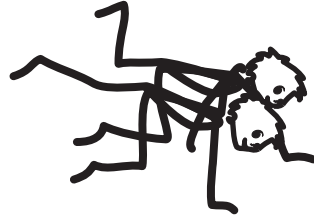


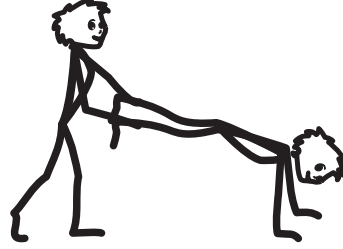


Flaschentransport



Handicapped

2 + 2



Verwendet werden.
Anstelle der Wasserflaschen können andere Zusatzgewichte (z.B. Sandsäckchen, Keulen)

Variation:

- Die Schüler nehmen eine Flasche und führen dynamische Übungen mit der Wasserflasche aus:
- Wasserflasche über dem Kopf übergeben, seitlich zum Oberschenkel führen und wieder zurück
- Wasserflasche mit gestreckten Armen um den Körper kreisen lassen, also vor und hinter dem Körper übergeben
- Wasserflasche zwischen den Beinen in 8er-Linien hindurch reichen

Beschreibung:

Diese Übung kann man entweder in der Halle oder im Freien durchführen. Als Materialien werden mit Wasser gefüllte Plastikflaschen benötigt (0,5-1,5 l). Die Übungen werden auf einer Länge von etwa 60-100 m durchgeführt.

Organisation:

Die Schüler nehmen eine Flasche in jede Hand und laufen die Übungsstrecke in unterschiedlichen Haltungen der Wasserflaschen:

- Arme gestreckt in Vorne / Hochhalte / Seithalte / bei den Handrücken nach oben / unten
- Arme angewinkelt und nach vorne / oben bzw. seitlich ausgestreckt, entweder gleichzeitig oder die Arme einzeln nacheinander
- Arme gestreckt von Seit- in Hochhalte / von Hoch- in Vorne / von Vor- in Seithalte wechseln

- Diese Übung kann in Turnhallen und im Freien durchgeführt werden (keine Materialien benötigt).
- **Organisation:**
- 2 Schüler bilden eine Gruppe und haben die Aufgabe eine Strecke von 50-80 m mit insgesamt nur 2 Beinen und 2 Armen zu überwinden. Somit ergeben sich nur 2
- Kombinationsmöglichkeiten:
- Schubkarren: ein Schüler mit seinen Armen, der andere Schüler mit seinen Beinen
- Käfer: von beiden Schülern jeweils nur ein Arm und ein Bein am Boden
- Ziel ist es die Strecke ohne Absetzen bzw. Pause zu überwinden. Die Strecke kann auf Zeit (wie ist man am schnellsten?) oder als Staffel absolviert werden. Man kann auch einen Rundkurs setzen und die Übung ist so lange wie möglich auszuführen (Wer schafft es am weitesten?).

Variationen (erschwend):

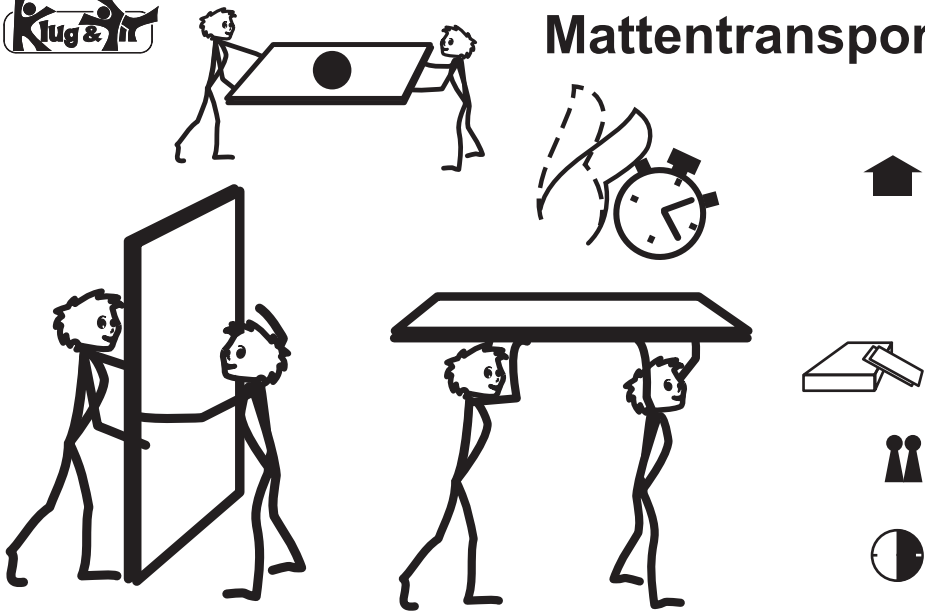
- Materialtransport: Die Paare haben über die Strecke bestimmte Materialien zu transportieren.
- Um die Übung schwieriger zu gestalten, kann die Strecke mit Hindernissen versehen werden.
- Bestimmte Vorgaben für die Übungsausführung:
- 0 Beim Schubkarren immer mit beiden Armen oder mit beiden Beinen gleichzeitig
- 0 den Boden berühren bzw. nur einbeinig.
- Beim Käfer bestimmte Körperteile immer gleichzeitig am Boden aufsetzen oder maximal mit 3 Körperteilen den Boden berühren.

Hinweise:

- Sorgfältig aufwärmen, speziell die Handgelenke.
- Um bei leistungsschwächeren Schülern ein Fallen ins Hohlkreuz zu vermeiden, darf beim Schubkarren auch an den Oberschenkeln gehalten werden.
- Der Hintermann darf nicht zu viel Druck auf den Vordermann ausüben, sonst kippt diese nach vorne (Verletzungsgefahr!)



Mattentransport



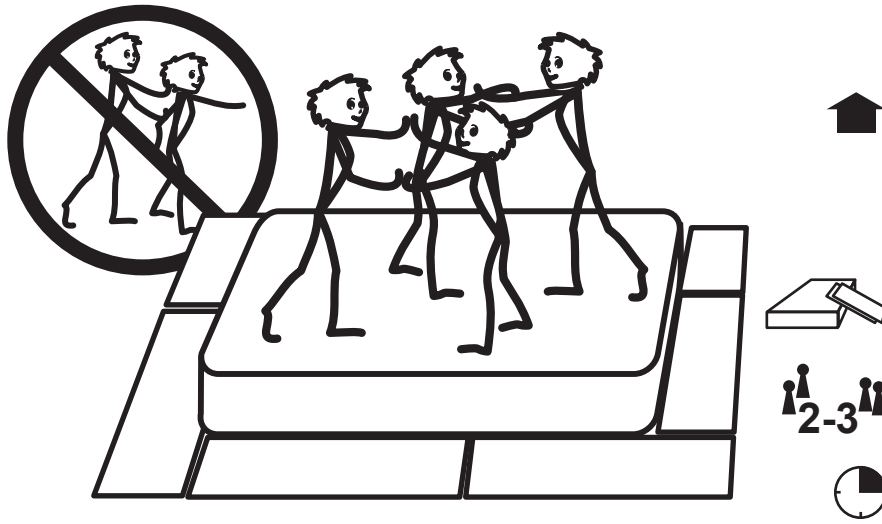
Organisation: Diese Übung kann nur in der Halle durchgeführt werden. Als Materialien werden Turmmatten benötigt. Die Schüler sind in Paare aufzuteilen, wobei auf etwa gleiche Größe und Kraftvoraussetzung zu achten ist.

Beschreibung: Eine Turmmatte muss zu zweit über eine bestimmte Distanz getragen werden. Die Strecke soll ohne Absetzen bzw. Pause überwunden werden.

Variationen (erschwerend):

- Die Strecke mit Hindernissen versehen, auf Zeit absolvieren oder als Staffelnbewerb abhalten.
- Unterschiedliche Transportvarianten: gestreckt über Kopf, Matte überschlagen, Matte quer / längs / aufgestellt halten, rückwärts
- Materialtransport: Um das Gewicht zu erhöhen kann die Matte mit verschiedenen „Zusatzgewichten“ (z.B. Medizinball oder eine 2. Matte) beladen werden.

