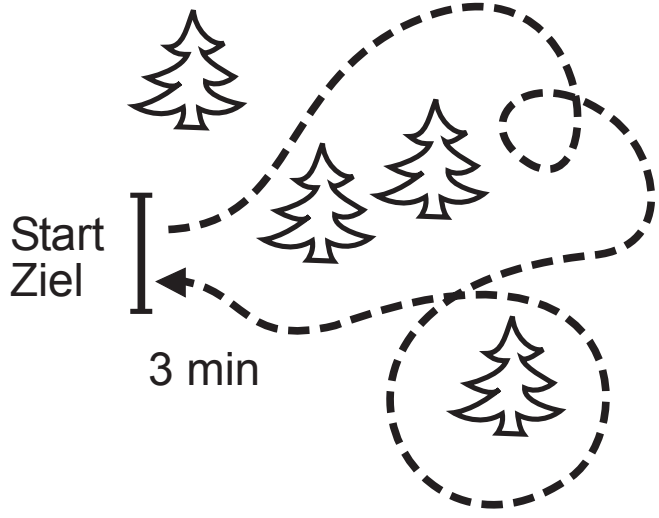
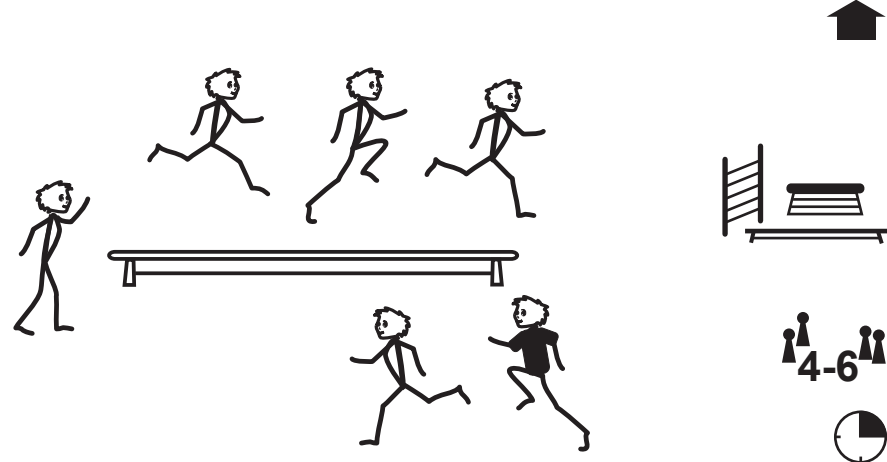


## Zeitschätzlauf



## Hindernisfangen



**Organisation:** Die Lehrperson bestimmt einen Start- und Zielpunkt, zusätzlich wird eine Stoppuhr benötigt.

**Beschreibung:**

2 - 3 Schüler laufen eine beliebige Strecke und sollen nach vorgegebener Zeit (z.B. nach 3 min) wieder am Startpunkt sein, Uhren dürfen dabei von den Schülern nicht verwendet werden. Jene Gruppe mit dem geringsten Sekundenabstand hat gewonnen. Damit sich die Gruppen nicht gegenseitig beeinflussen wird im 30 sec-Abstand gestartet.

**Variationen:**

Alle Gruppen, die unter der Zeitvorgabe bleiben (also zu kurz unterwegs waren), fallen aus der Wertung.

**Organisation:** Etwa 5 Langbänke werden über die Längsrichtung der Halle aufgestellt. Bei jeder Langbank stehen 4-6 Schüler.

**Beschreibung:**

Ein Schüler ist Fänger und versucht die anderen Schüler, die um die Langbank herumlaufen, zu erwischen. Der Fänger darf die Laufrichtung beliebig oft wechseln und über die Bank greifen, er darf aber nicht die Bank überspringen. Ist ein Schüler gefangen wird dieser zum Fänger.

