Organisation:
Diese Übung kann in Turnhallen und im Freien durchgeführt werden (keine Materialien benötigt).

Beschreibung:
2 Kinder 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 u.a. folgende Möglichkeiten:

- Schubkarren: ein Kind mit seinen Armen, das andere mit seinen Beinen
- Käfer: von beiden Kindern 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 ausführen (Wer schafft es am weitesten?).

Variationen (erschwerend):

- Materialtransport: Die Paare haben bestimmte Materialien über die Strecke zu transportieren.
- Um die Übung schwieriger zu gestalten, kann man die Strecke mit Hindernissen versehen.

Vorgaben: Beim Schubkarren immer mit beiden Armen oder beiden Beinen gleichzeitig 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 Kindern ein Fallen ins Hohlkreuz zu vermeiden, darf beim Schubkarren auch an den Oberschenkeln gehalten werden.
- Das hintere Kind darf nicht zu viel Druck auf das vordere ausüben, sonst kippt dieses nach vorne (Verletzungsgefahr!)

Organisation:
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.

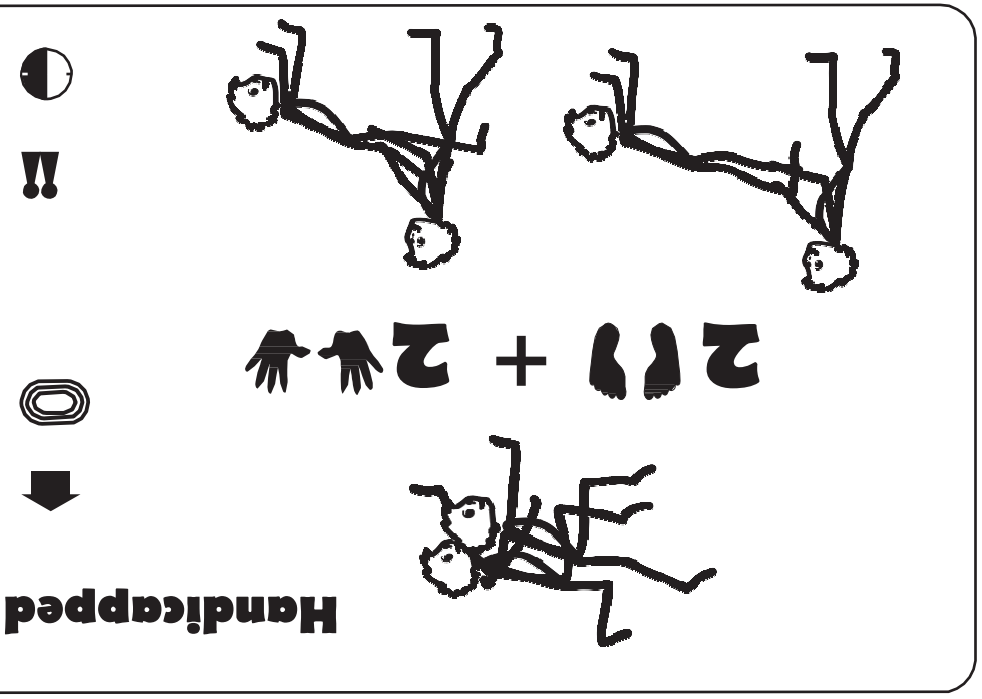
Beschreibung:
Die Kinder nehmen eine Flasche in jede Hand und laufen die Übungsstrecke in unterschiedlichen Haltepositionen:

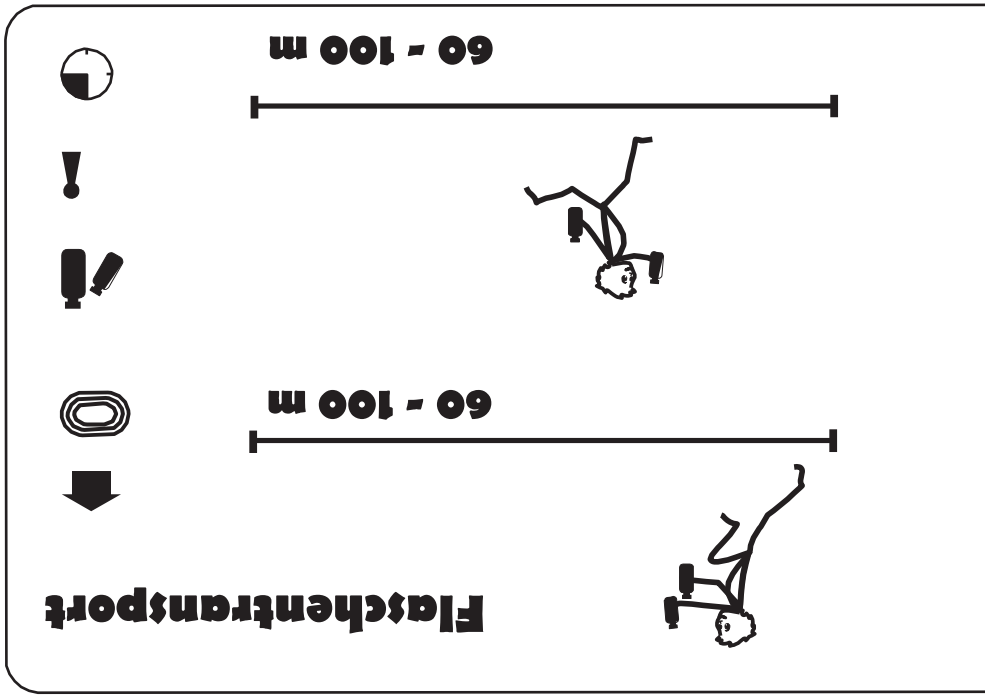
- Arme gestreckt in Vorhalte/Seithalte/Hochhalte, dabei den Handrücken nach oben/unten
- Arme angewinkelt und nach vorne/oben bzw. seitlich ausgestreckt, entweder gleichzeitig oder die Arme einzeln nacheinander
- Arme gestreckt von Seit- in Hochhalte/von Hoch- in Vorhalte/von Vor- in Seithalte wechseln

Die Kinder nehmen eine Flasche und führen dynamische Übungen durch:

- Flasche über dem Kopf übergeben, seitlich zum Oberschenkel führen und zurück
- Flasche mit gestreckten Armen um den Körper kreisen, also vor und hinter dem Körper übergeben
- Flasche zwischen den Beinen in 8er-Linien hindurch reichen

Variation:
Anstelle der Flaschen können andere Zusatzgewichte (z.B. Sandsäckchen, Keulen) verwendet werden.





Organisation:
Zwei Mannschaften zu je 2–3 Kindern befinden sich auf einer Turnmatte oder dicken Matte.

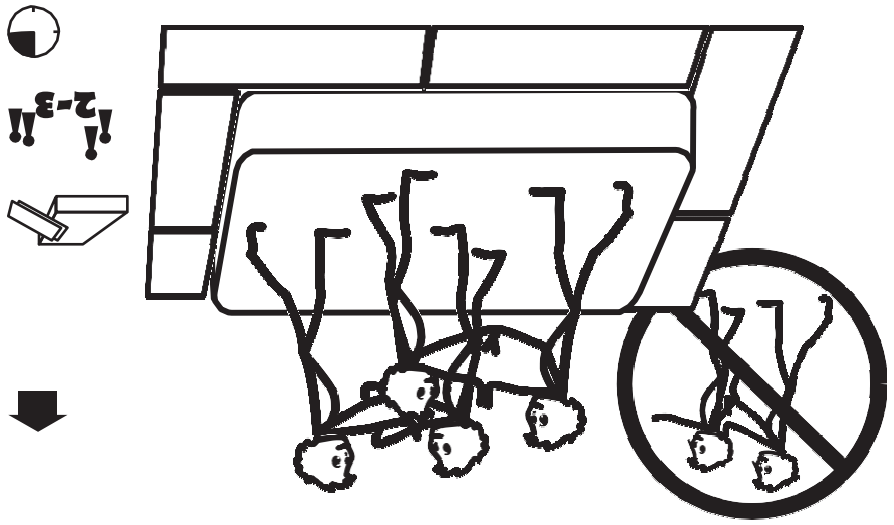
Beschreibung:
Die Kinder dürfen sich mit den Händen nur an den Oberarmen bzw. Schultern fassen und versuchen, sich gegenseitig von der Insel (Matte) zu drängen. Wer den Boden berührt, scheidet aus. Ein Hinausdrängen über andere Körperteile (z.B. Rücken oder Bauch) ist nicht erlaubt. Jene Mannschaft,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

Hinweis:
Sicherung durch Matten rund um die Insel.

