

	SPORT	
ERLÄUTERUNG		

Je nach vorhandenem Material und nach Interesse kann man wählen zwischen Aufgaben, wo die Gruppen sich "sportlich" betätigen müssen oder man nimmt die Quizfragen

	SPORTAUFGABEN	
---	----------------------	--

Material : Indiacas, Maßband

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

		6 Meter
		7 Meter
		8 Meter

	SPORTAUFGABEN	
--	----------------------	--

Material : Zollstock

Aufgabe : **Weitsprung aus dem Stand**
Alle, die wollen, dürfen versuchen, mindestens einer aus der Gruppe muß die Leistung schaffen !

		100 cm weit
		120 cm weit
		140 cm weit

	SPORTAUFGABEN	
---	----------------------	--

Material : ohne

Aufgabe : Auf dem Stuhl sitzen, Beine gestreckt nach vorne halten, mit dem Oberkörper nicht anlehnen.
Alle aus der Gruppe müssen die entsprechende Zeit aushalten.

		15 Sekunden
		30 Sekunden
		45 Sekunden

	SPORTAUFGABEN	
--	----------------------	--

Material : Zollstock

Aufgabe : **Hochsprung an der Wand**
Eine(r) aus der Gruppe stellt sich an die Wand und streckt den Arm hoch. Die Differenz zwischen Fingerspitze im Stand und erreichter Höhe beim Sprung wird gemessen.



mind. 25 cm



mind. 30 cm



mind. 35 cm

	SPORTAUFGABEN	
---	----------------------	--

Material : ohne

Aufgabe : Alle aus der Gruppe müssen sich auf ein Bein stellen, das andere Bein (der Fuß) wird hinter dem Rücken in die Hand genommen. Alle müssen mindestens die entsprechende Zeit aushalten, ohne dass das andere Bein den Boden berührt.



15 Sekunden



30 Sekunden



45 Sekunden

	SPORTAUFGABEN	
--	----------------------	--

Material : Bibeln oder andere dicke Bücher

Aufgabe : Jeder aus der Gruppe bekommt in die rechte und linke Hand je eine Bibel (oder ein ähnlich dickes Buch). Auf "Achtung - fertig - los !" strecken alle ihre Arme waagrecht und gestreckt zur Seite und müssen die Bibeln die entsprechende Zeit oben halten.



15 Sekunden



30 Sekunden



45 Sekunden

	SPORTAUFGABEN	
---	----------------------	--

Material : Tennisbälle, Putzeimer

Aufgabe : Der Eimer wird in zwei Meter Entfernung aufgestellt. Die Gruppe hat 10 Würfe. Es müssen mindestens die entsprechenden Treffer geleistet werden !



3 Treffer



4 Treffer



5 Treffer

	SPORTAUFGABEN	
--	----------------------	--

Material : Springseil

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

		20 Sprünge
		30 Sprünge
		40 Sprünge

	SPORTAUFGABEN	
---	----------------------	--

Material : Indiacas, Zollstock

Aufgabe : **Indiacas-Zielschlag**
In ca. 6 Meter Abstand von der Abwurfslinie wird ein kleines Ziel markiert. Die Indiacas muß so nah wie möglich an dieses Ziel geschlagen werden.
Jede(r) aus der Gruppe hat 2 Versuche, eine(r) muß die angegebene Differenz unterschreiten.

		2,00 Meter
		1,50 Meter
		1,00 Meter

	SPORTAUFGABEN	
--	----------------------	--

Material : ohne

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

		eine(r) aus der Gruppe
		zwei aus der Gruppe
		drei aus der Gruppe

	SPORTAUFGABEN	
---	----------------------	--

Material :

Aufgabe : **Liegestützen**
Es dürfen alle, es kann aber auch eine(r) alleine machen.
Die Gruppe muß die Anzahl insgesamt leisten !

		5 Liegestützen
		10 Liegestützen
		15 Liegestützen

	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	
 	Welche Sportart wird in den Jungscharen und Jungenschaften des CVJM als Meisterschaften gespielt ?	Indiaca
 	Ein bekannter Tenniswettbewerb ist der ...	Davis Cup
 	Wie heißt eine bekannte christliche Sportorganisation ?	Sportler ruft Sportler (SrS)
	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	
 	Wie lange dauert ein Fußballspiel ?	90 Minuten (2 x 45 Minuten)
 	Wie groß ist ein Fußballfeld ?	90 x 120 Meter
 	Wie schwer ist ein Fußball ?	ca. 396 - 453 Gramm

	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	
 	Nenne drei Schwimmstile !	Brust, Rücken, Schmetterling, Delphin, Kraul
 	Welche bekannte Autorennstrecke gibt es in Berlin ?	AVUS (Automobil-Verkehrs- und Uebungs-Straße)
 	Nenne mindestens drei Streckenlängen, auf denen Eisschnellauf ausgetragen wird !	500, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 Meter
	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	
 	Wieviel Spieler gehören zu einer Fußballmannschaft ?	11
 	Wieviel Spieler gehören zu einer Eishockeymannschaft ?	6 (3 Stürmer, 2 Verteidiger, 1 Torwart)
 	Wieviel Punkte sind mindestens nötig, um ein Spiel beim Tennis zu gewinnen ?	Spiel 4 Punkte (nicht Satz)

	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	
	Was ist Volleyball - Mannschaftssport, Einzelkampf oder Zweikampf ?	Mannschaftssport
	Wie nennt man die Spielscheibe beim Eishockey ?	Puck
	Wer war Fritz Walter ?	Fußballnational- spieler

	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	
	Nenne drei olympische Wettkämpfe im Skilaufen !	Weitsprung, Langlauf, Abfahrtslauf
	Nenne einen deutschen Rennrodler mit "H...." !	Georg Hackl
	Nenne ein Sportgerät zur gleitenden Fortbewegung auf einer Schneefläche !	Ski

	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	

	SPORTQUIZ	
Frage	Antwort	