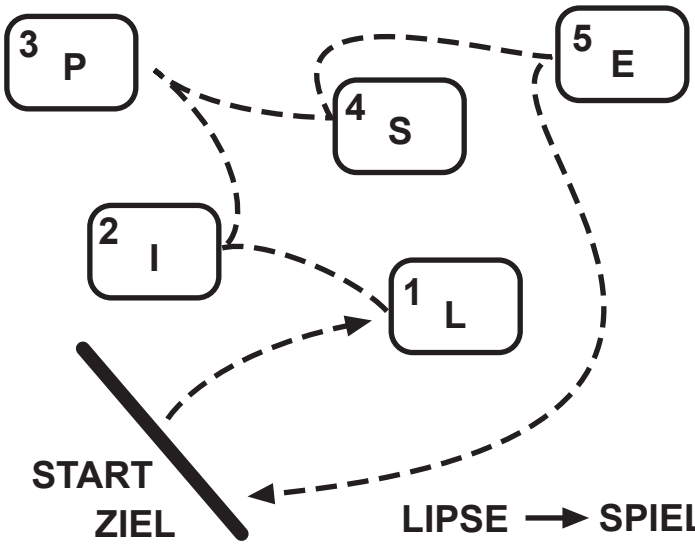
**Variation:**

Als Hindernis können auch andere Geräte verwendet werden.

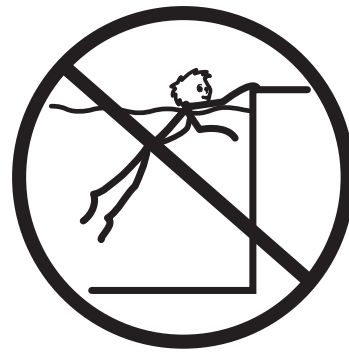




# Wortpuzzle



# Überleben



15 min



**Organisation:** Über das Spielfeld werden 5-10 Stationen in einem Umkreis von circa 100 m (angepasst an die Ausdauerfähigkeit der Schüler) aufgebaut. Die Schüler werden in Gruppen zu je 5 Schülern aufgeteilt. Pro Station und Gruppe gibt es (Unterscheidung nach Farben oder Kuverts) einen Buchstaben. Die Buchstaben aller Stationen ergeben pro Gruppe ein Wort.

**Beschreibung:** Die Gruppe läuft gemeinsam vom Startpunkt zu einer Station und sucht dort den entsprechenden Buchstaben. Dieser Buchstabe muss zum Startpunkt zurück mitgenommen und dort deponiert werden (Alternative: Buchstaben merken und am Startpunkt aufschreiben). Dann wird zur nächsten Station gelaufen, der zweite Buchstabe deponiert bzw. notiert usw. Hat die Gruppe von allen Stationen die Buchstaben gesammelt, müssen die Schüler zurück im Ziel aus den Buchstaben ein Wort bilden. Die Zeit wird erst gestoppt, wenn das richtige Wort genannt wurde.

**Variation:** Anstelle von Buchstaben können Zahlenkombinationen von Rechenbeispielen verteilt werden, wobei entweder das richtige Ergebnis oder ein fehlender Rechenschritt genannt werden muss.

**Organisation:** Die Schüler verteilen sich im gesamten Schwimmbecken (zwei 25 m-Bahnen für 20 Schüler).

**Beschreibung:** Die Aufgabe besteht darin, dass die Schüler für 15 min nicht den Beckenrand berühren dürfen. Auf Signal sollen sich die Schüler in einem beliebigen Schwimmstil fortbewegen. Auf ein anderes Signal sollen sie sich nur am Rücken treiben lassen ("töter Mann") und so Energie sparen.

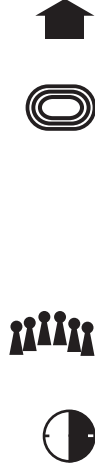
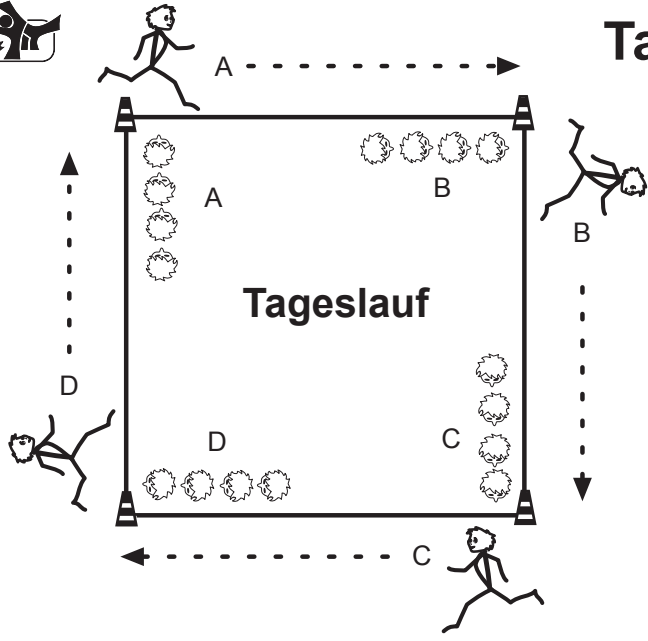
**Variationen:**

