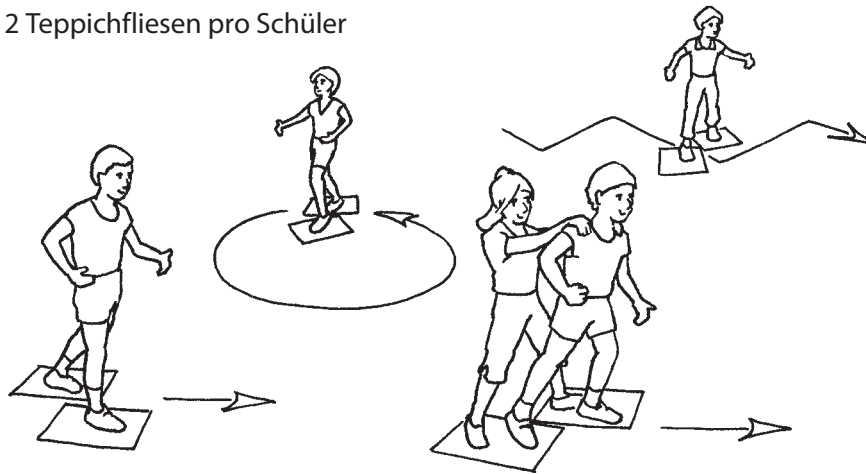


Auf Schlittschuhen

Material: 2 Teppichfliesen pro Schüler



1

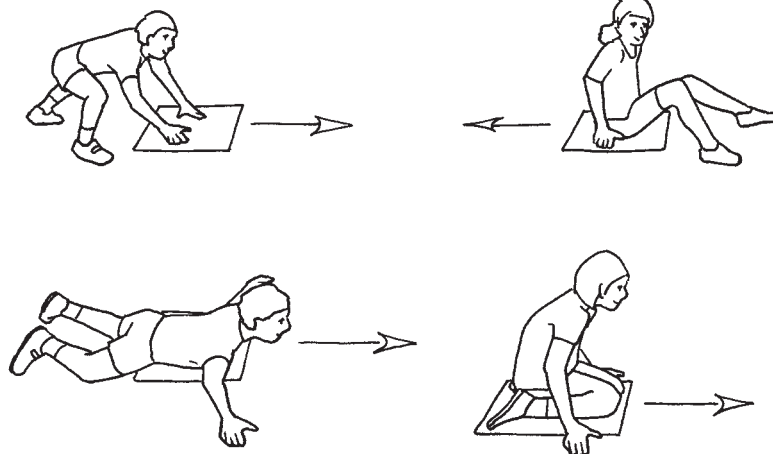


Stelle dich mit je einem Fuß auf eine Fliese. Fahre mit „Gleit-Wechselschritten“ zur Wand und wieder zurück, fahre im Kreis oder im Zickzack. Oder fahre mit einem anderen Schüler: Stellt dafür eure rechten Füße auf die rechte Fliese und eure linken Füße auf die linke Fliese.

Eigene Ideen: _____

Bodenwischer

Material: 1 Teppichfliese pro Schüler



2

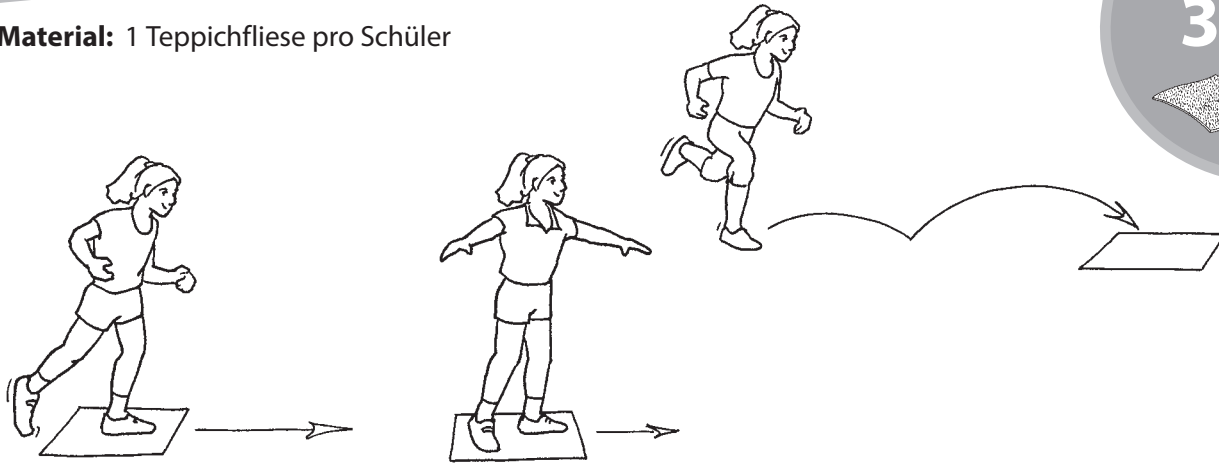


Gleite in den verschiedenen Positionen über den Boden: sitzend, kniend, bäuchlings, schiebend, vorwärts, rückwärts ...

