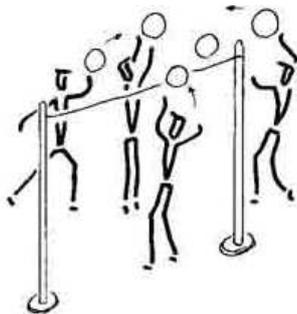
Jede Mannschaft steht auf einer Seite von einer in Reichhöhe gespannten Zauberschnur (Sprungständer, Recksäulen). Jeder hat einen Luftballon in der Hand.

Durch Tupfen mit den Fingern sind die Luftballons über die Schnur in das gegnerische Spielfeld zu befördern.

Verlierer ist das Paar, bei dem ein Luftballon den Boden berührt.

Wird der Luftballon außerhalb der Stangen oder unterhalb der Zauberschnur zum Gegner gespielt, gilt der Durchgang auch als verloren. (Es können auch zusätzlich Luftballons ins Spiel gebracht werden!)

4 Durchgänge sind zu spielen.



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

2
1

Medizinball-Schubkarren

Einer ist im Liegestütz, einen Medizinball im Nacken. Der Partner fasst ihn an den Oberschenkeln und führt den „Schubkarren“ eine Rampe (= Sprungbretter) hinauf und hinunter (von Markierung zu Markierung).

Welches Paar schafft es öfter, ohne den Ball zu verlieren?

4 Durchgänge sind erlaubt.



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

2
1

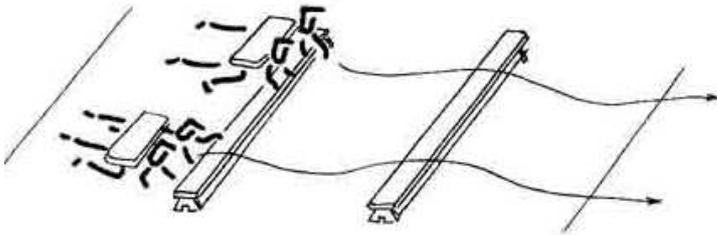
Schildkrötenwettrennen

Aufstellung paarweise in Bankstellung nebeneinander. Auf dem Rücken jedes Paares liegt ein Sprungkastendeckel (Turnmatte).

Ihr sollt eine vorgegebene, durch Hindernisse (z.B. Turnbänke) erschwerte Strecke auf allen Vieren bewältigen, ohne den „Deckel“ zu verlieren.

Bei Deckelverlust ist das Rennen verloren, sonst zählt der schnellere Durchgang.

4 Durchgänge sind zu spielen.



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

2
1

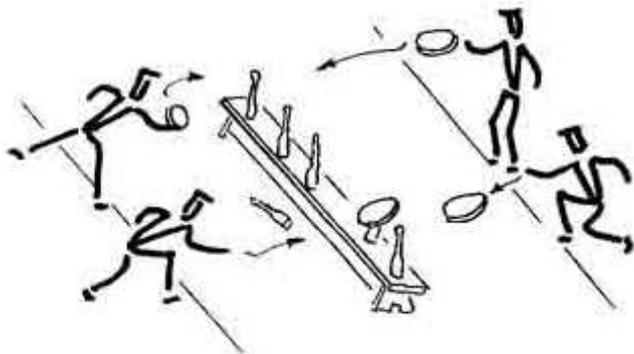
UFO-Duell

Jedes Paar steht vor einer Markierung. In der Mitte, zwischen den Markierungen, stehen auf einer Turnbank Keulen (Dosen, Bälle,...).

Jeder hat eine Frisbeescheibe. Mit dieser sollen die Keulen so getroffen werden, dass sie ins gegnerische Spielfeld fallen.

Welches Paar trifft besser?

4 Durchgänge sind erlaubt.



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

2
1

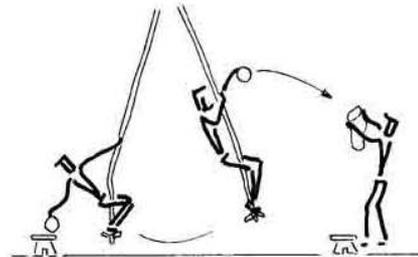
Lianenball

Einer von euch steht auf einem Klettertauknopf. Sein Partner steht hinter einer Turnbank, die in einiger Entfernung von den Klettertauen aufgestellt ist. Er hält ein Säckchen in der Hand. Auf einer zweiten Turnbank, die auf der anderen Seite der Taue steht, liegen mehrere Bälle.

