

Fangen mit Zusatzaufgaben

Stichworte

Aufwärmen, Einlaufen, Einstimmen

Stufe

(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Idee

"Normales Fangis". Wenn ein Fänger einen Mitspieler fängt, muss dieser eine Zusatzaufgabe ausserhalb des Spielfeldes lösen. Wenn er die Aufgabe gelöst hat, darf er wieder ins Spielfeld zurückkehren.

Organisation

Die Halle wird in ein Spielfeld und ein Aufgabenfeld aufgeteilt. Die Aufgaben sind auf Blättern notiert. 2 bis 5 Fänger, je nach Grösse der Klasse/Gruppe. Nach einer bestimmten Zeit werden die Fänger durch neue Fänger ersetzt. Die Zusatzaufgaben können gut auf das Stundenthema abgestimmt werden.

Urheberrecht / Copyright:

Diese Lehrunterlage steht allen Personen **kostenlos** zum persönlichen Gebrauch und zu Unterrichtszwecken an Schulen/Vereinen zur Verfügung. Hierfür genügt die Quellenangabe. Jedwede weitere Nutzung - insbesondere das Speichern und Kopieren der Daten zum Zwecke der Weiterverbreitung - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Urhebers.

© Marcel Cavelti 2008

Allg. Einlaufen

1

Eine Hallenbreite auf allen Vieren gehen

2

Eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen,
zurück auf dem anderen Bein

3

10 Liegestütze

4

10 Rumpfbeugen

5

Die ganze Sprossenwand seitwärts
klettern ohne den Boden zu berühren

Basketball

1

20 Druckpässe mit Partner

2

5 erfolgreiche Korbwürfe von
ausserhalb des Trapezes

3

5 Slalomdribbling

4

5 erfolgreiche Korbleger

5

20 Sec. den Basketball in Liegestütz-
stellung einhändig prellen

6

10 Rumpfbeugen

Geräteturnen

1 4 mal Handstand gegen die Wand

2 Eine Hallenbreite auf allen Vieren gehen

3 Eine 8 um die beiden Barrenholme klettern

4 10 Liegestütze

5 10 Rumpfbeugen

Leichtathletik

1 30 mal Hampelmann hüpfen (Jumping Jack)

2 Eine Hallenbreite froschhüpfen

3 5 mal über die Hürden springen

4 30 sec Skipping auf der Schaumstoffmatte

5 10 Rumpfbeugen

6 1 Minute Seilspringen

1

2

3

4

5

6