Eigene Ideen: _____

Auf der Rutschbahn

Material: 1 Teppichfliese pro Schüler



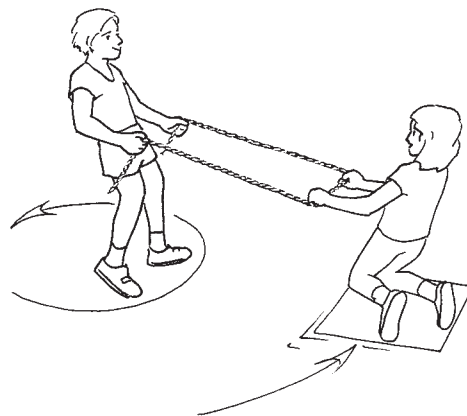
Laufe an und springe auf die Fliese, sodass du auf ihr im Stehen rutschst. Übe zuerst mit kurzem Anlauf. Verlängere dann den Anlauf. Du kannst auch zuerst nur einen Fuß auf die Fliese stellen und dich mit dem anderen Fuß abstoßen (wie bei einem Skateboard).

Eigene Ideen: _____



Im Karussell

Material: 1 Seil und 1 Teppichfliese pro 2 Schüler



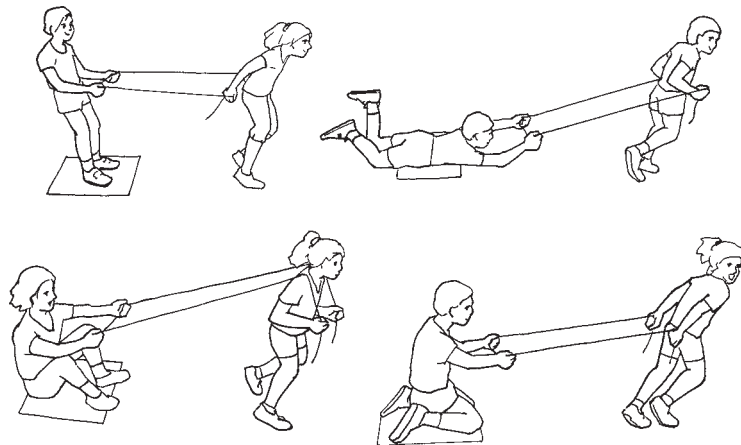
Knie oder setze dich auf die Fliese. Dein Partner hält ein Seil an den beiden Enden fest. Du hältst das Seil in der Mitte. Dein Partner dreht sich nun immer schneller werdend um sich selbst. Wie lange kannst du dich auf der Fliese halten? Wechselt.

Eigene Ideen: _____

Auf dem Schlitten

Material: 1 Seil und 1 Teppichfliese pro 2 Schüler

5



Stelle, knie, lege oder setze dich auf die Fliese. Dein Partner hält das Seil an beiden Enden und du in der Mitte. Dein Partner zieht dich nun durch die Halle.

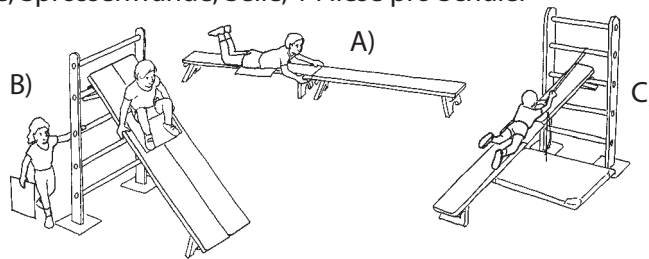
Eigene Ideen: _____



Auf der Brücke

Material: Langbänke, Sprossenwände, Seile, 1 Fliese pro Schüler

6



Gehe mit deiner Fliese von Station zu Station.

- A) Lege dich bäuchlings mit der Fliese auf eine Langbank und ziehe dich mit den Händen darüber.
- B) Klettere die Sprossenwand hoch, lege die Fliese auf zwei nebeneinander eingehängte Langbänke, setze dich darauf und rutsche hinunter. Halte dich dabei an den Bankrändern fest.
- C) Lege dich bäuchlings mit der Fliese auf eine in die Sprossenwand eingehängte Langbank und ziehe dich hoch – an der Bank oder an zwei zusammengeknoteten Seilen. Rutsche danach herunter oder klettere an der Sprossenwand seitlich herunter. Wichtig: evtl. kleine Matten auslegen!

