

Pfeiler

Material

—

Aufbau

—

Aufgabe

Suche dir eine freie Wand. Stelle dich im Abstand von einer Armlänge vor die Wand. Strecke die Arme aus, sodass deine Handflächen die Wand berühren. Beuge die Arme so weit, bis deine Nasenspitze die Wand fast berührt. Achte dabei darauf, dass dein Körper komplett gerade bleibt (Körperspannung). Zähle langsam bis 5, dann drücke dich wieder von der Wand weg. Wiederhole den Ablauf.



Spinnenlauf

Material



2 Hütchen

Aufbau

Stellt 2 Hütchen in einem Abstand von 10 Metern voneinander auf.

Aufgabe

Setze dich auf den Boden und stütze dich mit den Händen ab. Hebe nun deinen Po vom Boden ab und versuche, auf Händen und Füßen von dem einen zum anderen Hütchen zu laufen.



Schubkarrenrennen

Material



Aufbau

Holt euch 2 Bänke und stellt sie in einer Linie auf. Stellt am Anfang und Ende der Bankreihe je ein Hütchen in 1 Meter Abstand neben die Bank. Die Hütchen sind eure Start- und Endmarkierung, die Bänke geben euch die Grenzen zwischen den Laufbahnen an.

Aufgabe

Suche dir einen Partner. Einer von euch wird die Schubkarre sein, der andere der Schieber. Der Schieber hält die Beine seines Partners mit den Händen fest. Die Schubkarre kann sich nur mit den Händen fortbewegen und muss darauf achten, den Rücken gerade zu halten!

Bringt euch in Position. Jeweils 2 Teams starten gegeneinander. Auf ein Startzeichen hin, versucht ihr, so schnell wie möglich das Ziel zu erreichen. Welches ist das schnellste Team?



Laufzettel

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		☒ Kontrolle (Punkte)
1	Hockwende	
2	Schiefes Brett	
3	Wandkletterer	
4	Kreisel	
5	Handabdruck	
6	Pfeiler	
7	Spinnenlauf	
8	Schubkarrenrennen	