Inselkampf



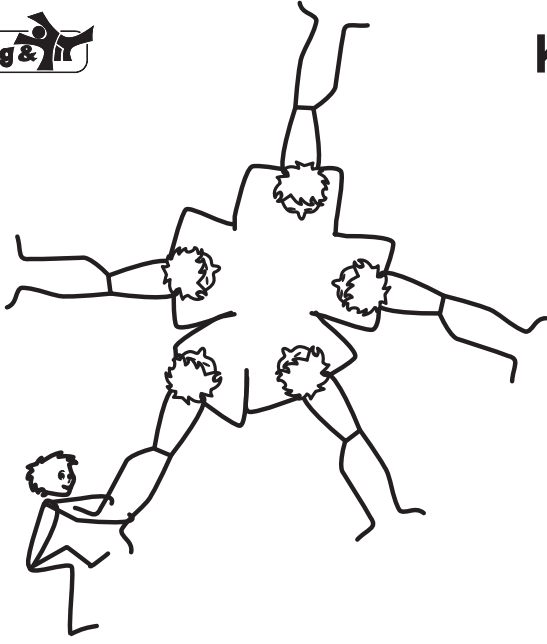
Organisation: 2 Parteien zu je 2-3 Schüler befinden sich auf einer Turmmatte oder dicken Matte.

Beschreibung: Die Schüler dürfen sich mit den Händen nur an den Oberarmen bzw. an den Schultern fassen und versuchen, sich gegenseitig von der Insel (Matte) zu drängen. Wer den Boden berührt, scheidet aus. Ein Hinusdrängen über andere Körperteile, z.B. Rücken oder Bauch, ist nicht erlaubt. Jene Partei, die alle Spieler der gegnerischen Mannschaft von der Matte verdrängt hat, hat gewonnen.

Hinweis: Sicherung durch Matten rund um die Insel.



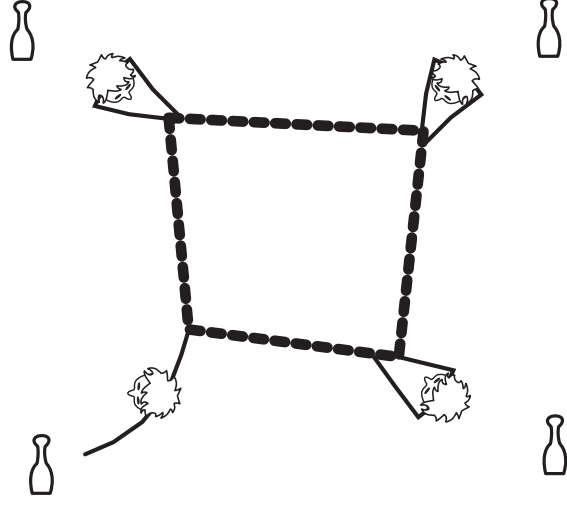
Karottenernte



Organisation: Für dieses Spiel wird die Klasse zu gleich großen Gruppen von mind. 8 Schülern aufgeteilt. Pro Gruppe werden 2 Bauern bestimmt. Die anderen Gruppenmitglieder sind die Karotten, die von den Bauern geerntet werden.

Beschreibung: Die Schüler legen sich in Kreisform mit dem Bauch auf den Boden und fassen sich an den Händen. Die Bauern stehen außerhalb und versuchen die „Karotten zu ernten“, indem sie an den Beinen der am Boden liegenden Schüler ziehen. Diese versuchen sich mit Einsatz der Armkraft zusammenzuhalten. Ziel ist es möglichst rasch alle Karotten zu ernten! Wird ein Schüler herausgezogen so wird auch er zum Bauer und hilft bei der „Karottenernte“ mit. Die letzten beiden Schüler, die als Karotten übrig bleiben, sind die Bauern beim nächsten Durchgang.

Tauziehen im Vieleck



Organisation: Die Schüler teilen sich pro verfügbarem Tau in 4 gleich große Gruppen. Das Tau wird an den Enden zusammengebunden und von 4 Schülern, die sich im Quadrat aufstellen, gehalten. Pro Ecke wird eine Keule im Abstand von 1,5 m aufgestellt. Alle Teammitglieder stellen sich hinter der jeweiligen Keule auf.