Eigene Ideen: _____

Ort: Turnhalle

Fahrzeug und Anzahl: 4–6 Teppichfliesen

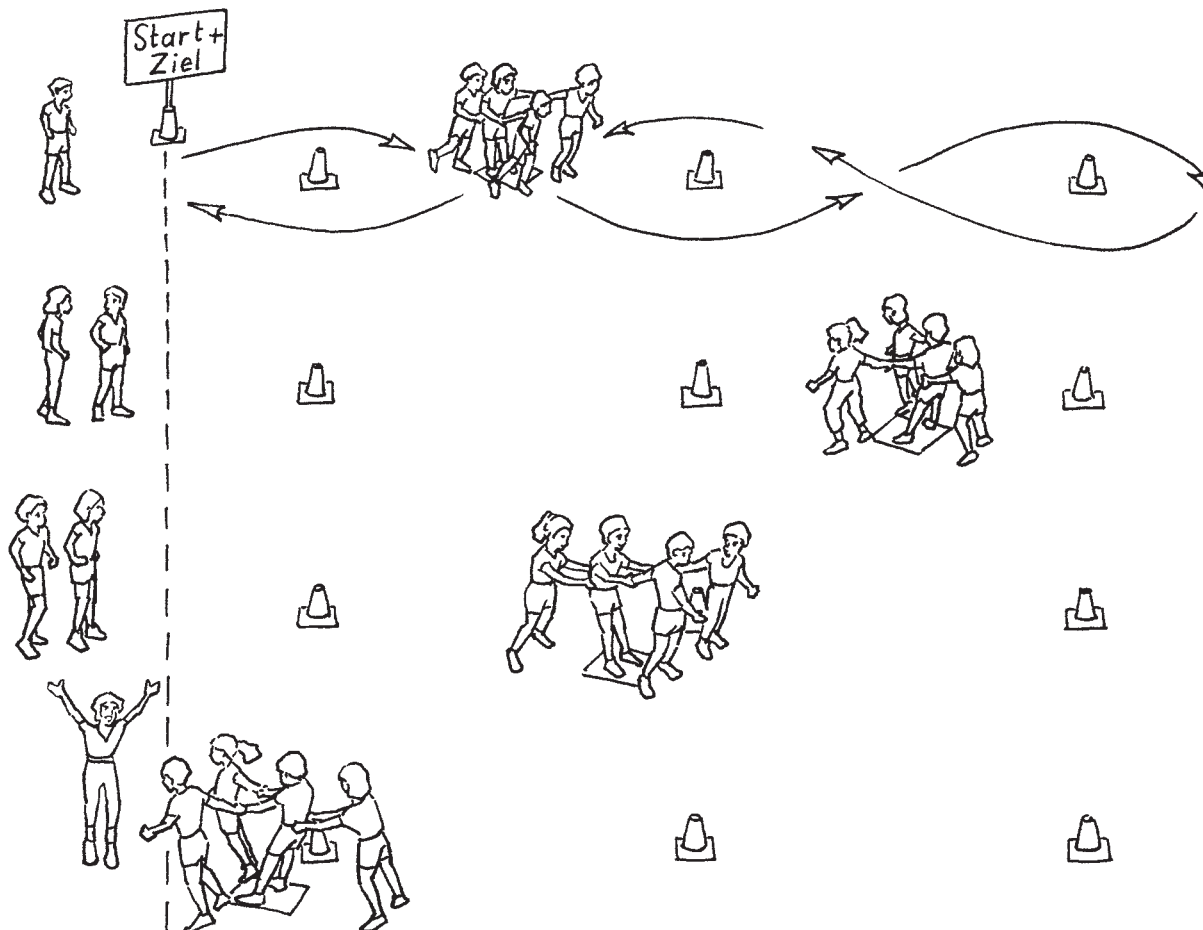
Sportgeräte für die Rennstrecke: 12–18 Hütchen

Ziel:

Bildet 4er- bis 8er-Mannschaften und stellt euch nebeneinander an der langen Hallenwand auf. Ein Schüler jeder Mannschaft stellt sich auf eine Fliese, wird von zwei Mitschülern seiner Mannschaft vorne an den Händen gezogen und von einem Mitschüler von hinten an der Hüfte gestützt und geschoben. Auf ein Startsignal des Lehrers sausen die 4er-Gruppen im Slalom um die 3 bis 4 Hütchen hin und zurück. Wechselt die Positionen, bis vier verschiedene Schüler auf der Fliese standen. Die Mannschaft, die nach viermaligem Wechsel als erste wieder im Ziel ist, gewinnt.