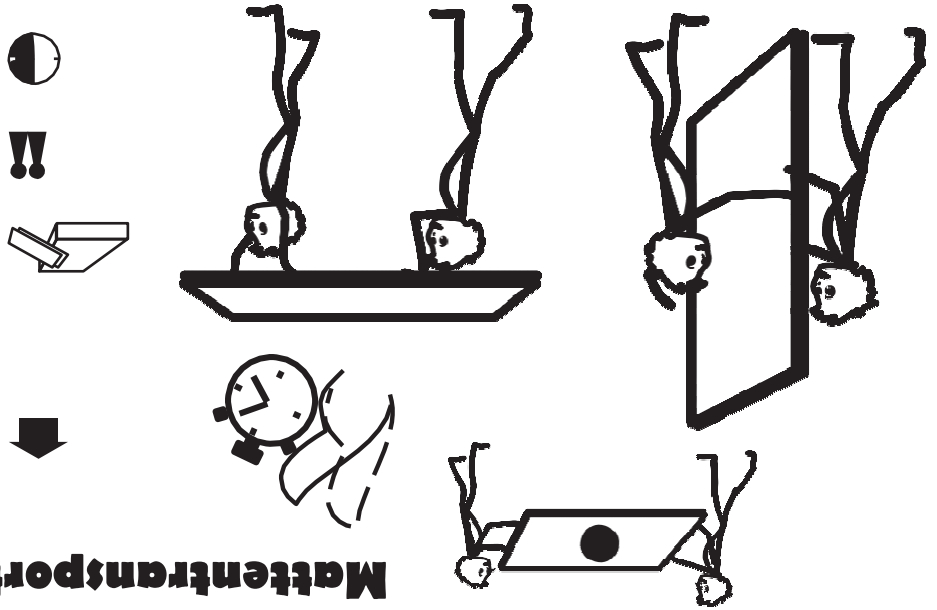
Organisation:
Diese Übung kann nur in der Halle durchgeführt werden. Als Materialien werden Turnmatten benötigt. Die Kinder sind in Paare aufzuteilen, wobei auf etwa gleiche Größe und Kraftvoraussetzungen zu achten ist.

Beschreibung:
Eine Turnmatte 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 die Übung als Staffelbewerb durchführen
- Unterschiedliche Transportvarianten: vorwärts/rückwärts laufen, Matte in Vor- bzw. Seithalte, Matte über Kopf/quer/längs/aufgestellt
- Materialtransport: Um das Gewicht zu erhöhen, kann die Matte mit „Zusatzgewichten" (z.B. Medizinball, weitere Matte) beladen werden.



Inselkampf



Mattentransport

Organisation:
Pro verfügbarem Tau werden 4 gleich große Gruppen gebildet. Das Tau wird an den Enden zusammengebunden und von 4 Kindern, die sich im Quadrat aufstellen, gehalten. Pro Ecke wird eine Keule im Abstand von 1,5 m aufgestellt. Die übrigen Kinder stellen sich hinter der jeweiligen Keule auf.

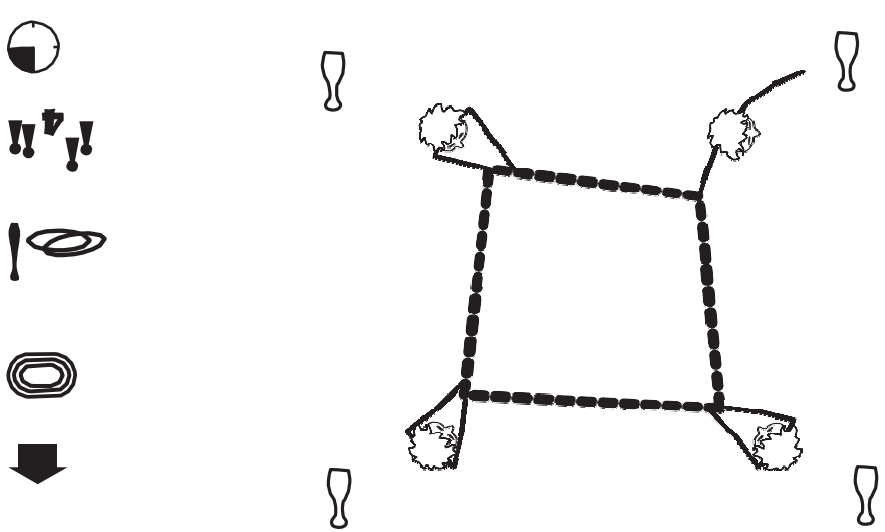
Beschreibung:
Es gilt, die eigene Keule mit der Hand oder dem Fuß umzuwerfen. Wer das schafft, erhält für sein/ihr Team einen Punkt und wird von einem weiteren Teammitglied ersetzt. Gelingt dies nicht, so muss man weiter Tauziehen, bis man die eigene Keule umwirft und ausgetauscht werden kann. Jene Mannschaft, bei der zuerst alle Kinder die Keule umgeworfen haben, hat gewonnen.