- Als Erleichterung kann eine "Insel" (beispielsweise durch Zusammenhängen mehrerer Auftriebskörper) "gebaut" werden, wo sich eine begrenzte Anzahl an Schülern kurz (10 - 20 Sekunden) anhalten dürfen.
- Die Lehrperson kann schrittweise den Schwimmanteil erhöhen, sodass schließlich die Schüler die gesamte Zeit durchschwimmen können.
- Als Erschwernis können die Schüler T-Shirts anziehen, die es schwerer machen, sich über Wasser zu halten.

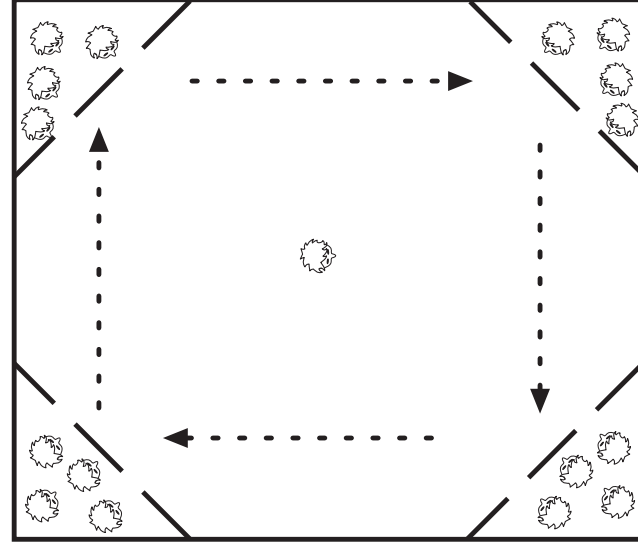




# Tageslauf



# Eckenlauf



**Organisation:** Die Schüler werden in 4 Gruppen geteilt und nehmen Aufstellung an den 4 Ecken des Volleyballfeldes. Als günstig erweisen sich Hütchen an den Ecken des Volleyballfeldes, um ein Abkürzen zu vermeiden.

**Beschreibung:** Die Lehrperson nennt eine bestimmte Anzahl an Wochen und Tagen. Jede Zahl entspricht gelaufenen Runden um das Volleyballfeld, wobei die Wochenrunden von der gesamten Gruppe im Pulk zu absolvieren sind, die Anzahl der Tage werden im Anschluss von einzelnen Schülern gelaufen. Jene Gruppe, die als erste den Tageslauf absolviert hat, erhält einen Punkt.

Lautet die Anweisung des Lehrers z.B. 3 Wochen und 6 Tage, müssen zuerst 3 Runden in der gesamten Gruppe gelaufen werden. Sobald der letzte Schüler der Gruppe am Ausgangsort angekommen ist, kann mit den 6 Laufrunden der Tage begonnen werden. Hier ist Taktik gefragt: Die Schüler können sich jederzeit abwechseln und entscheiden selbst, wer wie viele Runden laufen kann.

**Organisation:** Die Ecken der Turnhalle sind durch Markierungen abgegrenzt. In jeder Ecke stehen gleich viele Schüler. Ein Schüler (evtl. auch 2 oder 3) steht als Fänger in der Mitte.

**Beschreibung:** Auf ein Zeichen der Lehrperson (z.B. Pfiif) haben die Schüler die Ecken in bestimmter Richtung zu tauschen, wobei nur von einer Ecke zur nächsten gelaufen wird oder in einem Lauf alle 4 Ecken durchlaufen werden müssen. Nicht immer ist der kürzeste Weg der sicherste, die „rettende“ Ecke kann auch über Umwege erreicht werden. Es darf auch nicht in die Ecke zurückgelaufen werden. Wird ein Schüler vom Fänger erwischt, wird dieser zum Fänger und der Fänger wechselt als Läufer zur jeweiligen Gruppe.

