

## Kraft Spiele

---

### Ziele

#### Die Teilnehmenden...

- erleben ein intensives Ganzkörpertraining auf spielerischer Weise.

---

### Hinweise

- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten: Beinachsenstabilität
- Rumpf ist immer aktiviert (angespannt)
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 

---

### Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

## Aufwärmen (15')

| Dauer   | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Organisation/Skizze/Bild                                                                                                                                | Material                                    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 5'      | Begrüssung und Infos zum Ablauf.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                             |
| 5'      | <b>Turn around - Stafette</b><br>Teams sitzen hintereinander am Boden. Bälle werden von einem Ende zum anderen Ende befördert, indem dieser zwischen den Füßen eingeklemmt ist und übergeben wird. Dabei wird immer eine halbe Drehung auf dem Gesäss mit angehobenen und angewinkelten Beinen ausgeführt. Berührt der Ball den Boden, muss dieser wieder zum Start zurück. | Gleich grosse Teams bilden<br>                                       | Verschiedene Bälle                          |
| - +<br> | + Übergabe erfolgt über eine Langbank                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                             |
| 5'      | <b>Kugelbahn - Stafette</b><br>Teams stehen hintereinander in einer Kolonne. Vor dem TN A liegt ein Kastendeckel oder Wagen gefüllt mit Medizinbällen. Hinter jedem letzten TN ist ein leerer Kastendeckel oder Wagen. Die Stafette hat das Team gewonnen, welches zuerst alle Medizinbälle am anderen Ende hat.                                                            | Gleich grosse Teams bilden, jedes Team hat mehrere Medizinbälle<br> | Viele Medizinbälle, Kastendeckel oder Wagen |
| - +<br> | - Übergabe auf der rechten Seite<br>- Übergabe auf der linken Seite<br>+ Übergabe abwechselnd links und rechts<br>+ Übergabe nur Überkopf<br>+ Übergabe nur zwischen gegrätschten Beinen<br>+ Übergabe abwechselnd Überkopf und zwischen gegrätschten Beinen                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                             |

## Hauptteil (35')

| Dauer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Organisation/Skizze/Bild                                                            | Material                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Anleitung Spiele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei grossen Gruppen: halbieren und in der Halbzeit das Spiel wechseln</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                    |
| 15'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Mensch ärgere dich nicht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Normales «Mensch ärgere dich nicht» wird gespielt</li> <li>Auf einem Spezialfeld muss die entsprechende Aufgabe gelöst werden, um schneller voranzukommen. Bei nicht Erfüllung, muss stehen geblieben werden und in der nächsten Runde erneut gewürfelt werden.</li> <li>Steht auf einem Feld bereits eine Spielfigur, wird diese nach Hause geschickt.</li> <li>Allein, als Duo oder im Team spielen</li> </ul> |  | Spielvorlagen,<br>Spielfiguren,<br>Würfel, Pfosten,<br>Medizinball |
| <b>Aufgaben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A:</b> 3 Strecksprünge + 3 Squats + 3 Hampelmenschen → 3 Felder vorrücken</li> <li><b>B:</b> Einbeinstand, 20 Sekunden pro Bein → 4 Felder vorrücken</li> <li><b>C:</b> 10 Liegestütz (Variante frei wählbar), 10 Brustpässe mit Medizinball → Würfeln und fortsetzen</li> <li><b>D:</b> 40 beidbeinige Sprünge über eine Linie → 8 Felder vor</li> <li><b>E:</b> TN auswählen, der eine Rechenaufgabe stellt, welche gelöst wird während der Ausführung einer Plank.<br/>Ergebnis stimmt → 2 Felder vorrücken<br/>Ergebnis falsch → eine Runde aussetzen</li> <li><b>F:</b> Pro Bein 10×: Ausfallschritt → hinteres Bein Knie zur Brust → Kick nach vorne<br/>Gleichgewicht gehalten → Spielfigur direkt ins Ziel.<br/>Gleichgewicht verloren → Spielfigur zurück nach Hause</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                    |

| Dauer | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Organisation/Skizze/Bild                                                                                                                                                                  | Material                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 15'   | <b>Yatzi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normales «Yatzi» wird gespielt</li> <li>• Kann eine Kombination gewürfelt werden, kann diese eingetragen werden</li> <li>• Kann keine Kombination gewürfelt werden, wird nicht nur ein Feld gestrichen, sondern die Augenzahlen bestimmen die zusätzlich auszuführende Übung und deren Anzahl</li> </ul> <p>Augenzahlen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1× Stecksprung</li> <li>• 2× Squats</li> <li>• 3× Medizinball Brustpass oder gegen Wand</li> <li>• 4× Ausfallschritte pro Bein</li> <li>• 5× Seilspringen oder über Linie springen</li> <li>• 6× Medizinball hoch/tief: Überkopf und zwischen Beine mit jeweiliger Wandberührung</li> </ul> | <p>Gruppe in Duos und Einzelspielende einteilen. Mehrere Yatzi-Matches finden gleichzeitig statt.</p>  | Yatzi Spielblock, Würfel, Stifte, Medizinball |

## Ausklang (10')

| Dauer | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Organisation/Skizze/Bild                                                              | Material |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 5'    | <b>Kooperationsspiel – Pendel</b><br>Zwei TN stehen sich gegenüber und eine Person steht dazwischen. Mit gespanntem Körper zwischen den TN hin und her fallen (an Schultern halten). Die Füße bleiben dabei immer am gleichen Ort. Die restlichen TN gehen zwischen der Pendelperson und den auffangenden TN hindurch ohne, dass das Pendel beeinflusst/gestört wird. |  |          |
| 5'    | Abschluss und weitere Informationen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |          |