



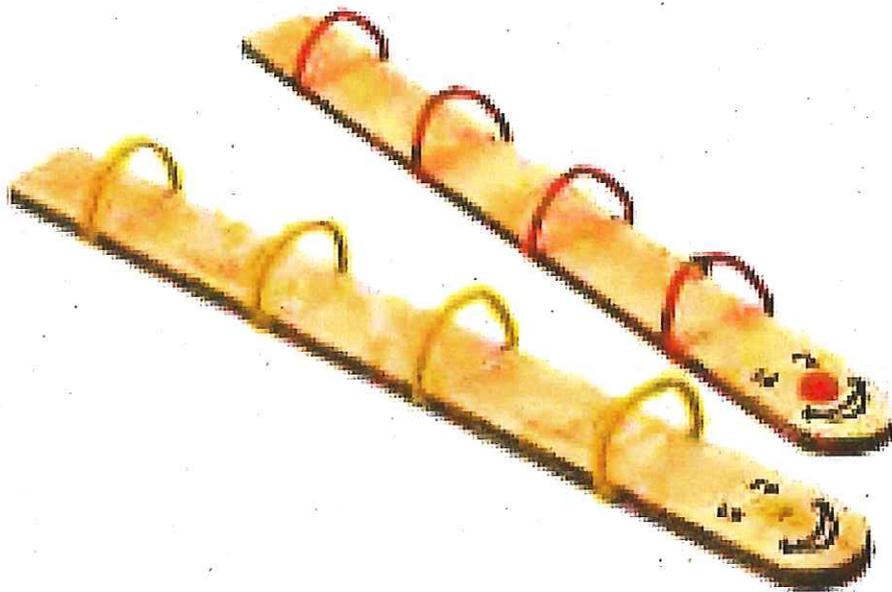
Themenbereich: Gruppenübungen



Ski für vier

Die Kinder dürfen zu viert auf die dafür ausgelegten Ski (Beispiel siehe unten). Dabei können Hindernisse wie zum Beispiel Pylonen mit aufgebaut werden. Ggf. „doppelt“ aufbauen, dann können die Teams gegeneinander laufen, wer zuerst am Ziel ist, hat gewonnen.

(Ausleihmöglichkeit evtl. über Kreisjugendring)



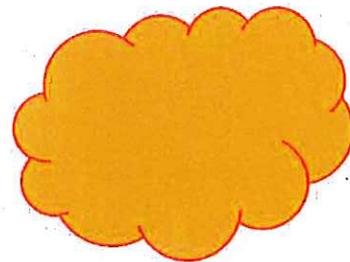
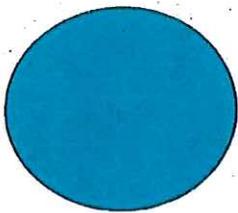
Leinenbeutel – Figuren

Benötigt wird nur ein Leinenbeutel.

Die Kinder nehmen gemeinsam die Leine in die Hand. Nun werden verschiedene Formen vorgegeben, die die Gruppe gemeinsam bilden soll.

Zum Beispiel: Kreis, Dreieck, Viereck, Stern, Wolke, Herz etc.

Eine tolle Aktion um die Teamfähigkeit zu fördern.



„Riechmemory“

Auf dem Tisch liegen insgesamt 20 Riechproben.
(am einfachsten ist es, die verschiedenen Materialien in ein Küchentuch zu packen und oben mit einem Gummi oder einer Schnur zu verschließen. Anschließend die fertigen „Päckchen“ nummerieren)

Beispiele für die „Füllung“ der Riechproben:
Zitrone, Zwiebel, Banane, Salami, Kaffee, ital. Kräuter, Curry, Zimt, Zitronenmelisse etc.

Die Kinder versuchen nun durch riechen an den einzelnen Proben diese zuzuordnen.
Es darf nicht an den Päckchen gedrückt, bzw. gefühlt werden.

Sind alle 10 Paare richtig zugeordnet
gibt es einen Bonuspunkt.

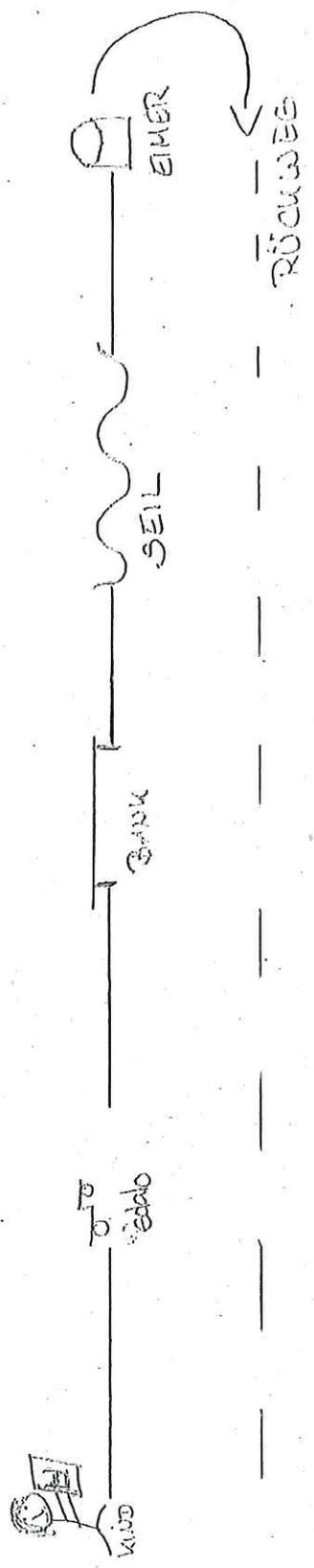
Die Päckchen werden wieder gut durcheinander gemischt für die nächste Gruppe.



