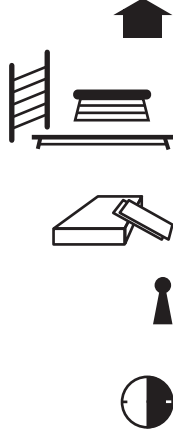
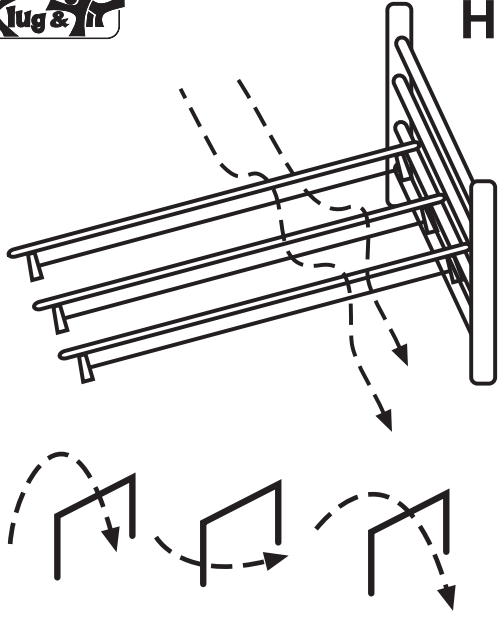
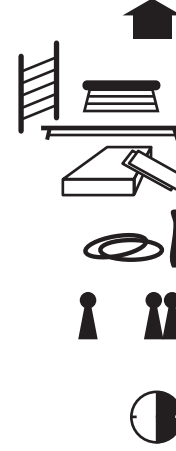


Hindernisparcours Hürden



Hindernisparcours Rolle



Beschreibung:
Die Schüler müssen entweder eine bestimmte Anzahl an Runden oder über eine bestimmte Zeitdauer (3-5 min) den Hindernisparcours ablaufen. Als Variation können die Rundenzeiten gestoppt oder Zeitschätzläufe durchgeführt werden.
Als weitere Variation können Zusatzaufgaben hinzugefügt werden:

- Ball tragen bzw. prellen
- Materialtransport: Stäbe, Wasserflaschen, Medizinbälle
- Bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- Bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte

Folgend ein paar Anregungen:

- unter durchkriechen (Hürden unterkriechen)
- darüber springen oder steigen (Hürden überspringen)
- Kriechstrecken (Bauch möglichst nah am Boden)

Alternativen zu den Hürden sind Langbänke oder Reifen.

Organisation:
In der Turnhalle wird ein mit Geräten und Materialien abgesteckter Hindernisparcours aufgebaut. Es empfiehlt sich, den Parcours vorweg zu skizzieren um den Aufbau zu erleichtern bzw. zu beschleunigen. Es können auch die Schüler in den Aufbau integriert werden, wobei dabei besonders auf die Absicherung der Stationen geachtet werden soll. Die Kombinationen mit den Übungen von "Hindernisparcours Rolle" und "Hindernisparcours Richtungswechsel" ist ratsam.

Beschreibung:
Die Schüler müssen entweder eine bestimmte Anzahl an Runden oder eine bestimmte Zeitdauer (3-5 min) den Hindernisparcours ablaufen. Als Variation können die Rundenzeiten gestoppt oder Zeitschätzläufe durchgeführt werden.
Als weitere Variation können Zusatzaufgaben hinzugefügt werden:

- Ball tragen bzw. spielen
- Materialtransport: Stäbe, Wasserflaschen, Medizinbälle
- Bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- Bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte

Folgend ein paar Anregungen:

- Rolle vorwärts / rückwärts
- Erleichterung durch schiefe Ebene, z.B. Reutherbrrett
- Reifen wird von Schülern mit Rückwärtsrall den Boden entlang gerollt, in dem Moment, wo der Reifen „stehen bleibt“, versucht ein anderer Schüler durch den Reifen eine Rolle zu machen

