



Single Rope und Jump 4 2

Material

Etliche Würfel, ein Weichboden, drei Karten mit den Symbolen Schere, Stein und Papier, eine Koordinationsleiter, einige Rollbretter, Seile (einige Speed Ropes und einige Beaded Ropes, wenn vorhanden)

Aufwärmen

Als Aufwärmspiel spielen wir Schere-Stein-Papier auf dem Weichboden. Der Weichboden liegt dazu in der Mitte des Turnsaales, irgendwo im Turnsaal liegt die Koordinationsleiter oder ersatzweise eine Reifenbahn. An der Sprossenwand hängen Seile, vorzugsweise Speed Seile, an einer Wand stehen einige Rollbretter.

Alle Kinder stellen sich auf den Weichboden. Sollten nicht alle Kinder Platz haben, so warten einige, bis die ersten den Weichboden verlassen müssen und rücken dann nach. Am Weichboden muss beidbeinig gesprungen werden. Am Weichboden sucht sich jedes Kind immer sofort ein anderes Kind, mit dem es Schere-Stein-Papier spielt. Der Verlierer muss den Weichboden verlassen, der Sieger springt und spielt weiter.

Das Kind, das verloren hat, darf wieder zurück auf den Weichboden, wenn es eine Aufgabe erfüllt. Die Aufgabe richtet sich danach, womit das Kind verloren hat:

Schere: die Koordinationsleiter/Reifenbahn wird in ausgemachter Art durchlaufen (zum Beispiel rechter Fuß rein/linker Fuß rein/rechter Fuß raus/linker Fuß raus)

Stein: das Kind geht in Spinnenposition (4 Füßler mit Gesäß Richtung Boden), die Füße kommen auf das Rollbrett – das Kind legt so eine Breite im Turnsaal zurück

Papier: das Kind springt 10 Mal beidbeinig über das Seil

Bei jüngeren Kindern lege ich zur jeweiligen Aufgabe eine Symbolkarte.

Hauptteil

Nach dem Aufwärmspiel kommen die Würfel ins Spiel. Der Weichboden wird schräg zu einer Ecke geschoben, sodass dort ein dreieckiger Raum mit zwei Ausgängen rechts und links entsteht. Im Dreieck liegen die Würfel. Um würfeln zu dürfen, muss der Weichboden mit einer Rolle/Flugrolle überquert werden. Je nachdem, welche Augenzahl gewürfelt wird, gibt es eine andere Aufgabe zu lösen. Die drei Aufgaben vom Aufwärmspiel verwende ich gleich weiter. Verlassen werden darf der dreieckige Raum nach dem Würfeln nur über die Ausgänge links und rechts.

1. die Koordinationsleiter/Reifenbahn wird in vereinbarter Art durchlaufen (zum Beispiel rechter Fuß rein/linker Fuß rein/rechter Fuß raus/linker Fuß raus)
2. das Kind geht in Spinnenposition (4 Füßler mit Gesäß Richtung Boden), die Füße kommen auf das Brett – das Kind legt so eine Breite im Turnsaal zurück



3. das Kind geht in Spinnenposition (4 Füßler mit Gesäß Richtung Boden), die Füße kommen auf das Rollbrett – das Kind legt so eine Breite im Turnsaal zurück
4. 10 beidbeinige Sprünge rückwärts
5. 10 Mal zu zweit nebeneinander über ein Seil springen. Verwendet dazu ein Beaded Rope.
6. JOKER: das Kind sieht nach, ob bei Aufgabe 5 gerade ein Kind auf einen Partner wartet! Wartet kein Kind, so darf es eine beliebige Aufgabe wählen.

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Wattekreis“:

Alle Kinder bilden einen engen Kreis und legen ihre Handflächen auf die Handflächen der rechten und linken Nachbarn. Nun stellen sich alle auf ein Bein. Durch sanften Druck versucht man nun den Nachbarn aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst mit dem zweiten Bein den Boden zu berühren! (Variante: am anderen Bein stehen, geschlossene Augen)