leichter: Ohne Slalom-Hütchen, nur hin und zurück

schwerer: Ohne den Mitschüler, der von hinten stützt und schiebt



Ort: Turnhalle

Fahrzeug und Anzahl: 4–8 Teppichfliesen

Sportgeräte für die Rennstrecke:

4–8 Hütchen, 4–8 Seile (2–4 Langbänke für schwere Variante)

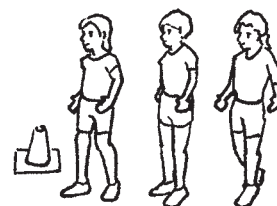
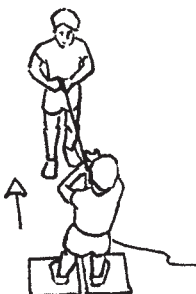
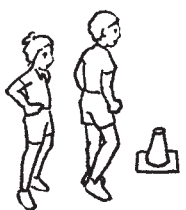
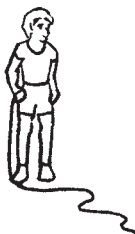
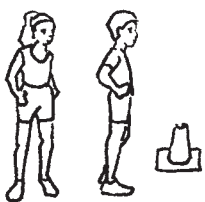
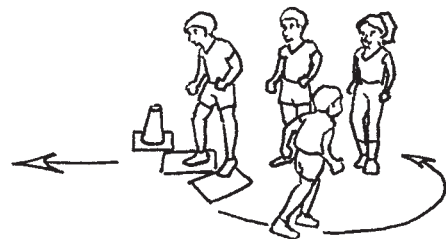
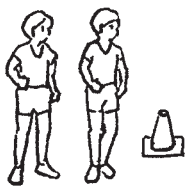
Ziel:

2–4 gleich große Mannschaften teilen sich. Beide Gruppen einer Mannschaft stellen sich an den kurzen Hallenwänden gegenüber. Auf ein Startzeichen des Lehrers rutschen die jeweiligen ersten Schüler auf ihren zwei Fliesen zu ihrer gegenüberliegenden Gruppe, klatschen mit dem ersten Schüler dieser Gruppe ab und übergeben ihre beiden Fliesen. Dieser Schüler rutscht auf den Fliesen zurück usw. In der Mitte jeder Rutschbahn steht je ein Schüler mit Seil. Kommen die rutschenden Schüler dort an, müssen sie das Seil nehmen und sich an den Schüler, der das Seil hält, heranziehen (= Skilift). Danach rutschen sie weiter. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst wieder so steht wie zu Beginn des Rutsch-Rennens.

leichter: Ohne Schüler mit Seil in der Mitte

schwerer: Nicht als Pendelstaffel, sondern jeder Schüler muss hin und zurück,
2–3 Schüler mit Seil auf der Rutschbahn

Anstatt „Skilift“, in der Mitte über eine Langbank mit beiden Fliesen ziehen



Ort: Turnhalle

Fahrzeug und Anzahl: 10 – 14 Teppichfliesen

Sportgeräte für die Rennstrecke:

10 – 14 Hütchen, 5 kleine Kästen, 2 kleine Matten, 2 – 4 Seile, 3 – 5 Kegel, 5 Bälle, 3 Langbänke

Besondere Hinweise und Tipps:

Die Matten für den Eistunnel müssen hochkant gestellt werden. Beim Betreten der Eisbahn (= 3 Langbänke) sich erst auf die Bänke stellen und danach auf die Fliesen. Beim Verlassen der Eisbahn erst von den Fliesen auf die Bänke stellen und erst danach heruntersteigen.

Ziel:

Rutsche nach Startsignal des Lehrers mit den Fliesen im Slalom um die Hütchen. Rolle dann bei drei Versuchen mindestens zwei Kegel um. Helferkinder geben dir Bälle und stellen die Kegel wieder auf. Gelingt dir das nicht, musst du eine Strafrunde (Seilchenkreis) rutschen. Sonst darfst du auch sofort durch den Eistunnel, über die Eisbahn und durchs Ziel rutschen. Der Lehrer stoppt deine Zeit mit einer Uhr.

leichter: Ohne Wurfstation, ohne Strafrunde, ohne Zeitmessung

schwerer: Längerer Eistunnel mit mehr Matten, längerer Hütchen-Slalom mit mehr Hütchen, es müssen mehr Kegel umgerollt werden, weitere Hindernisse, Partner-Biathlon

