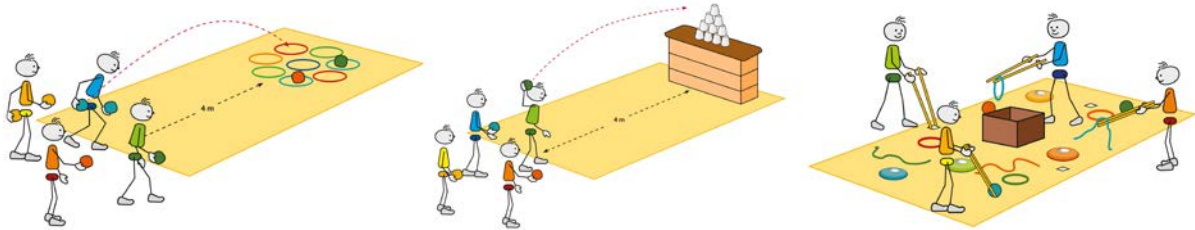




Fit im Team



Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Wettkampf treten mehrere Teams gegeneinander an, um ihre koordinativen Fähigkeiten im kooperativen Zusammenwirken unter Beweis zu stellen. Damit die Aufgabenstellungen gut gelingen ist es notwendig gemeinsame Absprachen zu treffen, um Lösungsstrategien besonders erfolgreich zur Geltung zu bringen.

Es werden insgesamt 8 Stationen aufgebaut.

Materialbedarf:

- Basketballkorb, Bälle, Matten, Stäbe, Pylone, Kästen, Tennisringe, Seilchen, Frisbees, Bierdeckel, Kirschkerensäckchen, Becher, Keulen, Memory- oder Skatspiel

Organisation

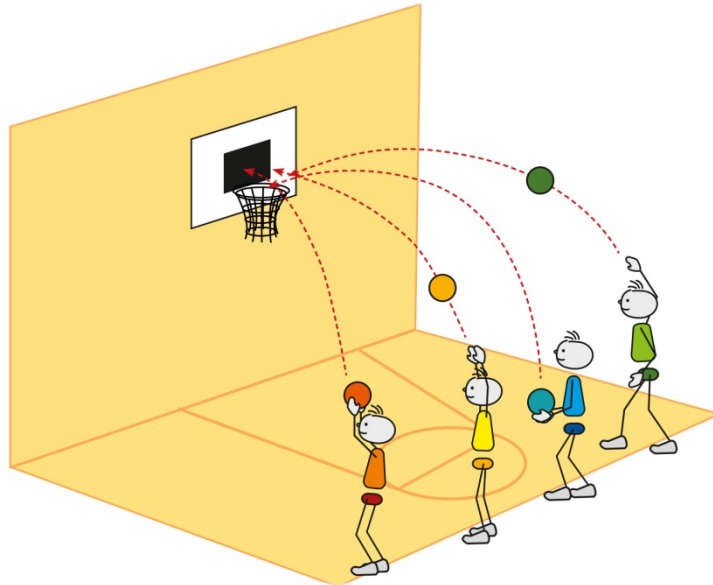
Die 8 Stationen werden mit Hilfe der ausgedruckten und an der passenden Hallenbodenposition ausgelegten Blättern aufgebaut.

Die Übungsleitung stellt die Aufgaben den Teilnehmenden (TN) in einem Rundgang vor und demonstriert ggf. die Ausführung. Es werden mindestens 3 Teams (max. 6 Teams) á 4 Personen gebildet

Durchführungshinweise:

- Die Gruppen starten an einer ihnen zugewiesenen Station
- Die an den Stationen benötigte Zeit (incl. Vorbereitung und Auswertung) schwankt zwischen 2 und 5 Minuten. Die insgesamt benötigte Zeit beträgt somit etwa 30 Minuten.
- Der Wechsel an die nächste Station kann selbstständig erfolgen, indem die Gruppe eine Station wählt, die zu diesem Zeitpunkt von einer anderen Gruppe nicht genutzt wird.
- Eine Zeitmessung ist nur an 2 Stationen notwendig, sodass die Funktion der Signalsetzung die Übungsleitung übernehmen kann.
- Die Ergebnisse werden von allen Gruppen pro Station selbstständig festgestellt und auf das Wertungsblatt eingetragen.
- Zum Abschluss stellt die ÜL fest, welche Ergebnisse an den einzelnen Stationen erzielt wurden und vergibt danach die (Gesamt-)Punkte = Ranking pro Station

Ab ins Loch



Gerätebedarf:

Basketballkorb; 4 Schaumstoffbälle

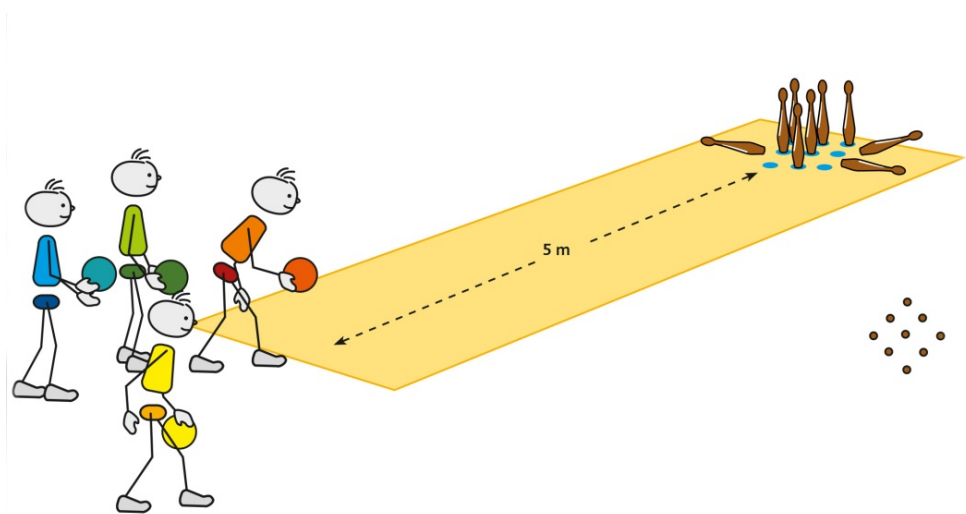
Aufgabe:

- Jeder hat einen Ball
- Ab Startzeichen beginnen alle TN gleichzeitig ihre Bälle auf den Korb zu spielen und so viele Treffer wie möglich zu machen.
- Der Abwurfort ist beliebig
- Die Spielzeit beträgt 1 Minute

Wertung:

Anzahl der Korberfolge aller TN

Alle Neune



Gerätebedarf:

9 Keulen; 4 Gymnastikbälle; Klebepunkte

- Die Keulen werden zu einem 9er-Kegelmuster (Klebepunkte verwenden) aufgebaut

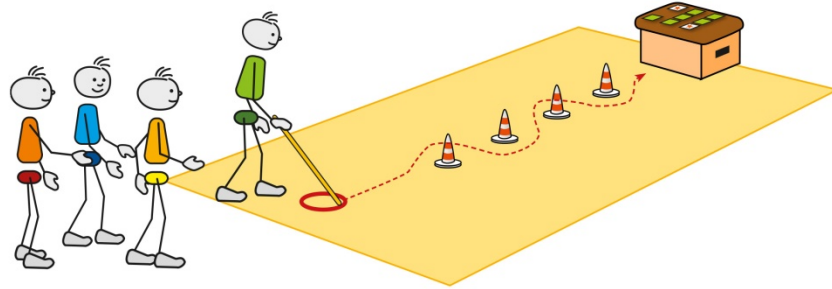
Aufgabe:

- Jeder hat einen Ball
- Nacheinander kegeln die TN mit ihren Bällen auf die Keulen
- Abgeworfene Keulen bleiben liegen
- Beim nächsten Durchgang werden alle Kegel wieder aufgestellt

Wertung:

Es werden 3 Durchgänge gespielt. Alle abgeworfenen Kegel werden zusammengezählt.

Dubletten



Gerätebedarf:

4 verschiedene Kartenpaare (Memory- oder Skat-spiel); 4 Pylone; 1 Kasten; 1 Stab; 1 Tennisring

- Die Karten liegen gemischt und umgedreht auf dem Kasten; die Pylone stehen hintereinander

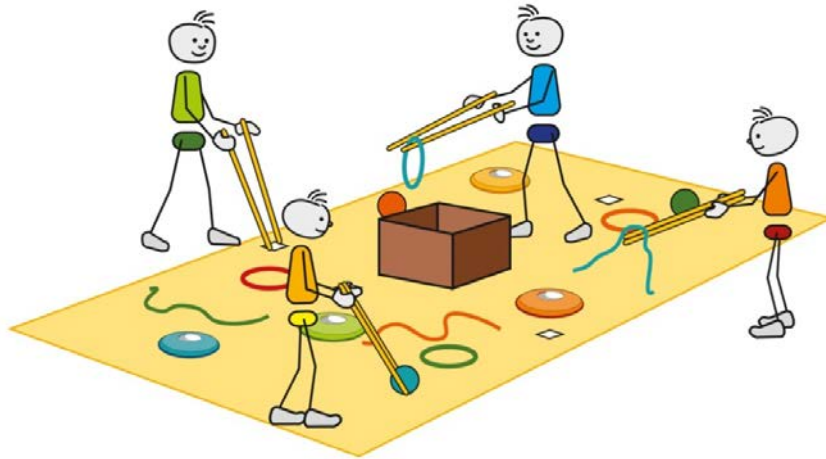
Aufgabe:

- Nach Startzeichen transportiert TN 1 den Tennisring mit Stab im Slalom um die Pylone
- Am Kasten dreht er 2 Karten um: Ist es ein passendes Pärchen, werden die Karten mitgenommen, andernfalls wieder umgedreht
- TN 1 läuft auf dem gleichen Weg zurück und schickt TN 2 los
- Die Aufgabe ist beendet, wenn alle Pärchen sich im Ziel befinden

Wertung:

Benötigte Zeit

Mikado



Gerätebedarf:

8 Stäbe; 1 Kasten; 4 Frisbees; 4 Tennisringe;
4 Seilchen; 4 kleine Schaumstoffbälle; 4 Bier-
deckel; 4 Kirschkerensäckchen

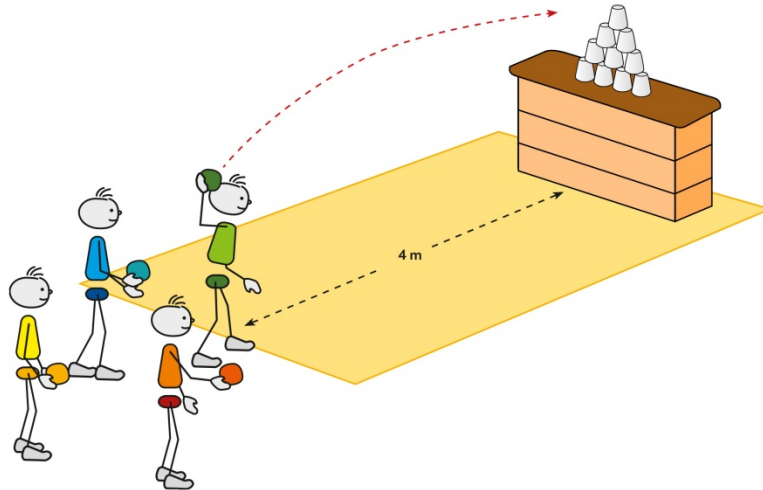
Aufgabe:

- Jeder hat zwei Stäbe
- Ab Startzeichen beginnen alle TN **gleichzeitig** nur mit ihren Stäben, die verstreut liegenden Gegenstände in den Kasten abzulegen
- Die Spielzeit beträgt 1 Minute

Wertung:

Anzahl der Gegenstände, die im Kasten liegen

Pyramide



Gerätebedarf:

10 große Becher; 1 Kasten; 4 Tennisbälle

- Die Becher werden auf einem Kasten zu einer Pyramide aufgestellt

Aufgabe:

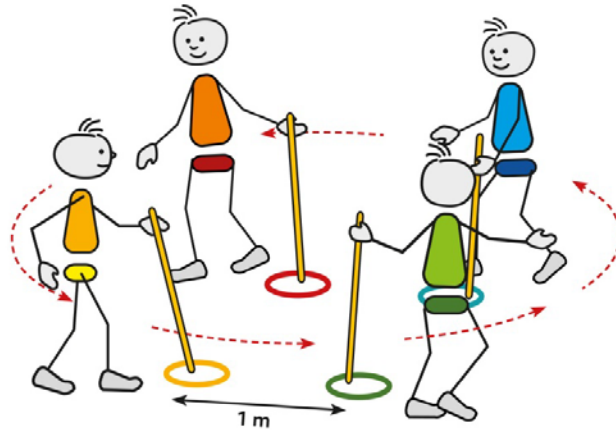
- Jeder hat einen Ball
- Nacheinander werfen die TN mit ihren Bällen auf die Becher
- Abgeworfene Becher bleiben liegen
- Beim nächsten Durchgang werden alle Becher wieder aufgestellt

Wertung:

Es werden 3 Durchgänge gespielt. Alle abgeworfenen Becher werden zusammengezählt.

Anmerkung: Vor dem letzten Wurf dürfen die restlichen Becher zusammengestellt werden.

Stabschnappe



Gerätebedarf:

4 Stäbe; 4 Tennisringe

- Die 4 Tennisringe werden mit einem Abstand von 1m zueinander ausgelegt

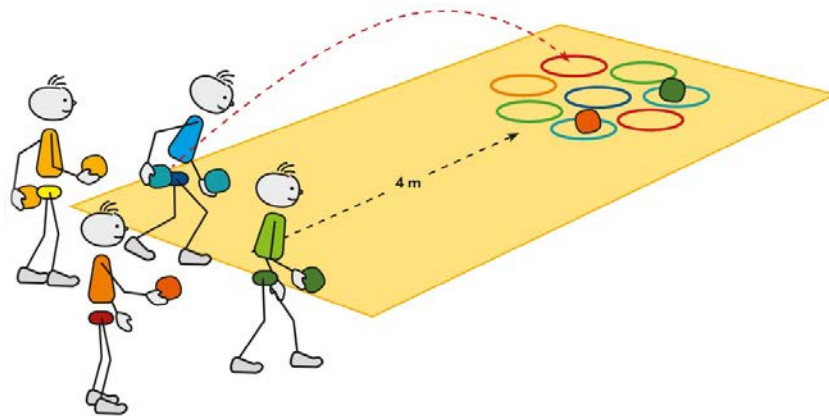
Aufgabe:

- Jeder hat einen Stab
- Jeder TN stellt seinen Stab in einen Tennisring
- Auf Kommando lässt jeder TN seinen Stab los und ergreift den Stab seines rechten Nachbarn, bevor dieser auf den Boden fällt
- 10 Durchgänge

Wertung:

Anzahl der fehlerfreien Durchgänge

Volles Haus



Gerätebedarf:

8 Reifen; 8 Crossboccia-Bälle

- Die Reifen werden so ausgelegt, dass ein Reifen in der Mitte und die anderen außen herum liegen (Skizze)

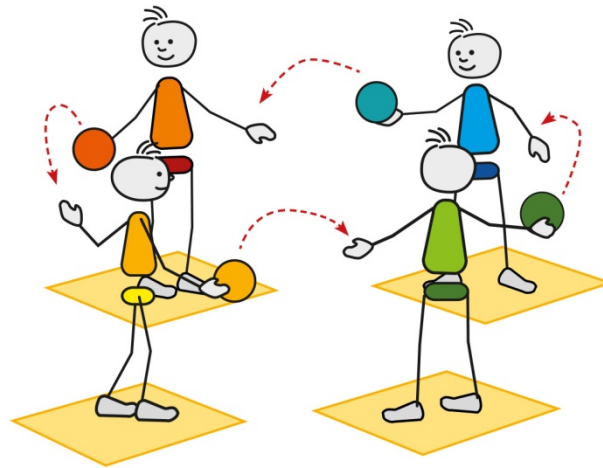
Aufgabe:

- Jeder TN hat 2 Bälle
- In einer beliebigen Wurfreihenfolge werden die Bälle so in die Reifen geworfen, dass zum Ende eines Durchgangs möglichst jeder Reifen mit einem Ball besetzt ist. Das heißt: In jedem Reifen befindet sich genau ein Ball.
- Es werden 3 Durchgänge gespielt

Wertung:

Pro Durchgang: Anzahl der besetzten Reifen

Wurfkette



Gerätebedarf:

4 Matten (Teppichfließen); 4 Bälle

- Die 4 Matten haben einen Abstand von ca. 2 Meter zueinander

Aufgabe:

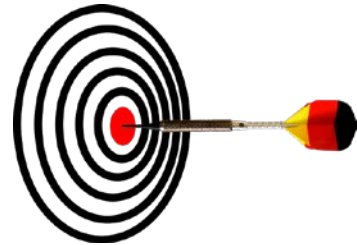
- Jeder TN steht auf einer Matte und hat einen Ball
- 1. Version: Auf Kommando werfen alle TN **gleichzeitig** ihren Ball zum rechten Nachbarn und fangen den vom linken Nachbarn zugeworfenen Ball
- 2. Version: Sie werfen alle **gleichzeitig** ihre Bälle zum gegenüberstehenden Partner
- Insgesamt je 5 Durchgänge

Wertung:

Anzahl der fehlerfreien Durchgänge

Wertungsblatt

Gruppe



Station	Ergebnis (Anzahl/Zeit)	Punkte
Ab ins Loch		
Alle Neune		
Dubletten		
Mikado		
Pyramide		
Stabschnappe		
Volles Haus		
Wurfkette		
Endergebnis		