**Signalvorschlag:**

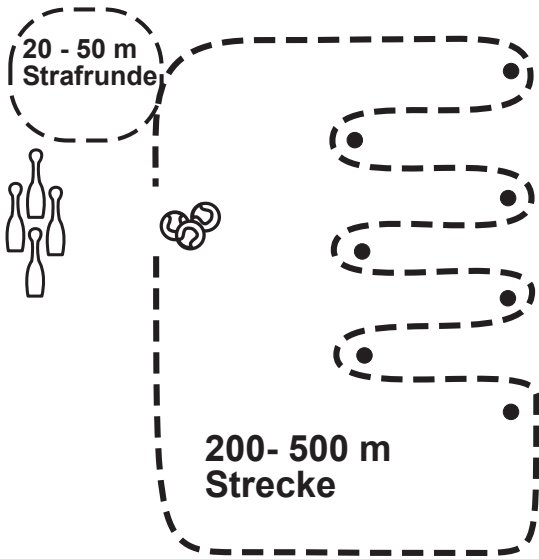
- 1 kurzer Pfiif: Laufrichtung rechts
- 2 kurze Pfiife: Laufrichtung links
- 1 langer + 1 kurzer Pfiif: ganze Runde nach rechts
- 1 langer + 2 kurze Pfiife: ganze Runde nach links

**Variation:** Jeder Ecke wird eine Zahl zugeteilt. Die Lehrperson ruft eine zweistellige Zahlenkombination von 1-4. Nur jene Schüler aus den entsprechenden Ecken müssen die Ecken tauschen. Der Fänger versucht wieder einen Schüler zu erwischen.

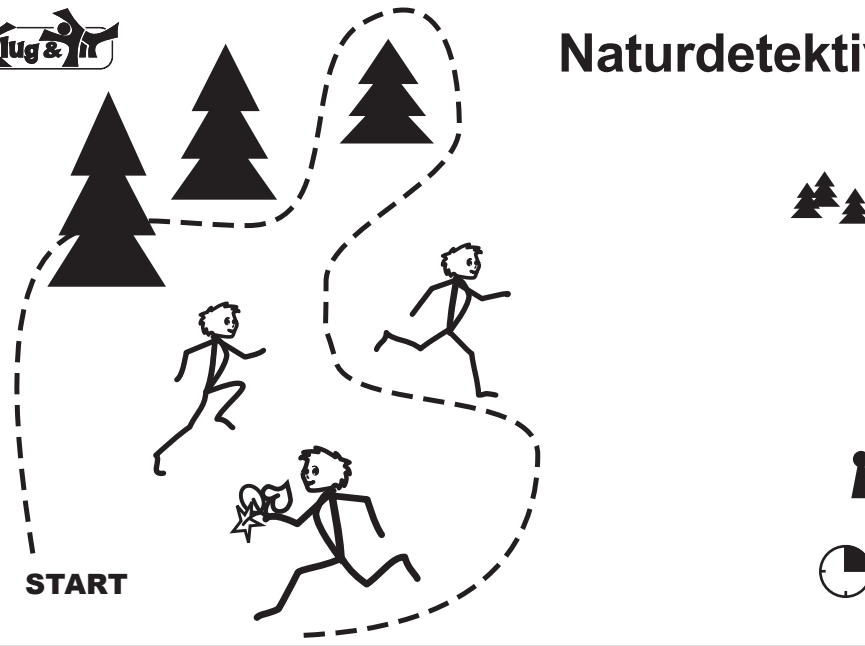




## Biathlonstaffel



## Naturdetektiv



**Organisation:** In der Halle oder im Freien wird eine Laufrunde von etwa 200-500 m abgesteckt. Zusätzlich wird eine Station aufgebaut, bei der eine Aufgabe (Keulen mit Bällen umschieben, Ziel treffen oder Bälle in Eimer werfen) zu lösen ist. Bei der Station wird auch eine "Strafrunde" von 20-50 m markiert.