Beim Hin- und Herschaukeln darf immer ein Ball von der Bank geholt und in das Säckchen geworfen werden. Ein zweites Paar probiert es parallel zu euch.

Welches Paar hat weniger Fehlwürfe? Ein Absteigen vom Tau ist nicht gestattet!

4 Durchgänge mit Rollentausch.



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

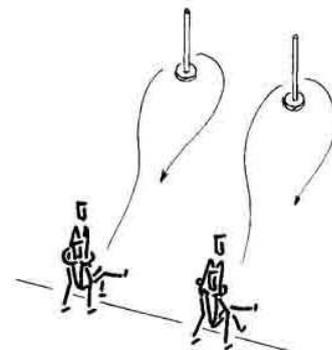
2
1

Vierfüßlerlauf

Einer von euch steht aufrecht, die Beine leicht geöffnet. Der Partner setzt sich hinter ihn, streckt seine Beine zwischen den geöffneten Beinen des Stehenden durch und umfasst dessen Hüften mit beiden Armen. Der stehende Partner greift mit den Händen unter die Achseln des Sitzenden und hebt ihn an.

In dieser Stellung sollt ihr und eure Gegner eine vorgegebene Strecke – zur Wendemarke, um diese herum und wieder zurück – bewältigen.

Ihr dürft es 4-mal versuchen.



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

2
1

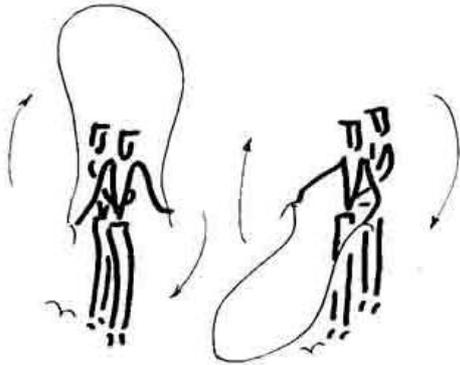
Partner-Schnurwettbewerb

Die Partner stehen hintereinander. Der Vordere hält eine Sprungschnur in der Hand.

Welches Paar kann öfter Schnurspringen, ohne hängen zu bleiben?

- vorwärts durchziehen
- rückwärts durchziehen

In jeder Disziplin sind 4 Versuche.



Wertung
Sieg
Unentschieden

Punkte
2
1

Pedalo-Skateboardrennen

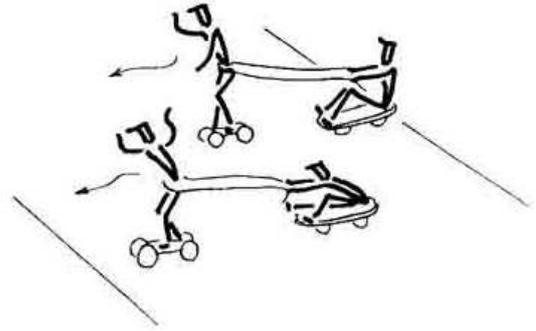
Ein Partner sitzt auf einem Skateboard. Er hält sich an einem Sprungseil fest, das um die Hüften des vor ihm auf einem Pedalo stehenden Partners geschlungen ist.

Der Pedalofahrer soll den Skateboardfahrer eine bestimmte Strecke abschleppen.

Wenn einer absteigt, muss das Paar wieder zur Startlinie zurück.

Welches Paar ist schneller?

4 Durchgänge sind erlaubt.



Wertung
Sieg
Unentschieden

Punkte
2
1

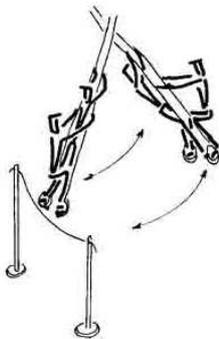
Schaukelduell

Jedes Paar steht in den ganz tief gestellten Schaukelringen. Gesichter zueinander, Hände an den Seilen.

Von den völlig ruhig hängenden Ringen aus muss gestartet werden.