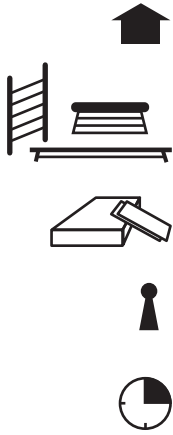
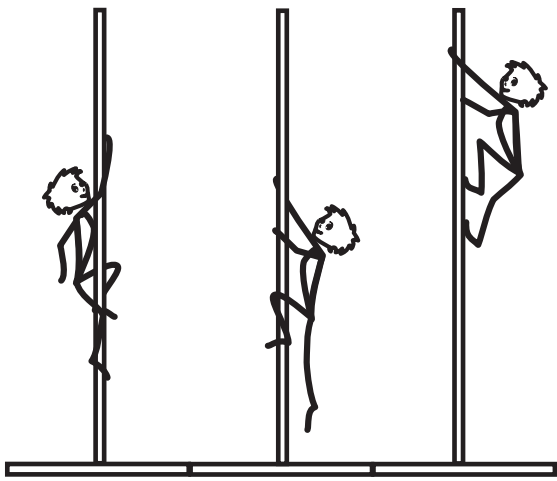
Beschreibung: Die Schüler versuchen, die eigene Keule mit der Hand oder mit dem Fuß umzuwerfen. Wer das schafft, erhält für sein Team einen Punkt und wird von einem weiteren Teammitglied ersetzt. Jene Schüler, die nicht die eigene Keule umgeworfen haben, müssen weiter Tauziehen, bis sie die eigene Keule umwerfen und ausgetauscht werden können. Jene Mannschaft, bei der zuerst alle Schüler die Keule umgeworfen haben, hat gewonnen.

Hinweis: Verwendung eines dickeren Seiles bzw. eines Seiles, das die Schüler mit einer Hand umgreifen können und sie nicht einschneidet.

Variationen: 3-Eck, 5-Eck oder im Kreis



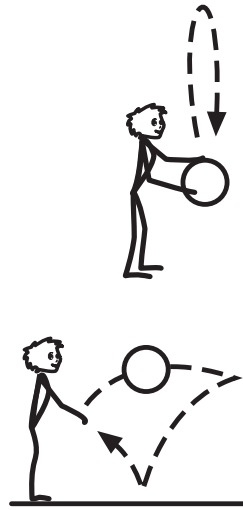
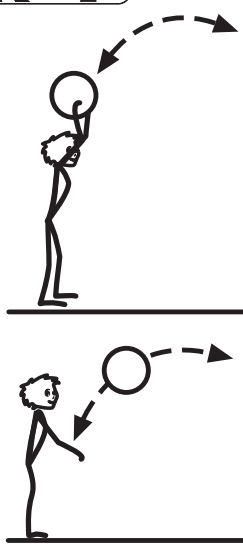
Stangenklettern



Organisation:
Als Materialien werden die Kletterstangen einer Turnhalle benötigt. Die Schüler werden zu gleich großen Gruppen zu den einzelnen Kletterstangen zugeteilt.

Beschreibung:
Die Schüler klettern mit unterschiedlichen Anweisungen an den Stangen nach oben:
- Einzel so schnell wie möglich nach oben klettern.
- Verschiedene Kletterarten (z.B. Fußsohlen an der Stange wie ein Affe, nur Hände) vorgeben.
- Im Staffelnbewerb hinauf und hinunter, erst ab einer bestimmten Höhe springen.
- Auf Signal stoppen und erst mit erneutem Signal wieder weiter klettern (beim Hinauf- und Hinunterklettern).
- Auf Signal müssen die Schüler auf die rechte (im Uhrzeigersinn) Kletterstange wechseln. 2 Schüler müssen die Stangen mit 2 anderen, die noch nicht geklettert sind, tauschen.
Variationen (erleichternd):
- Die Schüler klettern nicht in der Vertikalen, sondern in der Horizontalen oder auf schräg gestellten Stangen. Dazu Reckstangen, Barren, Leitern oder Langbänke (an Sprossenrand einhängen und an der anderen Seite auf Kästen aufliegen) verwenden.
- Die Variationen "maximal lange" halten" oder "Wechsel der Kletterstange" können natürlich auf andere Kletterhilfen bzw. auf das vertikale Klettern übertragen werden.
- Mit Händen und Beinen an zwei Stangen hochklettern.
Variationen (erschwerend):
- Die Schüler klettern nicht an den Stangen, sondern entweder an einem Seil oder an einer Leiter (dafür aber nur mit einem Bein).
- Um die Schwingdynamik zu minimieren, können bei den Übungen die Beine zusammengebunden werden.
Hinweis:
- Mit zwei Händen an zwei Stangen ohne Beine hochklettern.
- Matten oder Weichböden unter den Stangen aufliegen, um Verletzungen zu vermeiden.

