

Aufbau mit:



Sportgeräte:

8-12 Hütchen, 6-8 Teppichfliesen

Ablauf/Ziel:

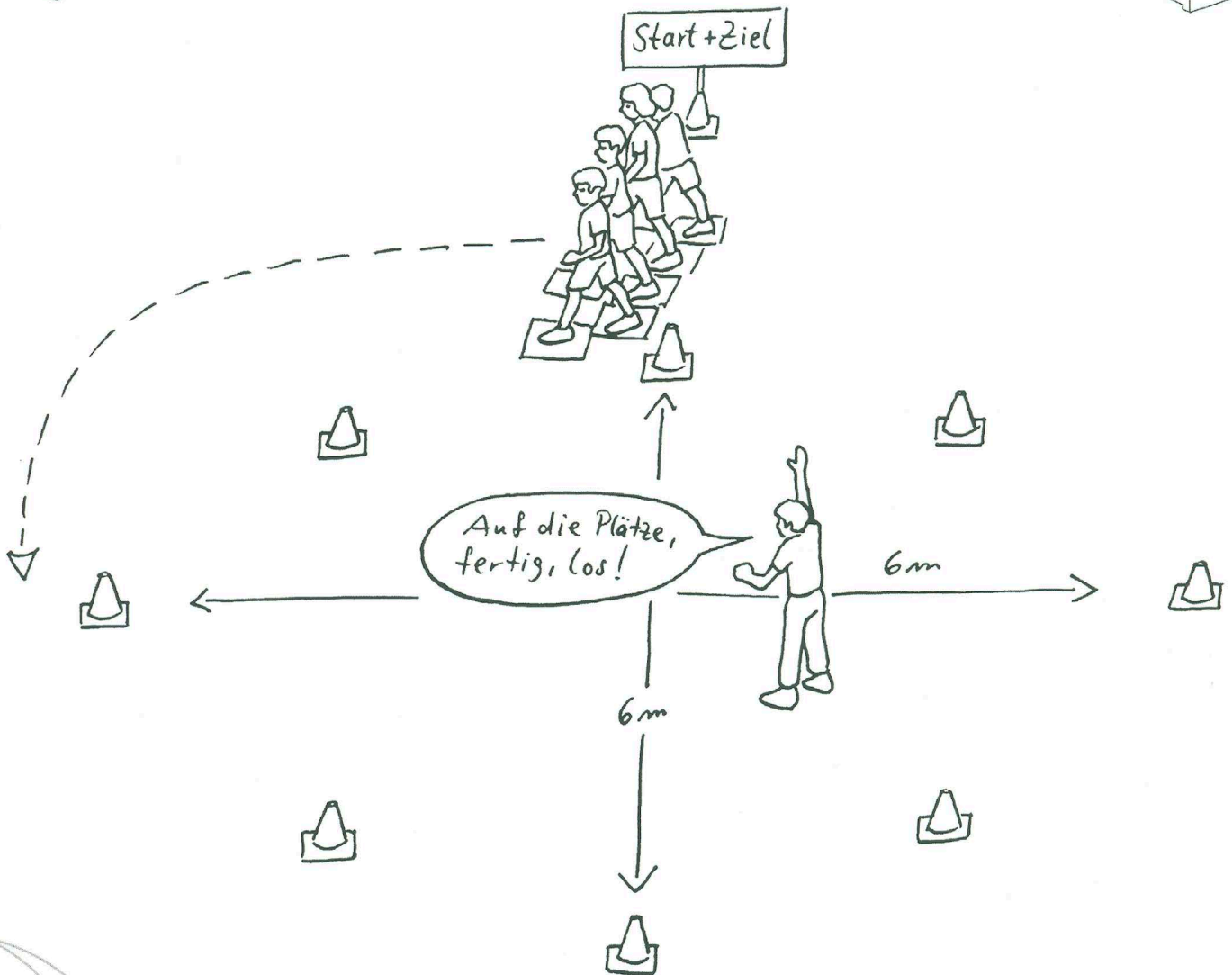
Auf ein Startsignal eines Schülers oder Lehrers gleiten 3 bis 4 Schüler 3 Runden um eine kleine Hütchen-Strecke.

