

Umkehrstaffeln

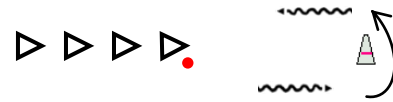
Mehrere Gruppen stehen in einer Reihe nebeneinander. Auf ein Startsignal läuft der erste der Gruppe bis zu einer bestimmten Markierung (Wendemaß), bei der er auf die vorgegebene Art und Weise wendet und zu seiner Gruppe zurückkehrt. Dort erfolgt die Ablöse per Handschlag.

Variation:

Änderung der Fortbewegungsart
Einbau von Hindernissen
Transportieren von Gegenständen
Veränderung der Streckenlänge

Beispiele:

- Es werden 3 Markierungskegel in einem bestimmten Abstand aufgelegt. Neben jedem Kegel liegt jeweils ein Faustball. Der erste der Gruppe hat nun die Aufgabe die Bälle einzusammeln, der Nächste legt sie wieder zu den Kegeln zurück. Nachdem ein Ball geholt bzw. zurückgelegt wurde, muss immer wieder zur Gruppe zurück gelaufen werden. Es ist nicht möglich alle 3 Bälle gleichzeitig zu holen bzw. zurück zu bringen. Jedoch ist es egal in welcher Reihenfolge die Bälle geholt bzw. zurückgebracht werden.
- Ball auf dem Arm balancieren – bis zur Markierung – und wieder zurück
- Liegestütz rücklings – Ball wird auf den Bauch gelegt und so um das Wendemaß transportiert



Schubkarren - Staffel

Über eine bestimmte Distanz wird zu zweit „gekarrt“ (Fesselhaltung), dann wird mit Rollenwechsel an den Start zurückgekehrt.

Variation:

Der „Karren“ muss mit dem „Kopf“ einen Faustball mitnehmen

Tatzelwurm

4-6 Spieler pro Gruppe versuchen von der Grundlinie zu der anderen Grundlinie zu kriechen. Fortbewegungsart in Bankstellung wobei die Beine immer auf die Schultern des Hinteren gelegt werden.

Variation:

Unter dem Bauch des Tatzelwurms wandert ein Faustball, der von der Gruppe mitgenommen werden muss.

Mattenstaffel

Jede Gruppe hat 2 Matten, welche über eine gewisse Distanz zu transportieren sind, ohne dass jemand der Gruppe den Boden berühren darf. Pro Fehler muss nach Zieleinlauf um je eine Mattenlänge weiterspielt werden.

Geräte:

2 Matten/Gruppe



VORBEREITENDE BEWEGUNGSFORMEN und KLEINE SPIELE

Bewegungs- und Spielformen ohne Ball / Staffeln

Memory-Staffel

In Form einer Umkehrstaffel mit dem Unterschied, dass anstelle der Umkehrmarkierung ein Memory aufgelegt ist. Der Gruppenerste läuft bis zum Memory (Smiley) und deckt 2 Karten auf. Sind diese identisch, nimmt er sie mit, ansonsten dreht er sie wieder um und läuft zur Gruppe zurück.

Variation:

Änderung der Fortbewegungsart

Einbau von Hindernissen

Transport von Gegenständen

Faustballerische Elemente einbauen (Ball am Arm balancieren, fortlaufend indirekt/indirekt spielen,...)

Geräte:

Memory

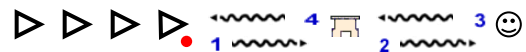
Bälle

Ev. Hindernis (Langbänke, Hürden)

Beispiel:

Verschiedene Arten von Fortbewegung und Balltransport

Wechsel erfolgt immer bei der Langbank



1 = Ball auf Unterarm balancieren

2 = auf allen Vieren, mit dem Kopf den Ball vorwärts treiben

3 = Ball fortlaufend direkt spielen

4 = Ball zwischen den Beinen einklemmen und beidbeinig hüpfen

Fällt der Ball bei 1+3 zu Boden, muss immer zum jeweiligen Start zurückgekehrt werden und von neuem begonnen werden.