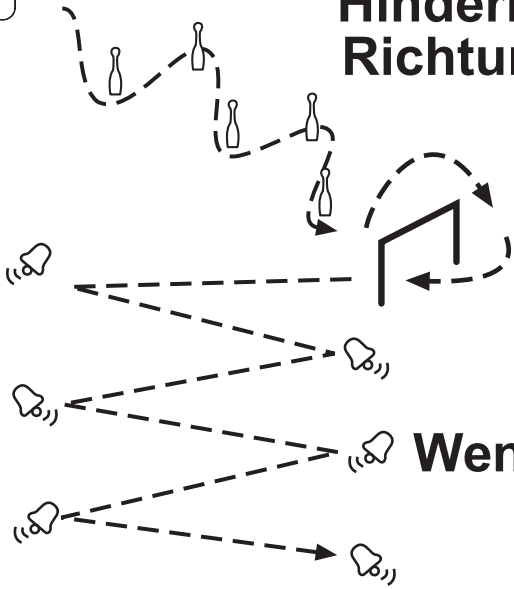
Alternativen zu den Hürden sind Langbänke oder Reifen.

Organisation:
In der Turnhalle wird ein mit Geräten und Materialien abgesteckter Hindernisparcours aufgebaut. Es empfiehlt sich, den Parcours vorweg zu skizzieren um den Aufbau zu erleichtern bzw. zu beschleunigen. Es können auch die Schüler in den Aufbau integriert werden, wobei dabei besonders auf die Absicherung der Stationen geachtet werden soll. Die Kombinationen mit den Übungen Hindernisparcours Hürden und Hindernisparcours Richtungswechsel bieten weitere Möglichkeiten.





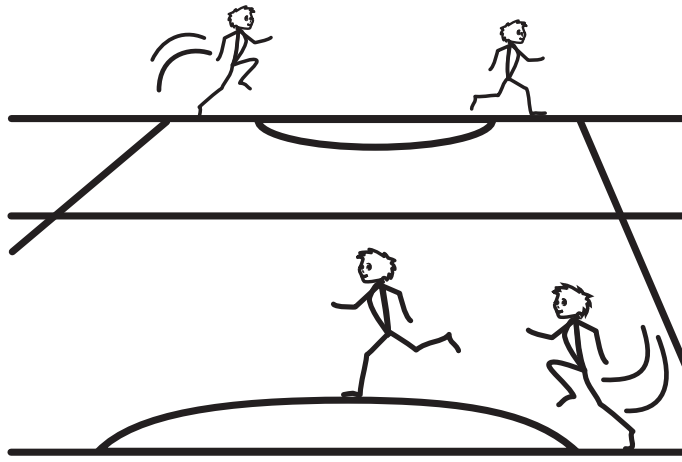
Hindernisparcours Richtungswechsel



Wende



Linienlauf



Organisation: In der Turnhalle wird ein mit Geräten und Materialien abgesteckter Hindernisparcours aufgebaut. Es empfiehlt sich, den Parcours vorweg zu skizzieren um den Aufbau zu erleichtern bzw. zu beschleunigen. Es können auch die Schüler in den Aufbau integriert werden, wobei besonders auf die Absicherung der Stationen geachtet werden soll. Die Kombinationen mit den Übungen Hindernisparcours Hürden und Hindernisparcours Rolle ist ratsam.

Folgend ein paar Anregungen:

- Stielmarch durch Keulen, Reifen oder Hütchen
- Richtungswechsel (z.B. 90° oder 180° Wenden) einbauen

Beschreibung: Die Schüler müssen entweder eine bestimmte Anzahl an Runden oder über eine bestimmte Zeitdauer (3-5 min) den Hindernisparcours ablaufen. Als Variation können die Rundenzeiten gestoppt oder Zeitschätzläufe durchgeführt werden.