Hinweis:
Verwendung eines dickeren Seils, das die Kinder mit einer Hand umgreifen können und sie nicht einschneidet.

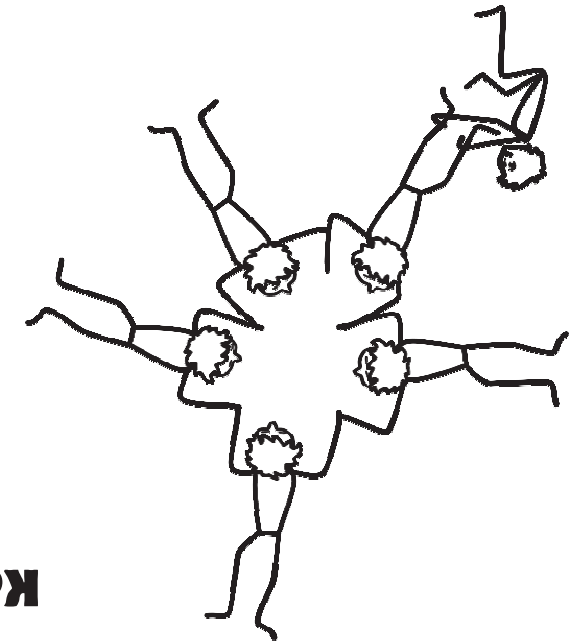
Variationen:
3-Eck, 5-Eck oder im Kreis

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

Beschreibung:
Die Kinder 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 Kinder ziehen. Diese versuchen, sich mit Einsatz der Armkraft zusammenzuhalten. Ziel ist es, möglichst rasch alle Karotten zu ernten! Wird ein Kind herausgezogen, so wird es selbst auch zum Bauern und hilft bei der „Karottenernte" mit. Die letzten beiden Kinder, die als Karotten übrig bleiben, sind die Bauern beim nächsten Durchgang.



Tauziehen im Vieleck



Karottenernte

Organisation:
Die Kinder stellen sich mit 2–4 m Abstand von der Turnsaalwand und etwa 3 m Abstand voneinander auf und erhalten jeweils einen Medizinball.

Beschreibung:
Die Kinder werfen den Medizinball gegen die Wand. Folgende Möglichkeiten:

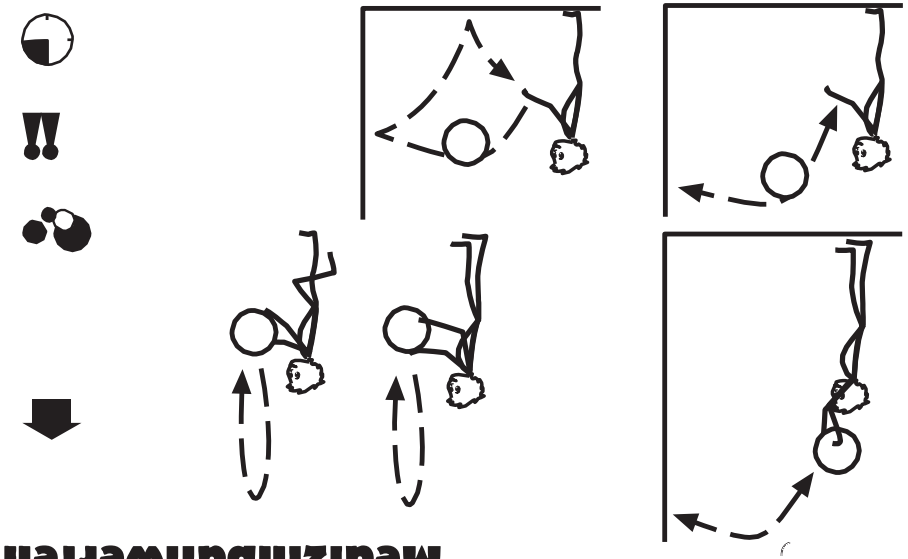
- Unterschiedliche Standpositionen: Schrittposition, eng/hüftbreit/gegrätscht, frontal/seitlich/rücklinks, einbeinig, starke/leichte/keine Hoch-Tief-Bewegung
- Unterschiedliche Wurfarten: beid-/einarmig, stoßen/ausholen, seitlich/über Kopf schwingen etc.

Variationen:

- Die Medizinbälle müssen so hoch bzw. weit wie möglich oder auf ein bestimmtes Ziel (z.B. Ring/Kreis) geworfen werden.
- Die Übungen können auch paarweise durchgeführt werden (Verletzungsgefahr!). Variationsmöglichkeiten beim Fangen:
  - Unterschiedliche Standpositionen: Schrittposition, eng/hüftbreit/gegrätscht, frontal/seitlich, einbeinig, keine/leichte/starke Ausgleichsbewegung mit Oberkörper/Beinen/gesamtem Körper
  - Unterschiedliche Fangarten: frontal/seitlich, Nachschwingen/Kraftstoß abfangen

Hinweise:

- Um Verletzungen zu vermeiden und niemanden zu überfordern, sollten keine zu großen oder zu schweren Medizinbälle verwendet werden.
- „Unkontrolliertes" Werfen durch Abgrenzung des Wurfraums vermeiden und auf die Verletzungsgefahr beim Fangen durch zu kraftvolles/unkontrolliertes Werfen hinweisen.



Medizinballwerfen

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

Beschreibung:
Die Kinder klettern mit unterschiedlichen Anweisungen an den Stangen:

- Einzeln so schnell wie möglich nach oben klettern
- Verschiedene Kletterarten (z.B. nur Hände) vorgeben
- Im Staffelbewerb hinauf und hinunter; erst ab einer bestimmten Höhe springen.
- Auf ein Signal hin stoppen und erst mit erneutem Signal wieder weiter klettern (beim Hinauf- und Hinunterklettern).
- Auf ein Signal hin auf die rechte (im Uhrzeigersinn) Kletterstange wechseln. Zwei Kinder müssen die Stangen mit 2 anderen, die noch nicht geklettert sind, tauschen.

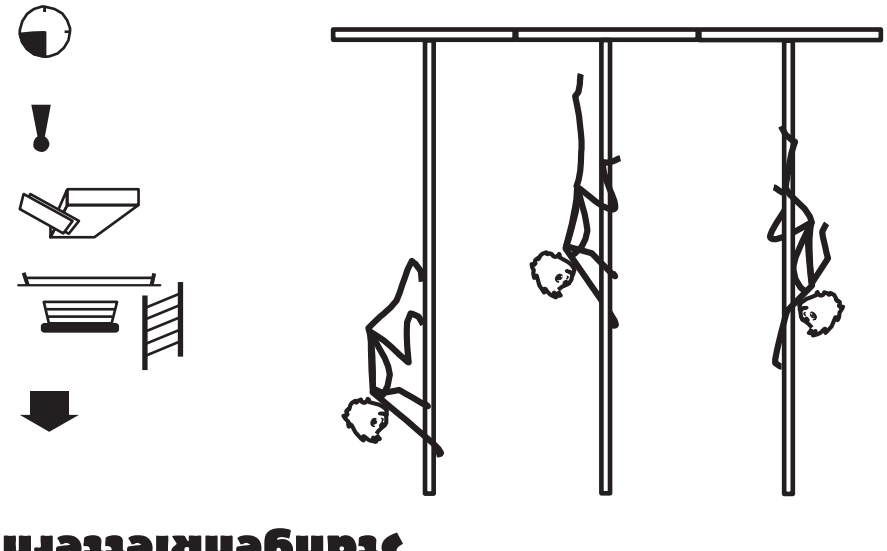
Variationen (erleichternd):

- Die Kinder klettern nicht in der Vertikalen, sondern in der Horizontalen oder auf schräg gestellten Stangen. Dazu Reckstangen, Barren, Leitern oder Langbänke (an Sprossenwand einhängen und an der anderen Seite auf Kasten auflegen) verwenden.
- Mit Händen und Beinen an zwei Stangen hochklettern.

Variationen (erschwerend):

- Die Kinder klettern nicht an Stangen, sondern entweder einem Seil oder einer Leiter (an der Leiter aber nur einbeinig).
- Um die Schwungdynamik zu minimieren, können bei den Übungen die Beine zusammengebunden werden.
- Mit beiden Händen aber ohne Beine an zwei Stangen hochklettern
-

Hinweis:
Matten oder Weichböden unter den Stangen auflegen, um Verletzungen zu vermeiden.



