

Geordnetes Chaos:

Die Spieler bewegen sich kreuz und quer im Spielfeld (Fortbewegungsart wird von Trainer vorgegeben). Solange bis der Trainer eine Farbe ruft. Dann muss sich jeder Spieler so schnell wie möglich zu dieser Markierung bewegen (immer wieder andere Fortbewegungsarten wählen (auf allen Vieren, beidbeinig, rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen...)). Für den/die Letzten warten Zusatzaufgaben.

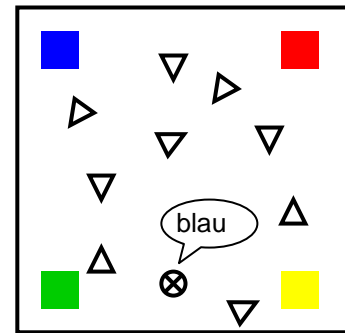
Variation:

Im Spielfeld werden Bälle verteilt (pro Spieler 1 Ball). Die Spieler bewegen sich zwischen den Bällen kreuz und quer. Bälle in die Übung einbinden (jeden Ball umkreisen, mit dem Ellbogen berühren, drüber hüpfen, dazwischen verschiedenste Fortbewegungsarten).

Nachdem der Trainer eine Farbe gerufen hat, sucht sich jeder Spieler einen Ball und bewegt sich anschließend zur Markierung (Ball prellen, zwischen den Beinen einklemmen und hüpfen, am Arm balancieren..)

Geräte:

4 Markierungskegel (wenn möglich 4 verschiedene Farben)
Bälle (pro Spieler 1Ball)



1 – 2 – 3 – oder 4

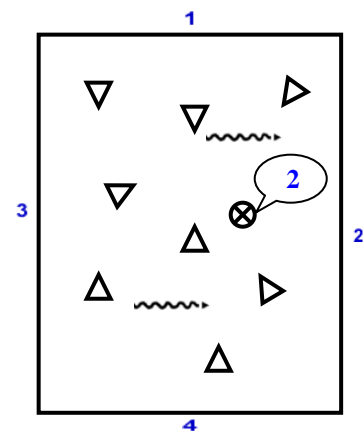
Die 4 Seiten des Feldes bekommen eine Zahl (1-4) oder Farbe. Die Spieler bewegen sich willkürlich im Feld. Nach einiger Zeit schreit der Trainer eine Zahl (Farbe). Die Spieler müssen sich so schnell wie möglich zur betreffenden Feldseite laufen.

Variation:

Fortbewegungsart anhand von Zahlen zu den 4 Seiten vorgeben

- 1 = beidbeinig hüpfen
- 2 = auf allen Vieren
- 3 = rückwärts laufen
- 4 = normales Laufen

Später wird die Fortbewegungsart vom Trainer laut gesagt, und gleichzeitig die Seite, zu der sich der Spieler bewegen muss, mit den Fingern gezeigt.



Atom-Spiel

Alle Spieler laufen im Feld kreuz und quer. Nach einer bestimmten Zeit ruft der Trainer eine Zahl (4). Die Spieler müssen sich dann in dieser Gruppengröße (zu 4.) zusammenfinden. Jene Spieler, die übrig bleiben, müssen Zusatzaufgaben machen. Z.B. Liegestütz, Strecksprünge, Sit ups,....

Fortbewegungsart variieren (anfersen, anhocken, beidbeinig hüpfen, auf allen Vieren, Hopslerlauf, Seitstellschritte,...)

Tipps:

Damit der Trainer einen leichteren Überblick über die Gruppen hat, empfiehlt es sich in der Mitte des Feldes mit Markierungskegeln einen Kreis aufzulegen, bei dem sich die Gruppen zu formieren haben

Geräte:

Ev. Markierungskegel

Zirkusdirektor

Im Kreis ausgelegte Reifen, in der Mitte der Direktor, außerhalb der Reifen je ein Spieler. Der Zirkusdirektor bestimmt die Fortbewegungsartart (laufen vw., rw., seidl., hüpfen, ...) der Spieler, die sich im Kreis herum bewegen.

Auf „Halt“ springt jeder der Spieler, sowie der Zirkusdirektor in einen der unbesetzten Reifen. Jener Spieler, für den kein Platz mehr übrig ist, wird neuer Zirkusdirektor.

Geräte:

Reifen