Als weitere Variation können Zusatzaufgaben hinzugefügt werden:

- Ball tragen bzw. prellen
- Materialtransport: Stäbe, Wasserflaschen, Medizinbälle
- Bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- Bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte

Organisation: Bei dieser Übung benötigt man die gesamte Turnhalle.

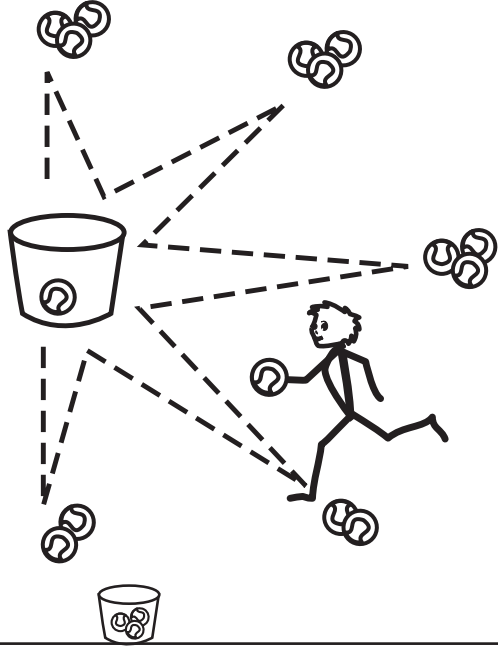
Beschreibung: Die Schüler laufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten auf am Boden befindlichen Linien:

- Sobald die Schüler die Linie wechseln oder einen Richtungswechsel (Knick der Linie) vornehmen, wird 2-3 m schnell gesprintet und dann locker weitergelaufen.
- Je nach Linienfarbe unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten.

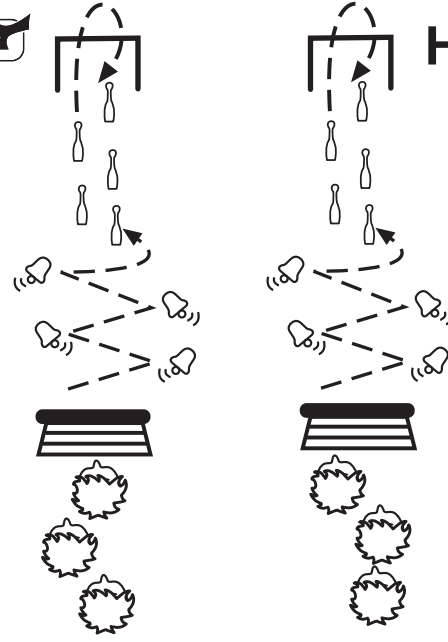
Variationen: Auf Signal (Zuruf, Anzahl von Pfiffen, Vorzeigen) von außen können Zusatzaufgaben gestellt werden:

- bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte

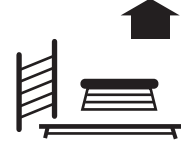




Sternlauf



Hindernisstaffel



- Variationen:**
- Die 5 Stationen werden mit Nummern versehen und der Schüler muss auf Zuruf einen Tennisball vom Platz der jeweiligen Nummer aufheben und im Eimer deponieren.
 - Anstelle der Tennisbälle können andere Gegenstände verwendet werden: Tischtennisbälle, Keulen in einen Korb platzieren etc.

Beschreibung:
Die Schüler starten einzeln beim Eimer und müssen nacheinander im Halbkreis jeweils nur einen Tennisball aufnehmen und im Eimer ablegen. Nach 3 Runden hat der Schüler alle 15 Tennisbälle im Eimer deponiert. Die Schüler sollen versuchen ihre Bestzeit immer wieder zu verbessern.

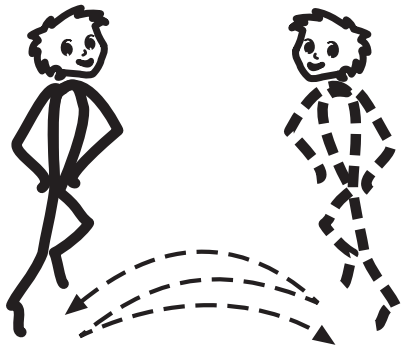
Organisation:
Für diese Übung werden 1 Eimer und 15 Tennisbälle benötigt. Die Tennisbälle werden um den Eimer herum in einem Abstand von 3 m in einem Halbkreis aufgelegt, wobei die Tennisbälle an 5 Punkten (0°, 45°, 90°, 135° und 180°) à 3 Bällen zusammengelegt werden.

Organisation:
Die Schülerinnen und Schüler bilden gleich starke Reihen mit einer gleichen Anzahl an Hindernisparcours Hürden, Richtungswechsel und Rolle aufgebaut. Die Parcoursstrecke geht um einen Wendepunkt herum und wieder zurück zur Gruppe.

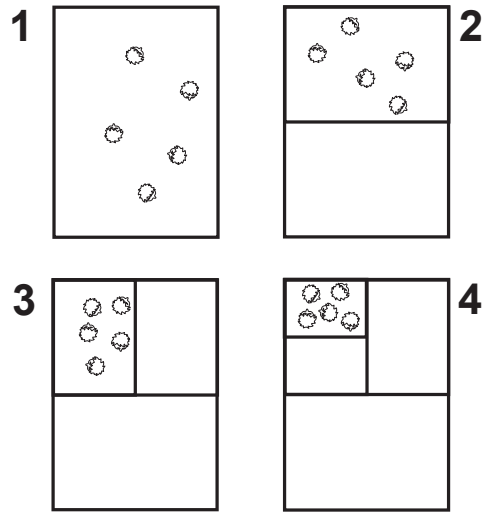
Beschreibung:
Ein Gegenstand (Stab) wird jeweils vom ersten Schüler der Reihe über den Parcours transportiert und dem nächsten Schüler übergeben. Jeder Überbringer hat sich nach Übergabe des Stabes als letzter der Reihe aufzustellen. Die Übergabe erfolgt hinter der markierten Startlinie. Gewonnen hat jene Gruppe, von der als erste alle Schüler den Parcours absolviert haben.



Skatersprünge



Platzmangel



Organisation: Die Übungen sind auf einem rutschfesten Boden auszuführen.

Beschreibung: Die Schüler springen seitlich von einem Bein auf das andere. Dabei kann die Ausgangs- und Endposition sowie die Sprungweite und -höhe variiert werden.

Variationen (erschwerend): Sprungrichtung angeben: nach vor, zurück, nach rechts oder links
 Zusatzaufgabe zwischen den Sprüngen: einbeinige Kniebeuge, Rolle vorwärts, Strecksprung etc.
 Sprünge synchron ausführen

Organisation: Die Schüler befinden sich in einem abgegrenzten Raum (max. 20x20 m). Schüler als Linienwächter markieren die Spielfeldgrenzen und sind für die Verkleinerung des Spielfeldes zuständig.

Beschreibung: Die Schüler laufen innerhalb des abgegrenzten Feldes mit gleichmäßig Geschwindigkeit kreuz und quer umher. Schrittweise wird das Feld halbiert, sodass sich der Raum, in dem sich die Schüler bewegen, immer enger wird. Dabei versuchen die Schüler, ihre Geschwindigkeit bestmöglich aufrecht zu erhalten. Das Spielfeld wird so lange verkleinert bis nur mehr Platz zum Gehen bleibt.

Variationen: Verschiedene Laufstile verwenden: vorwärts / rückwärts; seitwärts, auf allen Vieren (vorwärts / rückwärts), Hopselauf, ...
 Zusatzaufgaben:
 - Jene Personen abschlagen, an denen man vorbeikommt („begrüßen“): beidhändig über dem Kopf, rechte / linke Hand, beidhändig zwischen den Beinen, etc.
 - Pellen von Bällen: nur rechts / links, links und rechts abwechselnd, Bälle tauschen auf Pfiiff, etc.