Stangenklettern

Organisation:
Gespielt wird auf einer schneebedeckten Wiese (auch Sportplatz). Als Material wird der vorhandene Schnee genutzt, sodass auch keine Vorbereitungen notwendig sind.

Beschreibung:
Je nach Schneekonsistenz werden unterschiedliche Schneefiguren gebaut. Ist der Schnee nass, können die Kinder unterschiedlich große Schneekugeln formen. Ist der Schnee hingegen trocken bzw. hart gepresst, empfiehlt es sich, Schneequader zu schneiden und diese dann zu verbauen.

Es gibt einen „Produktionsort". Von dort wird das fertige Material zum „Marktplatz" getragen, wo die Schneemänner, ein Iglu oder andere Schneefiguren gebaut werden.

Variationen:
Man kann auch 2 gleich große Gruppen bilden und einen Wettbewerb veranstalten. Die jeweiligen Gruppen verteilen die Aufgaben selbständig untereinander. Jene Gruppe mit der schönsten Schneefigur (oder die schnellste Gruppe) gewinnt.

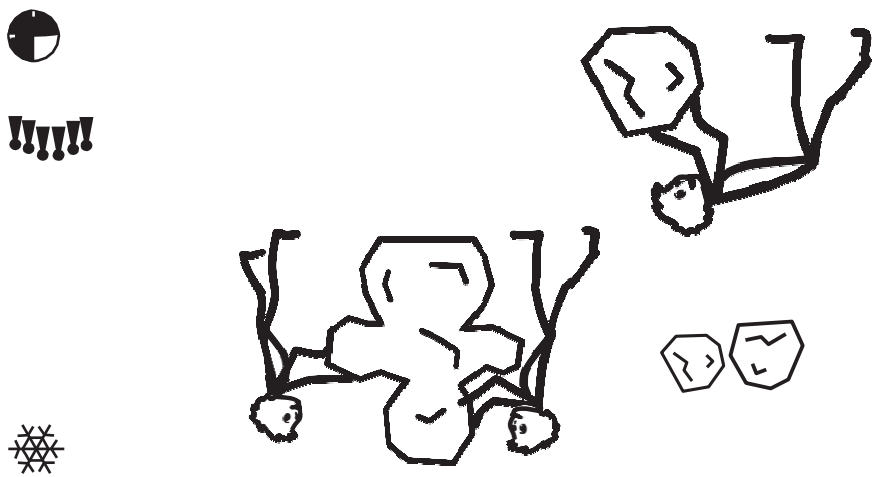
Hinweise:
- Beim Aufheben und Absetzten der Schneekugeln bzw. -blöcke auf die richtige Technik achten (aus den Beinen heraus heben)
- Kinder im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen

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. Gelaufen wird auf einem Wegstück etwa 50 m in eine Richtung, um einen Wendepunkt herum und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

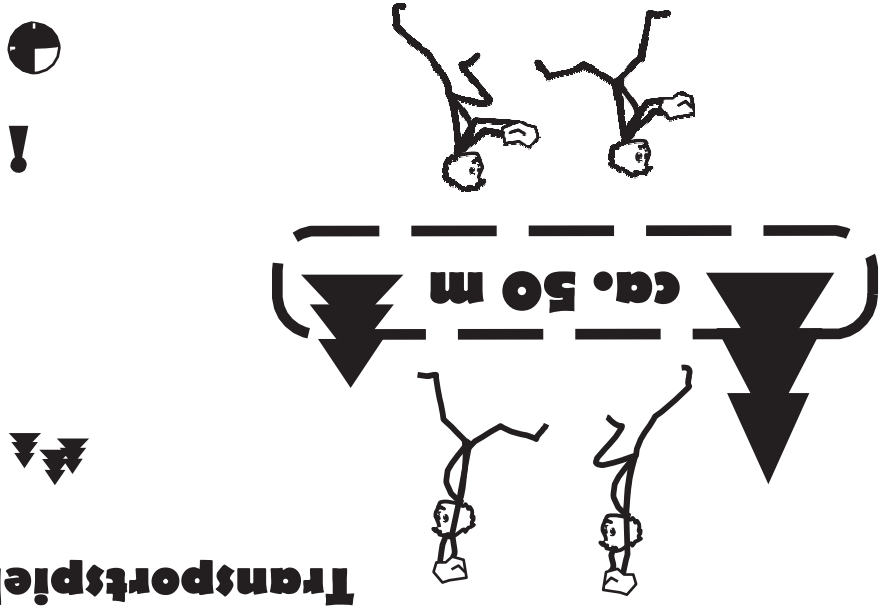
Beschreibung:
Die Kinder gehen oder laufen die Strecke mit dem Gegenstand in der Hand. Der Gegenstand kann an der Brust, in Vorhalte und eventuell in Hochhalte transportiert werden. Später können Übungen wie Beugen und Strecken der Arme oder horizontales bzw. vertikales Kreisen des Gegenstands um den Körper hinzugefügt werden.

