

Spielerische Ausdauer - Fang-Challenge

Ziele	Die Teilnehmenden... ○ erleben ein spielerisches Ausdauertraining. ○ erfahren Freude und Spass durch Spielformen. ○ fördern den Gruppengedanken.
Hinweise	○ Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet ○ Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen ○ Schwitzen ist erwünscht ○ Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	○ Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/de/

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
5'	Komm mit - Gang weg TN stellen sich im Kreis auf, während ein TN aussen um den Kreis herumläuft. Dieser tippt jemanden an und ruft entweder "Kommt mit!" oder "Geh weg!". Beim Ruf "Kommt mit!" laufen beide Spieler in dieselbe Richtung um den Kreis, während beim Ruf "Geh weg!" in entgegengesetzte Richtungen gelaufen wird. Ziel ist es, die freie Lücke im Kreis zuerst zu erreichen.	Im Kreis 	
- + 5'	Magnet Alle TN bewegen sich frei im Raum. Wenn die Spielleitung einen Namen ruft, hebt diese Person die Arme hoch. Die restlichen TN docken so schnell wie möglich an einem Körperteil der genannten Person an. Magnet TN wird neue Spielleitung.	Frei im Raum 	Musik
- +	+ Magnet zeigt eine Übung vor und alle ahmen diese nach		

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
6'	Klassisches Fangis Ein TN versucht die anderen zu fangen. Sobald jemand gefangen wurde, wird diese zur fangenden Person und das Spiel geht weiter.	Frei im Raum Spielfeld evtl. abstecken 	Bändeli
- + - Kleineres Spielfeld + Mehrere fangende Personen			
6'	Zombie Fangis Zu Beginn werden ein oder zwei TN als "Zombies" ausgewählt und durch Spielbänder kenntlich gemacht. Die Zombies versuchen, die anderen TN zu fangen. Sobald jemand gefangen wurde, wird diese Person selbst zum Zombie und hilft beim Fangen der übrigen TN. Das Spiel endet, wenn alle zu Zombies geworden sind.	Frei im Raum Spielfeld evtl. Abstecken 	Bändeli
- + - Mehr als zwei Zombies zu Beginn + Grösseres Spielfeld			
6'	Quallenfangis Zwei TN stehen in der Hallenmitte und dürfen sich nur auf der Mittellinie bewegen (= Quallen). Die anderen TN versuchen, auf die andere Seite zu laufen, ohne dass sie berührt werden. Bei Berührung wird Person ebenfalls zur Qualle. Welche TN bleiben nach 2' noch im Spiel?	Frei im Raum Spielfeld evtl. abstecken 	
- + - Zu Beginn mehrere Quallen + Breiteres Feld			

6'

Schatz der Piraten

Zwei Teams versuchen, die Bälle aus den Kästen (Schiffe) auf der gegenüberliegenden Seite der Halle zu entwenden und in ihren eigenen Kasten zu bringen. Das dritte Team versucht, dies zu verhindern, indem sie die TN fangen. Wer gefangen wird, legt den Ball zurück und kehrt auf die eigene Seite zurück, bevor ein neuer Versuch unternommen werden darf. Nach einer Minute werden die Bälle gezählt und das Team mit mehr Bällen hat gewonnen. Dieses Team wechselt die Rolle mit dem dritten Team, den Fangenden.

Drei Teams



Kasten
Viele Tennisbälle
Spielbänder für
die Teams

6'

Team Fangis

Jedes Team hat die Aufgabe, so viele TN wie möglich aus den anderen Teams zu fangen. Gefangene TN wechseln das Team.

Zwei bis drei Teams

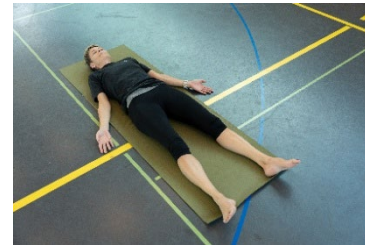


Bändeli



- Kleineres Spielfeld

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Autogenes Training Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt auf den Rücken. Schliesse deine Augen und atme tief ein und aus. Lasse mit jedem Atemzug alle Anspannung los. Schwereübung: ○ Sage innerlich: "Mein rechter Arm ist schwer" ○ Wiederhole diesen Satz langsam und ruhig mehrmals ○ Spüre, wie dein rechter Arm schwer und entspannt wird ○ Wiederhole die Übung für den linken Arm Wärmeübung: ○ Sage innerlich: "Mein rechtes Bein ist warm" ○ Wiederhole diesen Satz langsam und ruhig mehrmals ○ Spüre, wie dein rechtes Bein warm und entspannt wird ○ Wiederhole die Übung für das linke Bein Atemübung: ○ Sage innerlich: "Mein Atem fließt ruhig und gleichmässig" ○ Wiederhole diesen Satz langsam und ruhig mehrmals ○ Spüre, wie dein Atem ruhig und gleichmässig fließt Sage innerlich: "Ich bin ruhig und entspannt." Wiederhole diesen Satz langsam und ruhig mehrmals. Atme tief ein und aus. Öffne langsam deine Augen und kehre in die Gegenwart zurück.	Verteilt in der Halle, am Boden sitzen oder liegen 	Pilates-/Yoga- oder dünne Matten
5'	Abschluss und weitere Informationen		