Medizinballwerfen



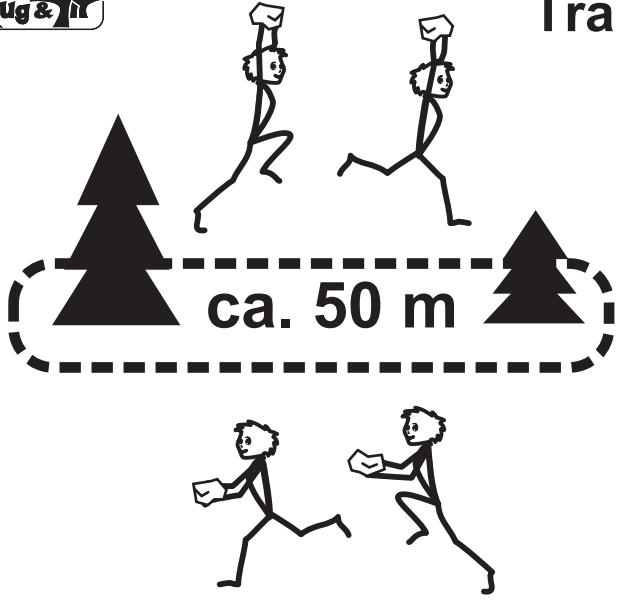
Organisation:
Die Schüler stellen sich mit 2-4 m Abstand von der Turnsaalwand entfernt auf. Jeder Schüler bekommt abhängig von der Körperkonstitution einen Medizinball (unterschiedliches Gewicht und Größe der Medizinbälle nutzen). Der Abstand zwischen den Schülern sollte etwa 3 m betragen.

Beschreibung:
Die Schüler werfen den Medizinball gegen die Wand, folgende Möglichkeiten:
- unterschiedliche Standpositionen: Schrittposition, eng / hüftbreit / gegrätscht, frontal / seitlich / einbeinig, starke / leichte / keine Hoch-Tief-Bewegung
- unterschiedliche Wurfarten: beid- / einarmig, stoßen / ausholen, seitlich schwingen, über Kopf
Variationen:
- Die Medizinbälle müssen so hoch bzw. so weit wie möglich oder auf ein bestimmtes Ziel (Ring / Kreis) geworfen werden.
- Die Übungen können auch paarweise durchgeführt werden (Verletzungsgefahr!).
- Variationsmöglichkeiten beim Fangen:
- unterschiedliche Standpositionen: Schrittposition, eng / hüftbreit / gegrätscht, Oberkörper / Beinen / gesamten Körper
- unterschiedliche Fangarten: frontal / seitlich, Nachschwingen / Kraftstoß abfangen
Hinweise:
- Um Verletzungen zu vermeiden und die Schüler nicht zu überfordern, sollten keine "unkontrolliertes" Werfen durch Abgrenzung des Wurfraumes vermieden werden.
- zu großen oder zu schweren Medizinbälle verwendet werden.
- Auf die Verletzungsgefahr beim Fangen durch zu festes und unkontrolliertes Werfen hinweisen.

