

Aufbau mit:



Sportgeräte:



1 Stoppuhr, 10 Hütchen, 1 Slalomstange, 3 kleine Kästen, 1 Kastendeckel, 1 Weichbodenmatte

Ablauf / Ziel:



Zwei Schüler bilden Reiter und Pferd: Drei Schüler bilden Reiter und Pferd:



oder



Die Schüler reiten durch den Hindernis-Parcours. Ein Schüler misst die Zeit mit einer Stoppuhr.

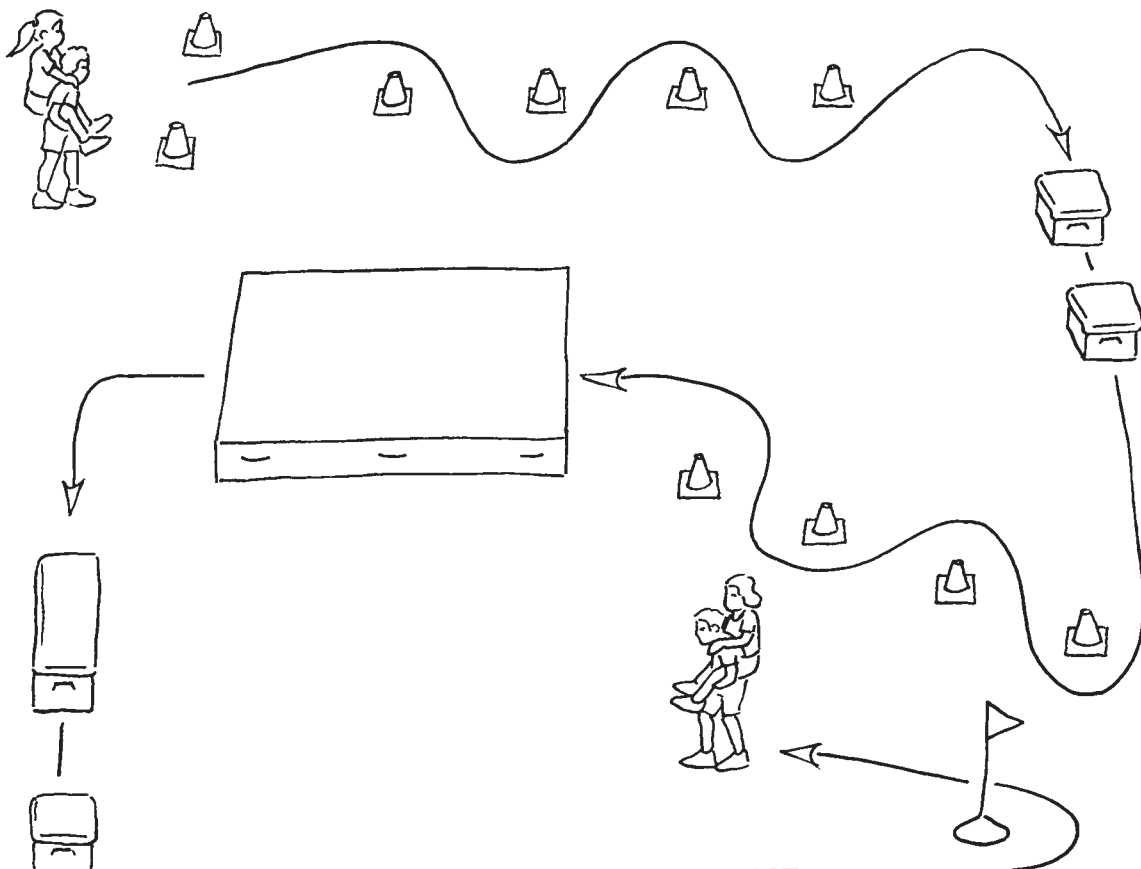
Wie lange brauchen die Reiter vom Start bis ins Ziel?

Wichtig:



Die Schüler springen nicht über Hindernisse, sondern steigen auf und ab! Es können Helfer an den Hindernissen aufgestellt werden.