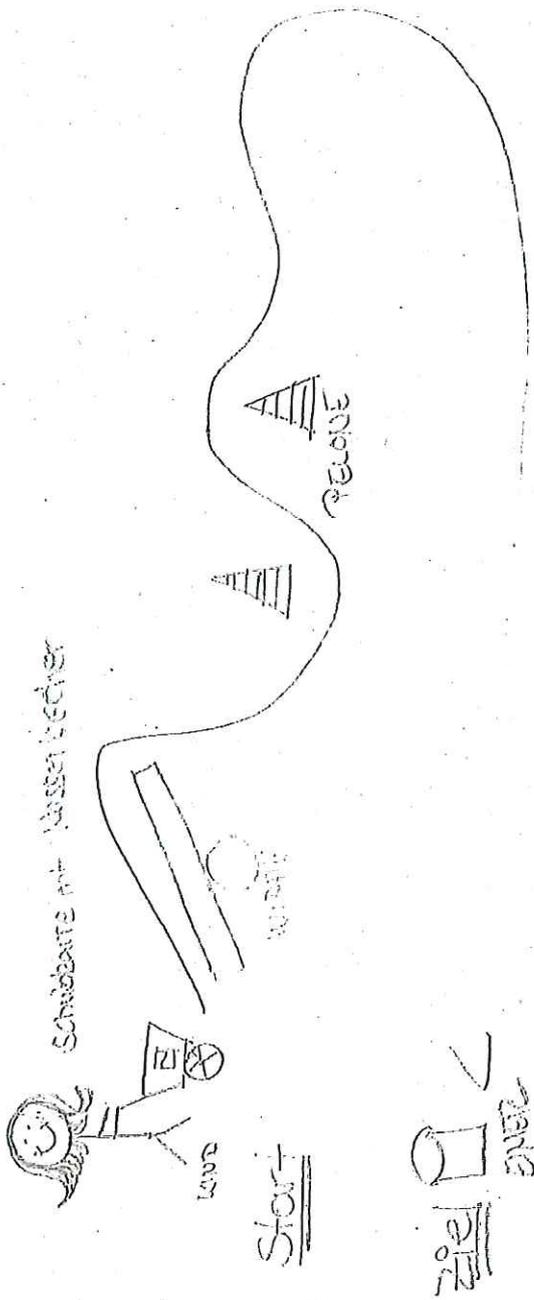
WASSER- HINDERNIS - LAUF

3

TABLETT mit Wasserlöcher



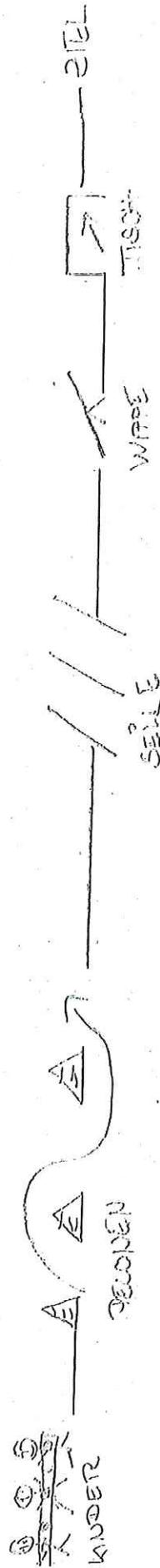
HINDERS - LAUF



BÄLLE BALANCIEREN



BRETT mit kleinen Vertiefungen für Tischtennisbälle



Geschicklichkeitsübung

Beschreibung

Zur Übung werden folgende Gegenstände benötigt:

4 Jutesäcke, 1 Tisch, 4 kleine Behälter, 1 Schüssel, Teelichter, Strohhalme, Trinkwasser

Neben der Startlinie liegen 4 Jutesäcke

Die Kinder müssen in die Säcke steigen und damit ca. 10 Meter hüpfen. Die Kinder kommen an einen Tisch und steigen aus den Säcken raus (Tipp: die Kinder sollten an einer Linie ca. 2 Meter vor dem Tisch aus den Säcken steigen. Falls Kinder beim Hüpfen stürzen,, schlagen sie nicht mit dem Kopf auf den Tisch). Auf dem Tisch stehen 4 Behälter. In jedem Behälter ist ein brennendes Teelicht.

Ebenfalls liegen auf dem Tisch 4 Strohhalme und eine Schüssel mit Trinkwasser. Die Kinder müssen den Strohhalm in den Mund nehmen – Wasser ansaugen und dann das brennende Teelicht löschen. Dabei befinden sich die Hände der Kinder auf dem Rücken. (Mädchen und Jungen mit langen Haaren müssen die Haare zusammenhalten) Jedes Kind hat 3 Versuche das Teelicht zu löschen.

Bewertung:

Wenn alle Teelichter aus sind gibt es 50 Punkte



Geschicklichkeitsübung:

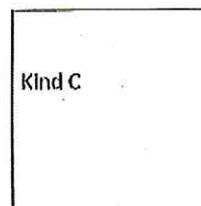
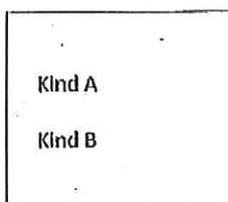
Beschreibung:

Zur Übung werden folgende Gegenstände benötigt:
2 Leinenbeutel mit Knüppel und ein Wasserball

Beim Befehl „zur Übung fertig“ nehmen Kind A und B je einen Leinenbeutel und legen ihn in die markierte Fläche und halten ihn fest. Kind C und D nehmen jeweils den Knüppel und legen ihn ebenfalls in die markierte Fläche. Kind D holt nun den Ball. Kind C nimmt die beiden Knüppel in die Hand. Die Seile müssen auf Spannung gelegt sein. Kind D legt den Ball bei Kind A und B (die Leinenbeutel liegen am Boden und die Kinder halten die Seile) auf die Seile. Kind A und B müssen nun gemeinsam das Seil anheben, so dass der Ball zu Kind C rollen kann ohne das Seil zu verlassen. Wenn der Ball das Seil verlässt bzw. bei Kind C ankommt, nimmt Kind D den Ball und legt ihn erneut zwischen Kind A und B auf Seile.

Bewertung:

Wenn der Ball bei Kind C ankommt gibt es 50 Punkte.



-----2,50 Meter-----
markierten Felder sind 2,50 Meter auseinander



Geschicklichkeitsübung

Beschreibung:

An der Startlinie (Leinenbeutel) liegen 4 Paar Ski.

Die Kinder müssen in die Ski steigen und sich damit ca. 10 Meter fortbewegen.

Die Kinder kommen an eine Linie (Leinenbeutel) und steigen aus den Skiern raus.

Auf dem Boden steht ein Mörtelkübel mit Wasser und 4 Schwämme.

Wieder 3 Meter weiter ist eine Linie (Leinenbeutel) mit 4 leeren Behältern.

Die Kinder müssen den Schwamm im Mörtelkübel voll Wasser saugen. Jedes Kind rennt mit seinem nassen Schwamm zu je einem leeren Behälter und drückt den Schwamm aus. Jedes Kind muss einen Behälter voll bringen. Die Kinder dürfen so oft hin und her rennen bis ihr Behälter voll ist.



Kooperationsübung

Beschreibung:

Zur Übung werden folgende Gegenstände benötigt:
1 C-Schlauch (evtl. einen auf Reserve)

Beim Befehl „zur Übung fertig“ versuchen die 4 Kinder gemeinsam mit dem C-Schlauch das Wort „Schlauch“ auf dem Boden zu legen. Hier ist besonders die Zusammenarbeit und die Kooperation der Kinder untereinander gefragt. Welche Vorgehensweise die Kinder anwenden ist völlig egal. Das Wort muss am Ende ohne Rechtschreibfehler und gut lesbar am Boden liegen. Wenn die Kinder fertig sind stellen sie sich nebeneinander hin und rufen „fertig“!

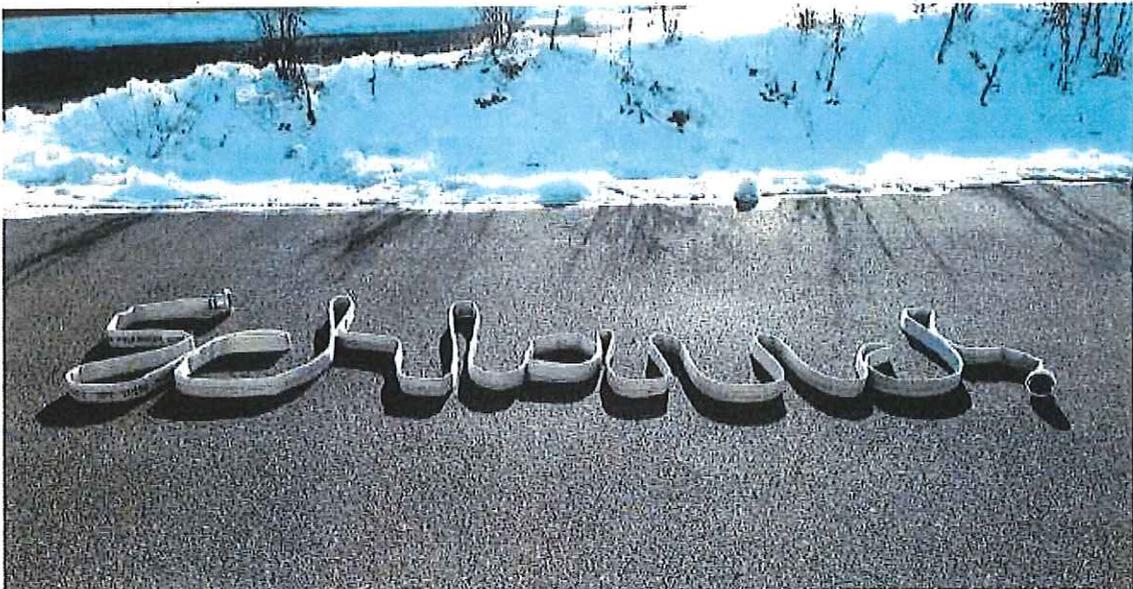
→ Hinweis: Kupplungen nicht werfen oder fallen lassen

Bewertung:

Gesamtpunktzahl 100 Punkte

Abzüge:

- Wort nicht lesbar 10 Punkte
- Rechtschreibfehler (z. B. Buchstabe vergessen) 5 Punkte



Zu Beginn der Übung liegt der Schlauch gerollt auf dem Boden und die 4 Kinder stehen daneben.

Geschicklichkeitsübung

Bedarf: 1 x Warnweste
1 x B-Strahlrohr
1x Tennisball
1 x Bierbank
2 x A-Schlauch

Übungsablauf:

Ziel der Übung ist den Tennisball (sollte mit einer Schnur am Strahlrohr befestigt sein, um drauf treten und umknicken zu vermeiden wenn der Ball runter fallen sollte) auf der Spitze des B—Strahlrohr durch den Parcours zu balancieren.

Auf das Kommando „zur Übung fertig“ zieht das Kind die Warnweste an .Jetzt nimmt das Kind das B-Strahlrohr mit der Spitze nach oben in die Hand. Ein Betreuer setzt den Tennisball auf die Spitze des B-Strahlrohrs.

Das Kind läuft zur Bierbank (Bank liegt sicher auf dem Boden) und muss über diese drüber laufen. Anschließend geht es im Zickzack um die beiden A-Schläuche und wieder über die Bierbank zurück zur Start-/Ziellinie.

Jetzt schnell Warnweste dem nächsten Kind übergeben und der Durchlauf desd Parcours beginntwieder von neuem, bis alle 4 Kinder fertig sind.

Fällt der Ball runter, muss das Kind sofort stehen bleiben und Betreuer setzt den Ball wieder auf die Spitze des B-Strahlrohrs.

Bewertung:

Gesamtpunkte: 100 Punkte

Tennisball fällt auf den Boden: abzüglich 10 Punkte

Geschicklichkeitsübung



↑
2m

↑
1m



2m

Start-/Ziellinie



Geschicklichkeitsübung

Bedarf:

1 Pylone (Höhe 50 cm)

1 Lederball, Durchmesser 12 cm, Umfang 38 cm

Ablauf:

Beim Befehl „Zur Übung fertig“ nehmen Kind A und Kind B die Pylone vom Boden auf und halten diese an beiden Seiten mit beiden Händen gerade.

Die Kinder können selbst entscheiden wann sie bereit sind und der Betreuer den Ball ((sollte mit einer Schnur am befestigt sein, um drauf treten und umknicken zu vermeiden wenn der Ball runter fallen sollte) oben auf das Loch der Pylone auflegen soll.

Danach müssen sie eine Strecke von 10 Meter zurücklegen, ohne dass der Ball von der Pylone fällt. Die Hände dürfen den Ball nicht festhalten und müssen an der Pylone bleiben.

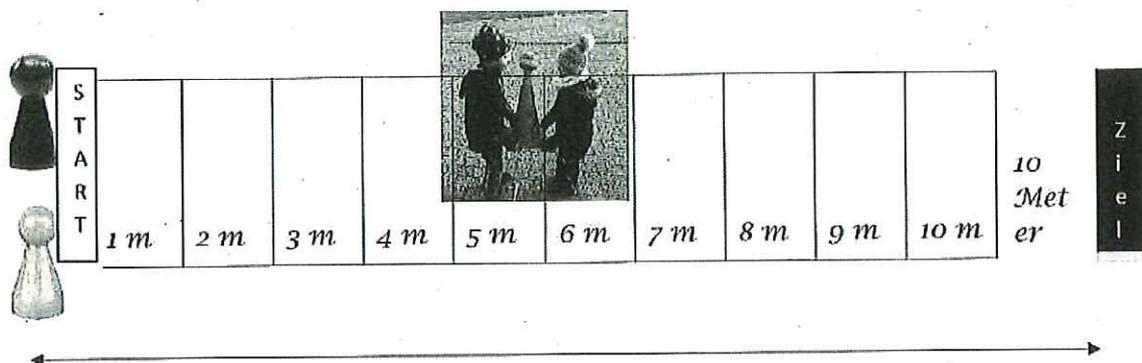
Fällt der Ball innerhalb der Strecke zu Boden, dann müssen die Kinder diesen sofort aufheben und wieder von vorne beginnen und der Betreuer muss den Ball erneut auflegen.

Jeder Trupp hat 2 Versuche

Bewertung:

Wenn die Strecke beim 1. Versuch geschafft wird 50 Punkte pro Trupp

Wenn die Strecke beim 2. Versuch geschafft wird 25 Punkte pro Trupp



Baumstammpuzzle

Ein Baumstamm ist in 15 verschiedenen Teilen zersägt und liegt völlig durcheinander vor der Kindern am Boden.

Jedes Holzstück hat eine Nummer, aus denen sich eine Zahlenkombination ergibt.

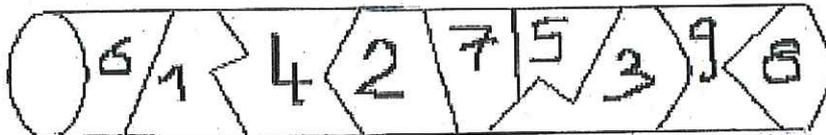
Bewertung:

Pro richtig zusammengesetztes Stück gibt es 3 Punkte.

Die richtige Zahlenkombination ergibt 30 Punkte.

Gesamtpunktzahl somit: 75 Punkte

Muster:



Hindernislauf:

Die 4 Teilnehmer treten vor Übungsbeginn an der Startlinie an.

Beim Kommando „auf die Plätze fertig los“ nehmen alle Teilnehmer die Rettungsliege und gehen durch den Hindernisparcour.

Als erstes müssen sie unter einem Bierzelttisch durch, dann über eine Holzvippe und zum Schluss einen Slalom, der aus Verkehrskegeln gebaut wurde, überwinden.

Nach Erreichen der Ziellinie treten alle wie in der Ausgangsposition an.

Der Bierzelttisch ist gegen Umfallen zu sichern, z. B. durch eine Person

Bewertung:

Für diese Übung gibt es 100 Punkte

Kasten-Lauf

Bedarf: 4 leere Kästen (0,5l PET)

Übungsablauf:

Auf das Kommando „Zur Übung fertig“ nimmt Kind A den ersten der 4 gestapelten Kästen, setzt diesen an der Startlinie an und stellt sich darauf. Jetzt nimmt Kind B den zweiten der gestapelten Kästen und gibt ihn Kind A in die Hand. Kind A setzt den zweiten Kasten an den ersten Kasten an und stellt sich anschließend darauf. Kind B stellt sich auf den ersten Kasten. Jetzt nimmt Kind C den nächsten Kasten reicht ihn über Kind B zu Kind A in die Hand. Kind A setzt den Kasten wieder vorne an und stellt sich darauf. Jetzt wird der vierte Kasten genau so vorne angebaut. Stehen alle 4 Kinder auf den 4 Kästen, müssen Sie sich auf 3 Kästen zusammen stellen. Jetzt kann Kind D den letzten Kasten hoch nehmen und über Kind C und Kind B an Kind A nach vorne durchreichen. Kind A baut den Kasten wieder vorne an. So geht es weiter bis der letzte Kasten über die Ziellinie gehoben wird.

Wichtig: Die Kästen müssen ohne Lücke aneinander gesetzt werden.

Strecke: 8 Meter

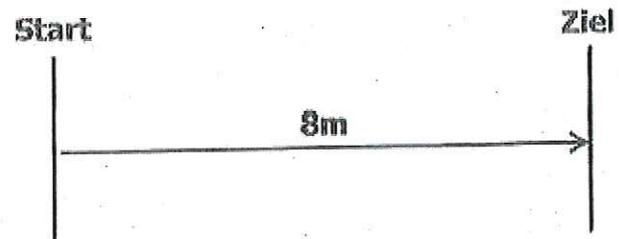
Die Übung ist beendet, sobald ein Kind vom Kasten fällt.

Bewertung:

Es gibt bei dieser Übung 100 Punkte für die Gruppe

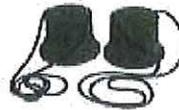
- Auf sicheren Untergrund achten! Übung ggf. im Freien (Sturz auf fließenden Boden tut weh) z. B. auf einer Wiese/Sportplatz.
- Stabiler Stand der Kästen (ebene Wiese/Sportplatz), ggf. fallsicher
- Feste Schuhe (Turn/Sportschuhe)

Kasten-Lauf



Staffellauf

- Bedarf:** 1 x Warnweste (=Staffelstab)
1 Paar Kinder Kunststoff-Stelzen
1 x A-Schlauch
8 x Pylonen
2 x Bierzeltbank
1 x B-Schlauch 20m
1 x Bierzelttisch



Übungsablauf:

Auf das Kommando „Zur Übung fertig“ zieht das Startkind die Warnweste = Staffelstab an und beginnt mit dem ersten Durchlauf.

Als erstes nimmt das Kind die beiden Stelzen und läuft damit eine Runde um den A-Schlauch.

Als nächstes läuft das Kind im Zickzack um die 8 Pylonen. Sollte eine umgeworfen werden, muss diese wieder aufgestellt werden.

Anschließend geht es zur Bierzeltbank. Diese muss mit drei Seitenhüpfen überquert werden.

Danach muss das Kind über einen ausgelegten B-Schlauch balancieren.

Dabei darf kein Fuß des Kindes den B-Schlauch verlassen.

In der Mitte des B-Schlauch muss eine Bierzeltbank überquert werden.

Das Kind muss sich dabei auf die Bierzeltbank setzen!

Zum Schluss krabbelt das Kind unter dem Bierzelttisch hindurch.

Am Ende läuft das Kind über die Start/ Ziellinie zum nächsten Kind und übergibt ihm die Warnweste.

Fertig ist die erste Runde!