**Beschreibung:** Die Schüler werden in Gruppen zu je 3-4 Schülern aufgeteilt. Während jeder Laufrunde haben die Schüler die Aufgabe bei der Station zu lösen. Entsprechend den Fehlversuchen bei der Station müssen die Schüler die "Strafrunden" laufen.

**Variation:** Zweite oder dritte Aufgabenstation (z.B. Treffen in einen Basketballkorb), aber dafür kleinere "Strafrunden". Dieser Teambewerb wird als Einzelbewerb durchgeführt. Zusätzlich können verschiedene Streckenabschnitte mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben aufgebaut werden.

**Organisation:** Die Schüler starten gleichzeitig von einem bestimmten Punkt im Wald oder auf der Wiese.

**Beschreibung:** Die Schüler sollen 8 min durch den Wald laufen, dabei können ihnen verschiedene Aufgaben gestellt werden:

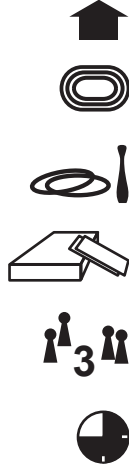
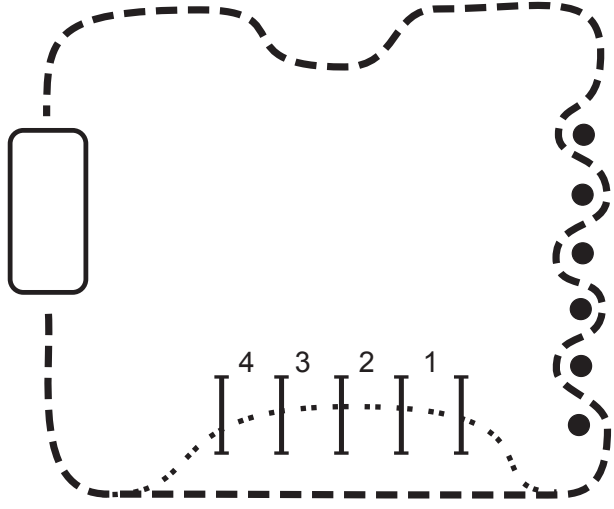
- 5 verschiedenen farbige Blätter finden
- 4 verschiedenen lange Holzstöcke finden (nur jene Stöcke, die auf dem Boden liegen)
- 3 Steine mit unterschiedlichen Formen / Größen finden

**Hinweis:**

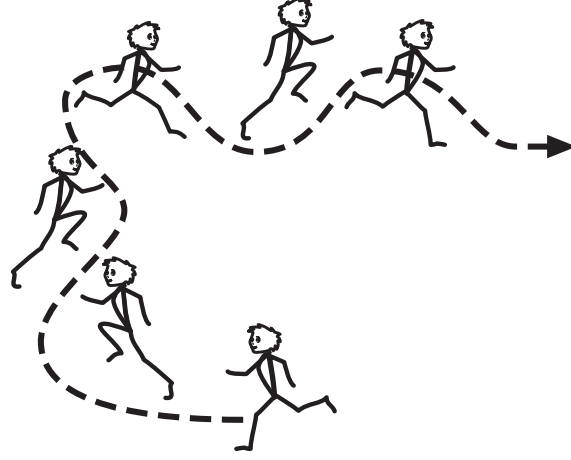
- Strecke durch Markierung vorgeben.
- Nicht die Natur zerstören.



# Formel 1



# Lebendiger Slalom



**Organisation:** Entweder in der Halle oder im Freien wird eine Formel-1-Strecke aufgebaut. Verschiedenste Elemente wie Startlinie, Schikane (Slalomlauf mit Keulen), schnelle Streckenabschnitte, langsame Passagen (Mattenboden, evtl. mit Überholverbod) und Boxengasse (hier darf nur gegangen werden) sollen integriert werden.

Die Schüler werden entsprechend der Anzahl der Boxen in Teams (möglichst ausgeglichene Teams) eingeteilt. Abhängig vom Leistungsniveau soll ein Team aus 2 (sehr gutes Niveau) bis 5 (weniger fit) Schülern bestehen. Die Kundenanzahl wird durch Schreiber (kranke Schüler) oder Zeitungspapierkugeln, die man bei jeder absolvieren Runde erhält, gezählt.