Waldjagd



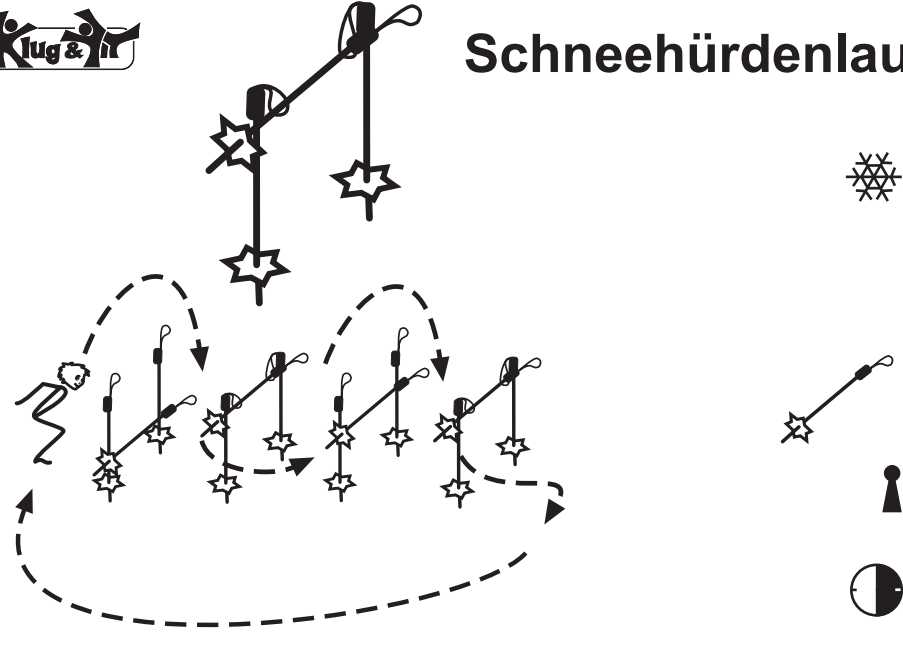
Organisation: Materialien oder Vorbereitungen sind nicht notwendig. Benötigt wird nur ein Wald- oder Wiesenstück mit ausreichend natürlichen Hindernissen.

Beschreibung: Die Schüler sollen selbständig in einem festgelegten Waldstück Hindernisse überspringen oder unterkriechen. Auch Richtungswechsel können eingebaut werden: Slatom um Steine oder Bäumchen über umgefallene Bäume, Steine oder kleine Bäche springen unter Ästen bzw. umgefallenen Bäumen durchkriechen nur von Hindernis zu Hindernis hüpfen, ohne den Boden zu berühren

Variationen: Die Schüler bilden Paare und ein Schüler muss die Bewegungen des anderen schattengleich nachahmen. Die Schüler können selbst einen Hindernisparcours entwerfen, welcher innerhalb einer bestimmten Zeit absolviert werden soll. Die Schüler bilden zwei oder drei Teams und im Staffellauf muss um einen Wendepunkt herum und wieder zum Ausgangspunkt zurückgelaufen werden.

Hinweis: Nicht die Natur zerstören.

Schneehürdenlauf



Organisation: Benötigt werden Schi- bzw. Langlaufstöcke. Aus 3 Stöcken wird eine Hürde gebaut, die Hürden sollen unterschiedliche Höhen aufweisen. Aufgebaut wird ein Parcours bzw. in späterer Folge zwei gleich schwierige Parcours für den Staffellauf.

