
SPEZIALLEKTIONEN 1/3

Programm 1

Parcours

Ausgangslage

In der Halle werden diverse Hindernisse für einen Parcours aufgestellt. Bei der Durchführung lange Wartezeiten vermeiden, indem gestaffelt gestartet wird.

Mögliches Material

Reifen, Langbank, Matten, Hürden, Hütchen, Bälle

Hinweis

Der Parcours kann als Einzel- oder Paarlauf (eine Person absolviert den Parcours und die andere Person sichert) durchgeführt werden.

Parcours



SPEZIALLEKTIONEN 1/3

Varianten:

- Der Parcours wird vorwärts durchgeführt
- Der Parcours wird im seitlichen Gang durchgeführt
- Der Parcours wird rückwärts durchgeführt
- Der Parcours wird mit einem Ball durchgeführt, wobei er mit beiden Händen gehalten oder auf einer Hand balanciert wird



SPEZIALLEKTIONEN 2/3

Programm 2

Spiele mit dem Ball

Ausgangslage

Die Gruppe bildet mehrere gleich grosse Teams. Die Spieler stellen sich hintereinander auf. Jedes Team erhält einen Ball.

Material

1 Ball pro Team

Hinweis

Die Spiele können als Gruppenaufgabe oder in Wettkampfform durchgeführt werden.

Spiele



Spiele 01 Spiel 1 02 Spiel 2 03 Spiel 3

SPEZIALLEKTIONEN 2/3

SPIEL 1



Beschrieb: Der Spieler, der ganz vorne steht, bekommt den Ball und gibt diesen auf ein Kommando des Leiters an seine hinteren Mitspieler weiter, wobei der Ball abwechselnd über links und rechts weitergereicht werden muss. Sobald der Ball beim letzten Spieler aus der Reihe angekommen ist, läuft dieser nach vorne und lässt den Ball wieder nach hinten durchreichen. Dies geht solange, bis ein Team wieder in der Ausgangslage steht.

Weitere Varianten:

- Ball durch die gespreizten Beine weitergeben
- Ball über dem Kopf weitergeben
- Ball abwechselnd durch die gespreizten Beine und über dem Kopf weitergeben
- Ball durch die gespreizten Beine rollen

SPEZIALLEKTIONEN 2/3

SPIEL 2



Beschrieb: Der Spieler, der ganz hinten steht, bekommt den Ball und passt diesen mit einem Fuss durch seine Mitspieler, wobei der Ball im Slalom gespielt werden muss. Sobald der Spieler vorne an der Reihe angekommen ist, passt dieser den Ball an den Spieler, der zuhinterst in der Reihe steht. Dies geht solange, bis ein Team wieder in der Ausgangslage steht.

Weitere Varianten:

- Ball mit einer Hand im Slalom prellen
- Ball mit einer Hand im Slalom balancieren

SPEZIALLEKTIONEN 2/3

SPIEL 3



Beschrieb: Der Spieler, der ganz hinten steht, joggt im Slalom durch seine Mitspieler, wobei die vorderste Person das Team frei durch die Halle führt. Sobald der Spieler vorne an der Reihe angekommen ist, startet der nächste Spieler, der hinten an der Reihe steht. Dies geht solange, bis ein Team wieder in der Ausgangslage steht. Zusammenstösse mit anderen Teams vermeiden.

Weitere Varianten:

- Start an zwei Positionen gleichzeitig
- Ball mit einer Hand im Slalom prellen

SPEZIALLEKTIONEN 3/3

Programm 3

Spiele mit Matten, Bällen und Keulen

Ausgangslage

Spiel 1: In der Halle werden kleine Matten frei auf dem Boden verteilt, wobei eine Matte weniger als Spieler aufgestellt wird.

Spiel 2: In der Halle werden zwei Anlagen aufgestellt. Die Gruppe bildet zwei gleich grosse Teams. Die Spieler stellen sich hintereinander auf. Jedes Team erhält einen Ballwagen mit verschiedenen Bällen.

Material

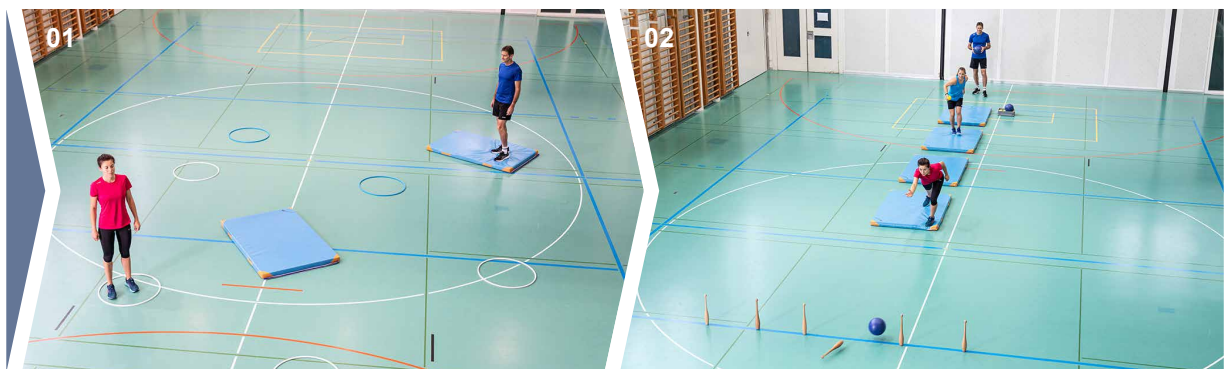
Spiel 1: Kleine Matten (statt Matten sind auch Reifen möglich), beliebige Musik

Spiel 2: Kleine Matten, Keulen, 1 Ballwagen pro Team

Hinweis

Die Spiele können als Gruppenaufgabe oder in Wettkampfform durchgeführt werden.

Spiele



Spiele 01 Spiel 1 02 Spiel 2

SPEZIALLEKTIONEN 3/3

SPIEL 1



Beschrieb: Der Leiter spielt Musik ab, welche nach einer bestimmten Zeit gestoppt wird. Die Spieler laufen dabei frei in der Halle um die aufgestellten Matten herum. Sobald die Musik aufhört zu spielen, müssen die Spieler schnellstens auf eine freie Matte stehen. Der Spieler, welcher keine Matte erwisch hat, scheidet aus. Er nimmt eine Matte vom Feld und setzt sich drauf. Das Spiel geht so lange weiter, bis nur noch eine Matte und zwei Spieler übrig sind.

SPEZIALLEKTIONEN 3/3

SPIEL 2



Beschrieb: Der Spieler, der ganz vorne steht, nimmt einen Ball und joggt über die Matten, wobei der Boden nicht berührt werden darf (Bodenberührung = 1 Keule aufstellen als Strafe). Sobald der Spieler vorne an der Mattenreihe angekommen ist, versucht er mit dem Ball die Keulen zu treffen. Nachdem der Spieler den Ball geworfen hat, startet der nächste Spieler, der vorne in der Reihe steht. Dies geht solange, bis ein Team alle Keulen getroffen hat.