Welches Paar berührt durch Hin- und Herschaukeln rascher eine zwischen 2 Sprungständern gespannte Zauberschnur mit den Waden?

4 Durchgänge sind zu spielen.



Wertung
Sieg
Unentschieden

Punkte
2
1

Schiffversenken

2 Sprossenwandfelder werden geschwenkt. Vor jedem Feld steht ein oben offener Sprungkasten.

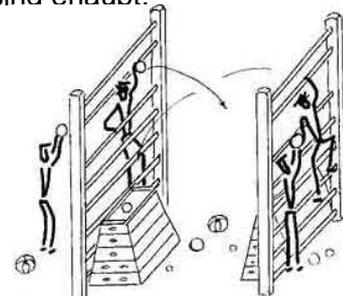
Einer von euch hat die Augen verbunden. Er klettert auf der Außenseite der Sprossenwand ein Stück hinauf. Durch den großen Sprossenzwischenraum hindurch soll er 5 verschieden große Bälle, die ihm sein Partner zureicht, in den gegnerischen Sprungkasten hineinwerfen.

Die Partner dürfen herumliegende Bälle einsammeln und ihrem „Blinden“ Wurfanweisungen geben.

Wer trifft öfter?

Wenn alle Bälle verschossen sind, wird neu begonnen.

4 Durchgänge sind erlaubt.



Wertung
Sieg
Unentschieden

Punkte
2
1

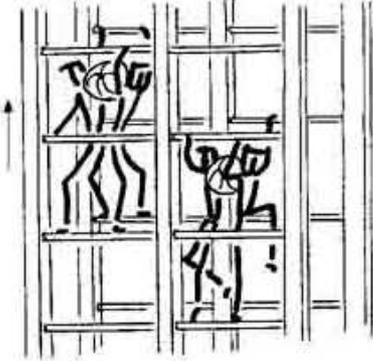
Kaminklettern

Jede „Zweierseilschaft“ muss beim Aufstieg im „Kamin“ (zwischen 2 Gitterleiterfeldern) mit dem Rücken zueinander einen Medizinball, zwischen den Nacken eingeklemmt, zum „Gipfel“ transportieren.

Wenn der Ball nicht herunterfällt und die oberste Sprosse mit der Hand erreicht wurde, ist die Aufgabe gelöst.

4 Versuche pro „Seilschaft“ sind erlaubt.

Welche schafft es öfter?



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

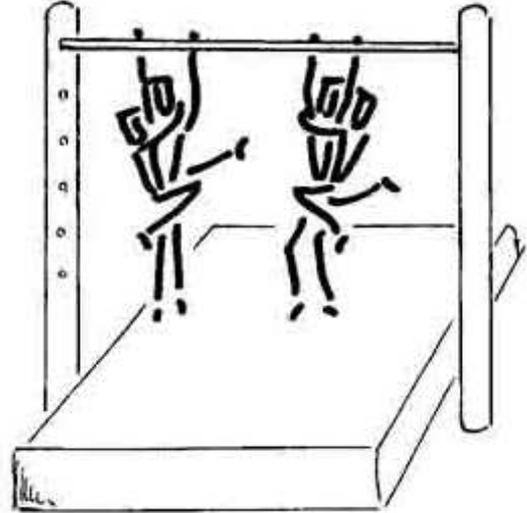
2
1

Doppelwethängen

Einer hängt mit beiden Händen am Hochreck und sein Partner klammert sich fest an ihn an. Unter dem Hochreck liegt ein Weichboden!

Welches Paar kann länger hängen?

4 Durchgänge mit Rollentausch.



Wertung

Sieg
Unentschieden

Punkte

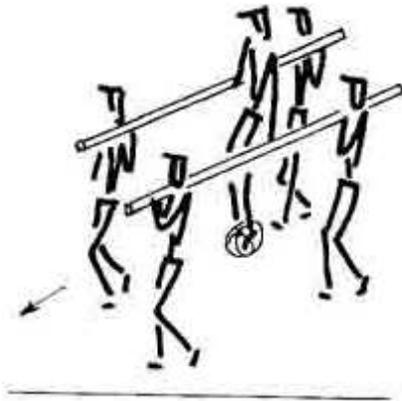
2
1

5er Gruppen

Barrenkegeln

Je 2 von euch schultern einen Stufenbarrenholm und stellen sich so nebeneinander auf, dass ein „Barren“ entsteht. Der fünfte geht auf diesem Barren in den Stütz. Dieser Person soll so getragen werden, dass sie imstande ist, ohne Bodenberührung einen Ball aufzunehmen und mit den Füßen eine bestimmte Strecke zu transportieren.