Für jedes gewonnene Rennen erhält der Erste 3 Punkte, der Zweite 2 Punkte, der Dritte 1 Punkt. Jeder Schüler läuft 3 Rennen – am besten immer gegen andere Mitschüler.

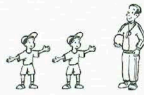
Gewonnen hat der Schüler mit den meisten Punkten.

Die Schüler können auch einen K.O.-Wettbewerb durchführen, wobei der Letzte eines Rennens ausscheidet und die anderen Schüler weiterkommen und gegen andere Sieger laufen usw. – bis zum Finale!

Oder: Es werden einmalig die Zeiten der Schüler gestoppt. Dann werden 3 bis 4 Stoppuhren benötigt.



Aufbau mit:



Sportgeräte:



1–2 Stoppuhren, 1–2 Rollbretter, 16–20 Hütchen, 1 Reifen

Ablauf / Ziel:

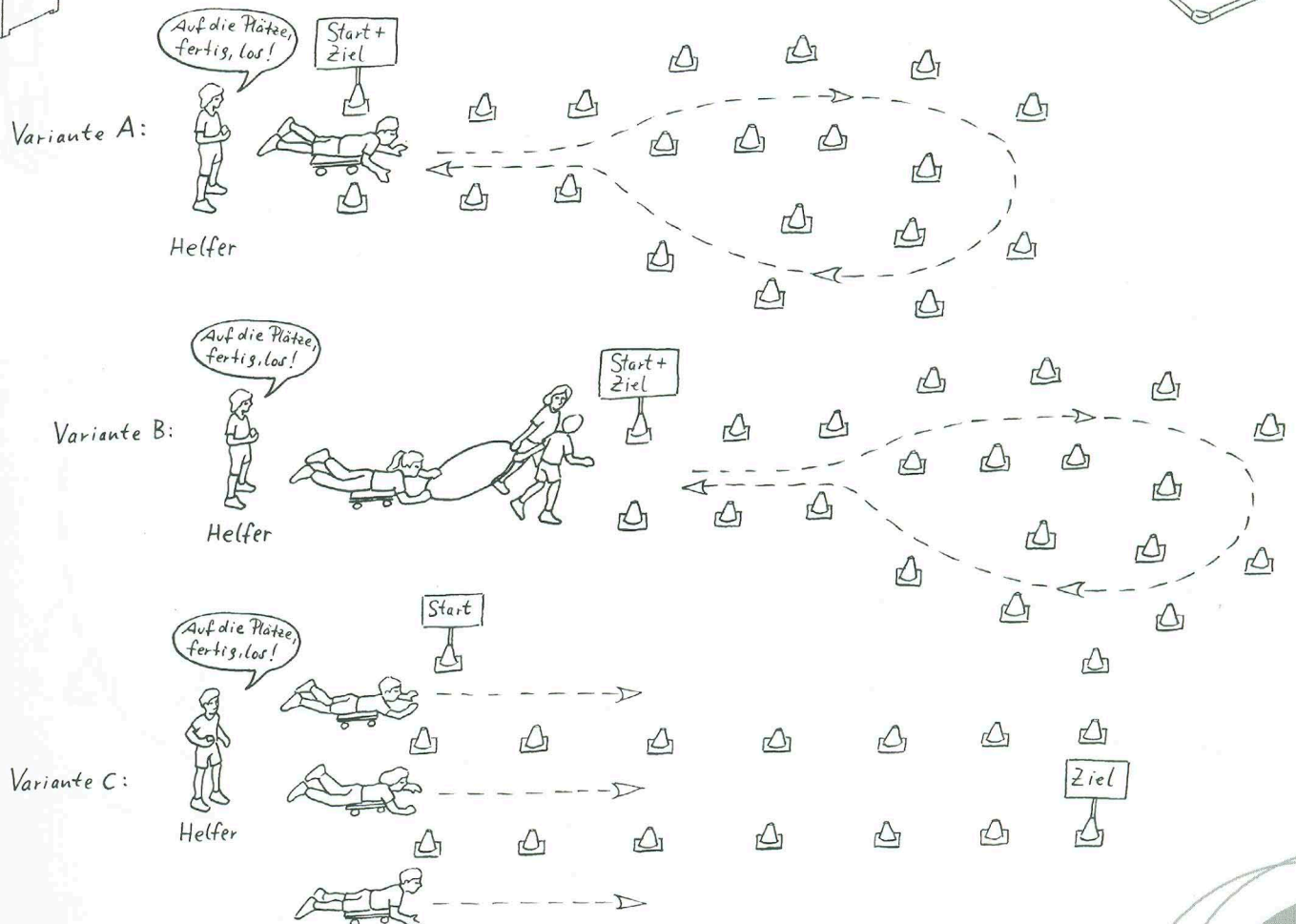


Variante A: Ein Schüler legt sich vor dem Start mit dem Bauch auf ein Rollbrett und legt seine Hände mit genügend Abstand zu den Rollen links und rechts daneben. Auf ein Startsignal eines Schülers oder Lehrers fährt der Skeleton-Fahrer durch die Hütchen-Strecke, indem er mit den Händen anschiebt und mit Händen und Füßen lenkt und bremst. Ein Helfer stoppt die Zeit.

