

Bewegungsparcours

Durchführung:

- 2 Schüler/Schülerinnen je Team
- 1 Minute Zeit je Station, ein Schüler/eine Schülerin des Teams bearbeitet die Station, während der/die andere zählt. Anschließend wird gewechselt.

Station 1

Material: Tennisball, Seil

Leg den Ball neben das Seil und rolle ihn um das Seil herum. Der Ball muss dabei immer in Kontakt mit dem Boden bleiben.

Wie viele Runden schaffst du?

Station 2

Material: Stuhl

Stelle dich hinter einen Stuhl und halte dich mit beiden Händen an der Stuhllehne fest. Springe mit geschlossenen Beinen hin und her.

Wie viele Sprünge schaffst du?

Station 3

Material: Buch oder Lineal, Schulmappen

Leg dir ein Buch/Lineal auf den Kopf und überwinde die Hindernisse. Drehe nach den letzten Hindernissen um und gehe den gleichen Weg zurück.

Wie viele Runden schaffst du, ohne dass das Buch herunterfällt?

Station 4

Material: Schulmappen

Gehe auf allen Vieren im Slalom um die Hindernisse und wieder zurück.

Wie viele Runden schaffst du?

Station 5

Material: Buch oder Lineal, Stuhl

Setz dich auf einen Stuhl und leg dir ein Buch/Lineal auf den Kopf. Leg deine Arme auf die Oberschenkel und stehe mit geradem Rücken auf. Setze dich anschließend wieder hin.

Wie oft schaffst du es?

Station 6

Material: Stuhl

Setz dich entspannt auf den Stuhl und beuge den Oberkörper nach vorn. Dein Partner/deine Partnerin malt Zeichen, Buchstaben oder Zahlen auf deinen Rücken.

Wie viele kannst du erraten?