Jeder darf es einmal probieren.



Wertung

2 schaffen es
3 schaffen es
alle schaffen es

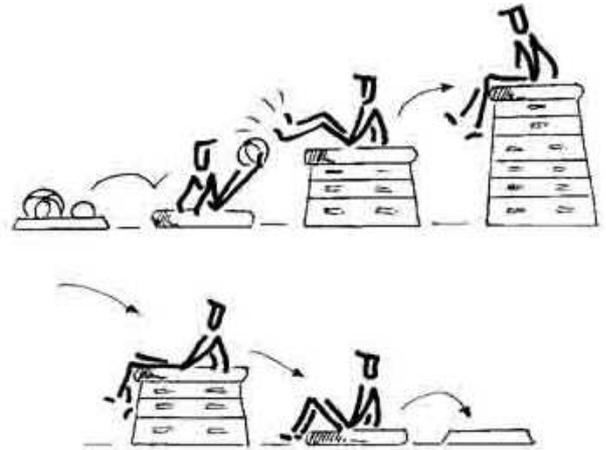
Punkte

1
2
3

Bein-Balltransport

Jeder von euch sitzt auf einem verschieden hohen Sprungkasten. Ihr sollt die Bälle aus einem Rahmenteil hervorholen und nur mit den Beinen so weitergeben, dass sie nicht zu Boden fallen und in einem zweiten Rahmenteil abgelegt werden können.

Mit jedem Ball dürft ihr es 2mal versuchen.



Wertung

Gymnastikball
Basketball
Medizinball

Punkte

1
2
3

Bergsteigertest

Eine Turnbank wird in der Sprossenwand ungefähr schulterhoch mit einem Ende eingehängt. 4 von euch heben die Bank am anderen Ende hoch, bis sie waagrecht ist.

Der fünfte legt sich in der Mitte der Bank auf den Bauch und versucht sie einmal zu umklettern, ohne dabei den Boden zu berühren.

Auf dem Boden liegt eine Turnmatte.

Jeder darf es einmal versuchen.



Wertung

1 schafft es
2 schaffen es
3 schaffen es

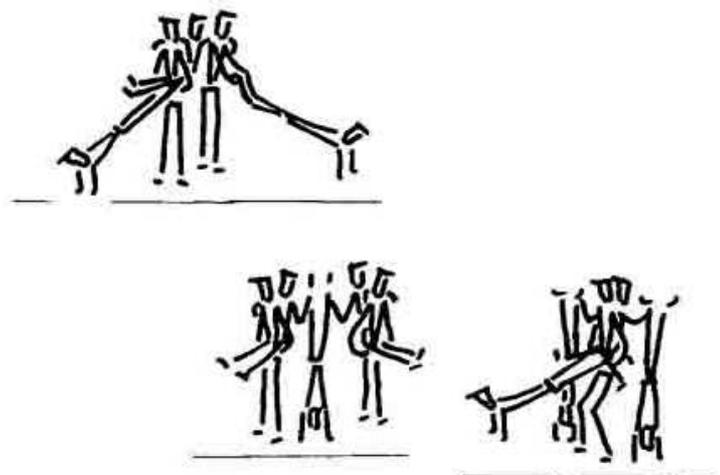
Punkte

1
2
3

Denkmal

Ihr sollt zu fünft ein Denkmal errichten und dürft daher nur mit einer bestimmten Anzahl von Händen und Füßen den Boden berühren.

Untereinander müsst ihr jedoch Körperkontakt halten.