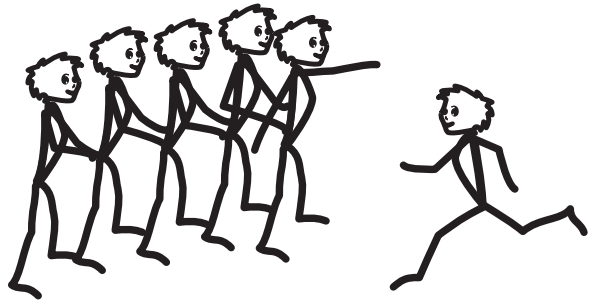
Beschreibung: Im Parcours werden zuerst die Hürden entweder überspringen oder unterkriechen. Dabei können die Sprungform (ein- oder beidbeinig), die Fortbewegungsform (vorwärts, seitlich, rückwärts) und die Körper- bzw. Armhaltung variiert werden. Als weitere Erschwernis können Zusatzaufgaben gegeben werden: Schneebälle schießen, Schirmle aufsetzen, Hände verschränkt halten etc.

Variation: Unterschiedliche Schneeverhältnisse.

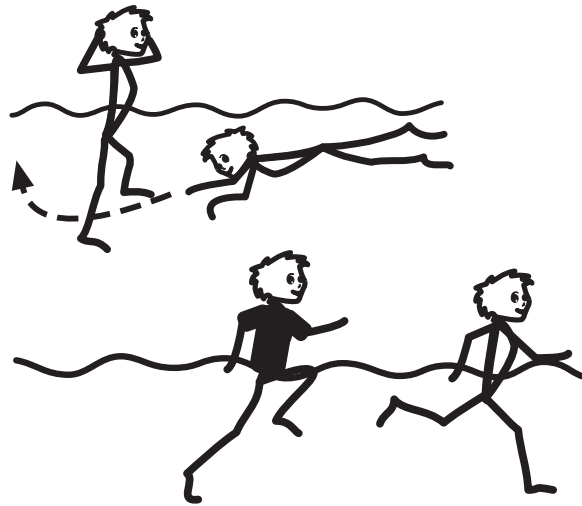
Hinweis: Schüler im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.



Henne und Habicht



Versteinert - Erlöst



Organisation: 6-10 Schüler (Henne ist erste Person in der Gruppe mit ihren Küken) stellen sich hintereinander auf. Die Schüler halten sich an den Hüften oder Schultern des Vordermannes. Jeweils ein Schüler der Gruppe wird zum Habicht.

Beschreibung: Der Habicht steht der Henne und ihren Küken gegenüber und versucht, das letzte Küken abzuschlagen. Die Henne versucht durch Breitmachen und geschicktes Führen der Gruppe ihre Küken zu schützen. Berührt der Habicht das letzte Küken, wird die Henne zum Habicht, der Habicht reißt sich hinten ein und wird zum letzten Küken. Auch wenn die Kette bricht bzw. abreißt, wird die Henne zum Habicht.

Variation: „Kopf beißt Schwanz“ (bis zu 15 Schüler): Die Schüler stellen sich hintereinander auf und fassen jeweils dem Vordermann um die Hüfte. Der Kopf der Schlange versucht den Schwanz abzuschlagen.

Organisation: Alle Schüler bewegen sich in einem abgegrenzten Bereich im maximal bauchtiefen Wasser. 1-3 Fänger werden bestimmt, welche eine Bademütze (T-Shirt oder Schleife) als Erkennungszeichen tragen.

Beschreibung: Die 2 Fänger versuchen so viele Schüler als möglich abzuschlagen. Der abgeschlagene Schüler ist dann versteinert und verschränkt seine Arme hinter dem Kopf. Ein versteinertes Schüler kann nur erlöst werden, indem ein anderer, nicht gefangener Schüler, durch seine gegrätschten Beine hindurch schwimmt. Entsprechend der Anzahl der Schüler muss die Anzahl der Fänger angepasst werden.

Variation: Dieses Spiel kann natürlich auch in der Turnhalle bzw. im Freien gespielt werden.

