

Spielerische Ausdauer - Stafettenspiele

Ziele	Die Teilnehmenden... ○ erleben ein spielerisches Ausdauertraining. ○ erfahren Freude und Spass durch Spielformen. ○ fördern den Gruppendanken.
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 (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
5'	Kreis Stafette Jedes Team bildet einen Kreis und hält sich an den Händen. Auf Kommando wird der Ball mit den Füßen gespielt bis zum Erreichen des gegenüberliegenden Pfostens. Regeln: ○ Alle TN eines Teams berühren den Ball mehrere Male ○ Hände dürfen nicht losgelassen werden ○ Ball bleibt immer im Kreis	3er bis 5er Teams 	Diverse Bälle, Ballone, Pfosten
- + - Keine Stafette, sondern nur Erreichen des gegenüberliegenden Pfostens + Zurück zum Start beim Verlieren des Balles + Kraftübung beim Verlieren des Balles			

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Insel Lauf Jedes Team hat zwei Matten. Auf Kommando möglichst schnell mit Hilfe der beiden Matten zum gegenüberliegenden Pfosten gelangen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Hände dürfen den Boden berühren.	3er oder 4er Teams 	Pfosten 7cm Matten
- + - Mit leichteren Matten (Yoga, Pilates, ...) + Zurück zum Start bei Berührung des Bodens durch die Füße + Kraftübung bei Berührung des Bodens durch die Füße + Hände dürfen den Boden ebenfalls nicht berühren			

5'

Insel Transport

Jedes Team hat zwei hintereinanderliegende Matten. TN A befindet sich auf der vorderen Matte, während die anderen die hintere Matte halten. Auf Kommando transportiert das Team die hintere Matte immer wieder nach vorne, so dass TN A von Matte zu Matte springen kann, bis zum gegenüberliegenden Pfosten. TN A darf den Boden nie berühren.



- Mit leichteren Matten (Yoga, Pilates, ...)
- + Zurück zum Start bei Berührung des Bodens durch TN A

3er oder 5er Teams



Pfosten
7cm Matten

10'

Memory Stafette

Für jedes Team werden Memory Karten am anderen Ende ausgelegt. Auf Kommando läuft erster TN los und deckt zwei Karten auf. Sind es zwei gleiche, werden sie mitgenommen. Falls nicht werden sie wieder umgedreht. Abschlag an nächsten TN erfolgt via Abklatschen (High-Five). Welches Team hat zuerst sämtliche Memory Karten aufgedeckt?



- Grössere Teams
- + Zweier Teams
- + In Warteposition wird eine Zusatzübung ausgeführt (Hampelmensch, ...)

3er oder 4er Teams



Mehrere
Memory Sets
oder ein sehr
grosses Set

10'

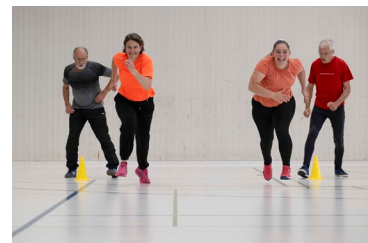
Jasskarten Stafette

Jedes Team erhält eine Jasskarten-Farbe zugeteilt. Sämtliche Jasskarten sind am anderen Ende ausgelegt. Auf Kommando startet erster TN und deckt eine Karte auf. Ist es die eigene Farbe, wird sie mitgenommen, ansonsten wieder umgedreht und zurückgelegt. Welches Team hat zuerst alle Jasskarten der eigenen Farbe?



- Grössere Teams
- + Karte an neuen Ort zurücklegen

3er oder 4er Teams



Pro Team ein
Jasskartenset

10'

Puzzle Stafette

Für jedes Team wird ein Puzzle am anderen Ende ausgelegt. Auf Kommando startet erster TN und holt das erste Puzzleteil. Abschlag an nächsten TN erfolgt via Abklatschen (High-Five). Welches Team hat zuerst das Puzzle zusammengesetzt?



- Grössere Teams

3er oder 4er Teams



Pro Team ein kleines Puzzle

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Balance im Kreis Einen grossen Kreis bilden. Balance-Position einnehmen und halten bis die Hälfte der Gruppe nicht mehr in Position ist. Jede Übung mit beiden Beinen durchführen. ○ Flamingo: Auf einem Bein stehen und das andere Bein anwinkeln ○ Baum: Auf einem Bein stehen und den Fuss des anderen Beins an die Innenseite des stehenden Beins legen. Hände über dem Kopf zusammenhalten ○ Beinheben: Auf einem Bein stehen und das andere Bein seitlich anheben (gestreckt/gebeugt) ○ Einbeinstand: Auf einem Bein stehen und die Augen schliessen	Kreis	
5'	Abschluss und weitere Informationen		