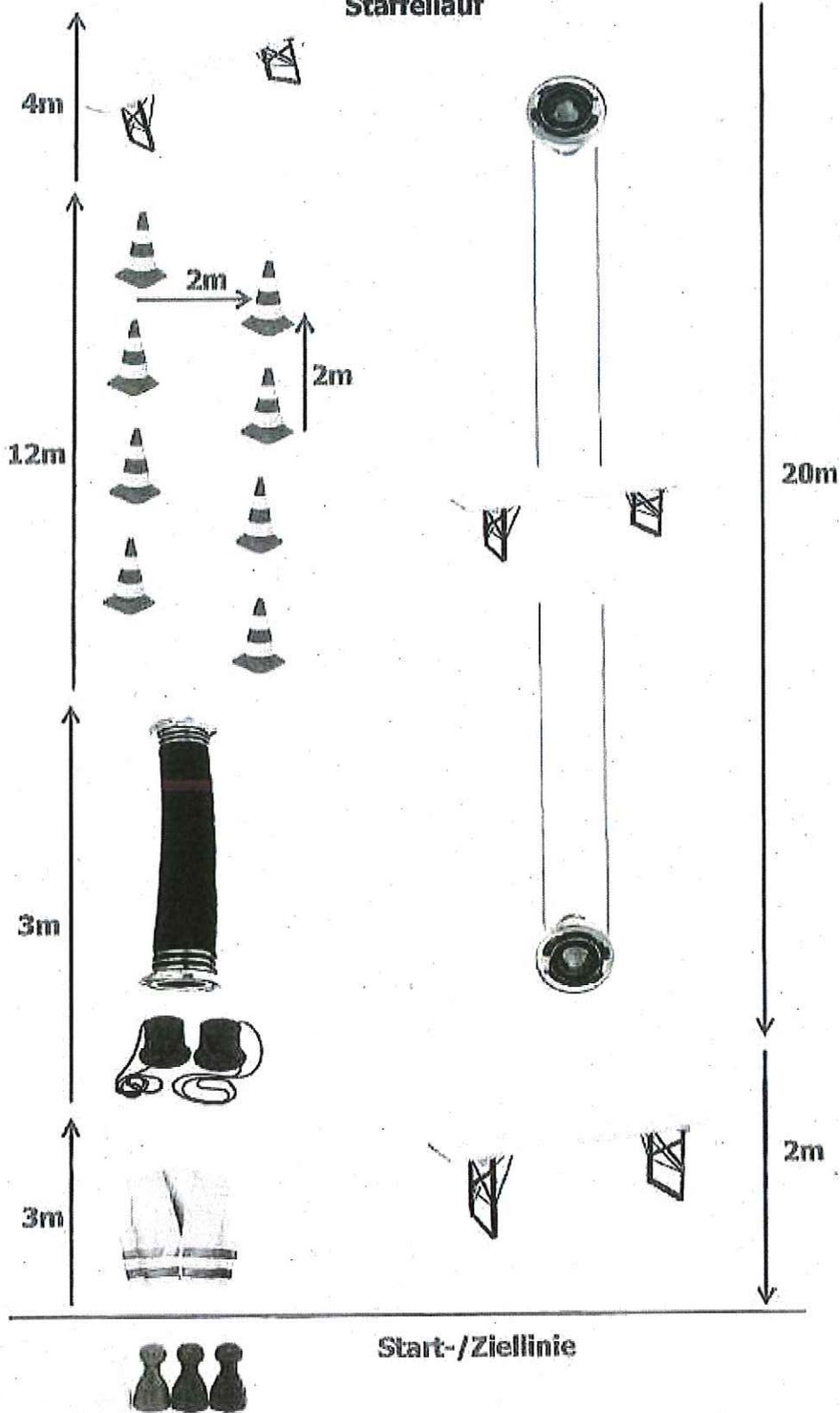
HINWEISE:

- Die Stelzen müssen vor der Übung angeschaut werden ob diese in Ordnung sind
- Der A-Schlauch ist auf einen festen Untergrund zu legen und gegen wegrollen zu sichern
- Bei den Hüpfen über die Bank, dürfen die Hände zur Sicherheit benutzt werden
- Nicht auf die Kupplungen des B-Schlauches steigen
- Der Bierzelttisch ist gegen umfallen zu sichern

Bewertung:

Bei dieser Übung gibt es 100 Punkte für die ganze Gruppe wenn der Parcours Fehlerfrei durchlaufen wurde.

Staffellauf



Wassertransport mit Schwämmen

Bedarf: 1 Mörtelkiste oder 1 großer Eimer (mind. 10 Liter)
1 Autoschwamm (165x80x50 mm)
1 großen Eimer (10 Liter)
6 Pylonen
1 Bierbank

Übungsablauf:

Ziel der Übung ist es mit einem Schwamm einen Wassereimer zu füllen und dabei einen Parcours zu durchqueren.

Kind A steht mit dem Schwamm in der Hand am Start. Kind B steht an der Bierbank und wartet ohne Schwamm auf Kind A.

Dieses taucht auf Kommando „zur Übung fertig“ den Schwamm in das Wasser und läuft Slalom um die Pylonen und gibt an der Bank den Schwamm an Kind B weiter. Dieses Kind läuft ebenfalls Slalom durch die Pylonen und drückt den Schwamm am Ende über dem Eimer aus und läuft gerade zurück zur Bierbank an der Kind A wartet und den Schwamm wieder entgegen nimmt.

Kind A läuft dann ebenfalls gerade zurück zum Eimer und macht den Schwamm erneut nass und läuft wieder im Slalom zu Kind B.

Jeder Trupp hat 3 Durchgänge zu absolvieren.

Nach den 3 Durchgängen sind Kind C und D dran.