Variante B: Ein Schüler legt sich vor dem Start mit dem Bauch auf ein Rollbrett. Er schaut in Richtung Hütchen-Strecke und hält einen Reifen vor sich. Zwei weitere Schüler greifen den Reifen auf der gegenüberliegenden Seite. Auf ein Startsignal eines Schülers oder Lehrers ziehen die zwei Schüler den Skeleton-Fahrer durch die Hütchen-Strecke hinter sich her. Ein Helfer stoppt die Zeit.

Variante C: Es können auch drei gleiche und einfache Strecken gebaut werden. Drei Schüler fahren gegeneinander. Der Erste erhält 3 Punkte, der Zweite 2 Punkte, der Dritte 1 Punkt. Jeder Schüler fährt 3 Rennen.

Gewonnen hat der Schüler mit den meisten Punkten.



Aufbau mit:  -

Sportgeräte:  1 Handball oder 1 Gymnastikball, 2 Handballtore, Mannschaftsbänder

Ablauf / Ziel:  Die Schüler bilden Mannschaften mit 4 bis 6 Spielern. Die Mannschaften versuchen, den Handball in das Handballtor des Gegners zu werfen. Jeder Treffer zählt 1 Punkt.

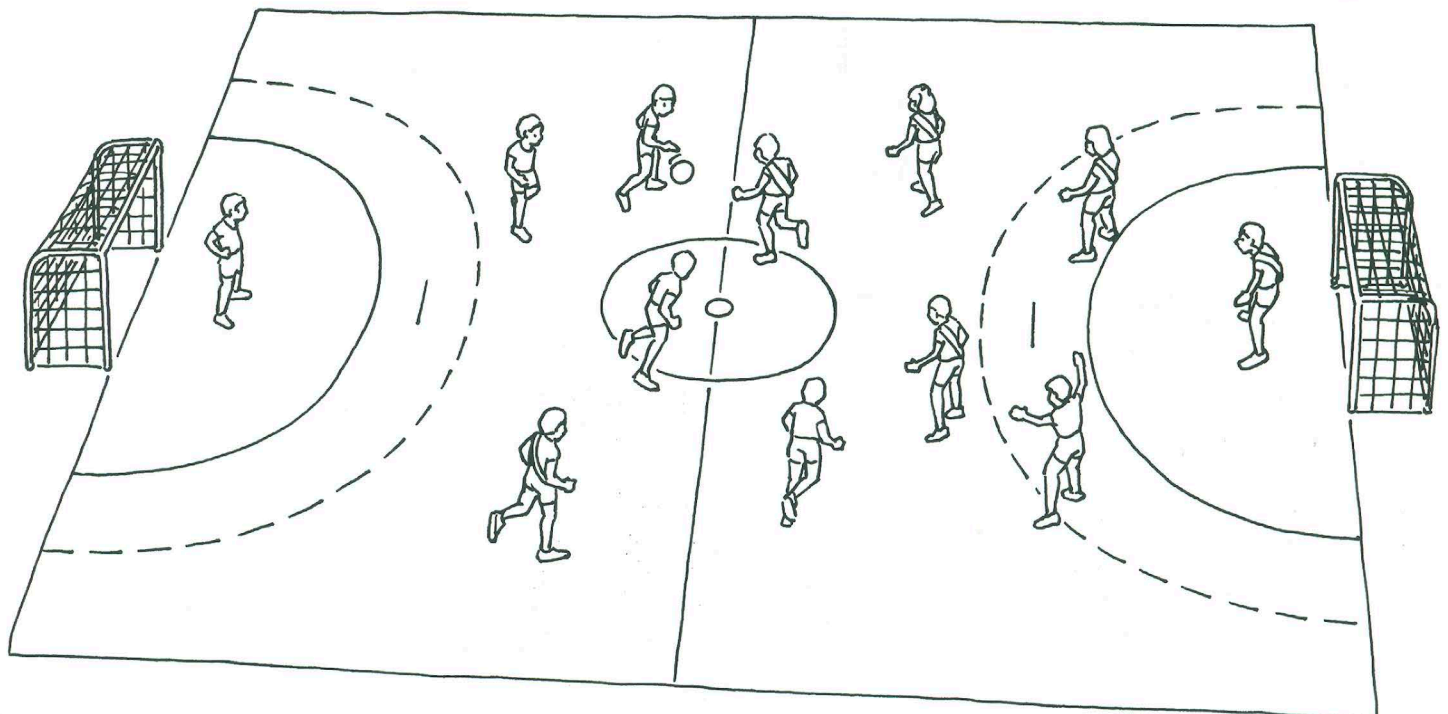
Kurzregeln: Ein Spieler darf drei Schritte (Anfänger: fünf Schritte) mit dem Handball gehen und muss danach abspielen oder den Ball prellen. Feldspieler dürfen den 6m-Torkreis nicht betreten – sonst Ballabgabe an den Gegner. Ein Gegenspieler darf berührt, aber nicht gefoult werden. Ein Foul wird mit Ballabgabe bzw. Freiwurf bestraft (Anfänger: Punkt für die andere Mannschaft).