**Beschreibung:** Zuerst sollte mindestens 1 „warm-up“-Runde absolviert werden. Dabei lernen die Schüler auch die Besonderheiten der Strecke kennen. Ein „safety car“ (Lehrperson) kontrolliert das Tempo und erklärt den Streckenverlauf.

Beim „qualifying“ läuft ein Schüler pro Team alleine eine Runde, wobei die Zeit gestoppt wird. Die Startaufteilung ergibt sich aus der Rangfolge der gelaufenen Rundenzeiten. Die Mannschaft mit der schnellsten Rundezeit bekommt die erste Box, die dem Eingang in die Laufstrecke am nächsten ist. Diese Mannschaft hat dadurch einen Vorteil, weil beim Start aus der Box gestartet wird und sie deshalb zu Beginn am wenigsten lang gehen muss.

Der Startläufer jedes Teams macht sich bereit, um auf das Startsignal der Lehrperson zu starten. Abhängig vom Ausdauervermögen der Schüler muss jedes Team eine bestimmte Anzahl von Runden absolvieren, wobei die Schüler nach jeder Runde wechseln oder auch mehrere Runden hintereinander laufen können. Jenes Team, das am schnellsten alle Runden absolviert hat, ist GP-Sieger.

Gewechselt wird immer in der Box des Teams (die nicht laufenden Teammitglieder dürfen die Box während des Rennens nie verlassen) durch Abschlagen, wobei in der Boxengasse unbedingt gegangen werden muss. Wenn jemand zwei Runden durchläuft ergibt sich der Vorteil, dass er neben der Boxengasse laufen kann und dadurch Zeit gewinnt. Zeitstrafen (kurzes Aufhalten der Schüler vor dem Eingang oder Ausgang aus der Boxengasse) sollen verhängt werden, wenn bestimmte Regeln, wie Überholverbod, gehen in der Boxengasse oder ähnliches, nicht eingehalten werden.

**Organisation:** Die Schüler stellen sich hintereinander in einem Abstand von circa 2 m auf. Die Gruppengröße sollte 5-12 Schüler betragen.

**Beschreibung:** Die Schüler beginnen gleichzeitig langsam in der Reihe zu laufen, wobei der vorderste Schüler die Laufrichtung bestimmt. Der hinterste Schüler läuft im Slalom durch die Reihe und reißt sich vorne ein. Sobald der erste Schüler überholt wird, beginnt dieser mit dem Slalom usw.

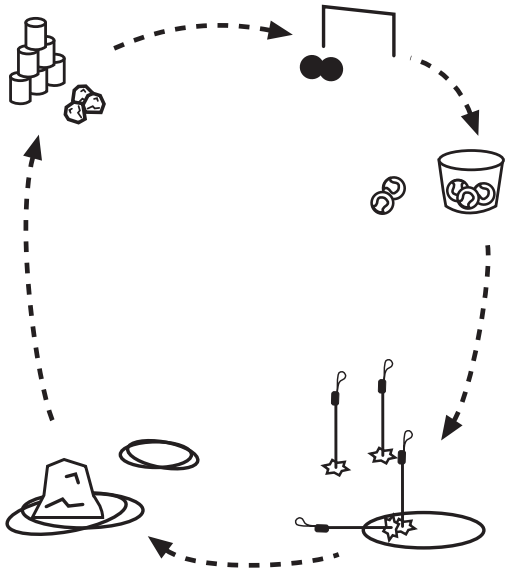
**Variation:** Der Schüler an der Spitze macht eine bestimmte Übung vor (Laufstil, Armbewegung etc.) und jene Schüler, die nicht am Überholen sind, müssen diese Übung nachmachen.