Start / Ziel



Aufbau mit:



Sportgeräte:



2 Weichbodenmatten, Mannschaftsbänder, 1 Plastik- oder Softball oder 1 „Rugby-Ei“

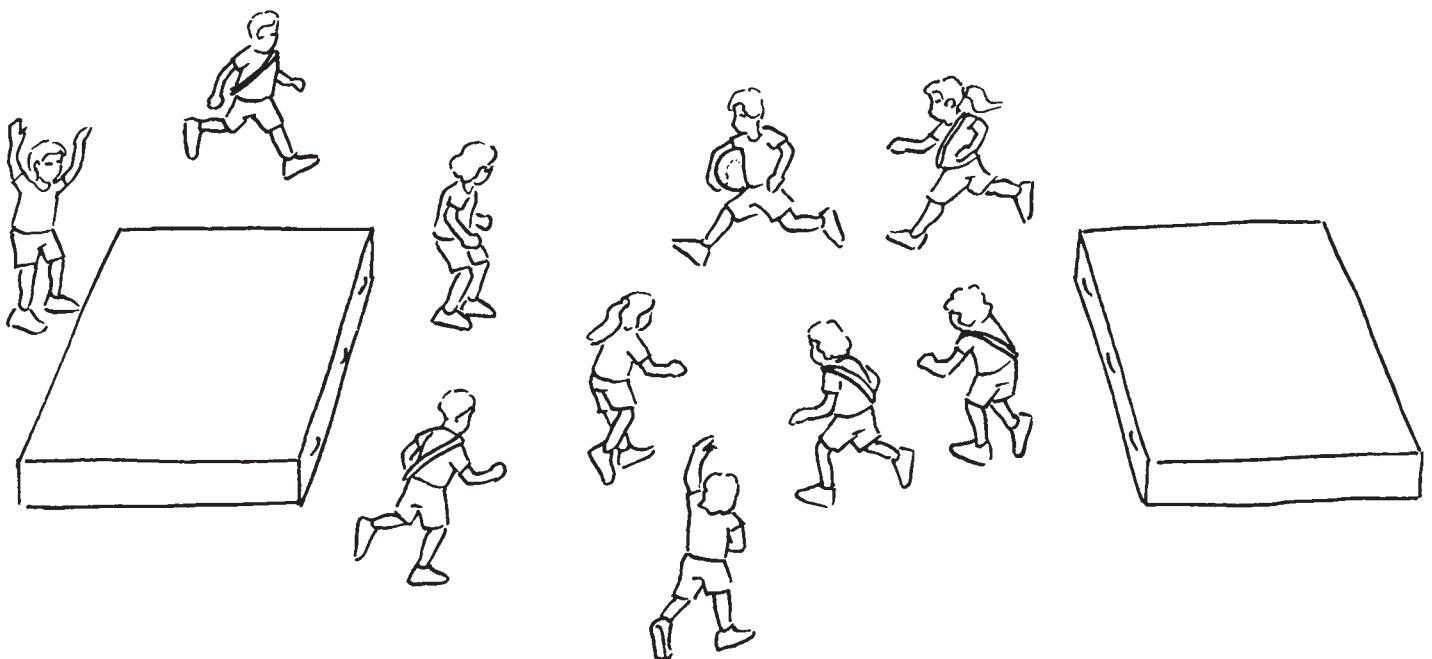
Ablauf / Ziel:



Die Schüler bilden Mannschaften mit 4 bis 6 Spielern. Die Mannschaften versuchen, den Ball auf die Weichbodenmatte des Gegners zu legen.

Kurzregeln: Der Ball muss auf die gegnerische Matte gelegt, nicht geworfen werden. Die Spieler dürfen mit dem Ball laufen und sich gegenseitig zuwerfen. Schießen ist verboten! Die Gegner dürfen nur den ballführenden Schüler angreifen, indem sie ihn halten, schieben oder den Ball wegnehmen. Kratzen, zerren oder reißen und ihn an der Kleidung halten sind verboten. Bei Regelverstoß erhält die andere Mannschaft den Ball. Ist der Ball nicht mehr spielbar, z. B. wenn ein ballführender Spieler von gegnerischen Spielern gehalten und umzingelt ist, wird das Spiel unterbrochen und alle Gegner müssen zwei Schritte Abstand halten, bevor der Ball weiter gespielt wird.

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:



2–3 hohe Kästen, 1 Weichbodenmatte, 2 Langbänke, 1 Sprossenwand, 4–6 kleine Matten, 3–4 Teppichfliesen, 1 Seilchen, 5 Hütchen, 1 kleiner Kasten

Ablauf/Ziel:



Variante A: Ein Schüler rutscht auf einer Fliese die Schanze hinunter, stellt seine Füße am Ende der Schanze auf den Kasten, springt ab und landet mit beiden Beinen auf der Weichbodenmatte.

Variante B: Wie Variante A, nur mit dem Unterschied, dass der Schüler mit einem Fuß auf der einen Fliese und mit dem anderen Fuß auf der anderen Fliese hockt. Sein Gesäß befindet sich in der Luft, während er die Schanze hinunterrutscht.

Wichtig:



Die Langbänke werden mit einem Seil zusammengebunden.

Tipp:



Die Schüler halten sich beim Rutschen links und rechts an den Langbänken fest.

Variante A:

Variante B:

