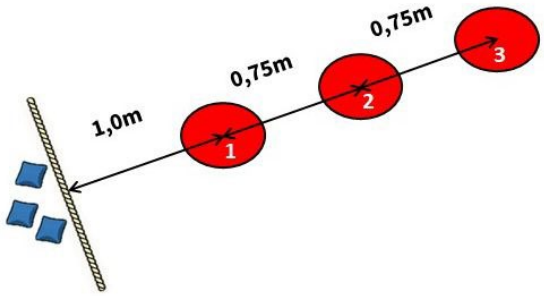
ZIELWERFEN

Beim Zielwerfen müsst ihr mit Präzision und Geschick arbeiten.
Viele erzielte Treffer = viele Punkte!

Material

- drei runde **Markierungsscheiben** (Durchmesser 15 cm)
- drei kleine **Wurfsäckchen** (6x6 cm, ca. 25 g), *alternativ Crossboccia-Bälle*
- ein **Seil** o.ä. als Markierung der Wurflinie

Vorbereitung



Platziert die drei Markierungsscheiben auf festem, möglichst ebenem Untergrund in einer geraden Linie im Abstand von 1,00 m, 1,75 m und 2,50 m zur Wurflinie (jeweils gemessen von der Mitte der Scheibe).
Wenn ihr Crossboccia-Bälle benutzt, betragen die Abstände 1,50 m, 2,50 m und 3,50 m.

Durchführung

Die erste Person aus eurem Team wirft nacheinander die drei Wurfsäckchen. Dann werden die Punkte gezählt und zwar so, wie die drei Wurfsäckchen am Ende der drei Würfe liegen.
Ein Treffer der ersten (nahen) Markierungsscheibe gibt 1 Punkt,
ein Treffer der zweiten Scheibe 2 Punkte,
ein Treffer der dritten (am weitesten entfernten) Scheibe 3 Punkte.
Eine Berührung der Scheibe gilt bereits als Treffer.
Danach werden die Wurfsäckchen eingesammelt und die zweite Person verfährt nach dem gleichen Prinzip. Anschließend folgt das letzte Teammitglied.

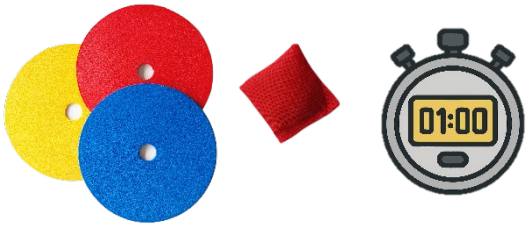
Wertung

Gesamtpunktesumme der insgesamt neun Würfe

LAUFEN

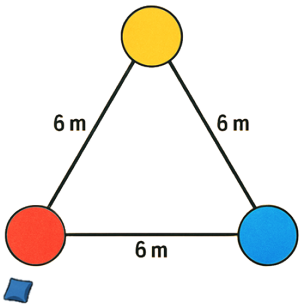
Beim Laufen müsst ihr schnell und gut aufeinander abgestimmt sein.
Viele gelaufene Runden = viele Punkte!

Material



- drei runde **Markierungsscheiben** (Durchmesser 15 cm)
- ein kleines **Wurfsäckchen** (6x6 cm, ca. 25 g), *alternativ Crossboccia-Ball*
- **Stoppuhr**

Vorbereitung

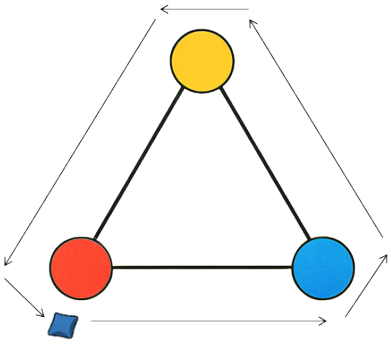


Ihr messt auf einer freien Fläche ein Dreieck mit einer Seitenlänge von jeweils 6 m aus und markiert mit den drei Markierungsscheiben die Ecken.
(Tipp: Die 3-Meter-langen Springseile könnt ihr beim Ausmessen gut zu Hilfe nehmen.)

Bitte achtet bei der Bodenbeschaffenheit darauf, dass keine Rutsch-, Stolper- oder Umknickgefahr besteht.

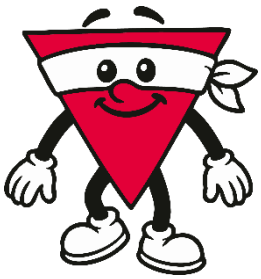
Durchführung

Innerhalb einer Minute müsst ihr versuchen, möglichst oft außen um das Dreieck zu laufen. Legt dafür eine Reihenfolge untereinander fest. Die erste Person nimmt das Wurfsäckchen in die Hand und läuft nach dem Startsignal ihre Runde. Am Ende der Runde übergibt sie das Wurfsäckchen quasi als „Staffelstab“ an die zweite Person, die die nächste Runde läuft. (Das Säckchen darf nicht geworfen werden.) Danach ist die dritte Person an der Reihe, und dann geht es wieder von vorn los, bis die Zeit abgelaufen ist. Zählt währenddessen die innerhalb der Minute vollständig zurückgelegten Runden.



Wertung

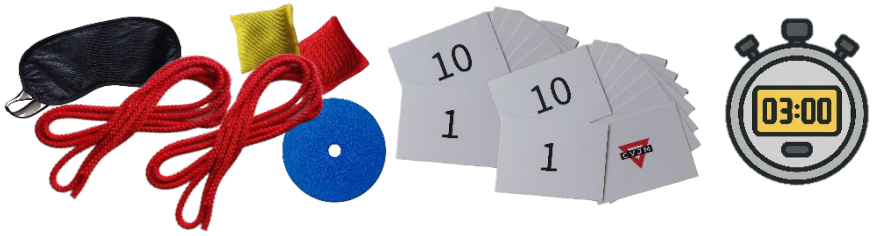
Gesamtanzahl der vollständig zurückgelegten Runden



TEAMPARCOURS

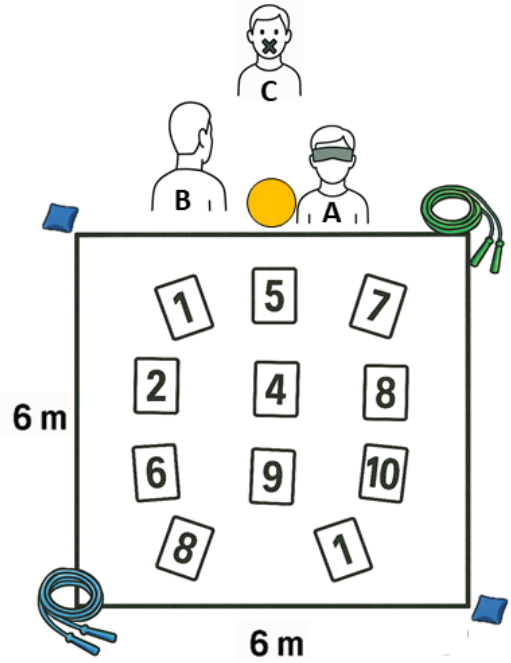
Beim Teamparcours müsst ihr einander vertrauen und gut miteinander kommunizieren.
Viele gesammelte Karten = viele Punkte!

Material



- eine **Augenbinde**
- zwei **Seile**
- zwei kleine **Wurfsäckchen**, *alternativ Crossboccia-Bälle*
- eine **Markierungsscheibe**
- 2x **Kartenset von 1 bis 10** *(Postkartengröße, alternativ Spielkarten)*
- **Stoppuhr**

Vorbereitung

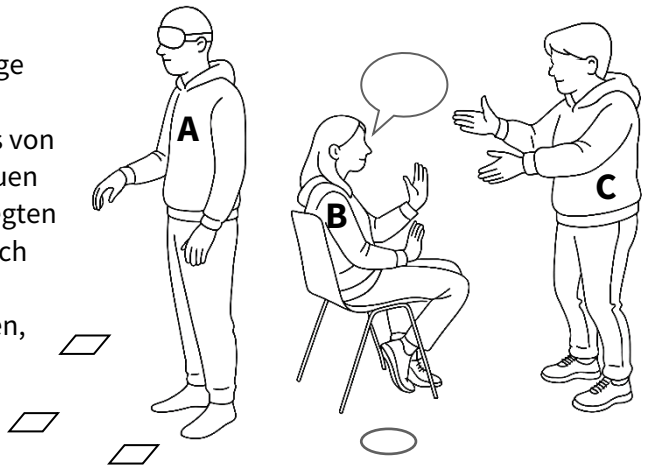


Sucht euch eine freie, möglichst ebene Fläche und messt ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 6 m aus. *(Tipp: Die 3-Meter-langen Springseile könnt ihr beim Ausmessen gut zu Hilfe nehmen.)* Legt an die Ecken die zwei Seile bzw. die beiden Wurfsäckchen, um den Bereich zu markieren. Die Markierungsscheibe legt ihr an die Mitte der Seitenlinie.

Eine Person von euch (A) bekommt die Augen verbunden und wird neben die Markierungsscheibe gestellt.
Eine zweite Person (B) stellt oder setzt sich mit dem Rücken zur Fläche, sodass diese nicht eingesehen werden kann.
Die dritte Person (C) mischt eines der Kartensets 1-10 und verteilt die Karten gleichmäßig mit der Zahl nach oben auf der Spielfläche. Dann postiert sie sich so, dass sie A und B sehen kann.

Durchführung

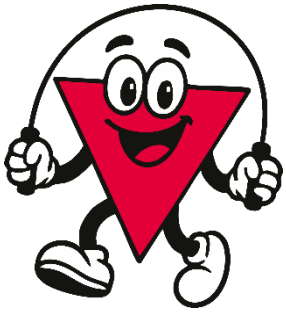
Person A muss mit verbundenen Augen innerhalb von drei Minuten möglichst viele der zehn Zahlenkarten in der vorgegebenen Reihenfolge einsammeln.
Dabei bewegt sich A anhand der Kommandos von B, der selbst nicht auf die Aktionsfläche schauen darf. Person C sieht das Spielfeld, die ausgelegten Zahlenkarten und A's Bewegungen, darf jedoch nicht sprechen.
Das heißt: C gibt B durch Bewegungen Zeichen, wie A sich bewegen soll, während B diese Signale in Worte übersetzt und A Kommandos gibt.



Jede Karte muss einzeln zur Markierungsscheibe gebracht werden, bevor die nächste eingesammelt wird. Die Reihenfolge wird bestimmt, indem das zweite Kartenset zu Beginn gemischt und dann immer eine Karte gezogen wird – diese gibt vor, welche Zahl als nächstes an der Reihe ist.

Wertung

Anzahl der in der richtigen Reihenfolge eingesammelten Karten



SEILSPRINGEN

Beim Seilspringen braucht ihr Sprungkraft und einen guten Rhythmus.
Viele geschaffte Sprünge = viele Punkte!

Material

- drei (kurze) Springseile
- Stoppuhr

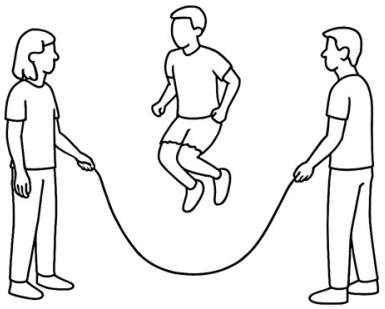
Vorbereitung

Knotet die drei Springseile zu einem langen Seil zusammen. Wichtig ist, dass in der Mitte des Seils (also da, wo gesprungen wird) kein Knoten ist, um Verletzungen zu vermeiden.

Durchführung

Jeweils zwei Personen schwingen das Seil im Kreis, während die dritte Person über das Seil springt (beidbeinig, mit oder ohne Zwischensprung). Es wird durchgewechselt, so dass jede/r von euch einmal mit Springen an der Reihe ist.

Pro Springer:in habt ihr eine Minute Zeit. Gezählt werden alle fehlerfreien (= ohne Seilberührung) Sprünge – pro Seilüberquerung gibt es einen Punkt.



Wertung

Gesamtpunktesumme der fehlerfreien Sprünge

BALL HOCHHALTEN

Beim Ball hochhalten braucht ihr Konzentration und Ballgefühl.
Viele fehlerfreie Zuspiele = viele Punkte!

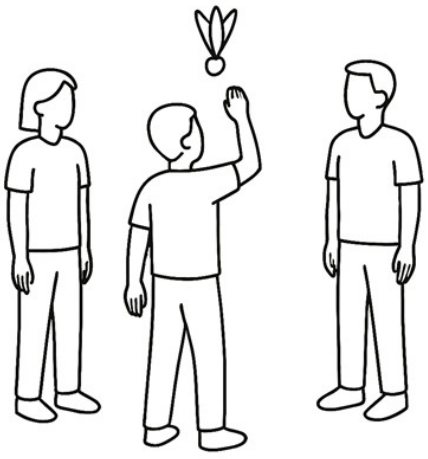
Material

- Indiaca, *alternativ: Volleyball, Fußball oder Tischtennisschläger und -ball*
- Stoppuhr

Durchführung

Innerhalb einer Minute schlagen die drei Teammitglieder (in gleichbleibender Reihenfolge) abwechselnd die Indiaca in die Luft und zählen die Zuspiele. Fällt die Indiaca auf den Boden, wird von Null mit dem Zählen begonnen. Gewertet wird der beste Versuch.

[Alternativ kann statt der Indiaca auch ein Volleyball per Volleyballzuspiel, ein Fußball mit den Füßen/Beinen oder ein Tischtennisball mit Tischtennisschlägern in der Luft gehalten werden.]



Wertung

Anzahl der fehlerfreien Zuspiele in Folge (bester Versuch!)

TANZEN

Beim Tanzen braucht ihr Rhythmusgefühl und Teamgeist!
Gute Performance = Bonuspunkte!

Material

- **Smartphone**, Tablet o.ä. mit Internetverbindung, um ein Youtube-Video abzuspielen und ein eigenes Video aufzunehmen und hochzuladen
- kleiner **Lautsprecher**

Vorbereitung

Schaut euch gemeinsam den Tanz zum Refrain des Songs „In the YMCA“ an:
https://www.youtube.com/watch?v=fYaR5e3E7WE (Minute 0:37-1:07)

Schaut dann gern auch das entsprechende Tutorial an, um die Bewegungen zu lernen:
https://www.youtube.com/watch?v=ONm0-Qd9zgU (Minute 1:07 bis 2:17).

Durchführung

Tanzt den Refrain des Songs „In the YMCA“ synchron als Team und nehmt euch dabei auf. Ladet dann das gedrehte Video in der App hoch und erhaltet nach Freigabe eure Bonus-Punkte. Let's dance!
(Das Video wird nach Überprüfung und Freigabe der Bonuspunkte gelöscht.)