Variationen:
- Nur wenige Gegenstände sind im Umlauf und müssen von Kind zu Kind weitergereicht werden. Es gilt den Gegenstand eine bestimmte Zeit zu halten bzw. eine Übung auszuführen und erst dann weiterzugeben.

Hinweise:
- Nicht zu schwere/leichte Gegenstände wählen, um eine Unter- bzw. Überforderung zu vermeinden.
- Nicht die Natur zerstören!



Schneeskulpturen



Transportspiel

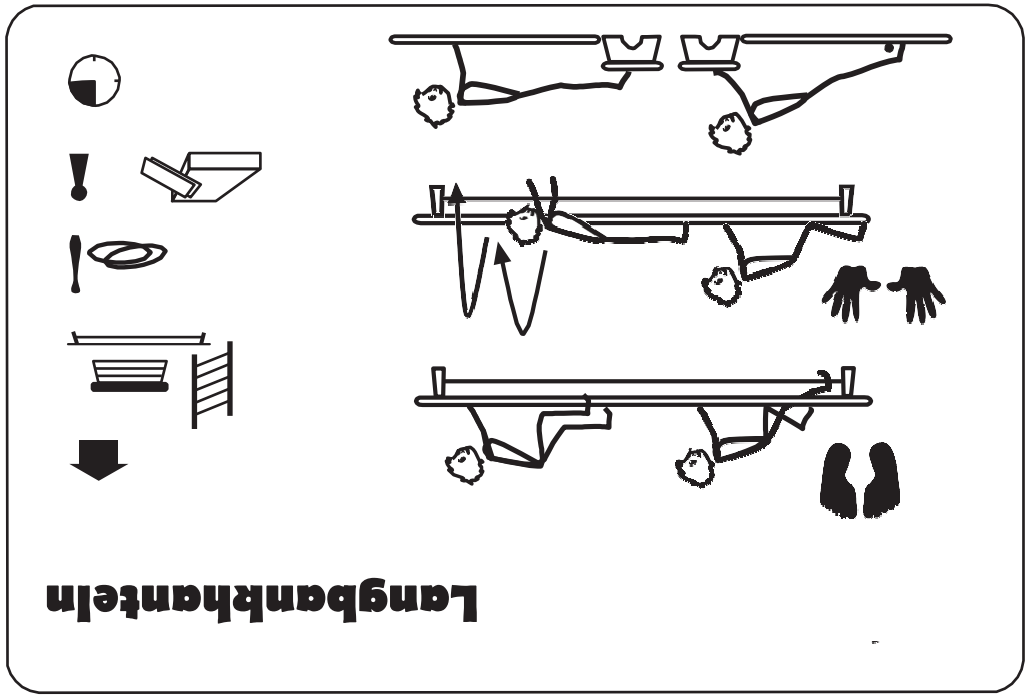
Organisation:
Für diese Übung benötigt man Langbänke und Sprungseile. Pro Langbank absolvieren 2 Kinder die Übungen. Die Armkraftübungen werden am Ende oder entlang der Langbank ausgeführt. Seitlich der Langbänke sind Matten auszulegen.

Beschreibung:
Zu Beginn der Übung befinden sich die Hände auf der Langbank, die Beine am Boden. Es empfiehlt sich, anhand von Sprungseilen einen Mindestabstand der Beine zur Langbank vorzugeben, um die Hüftstreckung zu erzwingen.

Übungsabfolge:
- Anfangs versucht jedes Kind, die Position zu halten. Danach sollen sich die Kinder nach rechts und links bewegen und können auch wechselseitig die Langbank übersteigen.
- Jedes Kind ist an einem Langbankende und beschreibt mit den Füßen einen Kreis, wobei die Hände am Ende der Langbank den Kreismittelpunkt darstellen (die Langbank muss dabei überstiegen 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 Kinder bewegen sich entlang der Langbank, wobei die Langbank immer mit den Füßen überstiegen werden muss (Ausführung vorwärts oder rückwärts).

