

<p>Sprint I Material: Hallenlinien als Begrenzung Aufgabe: Bevor ihr gegeneinander antretet, wählt eine Start- und eine Ziellinie aus. Schätzt ihr eure Laufleistungen unterschiedlich ein, kann ein*e Läufer*in ein Handicap erhalten (z.B. während des Laufens beide Arme fest am Körper halten). Vereinbart auch, wer das Startsignal geben darf.</p>
<p>Sprint II Material: 8 Hütchen Aufgabe: Stellt mit den Hütchen zwei Vierecke auf, die ihr dreimal umrundet müsst. Vereinbart dafür eine Fortbewegungsart (vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...). Ihr könnt auch die vier Strecken zwischen den Hütchen unterschiedlich laufen. Schätzt ihr eure Laufleistungen unterschiedlich ein, kann entweder die Fortbewegungsart unterschiedlich sein, oder ein Viereck kann kleiner ausfallen als das andere. Vereinbart auch, wer das Startsignal geben darf.</p>
<p>Laufen Material: Stoppuhr oder Handy Aufgabe: Lauft nacheinander, eine*r stoppt jeweils die Zeit. Versucht, möglichst genau eine Minute zu laufen. Wer schafft es, die eigene Laufzeit möglichst genau einzuschätzen?</p>
<p>Sprungkraft I Aufgabe: Schätzt eure Sprungkraft ein und vereinbart dann, wie viele beidbeinige Sprünge <i>ohne Anlauf</i> jede*r hat, um möglichst weit zu kommen (zum Beispiel ein*e Sprungstarke*r 3 Sprünge, der*die andere 4 Sprünge). Wer kommt weiter?</p>
<p>Sprungkraft II Aufgabe: Schätzt eure Sprungkraft ein und vereinbart dann, wie viele beidbeinige Rückwärtssprünge ohne Anlauf jede*r hat, um möglichst weit zu kommen (zum Beispiel ein*e Sprungstarke*r 3 Sprünge, der*die andere 4 Sprünge). Wer kommt weiter?</p>
<p>Stoßen Material: verschieden schwere Kugeln, zwei Bänke Aufgabe: Schätzt eure Fähigkeiten ein und wählt ein entsprechendes Kugelgewicht. Wer kann weiter stoßen?</p>
<p>Werfen Material: Sandsäckchen, abgesteckte Zonen (Kreppband) Aufgabe: Schätzt eure Zielfähigkeiten ein: Wählt einen individuellen Abstand zu den abgesteckten Zonen und gebt im Vorfeld eurer Würfe an, in welche Zone ihr treffen werdet. Punkte gibt es für die entsprechende Punktzahl in der jeweiligen Zone + für das richtige Einschätzen und Treffen der Zone.</p>
<p>Kraft I Material: Wasserflaschen verschiedenen Gewichts Aufgabe: Schätzt eure Kräfte ein: Stärkere nehmen ein größeres Volumen. Haltet die Flaschen mit gestreckten Armen neben den Körper – wer schafft es länger?</p>
<p>Kraft II Aufgabe: Plank – Schätzt eure Kräfte ein: seid ihr ungefähr gleichstark, gilt die normale Plank, scheint eine*r kräftiger zu sein, führt ein Handicap (zum Beispiel ein Bein anheben) oder für weniger kräftige ein Procap ein (zum Beispiel Plank auf den Knien). Wer kann die Plank länger halten?</p>
<p>Koordination I Material: Springseile Aufgabe: Schätzt ein, wie gut ihr Seilspringen könnt und teilt euch verschiedene Schwierigkeitsstufen zu (vorwärts/rückwärts, mit oder ohne Zwischensprung, durch die Halle bewegen, Tricks,...). Wer kann länger fehlerfrei springen?</p>
<p>Koordination II Aufgabe: Einbeinstand – wer sehr gut das Gleichgewicht halten kann, bekommt ein Handicap (auf dem schwächeren Bein stehen, die Augen schließen, ...). Wer schafft es länger, das Gleichgewicht zu halten?</p>
<p>Koordination III Aufgabe: Standwaage – wer sehr gut das Gleichgewicht halten kann, bekommt ein Handicap (auf dem schwächeren Bein stehen, Arme an den Körper legen, ...). Wer schafft es länger, das Gleichgewicht zu halten?</p>