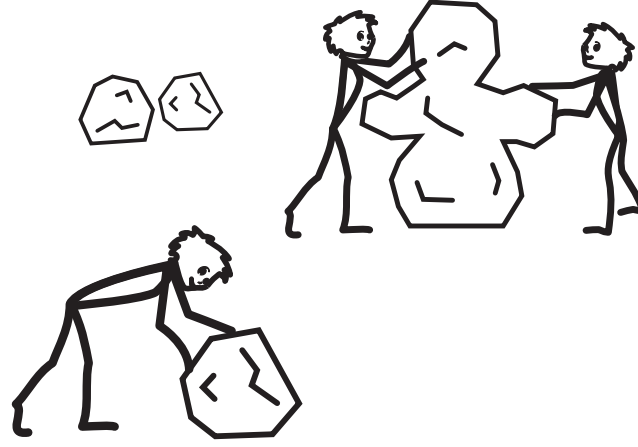




Transportspiel



Schneeskulpturen

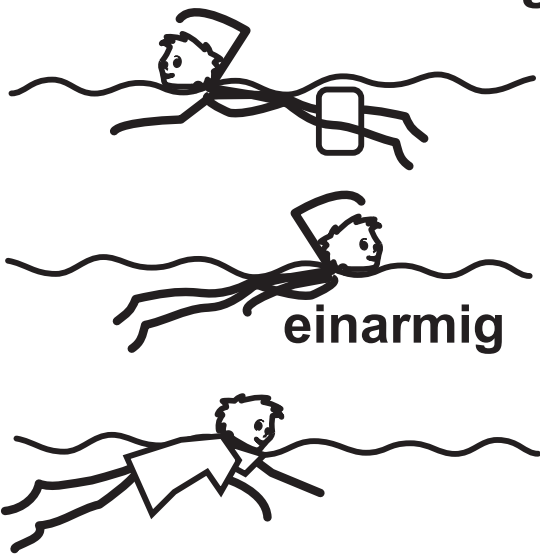


- Organisation:** Alle im Wald freiliegenden Gegenstände wie Steine, Äste oder ein Bund Hölzer in unterschiedlichen Größen und Formen können bei diesem Spiel gesucht und transportiert werden. Beispielsweise sucht sich jedes Kind einen Gegenstand mit einem bestimmten Gewicht oder einer bestimmten Form. Geläufen wird auf einem Wegstück, etwa 50 m in eine Richtung, um einen Wendepunkt herum und wieder zurück zum Ausgangspunkt.
- Beschreibung:** Die Schüler gehen oder laufen die Strecke mit dem Gegenstand in der Hand. Der Gegenstand kann an der Brust, in der Vorhale und eventuell in Hochhalte transportiert werden. Später können Übungen wie Biegen und Strecken oder horizontales bzw. vertikales Kreisen des Gegenstandes um den Körper hinzugefügt werden.
- Variationen:** Nur wenige Gegenstände sind im Umlauf und diese müssen von Schüler zu Schüler weitergereicht werden, der Schüler muss dabei den Gegenstand eine bestimmte Zeit halten bzw. eine Übung ausführen und darf dann erst den Gegenstand weitergeben.
- Hinweise:** Nicht zu schwere / leichte Gegenstände wählen, damit die Schüler nicht überfordert werden. Nicht die Natur zerstören.

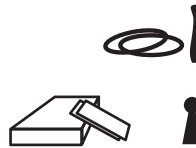
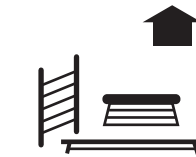
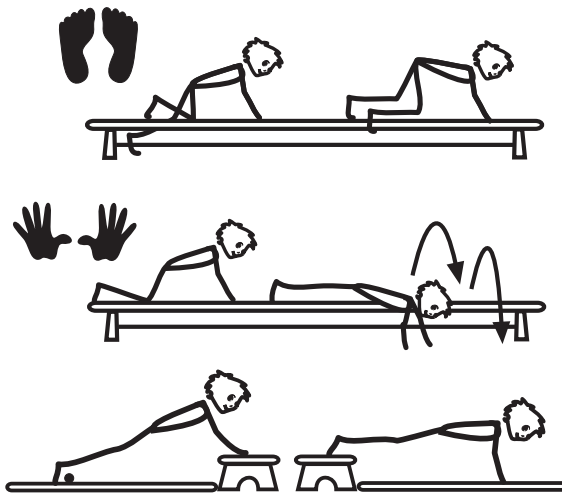
- Organisation:** Gespielt wird auf einer schneebedeckten Wiese (auch Sportplatz). Als Material wird der vorhandene Schnee genutzt, somit sind auch keine Vorbereitungen notwendig.
- Beschreibung:** Je nach Schneekonsistenz werden unterschiedliche Schneefiguren gebaut. Ist der Schnee nass können die Schüler unterschiedlich große Schneekugeln formen. Wenn der Schnee hingegen trocken bzw. hart gepresst ist, empfiehlt es sich, Schneequader zu schneiden und diese dann zu verbauen.
- Variationen:** Man kann die Schüler in 2 gleich große Gruppen teilen und einen Wettbewerb veranstalten. Diese verteilen die Aufgaben selbstständig untereinander. Jene Gruppe mit der schönsten Schneefigur oder, die am schnellsten fertig war, gewinnt.
- Hinweise:** Beim Aufheben und Absetzen der Schneekugeln bzw. -blöcke auf die richtige Technik achten (aus den Beinen heraus heben). Schüler im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.