**Hinweis:** Am Start nicht zu schnell wegläufen und auf gleichmäßiges Lauftempo achten.

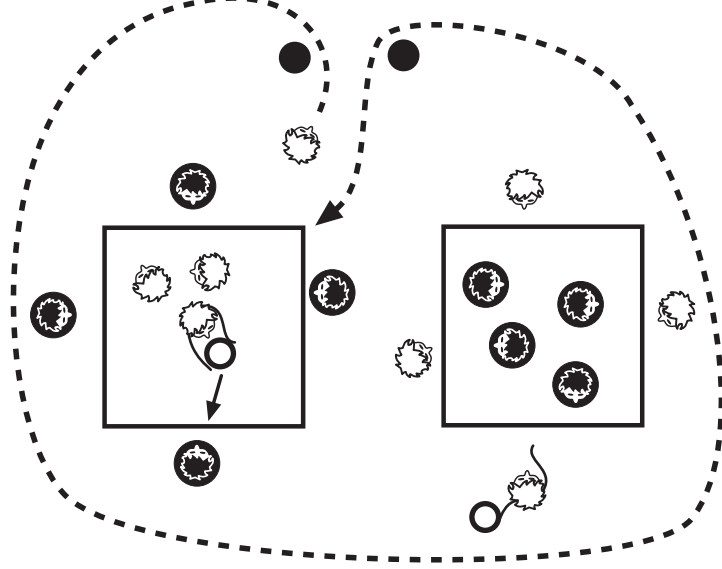




# Schneebiathlon



# Räum' das Feld



**Organisation:** 2 Felder (bei circa 20 Schülern) à circa 6x6m werden markiert. Pro Feld gibt es einen Softball und eine um das Feld herum (Außenmannschaft). Auf beiden Feldern wird parallel gespielt. Zwischen den beiden Feldern wird ein Tor markiert, das den Ausgangs- und Rückkehrpunkt für die Laufrunde darstellt.

**Beschreibung:** Aufgabe der Außenmannschaft ist es, sämtliche Schüler der Innenmannschaft abzuschließen, wobei sich die Schüler der Außenmannschaft den Ball auch gegenseitig zuspielen dürfen. Wird ein Schüler der Innenmannschaft getroffen, muss er durch das markierte Tor laufen, beide Felder umlaufen und wieder ins Spielfeld zurück zu kommen. Die Schüler der Innenmannschaft dürfen den Ball auch fangen, müssen ihn aber innerhalb von 2 sec an die Außenmannschaft zurückpasssen.

Gelingt es einer Außenmannschaft, alle Schüler der Innenmannschaft auf die Laufstrecke zu schicken, hat diese das Spiel gewonnen. Die Verlierer (Innenmannschaft, die komplett auf der Laufstrecke war, Strecksprünge oder 10 Liegestütze. Danach tauschen die Innenmannschaft und die Außenmannschaft. Eine Spielrunde dauert etwa 4-6 min (inkl. 1x tauschen). Nach 3-5 Spielrunden soll eine Pause von 5 min gemacht werden. Maximal sollten 10 Spielrunden gespielt werden, weil das Spiel für die Schüler sehr anstrengend ist.

**Variation:** Es besteht die Möglichkeit, das Spiel mit 3 Mannschaften zu spielen. Das bedeutet eine längere Laufstrecke und mehr Schüler können mitspielen.

**Hinweise:** 10-15 min sind für die erstmalige Erklärung und ein paar Proberunden einzuzurechnen



**Organisation:** Im Schnee wird eine Biathlonstrecke mit 5 Stationen aufgebaut:

- mit Schneebällen Dosen umschließen
- mit Schisstock in einen Ring treffen
- mit Tennisbällen in einen Eimer treffen
- mit Ringen auf ein Ziel werfen
- mit Bällen in ein Tor schießen

Zwischen den Stationen liegt eine Laufstrecke von 50-100 m, die sowohl durch festen Schnee als auch durch Tiefschnee führen kann. Für jede Station wird ein kampfrichter bestimmt, der die Treffer zählt.

**Beschreibung:** Die Schüler laufen in Gruppen die Biathlonstrecke ab. Dabei kann entweder pro Station ein Schüler bestimmt werden, der jeweils alle Würfe ausführt, oder jeder Schüler führt an jeder Station einen Wurf aus.

Die Gruppe versucht den Biathlon so schnell als möglich zu absolvieren. Jeder Treffer an den Stationen wird als Sekundengutschrift (z.B. 2 sec) notiert. Jene Gruppe mit der niedrigsten Gesamtzeit hat gewonnen.

**Hinweise:** Kampfrichter durchwechseln!  
Schüler im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.