



SPORTAUFGABEN

ERLÄUTERUNG

Je nach vorhandenem Material und nach Interesse kann man wählen zwischen Aufgaben, wo die Gruppen sich »sportlich« betätigen müssen oder wo sie Quizfragen beantworten müssen.



SPORTAUFGABEN

Material : Indiacas, Maßband

Aufgabe : Indiacas-Weitschlag
Alle, die wollen, dürfen versuchen.
Mindestens einer aus der Gruppe muss die Leistung schaffen!



6 Meter



8 Meter



SPORTAUFGABEN

Material : Springseil

Aufgabe : Seilchenspringen
Eine(r) aus der Gruppe muß in 30 Sekunden die entsprechende Anzahl Sprünge machen.



20 Sprünge



40 Sprünge



SPORTAUFGABEN

Material : Zollstock oder Maßband

Aufgabe : Weitsprung aus dem Stand
Alle, die wollen, dürfen versuchen.
Mindestens einer aus der Gruppe muss die Leistung schaffen!



100 cm weit



140 cm weit



SPORTAUFGABEN

Material : ...

Aufgabe : **Kopf- oder Handstand an der Wand**
(Kleine Hilfestellung ist erlaubt.)



1 Spieler aus der Gruppe



3 Spieler aus der Gruppe



SPORTAUFGABEN

Material : Putzeimer, Tennisbälle

Aufgabe : **Zielwerfen mit Tennisbällen in Eimer**
Der Eimer wird in zwei Meter Entfernung aufgestellt.
Die Gruppe hat 10 Würfe. Es müssen mindestens die entsprechenden Trefferzahlen erreicht werden!



3 Treffer



5 Treffer



SPORTAUFGABEN

Material : ...

Aufgabe : **Liegestützen**
Es dürfen alle, es kann aber auch einer alleine machen.
Die Gruppe muss die Anzahl insgesamt leisten!



6 Liegestützen



12 Liegestützen



SPORTAUFGABEN

Material : 40 Luftballons

Aufgabe : **»Lufttest«**
Alle Spieler müssen innerhalb von 60 Sekunden Luftballons aufblasen und zuknoten.



2 Luftballons pro Spieler



4 Luftballons pro Spieler



SPORTAUFGABEN

Material : 1 (robuster) Stuhl

Aufgabe : »Stuhlturm«
Die Gruppe muss innerhalb von 60 Sekunden Spieler auf einen Stuhl »stapeln«. Dabei darf keiner den Boden, die Wand oder andere Gegenstände berühren.
Die Mitarbeiter stellen sich um den Stuhl und passen auf.



4 Spieler auf einem Stuhl



6 Spieler auf einem Stuhl



SPORTAUFGABEN

Material : ...

Aufgabe : Bockspringen
Ein Mitspieler hockt sich ca. 4 m vor der Gruppe hin und dient als »Bock«. Innerhalb von 60 Sekunden müssen die Spieler möglichst oft über den Bock springen. Die Spieler laufen nacheinander los, springen darüber und stellen sich wieder hinten an.



15 Sprünge insgesamt



25 Sprünge insgesamt



SPORTAUFGABEN

Material : Zollstock oder Maßband

Aufgabe : »Pyramide bauen«
Die Gruppe muss innerhalb von 60 Sekunden eine möglichst hohe Menschenpyramide bauen und 7 Sekunden stehen lassen.
Gemessen wird die höchste Stelle der Pyramide.



1,80 Meter



2,60 Meter



SPORTAUFGABEN

Material : ...

Aufgabe : »Brücke bauen«
Innerhalb von 60 Sekunden müssen die Spieler mit ihrem Körper eine Brücke aus dem Stand machen.



1 Spieler muss Brücke schaffen



3 Spieler müssen Brücke schaffen



SPORTAUFGABEN

Material :

Aufgabe :

Indiaca zuspielen

Die Gruppe muss sich innerhalb von 60 Sekunden die Indiaca zuspielen ohne sie fallen zu lassen.

Wenn die Indiaca zu Boden fällt, wird von vorne gezählt.
Es gibt jeweils 3 Versuche.



Zu zweit 6 x zuspielen



Zu dritt 8 x zuspielen



SPORTAUFGABEN

Material :

Aufgabe :

Staffellauf gegen andere Gruppe

Wenn Platz ist, wird eine kleine Lauf-Pendelstaffel durchgeführt.
Varianten: Froschhüpfen, auf einem Bein hüpfen, Ball mit Füßen dribbeln, ...

Die Gruppe, die gewinnt bekommt die Punkte



Bei wenig Platz:
Staffel mit »Stuhlsteigen«

Jeder Spieler läuft ein oder zwei Meter (je nach Platz) an und steigt mit beiden Füßen auf den Stuhl und wieder herunter, läuft zurück und schlägt den nächsten Spieler ab.



SPORTAUFGABEN

Material :

Aufgabe :

»Ahh schreien«

Ein Spieler rennt um eine vorher abgesteckte Strecke und ruft laufend laut »Ahh« so lange er kann.

Hier gibt es auch einen zweiten Versuch mit einem weiteren Spieler.



20 Sekunden laufen und schreien



40 Sekunden laufen und schreien



SPORTAUFGABEN

Material :

Beach-Flingo

Aufgabe :

»Beach-Flingo«

Immer zwei Spieler passen sich hin und her beim »Beach-Flingo«.

Die Spieler haben zwei Versuche, die Zeit ist egal.
Man kann vorher etwas üben lassen.



3 Pässe



5 Pässe