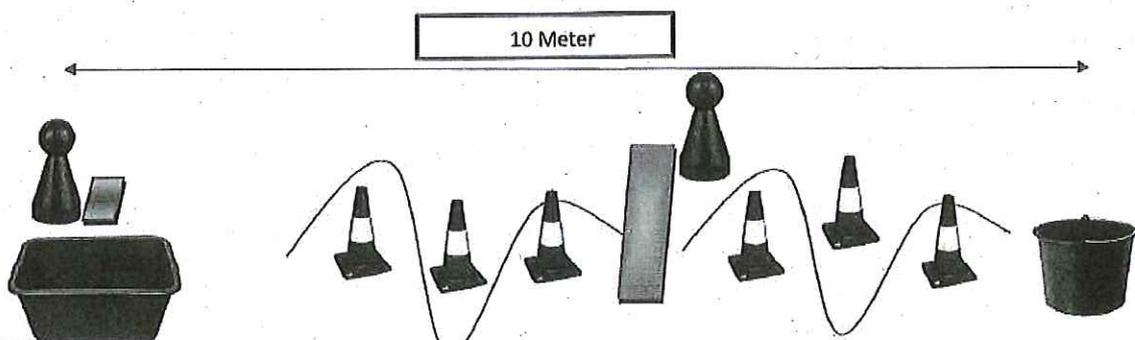
→ Da die Kinder bestimmt gut nass werden bei der Übung; empfiehlt es sich, die Übung bei warmen Temperaturen zu machen

Bewertung:

Pro Trupp können 50 Punkte erreicht werden.

Abzüge:

Nicht Slalom gelaufen: 10 Punkte



Wassertransport mit HT-Rohren

Bedarf: 1 Mörtelkiste oder 1 großer Eimer
1 Messbecher, 1 Liter
3 HT-Rohre a' im Länge, Durchmesser 4cm (2 mit abgesägter Muffe)
1 15-Grad Bogen
1 großen Eimer

Übungsablauf:

Ziel der Übung ist es mit 3 HT-Rohren einen Wassereimer zu füllen.
Kleine Schwierigkeit: zwei Rohre sind mit abgesägter Muffe.

Es gibt 4 Zonen.

Am Rand der ersten Zone steht eine mit Wasser gefüllte Wanne. In den Zonen eins bis vier steht jeweils ein Kind, am Rand der letzten Zone steht ein leerer Eimer.

Beim Kommando „Zur Übung fertig“ heben die Kinder die Rohre hoch und halten diese zusammen.

Jedes Kind darf nur sein HT-Rohr halten, das HT-Rohr des nächsten Kindes darf nicht mitgehalten werden.

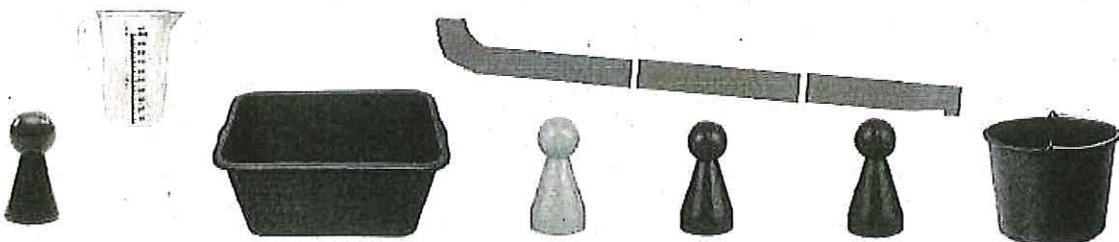
Auf das Kommando „Wasser marsch“ fängt das erste Kind an mit dem Messbecher Wasser zu schöpfen. Das Wasser wird anschließend vom Becher in das erste Rohr (mit dem Bogen) geschüttet und soll durch alle drei HT-Rohre in den Eimer fließen.

- Die Übung wird mit 4 Kindern absolviert
- Bei den Rohren auf die Schnittkante aufpassen (Entgraten)

Bewertung:

Gesamtpunkte: 100 Punkte möglich wenn Wasser aus der einen Wanne ohne Verlust in die andere Wanne kommt

Bei Wasserverlust werden 20 Punkte abgezogen



Wassertransport mit Flaschen

Bedarf: 4 leere 0,5l PET-Flaschen
1 Mörtelkiste oder großer Eimer
1 großer Eimer
1 Bierbank
1 Biertisch
5 Pylonen

Übungsablauf:

Ziel der Übung ist es mit den Flaschen so viel Wasser wie möglich durch den Parcours zu bringen.

Zu Beginn nimmt sich jedes Kind eine 0,5l Flasche und begibt sich auf seine Position. Auf das Kommando „Zur Übung fertig“ füllt **Kind A** seine Flasche in der Mörtelkiste mit Wasser voll. Dann läuft es zu **Kind B** und schüttet das Wasser von seiner Flasche in die Flasche von **Kind B** (dabei darf A nicht die Flasche von B berühren). **Kind B** läuft mit seiner Flasche nun zum Biertisch (der Biertisch ist gegen Umfallen zu sichern, z. B. durch eine Person!!) und muss hierunter durch kriechen. Dann läuft **Kind B** zur Bierbank (die Bierbank ist gegen Umfallen zu sichern, z. B. durch eine Person!!), bei der **Kind C** wartet und füllt das Wasser von seiner Flasche in die Flasche von **Kind C** (wieder darf kein Kind die Flasche des anderen berühren). **Kind C** muss jetzt zickzack um Pylonen laufen. Bei **Kind D** angelangt wird das Wasser in der Flasche von **Kind C** in die Flasche von **Kind D** umgefüllt. Jetzt rennt **Kind D** zum Eimer und schüttet das Wasser in den Eimer. Zum Schluss muss Kind C bei Kind A abklatschen und dann beginnt der zweite Durchgang.

