

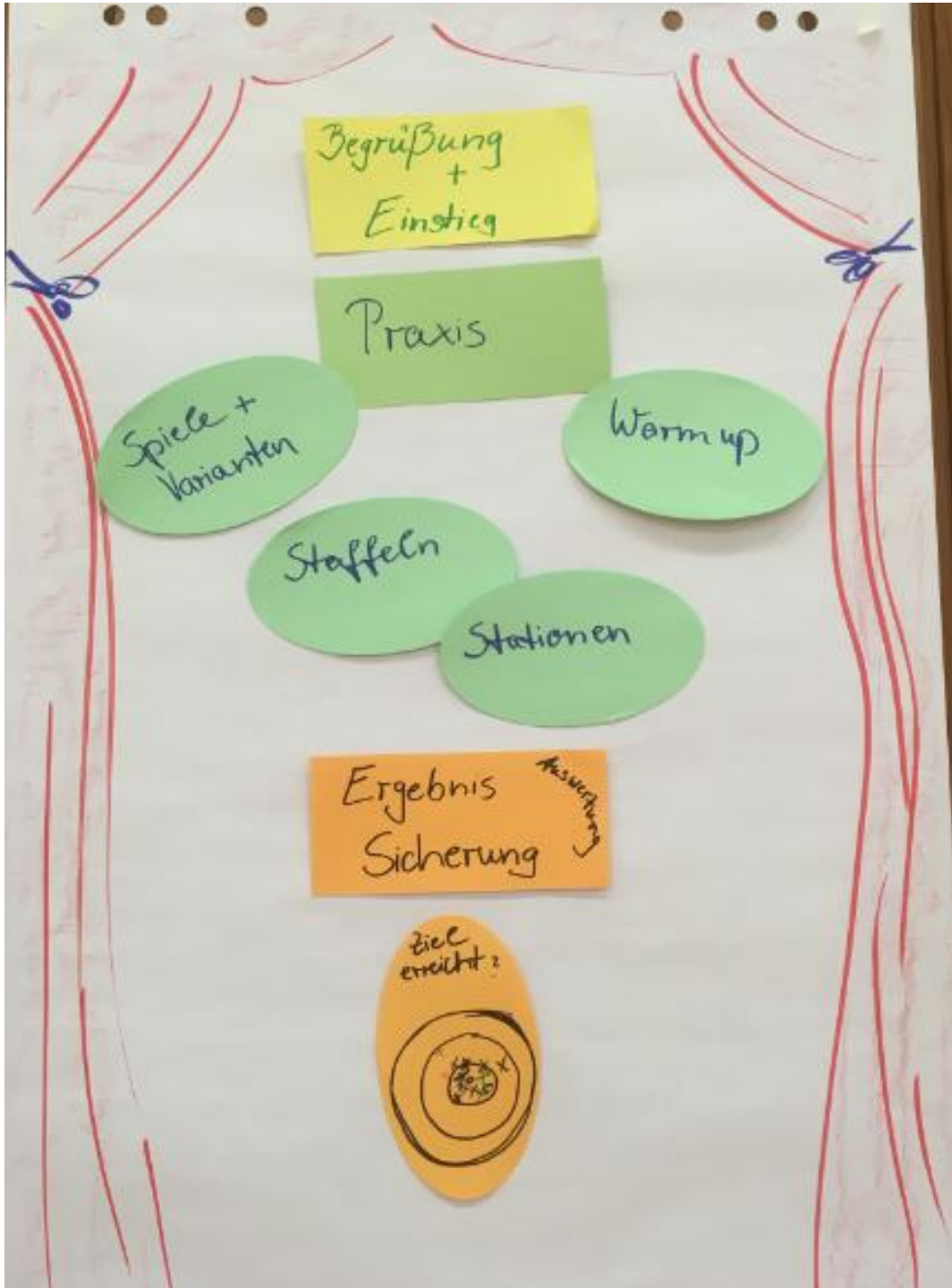


Fit & Pfiffig 17. Februar 2018 – in Hamburg

Workshop 601 Sport, Spiel & Spaß für Inhomogene Gruppen

Referentin: Ulrike Peckmann

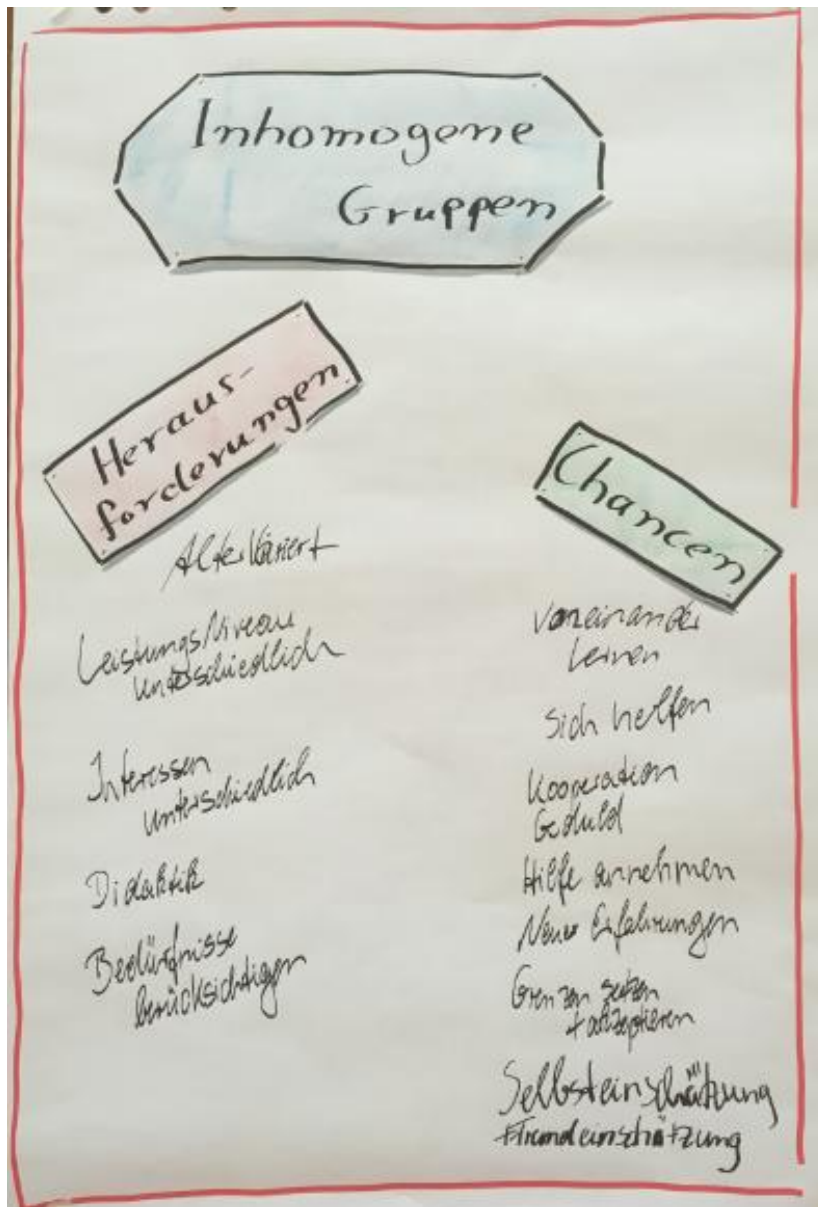
Ablauf:





Einstieg :

Gespräch Herausforderungen und Chancen von Inhomogenen Gruppen



Praxis:

Spiele :

Merkball – Varianten : Anzahl Schritte, Wurfhand, sich selbst erlösen

Völkerball – Varianten: Wurfhand, Matte im Feld halten (sich verstecken), wenn Mädchen fängt wird ein Mannschaftskollege erlöst

Warm up:

Linien laufen – durch Reifen steigen, Liegestütz (Ausdauer, Koordination & Kraft) : Anzahl nach Alter, als Team x Stück schaffen/Zeit schaffen und sich eigenständig ablösen

Varianten: verschiedene Übungsvarianten (z.B. Liegestütz)



Staffeln:

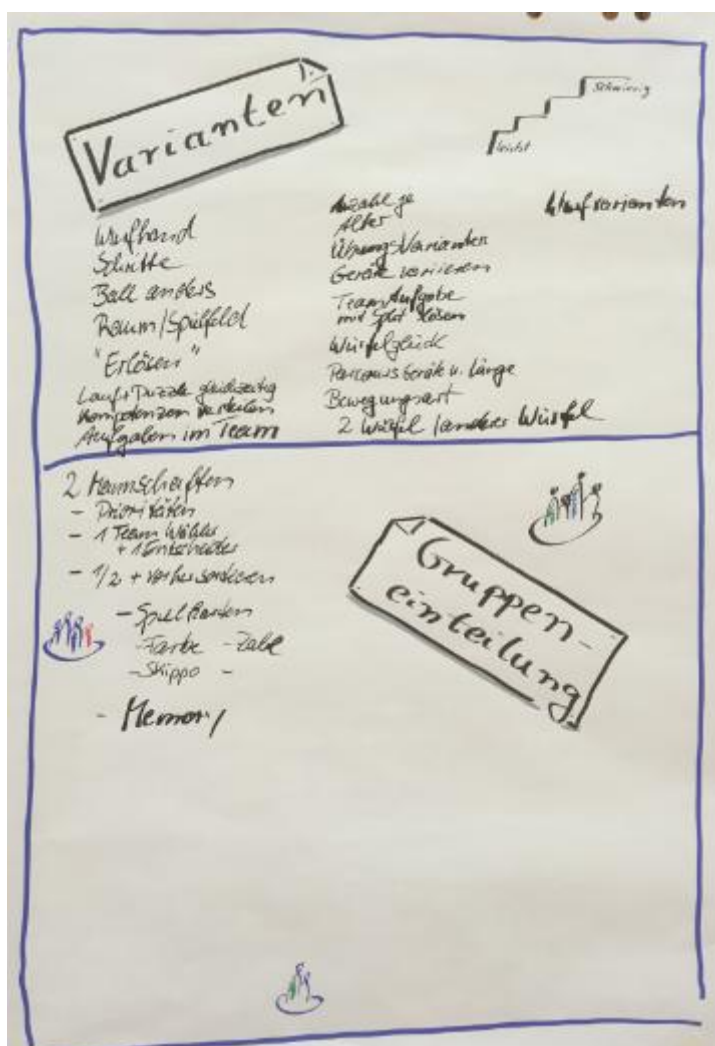
Matten Transportstaffel : Variante Material

Staffel Parcours : Mannschaft überwindet nacheinander einen Parcours (z.B. Slalom Hütchen, Minikasten, über Bank)- am Ende gewürfelte Zahl Seilspringen – zurück – nächster / Herausforderung gleichzeitig muss ein Puzzle fertig werden
Varianten: Parcours, Laufen/gehen etc, Vorwärts/rückwärts, zu zweit/Hilfe/Augen zu ...

Pferderenne : 2er Teams, 1. Werfer / 2. Läufer

Jeder Werfer hat 1 Reissäckchen und 2 Reifen in Abstand - Treffen von Reifen 1 = 1 Punkt / Reifen 2 = 3 Punkte / Nichts=Nichts

Erworfene Zahl rückt Pferd auf Spielfeld (z.B. 20 Hütchen – 1 Hütchen = 1 Schritt weiter) vor bis Ziel



Gruppeneinteilungen:

- Wählen (bunte Reihe, nach Prioritäten, ich wähle – du darfst Mannschaft aussuchen)
- Kartenspiel nach Farben, Zahlen, Figuren etc
- 4er Team mit Quartett
- 2er Team mit Memory