

Sprossenwandsitzball

Akzent

Kraft (Arme), Koordination

Stichworte

Aufwärmen, Sitzball, Würfel, Klettern

Stufe

(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe (die Aufgaben können an die jeweilige Stufe angepasst werden)

Inhalt

Sprossenwandsitzball ist eine Kombination zwischen Sitzball und einem Würfelspiel. Es eignet sich als Einlaufen/Aufwärmen, Einstimmen. Es ist viel intensiver als das ursprüngliche Sitzball. Wer getroffen wird, muss nicht am Boden sitzen bleiben, bis er wieder einen Ball erwischt, sondern darf zur Würfelstation ausserhalb des Spielfeldes gehen und dort eine Aufgabe würfeln. Hat er die Aufgabe an der Sprossenwand erfüllt, darf er wieder zurück ins Spielfeld.

Material

Sprossenwand, Würfel, Aufgabenblatt

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 2010

Klettern

1

Quere die ganze Sprossenwand auf der untersten Sprosse (Bauch zur Wand).

2

Berühre mit beiden Füßen die oberste Sprosse der Sprossenwand und anschliessend die unterste Sprosse mit beiden Händen 4x!

3

Quere die ganze Sprossenwand und mache zwei ganze Drehungen an der Sprossenwand ohne abzustiegen.

4

Quere die ganze Sprossenwand und halte dich nur mit einer Hand an den Sprossen (andere Hand ist auf dem Rücken).

5

Quere die ganze Sprossenwand, indem du von einer Sprosse zur nächsten seitwärts springst.

6

Joker! Du kannst sofort wieder zurück ins Spielfeld!

1

2

3

4

5

6