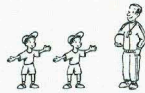
Für Fortgeschrittene: Ein besonders hartes Foul wird mit Ballabgabe für die andere Mannschaft und evtl. 7m-Wurf und Straf-Auszeit für den „Täter“ von 2 Minuten bestraft.

Der Ball darf nur einmal mit beiden Händen gefangen, drei Sekunden festgehalten und mit dem Körper berührt werden, außer mit dem Bereich unterhalb des Knies – sonst Ballabgabe an den Gegner.

Nur der Torwart darf sich im „eigenen Torkreis“ aufhalten.

Gewonnen hat die Mannschaft, die nach 5 Minuten die meisten Punkte bzw. Tore erzielt hat. Die Schüler spielen am besten in Form eines Turniers mit 3 bis 4 Mannschaften nach dem Modus „Jeder gegen jeden!“.



Aufbau mit:**Sportgeräte:**

6–8 Hockeyschläger, 1–2 Tennis-, Soft- oder Gymnastikbälle, 4 Hütchen, Mannschaftsbänder

Ablauf/Ziel:

Die Schüler bilden Mannschaften mit 3 bis 4 Spielern. Die Mannschaften versuchen, einen Ball in das Hütchen-Tor oder in das Handballtor des Gegners zu schießen. Jeder Treffer zählt 1 Punkt.

Für Fortgeschrittene: Das Spiel beginnt mit einem „Bully“ (Einwurf) am Mittelpunkt, auch nach einem Torerfolg. Nur bei Torschüssen darf der Ball geschlagen werden, sonst wird er geschoben.

Strafstoßregelung: Verhindert ein Foul eine sichere Torchance, ist dem benachteiligten Team ein Strafstoß zuzusprechen. Der Schütze startet am Mittelpunkt, läuft mit dem Ball und schießt auf das Tor. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Fällt kein Tor, erfolgt ein Bully. Nur innerhalb der „9 m-Schusskreise“ dürfen Tore erzielt werden.

Gewonnen hat die Mannschaft, die nach 5 Minuten die meisten Punkte bzw. Tore erzielt hat. Die Schüler spielen am besten in Form eines Turniers mit 3 bis 4 Mannschaften nach dem Modus „Jeder gegen jeden!“.

Wichtig:

Der Schläger darf die Hüfthöhe eines Spielers nicht überschreiten. Wegdrängen, Schlagen und Beinstellen sind verboten – sonst Ballabgabe an den Gegner.