Wertung

Bodenkontakt mit 4 Füßen und 4 Händen
Bodenkontakt mit 4 Füßen und 2 Händen
Bodenkontakt mit 2 Füßen und 6 Händen

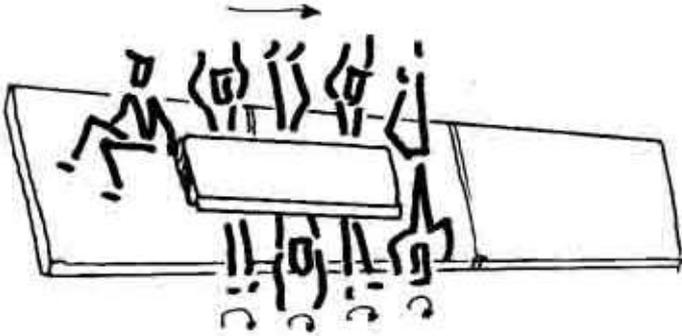
Punkte

1
2
3

Förderband

Alle 5 legen sich nebeneinander auf den Boden (Turnmatten). Ihr sollt durch Seitwärtsrollen (Wälzen) einen Sprungkastendeckel, der auf euch liegt und in dem sich 3 Bälle befinden, möglichst weit transportieren, ohne dass der Deckel oder die Bälle zu Boden fallen.

Alle rollen dazu in eine Richtung, wobei der letzte immer rasch aufstehen muss, um sich vorne wieder hinzulegen.



Wertung

Ihr kommt bis zur 1. Markierung
Ihr kommt bis zur 2. Markierung
Ihr kommt bis zur 3. Markierung

Punkte

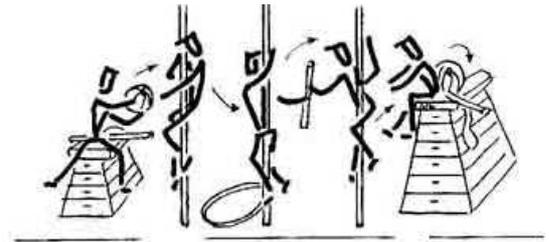
1
2
3

Expedition

Ihr sitzt zu fünft mitsamt eurer Ausrüstung im „Basislager“ (niedriger Sprungkasten, waagrecht tiefgestellte Turnleiter, Barren tief,...). Über Kletterstangen sollt ihr das Material in das „Hochlager“ (hoher Sprungkasten, waagrecht hochgestellte Turnleiter, Hochbarren,...) transportieren. Die Ausrüstung: Tau, 3 zusammengeknüpfte Sprungseile, 2 Medizinbälle, 3 Turnstäbe, Gymnastikreifen.

Sobald einer von euch den Boden berührt, gilt er als abgestürzt und darf nicht mehr mithelfen. Zu Boden gefallene Gegenstände gelten als verloren.

Ihr habt zur Lösung der Aufgabe 3 Minuten Zeit.



Wertung

3 Teilnehmer und 4 Gegenstände
4 Teilnehmer und 5 Gegenstände
5 Teilnehmer und alle Gegenstände

Punkte

1
2
3

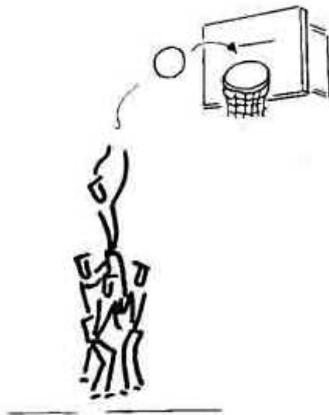
Hebebasketball

Einer von euch steht an der Freiwurflinie. Er wird von den anderen 4 an den Beinen gefasst und hochgehoben.

Er soll versuchen in dieser Stellung in den Korb zu treffen.

Auf dem Boden liegt eine Turnmatte.

Jeder hat 3 Versuche.



Wertung

1 erzielt 2 Treffer
3 erzielen 2 Treffer
1 erzielt 3 Treffer

Punkte

1
2
3

Liegejongleur

4 von euch befinden sich nebeneinander in Bankstellung. Der fünfte legt sich rücklings auf die anderen. Er jongliert mit jeder Hand eine Frisbeescheibe, in der sich ein Tennisball befindet.

Ihr sollt den Jongleur 2 Mattenlängen weit transportieren, ohne dass Frisbeescheiben oder Bälle zu Boden fallen.

Jeder darf einmal der Jongleur sein.



