


Folge	Thema	Akteure	
7	Geschicklichkeits- spiele	Karla Borger Nationalspielerin Beachvolleyball Deutsche Meisterin 2019 Axel Strienz Lammerberg-Realschule Albstadt- Tailfingen	

Benötigte Materialien: 2 Handtücher, 4 Paar Socken

Aufwärmung:

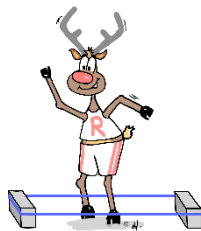
Gummitwist

Aufbau: beide Handtücher längs in der Mitte falten, parallel zueinander auf den Boden legen



Vers sagen und dazu entsprechend hüpfen:
„Hau-Ruck-Donald-Duck-Mickey-Maus-rein-raus!“

xx | |



Hau = seitlich von links mit einem Bein rein springen

x | x |

Ruck = seitlich eine Position nach rechts springen

| x | x

Donald = Grätsche (ein Bein links, eines rechts raus)

x | | x

Duck = beide Beine rein

| xx |

Mickey = rechte Seite + Mitte

| x | x

Maus = linke Seite + Mitte

x | x |

Rein = beide Beine rein

| xx |

Raus = beide Beine auf einer Seite raus

xx | |

Zeichenerklärung: x = linkes Bein, x = rechtes Bein, | = Handtuch

Hauptteil:

Geschicklichkeitsspiele

1. Socken-Boccia

Aufbau: beide Handtücher auf dem Boden ausbreiten, eines längs (darauf stehen), das andere ca. 2-3 Meter entfernt quer (= Ziel), 4 Paar Socken beim „Stand-Handtuch“



Einbeinstand-Würfe

Auf einem Bein stehen (rechts), Sockenpaar mit der Hand dieser Seite (rechts) werfen

⇒ Versuchen, auf das andere Handtuch (= Ziel) zu treffen, dann Seitenwechsel

⇒ Sockenpaare im Vierfüßlergang wieder holen (+ 1 Runde um das Zielhandtuch)

Liegestütz-Würfe

⇒ Aus der Liegestützposition werfen (+ Wurfarmwechsel)

Alternative: Aufstellen der Knie auf dem Boden

⇒ Sockenpaare im Spinnengang (Bauch zeigt nach oben) wieder holen (+ 1 Runde)

2. Kegeln

Aufbau: Identisch zu Socken-Boccia

Schrittsprung-Kegeln

Schrittstellung + 3 Schrittsprünge machen

⇒ mit der Hand, deren Bein nun hinten ist, Sockenpaar auf das Ziel-Handtuch rollen

⇒ erneut 3 Schrittsprünge machen

⇒ Sockenpaare mit einbeinigem Hüpfen wieder holen (+ 1 Runde um das Zielhandtuch)

Sitzend-Kegeln

Sitz mit angehobenen Beinen (Oberkörper leicht nach hinten lehnen)

⇒ Sockenpaare nacheinander (+ Handwechsel) auf das Zielhandtuch rollen

⇒ Sockenpaare mit einbeinigem Hüpfen auf dem anderen Bein wieder holen (+ 1 Runde)

3. Bogenschießen



Aufbau: Standhandtuch 2x längs zusammenfalten, 1 Sockenpaar in die Mitte dieses Handtuchs legen, Enden in die Hände nehmen

Handtuch-Bogen

⇒ Durch Spannen des Handtuchs Sockenpaar auf das Zielhandtuch „schießen“

⇒ Sockenpaare auf kreative Weise wieder holen (+ 1 Runde um das Zielhandtuch)

⇒ Durch Spannen des Handtuchs Sockenpaar auf/in andere Ziele „schießen“

Abschluss:

Sprungfolge vom Anfang „Hau-Ruck-Donald-Duck-Mickey-Maus-rein-raus!“

Challenge Geschicklichkeitsspiele:

Wie oft schaffe ich es hintereinander aus den unterschiedlichen Positionen zu treffen?

Wie weit kann ich die Entfernung zum Zielhandtuch vergrößern und treffe immer noch?

Treffe ich auch noch, wenn die Trefferfläche kleiner oder verändert ist?

