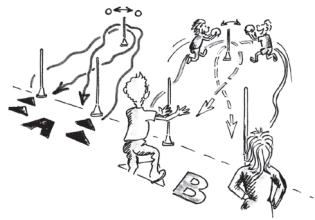


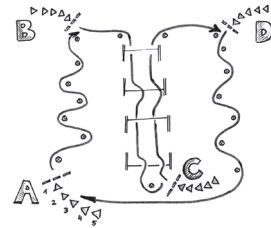
Ich will meine Ziele erreichen



Kreuzball-Stafette

Wie? Zwei (bis max. vier) Teams bilden, die sich je in einer 2er-Kolonnie zu einer Stafette aufstellen. Vor jeder Kolonne steht ein Malstab. Beim Start rennen die vordersten Spieler jeder Kolonne mit je einem Ball gleichzeitig los, bis zu einem Malstab in rund 15 m Entfernung. Der eine Läufer rennt von der linken Seite, der andere von der rechten Seite um den Malstab herum. Beim Kreuzen tauschen sie die Bälle. Dann rennen sie zurück und übergeben die Bälle den beiden nächsten Läufern. Die Bälle müssen jeweils um die Malstäbe herum geführt werden. Das Team gewinnt, bei dem zuerst alle Mitspieler mindestens zwei Einsätze hatten.

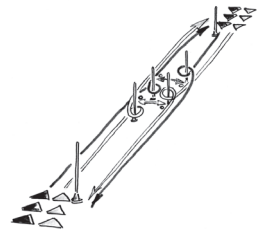
Material: Pro Team je 3 Malstäbe und 2 (möglichst grosse) Bälle.



Schlangenparcours

Wie? Ein Endlos-Parcours wird in vier Teilstrecken gegliedert (siehe Skizze). Es werden vier gleich grosse Teams gebildet. Jedes Teammitglied erhält eine Nummer (1 bis 5). Es starten alle Teams gleichzeitig von einem anderen Startplatz aus. Das Team gewinnt, das den Startplatz nach fünf absolvierten Runden zuerst erreicht. Dabei gelten folgende Vorgaben: 1. Runde: ganzes Team; 2. Runde: Spieler 1, 3, 5; 3. Runde: Spieler 2, 3, 4; 4. Runde: Spieler 1, 2, 5; 5. Runde: ganzes Team. Vor dem Start haben die Teams zwei Minuten Zeit, sich zu organisieren.

Material: 20 Markierungshüte (oder Ähnliches), 8 Malstäbe, 4 Elastikbänder (Hindernisse zum Überspringen oder zum Unterdurch-Kriechen).



Tohuwaboju

Wie? «Tohuwaboju» ist eine Pendelstafette, bei der immer vier Läufer pro Team gleichzeitig starten. Zwei Teams von jeweils sechs bis zehn Läufern bilden. Pro Team starten jeweils zwei Läufer gleichzeitig von beiden Seiten. Sie umkreisen die Malstäbe immer im Uhrzeigersinn. Alle Läufer müssen nur um einen Malstab rennen und sich irgendeinmal auf der Strecke einen mitgenommenen Gegenstand (Ball, Stab, Überzug usw.) übergeben. Darauf achten, dass die Läuferpaare eines Teams immer gleichzeitig starten (damit der Gegenstand übergeben werden kann). Das Team gewinnt, bei dem zuerst wieder alle Läuferpaare am ursprünglichen Startpunkt angelangt sind.

Material: Pro Team 6 Malstäbe (evtl. Markierungshüte), 4 Tennisbälle (oder Ähnliches).



Kriechgang

Wie? Teams mit mindestens vier Spielern bilden, die sich in Reihen aufstellen. Die Spieler der Teams werden durchnummeriert. Alle Spieler eines Teams legen sich entlang einer Linie auf den Bauch, jeweils in einem Abstand von 5 m. Auf das Startkommando hin (z. B. «3») steht der Spieler mit der entsprechenden Nummer (in diesem Fall 3) auf, sprintet bis zum nächsten Teammitglied (Nr. 2), das sich inzwischen auf alle Viere gestellt hat, kriecht unter diesem durch, sprintet zum nächsten, kriecht wiederum unten durch, bis er wieder an seinem eigenen Platz ankommt. Nach der Nr. 1 muss zum hintersten Mitglied der Teamkette gerannt und wieder unten durch gekrochen werden. Entsprechend dem Eintreffen erhalten die Teams Rangpunkte. Welches Team holt in zehn Durchgängen am wenigsten Rangpunkte?