Wertung

1 schafft es
3 schaffen es
alle schaffen es

Punkte

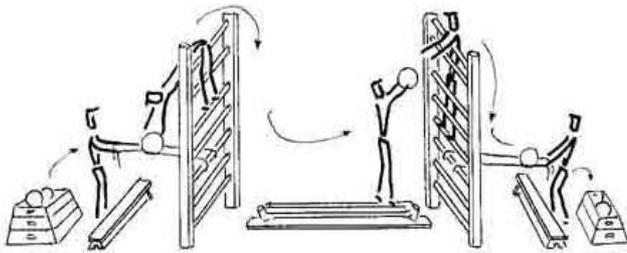
1
2
3

Melonenernte

Ihr sollt möglichst viele Melonen (Volleybälle) vom „Feld“ (= Kastenrahmen links) über die geschwenkten Sprossenwandfelder (siehe Zeichnung) in das „Haus“ (= Kastenrahmen rechts) befördern. Die Melonen müssen dabei „außen“ über die Sprungseile gerollt und „innen“ getragen werden. Sie dürfen keinesfalls geworfen werden. Zu Boden fallende Melonen gelten als verloren.

Ihr habt 3 Versuche und für jeden Versuch 1 Minute Zeit.

Das beste Resultat wird gewertet.



Wertung
2 Melonen
4 Melonen
6 Melonen

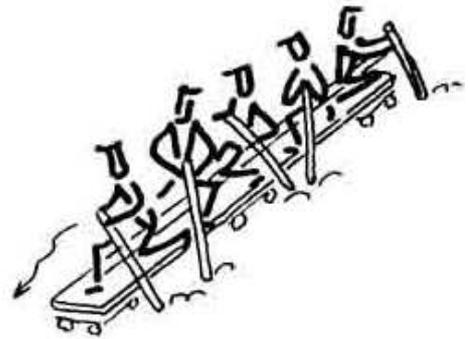
Punkte
1
2
3

Paddeln

Eine umgedrehte Turnbank wird auf 3 Rollbretter (Skateboards oder Turnstäbe) gelegt. Alle 5 sitzen, stehen oder knien auf der Turnbank und versuchen sich mit Hilfe von Turnstäben, die sie auf dem Boden aufsetzen, entlang einer vorgegebenen Linie fortzubewegen.

In 1 Minute soll eine möglichst große Strecke zurückgelegt werden.

Ihr habt insgesamt 3 Versuche.



Wertung
5 Meter
10 Meter
15 Meter

Punkte
1
2
3

Pfeifen

Von einem Basketballkorb hängt eine Pfeife. Ihr hebt zu viert den fünften so hoch, dass dieser ohne Gebrauch der Hände in die Pfeife hineinblasen kann. Es zählt aber nur ein richtiger Pfiff.

Wie viele Pfeife schafft ihr in 1,5 Minuten, wobei der Pfeifer nach jedem Pfiff wechseln muss?



Wertung
5 Pfeife
8 Pfeife
10 Pfeife

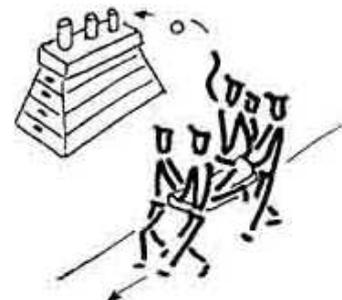
Punkte
1
2
3

Sänften-Zielwurf

4 halten den Sprungkastendeckel (=Sänfte) hüfthoch (Schulterhoch). Der fünfte sitzt mit 2 Tennisbällen in der Hand auf der „Sänfte“. In einiger Entfernung stehen auf einem Sprungkasten 3 Gymnastikkeulen (Tennisballdosen).

Die Mannschaft trägt den Werfer an einer Markierung entlang. Dieser soll versuchen, während des Transportes die Keulen (Dosen) herunterzuschießen.

Jeder darf einmal die Sänfte benutzen und hat dabei 2 Würfe.