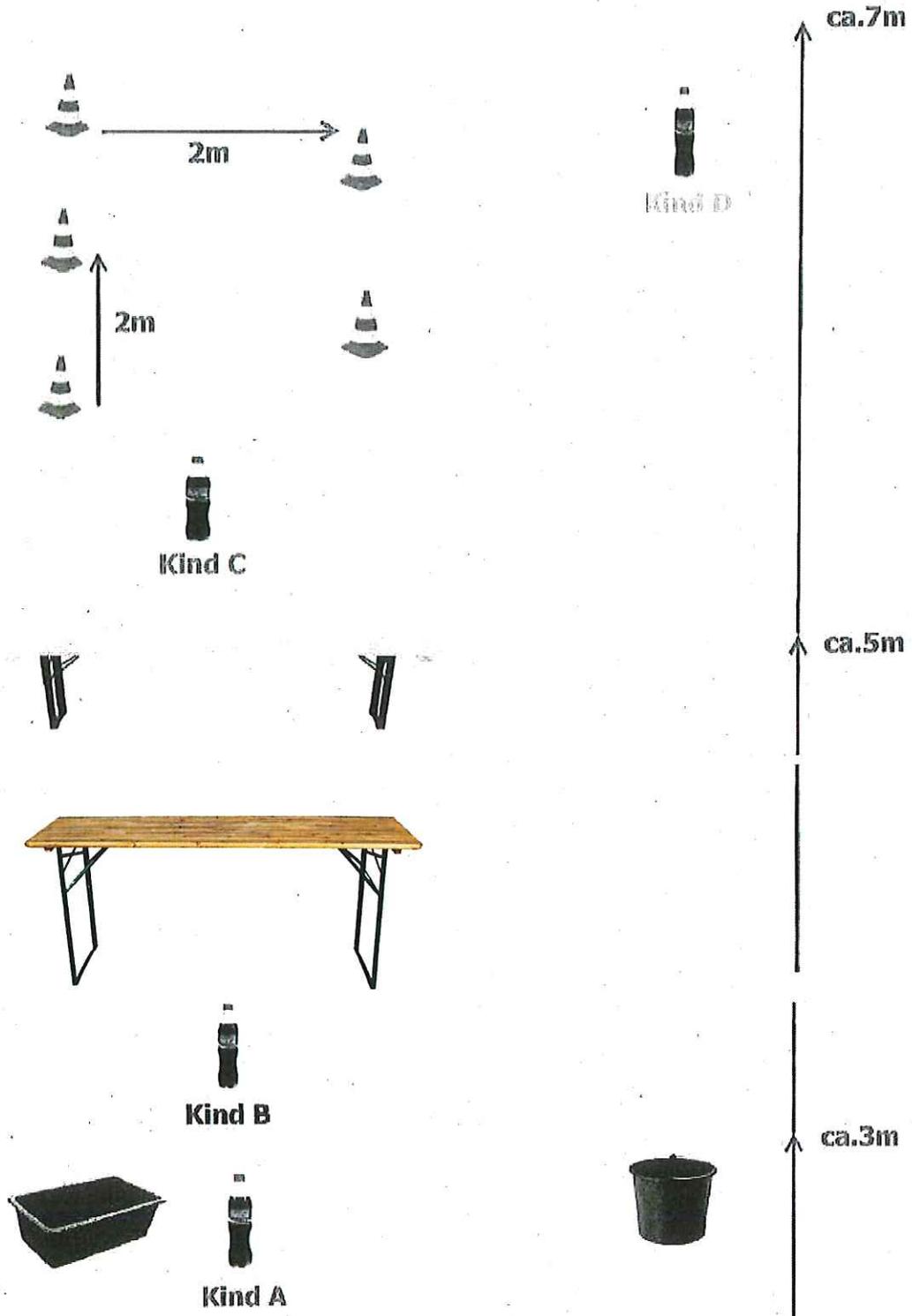
(Finger und Kopfverletzungen vorbeugen)

Bewertung:

Gesamtpunkte ohne Wasserverlust: 100 Punkte

Gesamtpunkte mit Wasserverlust: 50 Punkte

Wassertransport mit Flaschen



Schlauchübung

Bedarf: 1 C-Schlauch (15 Meter)
1 Golfball
2 Eimer

Übungsablauf:

Ziel der Übung ist es den Golfball durch den C-Schlauch zu bringen. Der Golfball muss sich zum Start und zum Ende im Eimer befinden. Der Golfball darf während der Übung nicht auf den Boden fallen.

Vor Beginn der Übung nehmen **Kind A+B** und **Kind C+D** ihre Startposition ein. Beim Kommando „Zur Übung fertig“ nehmen Kind A+B den Golfball aus dem Eimer und drücken ihn so schnell wie möglich bis zur Markierung durch den C-Schlauch. Bei der Markierung (Mitte C-Schlauch) übergeben sie den Golfball an Kind C+D. Jetzt versuchen Kind C+D den Golfball durch den C-Schlauch zu drücken. Zum Schluss muss der Golfball aus dem C-Schlauch in den Eimer fallen.

Bewertung

Gesamtpunktzahl wenn der Golfball nicht den Boden berührt und im Eimer ist 100

Wenn der Ball den Boden berührt und nicht im Eimer ist 50