Seilschaft

Wie? Ein langes Seil wird von zwei zuverlässigen Personen geschwungen. Zwei Teams versuchen, einander im Gruppenseilhüpfen zu überbieten. Die ersten Aufträge sind vorgegeben:

- 1 Auftrag: Je fünf Gruppenmitglieder steigen gestaffelt ins Seilhüpfen ein und nach gemeinsamen fünf Hüpfen wieder gestaffelt aus.
 - 2 Auftrag: Je drei Mitglieder müssen gestaffelt einsteigen, sich nach drei gemeinsamen Hüpfen um 180 Grad drehen, nach drei Hüpfen wieder zurückdrehen und dann gestaffelt aussteigen.
- Die nachfolgenden Aufträge formulieren die beiden Teams selbst. Das erste Team macht vor, das zweite ahmt es nach. Gelingt dies nicht, erhält das erste Team einen Punkt. Reüssiert es selbst nicht, gewinnt das zweite Team automatisch den Punkt.

Vor dem Präsentieren eines neuen Auftrags hat ein Team jeweils eine Minute Zeit, sich zu organisieren. Wer macht mehr Punkte bei insgesamt sechs Aufträgen?

Material: 6 Sprungseile zusammengeknüpft oder ein 10 bis 12 m langes Seil.

V-Lauf

Wie? Ein Slalomlauf (ca. 30 m Länge) wird so ausgesteckt, dass sich die Distanz der (8 bis 12) Slalomstangen zum Ende hin ständig verringert, wodurch eine V-Form entsteht. Zwei Teams bilden, die intern in 2er-Gruppen unterteilt werden. Auf Kommando startet die erste Gruppe des einen Teams. Kommt sie ins Ziel, darf die zweite Gruppe starten usw. Danach nimmt das andere Team den Slalomlauf in Angriff. Welches Team benötigt für den Slalom weniger Zeit? (Bei kleinen Teams muss der Lauf zwei bis drei Mal absolviert werden.)

Material: 8 bis 12 Malstäbe oder Markierungshüte.

Volleyball – Kreuzball-Stafette

Wie? Zwei bis vier Mannschaften bilden, die sich je in einer Zweierkolonne zu einer Stafette aufstellen. Vor jeder einzelnen Kolonne steht ein Malstab. Beim Start rennen die vordersten Spieler jeder Kolonne mit je einem Volleyball gleichzeitig los, bis zu einem Malstab in rund 15 m Entfernung. Der eine Läufer rennt von der linken Seite, der andere von der rechten Seite um den Malstab herum. Beim Kreuzen tauschen sie mit einem Volleypass die Bälle. Dann rennen sie zurück und passen die Bälle an die beiden nächsten Läufer zurück. Die Bälle müssen jeweils um die Malstäbe herum geführt werden. Es gewinnt die Mannschaft, bei der zuerst alle Mitspieler mindestens zwei Einsätze hatten.

Material: Pro Team je 3 Malstäbe und 2 Volleybälle.

Reflexion

► Gesamtgruppe versammeln, Erfahrungen austauschen. Evtl. Sieger bekannt geben.

Fragen

- Worauf kam es bei diesem Spiel an?
- Wie hat sich das Team, die Mannschaft organisiert? Wer hat Verantwortung übernommen?
- Haben sich alle an die Teamorder gehalten?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

- Es braucht Leader, die Verantwortung übernehmen, motivieren und das Team organisieren.
- Jedes Teammitglied trägt einen wichtigen Teil zum Erreichen des Ziels bei.
- Das Team, welches sich am besten organisiert, hat Vorteile gegenüber den anderen Teams.
- Um sportliche Ziele zu erreichen, braucht es eine klare Organisation und Taktik.

Quelle: mobilepraxis 37/2008 in Zusammenarbeit mit «cool and clean»