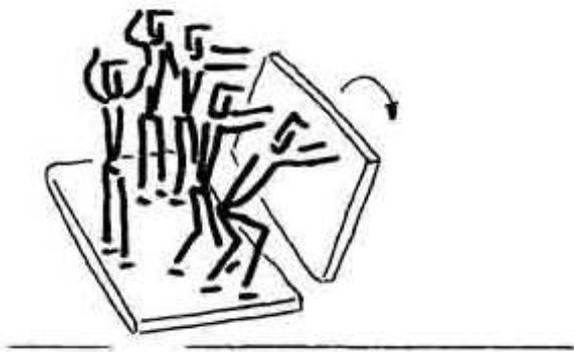


Wertung
2 bis 4 Dosen
5 bis 7 Dosen
ab 8 Dosen

Punkte
1
2
3

Sumpf-Überquerung

Alle stehen auf einer Turnmatte, die an der Längsseite die Turnhallenwand berührt. Vor euch liegt eine zweite Turnmatte. Ihr sollt mit Hilfe der beiden Matten den „Sumpf“ (= Turnhallenbreite) in möglichst kurzer Zeit überqueren. Der „Sumpf“ (= Turnhallenboden) darf dabei mit keinem Körperteil berührt werden.



Wertung

bis 70 Sekunden
bis 50 Sekunden
bis 40 Sekunden

Punkte

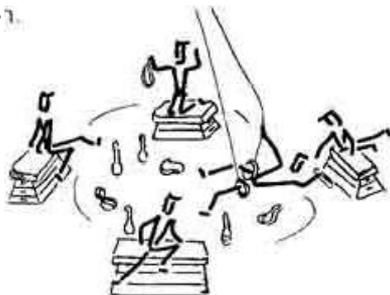
1
2
3

Schaukelfischen

Einer von euch sitzt in den Schaukelringen (knapp über Bodenhöhe). Die anderen 4 sitzen oder knien auf 4 mittelhoch gestellten Sprungkästen, die symmetrisch um die Ringe angeordnet sind (siehe Skizze). Auf der Bodenfläche zwischen den Kästen stehen 8 Gymnastikeulen und liegen 4 Mannschaftsschleifen.

Begonnen wird immer mit einem Abspringen von einem Sprungkasten. Der Pendelnde soll die Gegenstände aufsammeln und den auf den Kästen Sitzenden übergeben. Diese dürfen ihm auch weiterhin von ihrem Kasten aus Schwung geben, damit er möglichst viele Gegenstände erreicht.

Jeder kommt einmal dran und darf eine halbe Minute lang sammeln.



Wertung

alle haben je 2 Gegenstände aufgesammelt
3 haben je 6 Gegenstände aufgesammelt
2 haben je 8 Gegenstände aufgesammelt

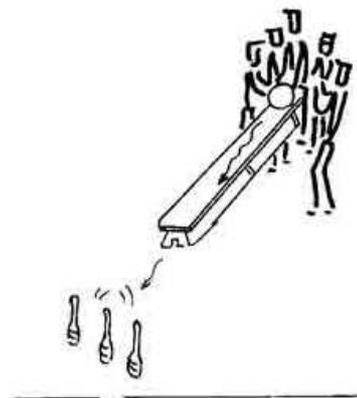
Punkte

1
2
3

Turnbankkegeln

Einer von euch sitzt im Grätschsitz am Ende einer Turnbank und hält einen Ball in der Hand. Die anderen 4 heben die Turnbank auf der Seite des Sitzenden hoch. Dieser lässt den Ball so aus, dass er hinunterrollt und einen der Kegel (Keulen), die in einiger Entfernung auf dem Boden stehen, trifft.

Jeder hat 3 Versuche, um die 3 Kegel umzuwerfen.



Wertung

2 erzielen je 2 Treffer
4 erzielen je 2 Treffer
3 erzielen je 3 Treffer

Punkte

1
2
3

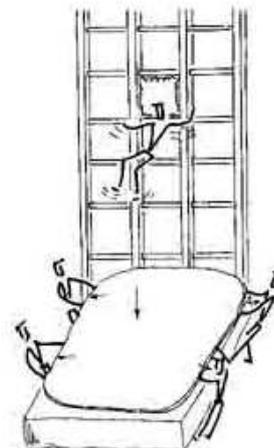
Sprungtuch

Ihr sollt eine Person aus einem „brennenden“ Haus retten. 4 von euch holen rasch ein Sprungtuch (Matte mit Griffen, festes Tuch, Fallschirm,...) und stellen sich damit vor das Fenster (markiertes Gitterleiterfeld).