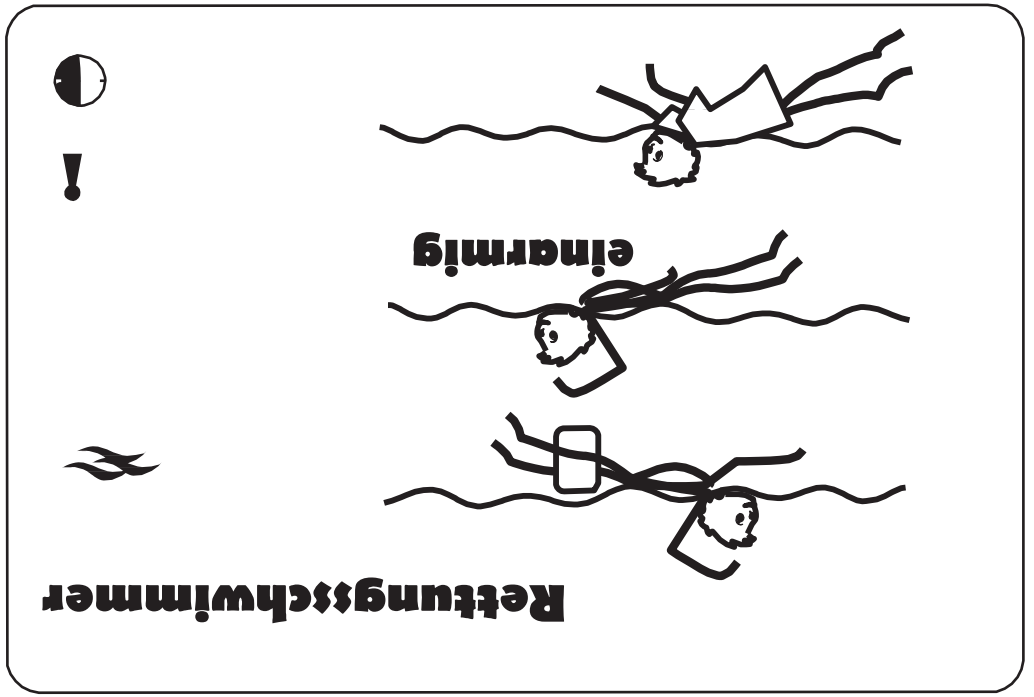
Variationen:
- Zur Erschwernis der Übung bleiben die Hände am Boden und die Füße auf der Langbank.
- Die Langbänke können an der Sprossenwand oder am Kasten eingehängt werden (unterschiedliche Steigungen). Die Kinder müssen sich daran entlang hangeln und dürfen dabei nicht den Boden berühren.

Hinweis:
Bei der Übungsausführung auf eine gestreckte Körperhaltung achten (kein Hohlkreuz bzw. Durchhängen der Hüfte).



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

Beschreibung:
Anfangs schwimmen die Kinder nur mit den Armen, zur Erleichterung können ein „pull-buoy" oder ein Schwimmbrett verwendet werden. Dann schwimmen die Kinder nur einarmig (zweiter Arm angelegt), z.B. eine halbe Länge nur mit dem rechten, die zweite Hälfte nur mit dem linken Arm.

Beherrschen sie dies, kann der Widerstand beim Schwimmen erhöht werden. Am leichtesten geschieht dies durch Anziehen verschiedenster Kleidungsstücke: zuerst ein T-Shirt, dann kommt eine Jogginghose dazu und zum Schluss noch Sportsocken bzw. Schuhe.

Variationen:
- Um die Schwimmdistanz zu verkürzen, kann über die Beckenbreitseite geschwommen werden.
- Der Schwimmwiderstand kann erhöht werden, indem sich ein zweites Kind an den Beinen des ersten anhängt und es nur leicht mit Beintempi unterstützt.
- Staffelbewerb: Es werden 2 gleich große Gruppen gebildet. Pro Gruppe stehen gleich viele Kinder an jeweils einem Beckenende. Ist man mit dem T-Shirt eine Länge geschwommen, wird es bei der Übergabe ausgezogen und vom nächsten Kind angezogen. Übergroße T-Shirts sind beim An-/Ausziehen vorteilhaft. Gewonnen hat jene Gruppe, die am schnellsten die Staffel absolviert hat.