Rettungsschwimmer



Langbankhanteln



Organisation: Diese Übungen werden in einer Schwimmhalle ausgeführt. Als Materialien werden T-Shirts, Jogginghose und Sportsocken benötigt. Voraussetzung für diese Übung ist das Beherrschen einer Schwimmtechnik (Brust, Kraul oder Brustkraul).

Beschreibung: Anfangs schwimmen die Schüler nur mit den Armen, zur Erleichterung können die Schüler einen "pull-buoy" oder ein Schwimm Brett zwischen die Beine klemmen. Dann schwimmen die Schüler nur einarmig (2. Arm wird angelegt), z.B. eine halbe Länge nur mit dem rechten Arm und die zweite Länge nur mit dem linken Arm.

Beherrschen die Schüler diese Übung kann der Widerstand beim Schwimmen erhöht werden. Am leichtesten geschieht dies durch das Anziehen von verschiedenen Kleidungsstücken. Zuerst ein T-Shirt, dann kommt eine Jogginghose dazu und zum Schluss noch Sportsocken bzw. auch noch Turnschuhe.

Variationen: Um die Schwimmstanz zu verkürzen, kann über die Beckenbreite geschwommen werden.

Staffelbewerb: Die Schüler werden in 2 gleich große Gruppen unterteilt, pro Gruppe stehen gleich viele Schüler an jeweils einem Beckenende. Ist ein Schüler mit dem T-Shirt eine Länge geschwommen muss als Übergabe das T-Shirt ausgezogen und vom nächsten Schwimmer angezogen werden. Dazu empfehlen sich übergroße T-Shirts für ein leichteres An- und Ausziehen. Gewonnen hat jene Gruppe, die am schnellsten die Staffel absolviert hat.

Der Schwimmwiderstand kann erhöht werden indem sich ein zweites Kind an den Beinen anhängt und den Ziehenden evtl. ganz leicht mit Beintempi unterstützt.

Organisation: Für diese Übung benötigt man Langbänke und Sprungseile. Pro Langbank führen 2 Schüler die Übungen aus. Die Armkraftübungen werden am Ende der Langbank oder entlang der Langbank ausgeführt. Seitlich der Langbänke sind Matten auszuliegen.

Beschreibung: Zu Beginn der Übung sind die Schüler mit den Händen auf der Langbank und mit den Beinen am Boden (eventuell Abstand von der Bank wird mittels Sprungseil festgelegt um die Hüftstreckung zu erzwingen).

Übungsabfolge:

- Anfangs versucht jeder Schüler die Position zu halten. Danach sollen sich die Schüler nach rechts und links bewegen und können auch wechselseitig mit den Füßen die Langbank übersteigen.
- Jeder Schüler ist an einem Langbankende und beschreibt mit den Füßen einen Kreis, wobei die Hände am Ende der Langbank den Kreismitelpunkt darstellen (die Langbank muss dabei übersteigen werden).
- Als weitere Übung kann die gesamte Langbank mit den Füßen umgangen werden, also entlang der Langbank, um das Langbankende herum und wieder zurück.
- Die Schüler bewegen sich entlang der Langbank wobei die Langbank immer mit den Füßen übersteigen werden muss (Ausführung vorwärts oder rückwärts).

Variationen:

- Zur Erschwernis der Übung bleiben die Hände am Boden und die Füße auf der Langbank. Die Langbänke können an der Sprossenwand oder dem Kasten eingehängt werden (unterschiedliche Steigungen) und die Schüler müssen sich daran entlang hangeln / ziehen und dürfen dabei nicht den Boden berühren.

Hinweise:

- Bei der Übungsausführung auf gestreckte Körperhaltung achten (kein Hohlkreuz bzw. Hüfte durchhängen lassen).