Unter dem Sprungtuch liegt noch ein Weichboden!

Die gefährdete Person (der fünfte) rettet sich durch einen Sprung aus dem Fenster. Dann muss er wieder zum Ausgangspunkt zurückgetragen werden.

Bei wem gelingt die Rettung am schnellsten?



Wertung

30 Sekunden
25 Sekunden
20 Sekunden

Punkte

1
2
3

Ameisentransport

Einer von euch ist die „Oberameise“, die von den anderen 4 „Unterameisen“ von der Matte 1 bis zur Matte 3 transportiert wird. Dabei darf die „Oberameise“ den Boden nicht berühren.

Jeder hat einen Versuch.



Wertung

die 4 Unterameisen in Bankstellung hintereinander (Blick in die selbe Richtung)

Die 4 Unterameisen in Bankstellung, Blick zueinander (vorwärts- und rückwärtskriechend)

Die 4 Unterameisen in Rückenlage hintereinander (Blick in die selbe Richtung)

Punkte

1

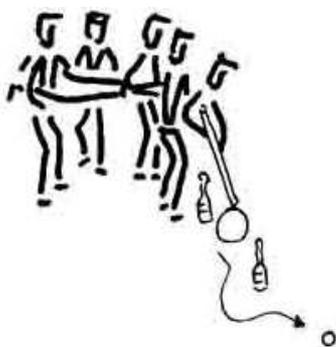
2

3

Hängegolf

Einer von euch liegt in Bauchlage mit einem Turnstab in der Hand. Die 4 anderen heben ihn unter den Achseln und an den Beinen so hoch, dass er waagrecht hängt. In dieser Stellung versucht er, mit eurer Hilfe (mitgehen) einen Tennisball durch einen Slalom aus 3 Keulen zu treiben und anschließend in eine Bodenausnehmung zu rollen. Nach der dritten Keule darf der Ball mit dem Stab nur noch einmal berührt werden.

Jeder darf es einmal versuchen.



Wertung

1 schafft es

3 schaffen es

alle schaffen es

Punkte

1

2

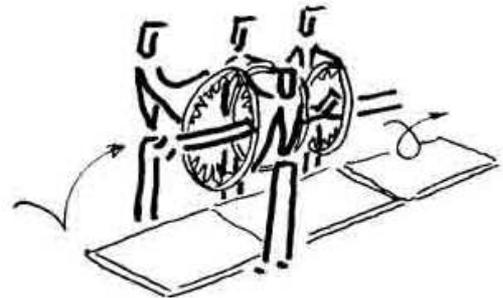
3

Zirkuslöwe

Ihr seid dressierte Löwen und sollt durch „brennende“ Reifen (Gymnastikreifen mit Krepppapierflammen) springen. Der Sprung erfolgt in Form einer Sprungrolle auf einer Turnmatte. Die Reifen dürfen dabei nicht berührt werden. Wenn durch mehrere hintereinander gehaltene Reifen gesprungen wird, müssen diese wenigstens 2 Handbreiten voneinander Abstand haben.

Und nun Manege frei!

Wer einen Reifen geschafft hat, darf durch 2 springen. Wer 2 geschafft hat, darf es durch 3 versuchen (jeweils 1 Versuch).



Wertung

alle schaffen einen Reifen

3 schaffen 2 Reifen

2 schaffen 3 Reifen

Punkte

1

2

3

Gummiseilschaft

Alle 5 hängen hintereinander mit je einer Mannschaftsschleife an einem Gummiseil (Zauberschnur).

Jeder soll ein Stück Ausrüstung (Bälle, Keulen, Turnstab, Gymnastikreifen,...) entlang einer vormarkierten Kletterroute transportieren. Geklettert wird an den Gitterleitern, die Gegenstände müssen am Gipfel (Kastendeckel – siehe Skizze) abgelegt werden.

Gegenstände, die zu Boden fallen gelten als verloren. Entscheidend ist die Anzahl der transportierten Gegenstände.

Ihr dürft höchstens 3 Minuten dazu brauchen.



Wertung

1 Gegenstand

3 Gegenstände

5 Gegenstände

Punkte

1

2

3