

Vorwort	4	Fahren, Rollen, Gleiten	
Aufwärmen		30. Frisbee auf Rollen.....	51
1. Burger King	5	31. Hundehüttenticker auf Rollen	52
2. Formel 1.....	6	32. Inlinebasketball.....	53
3. Himmel und Hölle	7	33. Rollbrett-Stationen	54
4. Komponistenspiel	8	34. Rollender Plumpssack.....	57
5. Runden sammeln	9	Mit/gegen Partner kämpfen	
6. Satellitenlauf	10	35. Auf die Matte ziehen	58
7. Schiffe versenken	11	36. Ballkampf	59
Laufen, Springen, Werfen		37. Mauerfall	60
8. Mensch-ärgere-dich-nicht	12	38. Reifen ablegen	61
9. Puzzellauf	13	39. Schülerscan.....	62
10. Solitärlauf	14	Spiele	
11. Krankenhausticker.....	15	<i>Endzonenspiele</i>	
12. Lotto Toto	16	40. Ball hinter die Linie	63
13. Staffeln.....	17	41. Ultimate Frisbee	64
14. Tabu	19	<i>Geländespiele</i>	
15. Rope Skipping – Einzelsprünge	20	42. Stratego.....	65
16. Trampolinkönig.....	23	<i>Kleine Spiele</i>	
17. Dodgeball	24	43. Handtuch-Volleyball	67
18. Takeshi-Castle	25	44. Mattenvölkerball	68
Bewegung im Wasser		<i>Rückschlagspiele</i>	
19. Bube, Dame, König	26	45. Badminton-Burgball	69
20. Stewardess	27	46. Prielball	70
21. T-Shirt-Staffel.....	28	47. Pritschen und Baggern an Stationen	71
22. Wasserbingo.....	29	48. Tischtenniseingewöhnung an Stationen.....	74
Bewegung an und mit Geräten		<i>Zielschussspiele</i>	
23. Gleichgewicht und Körperspannung	30	49. Ballgefühl und Ballfertigkeiten im Fußball (Stationen),	77
24. Partnerakrobatik.....	33	50. Fußket	80
25. Akrobatische Weltreise.....	36	51. Inlinehockey-Stationen	81
26. 5er-Pyramiden.....	39	52. Zonenball	84
27. Turnstationen.....	41	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	
28. Handstand an Stationen	44	53. Ballkoordinative Übungen	85
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		54. Fußgymnastik an Stationen	88
29. Step-Aerobic (Stationen)	47		



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Softbälle
- ein Gymnastikreifen pro Person

Vorbereitungen

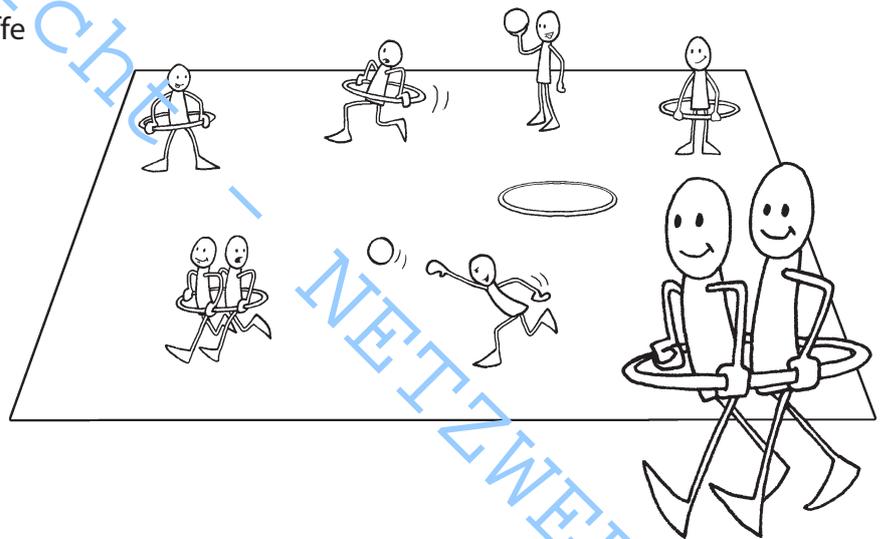
- Zu Beginn des Spiels wird ein Fänger ausgewählt.
- Der Fänger erhält einen Ball als Kanonenkugel, mit dem er seine Mitschüler abwerfen kann.
- Alle anderen Schülerinnen und Schüler bekommen einen Gymnastikreifen, den sie um die Hüfte halten.

Durchführung

„Schiffe versenken“ ist ein Fangspiel, bei dem die Läufer kreuz und quer durch die Halle laufen. Sie stellen die Schiffe dar, die auf dem Ozean schwimmen. Wirft der Fänger ein Schiff ab, indem er eine Person am Ober- oder Unterkörper trifft, so gilt dieses als versenkt. Die jeweiligen Schülerinnen und Schüler bleiben stehen, legen ihren Reifen auf den Boden und suchen sich ein anderes Schiff, welches sie als Passagier aufnimmt. Es dürfen sich maximal drei Personen auf einem Schiff bzw. in einem Reifen befinden.

Ziel/Spielende

Der Fänger gewinnt, wenn alle Schiffe versenkt sind.



Variationen

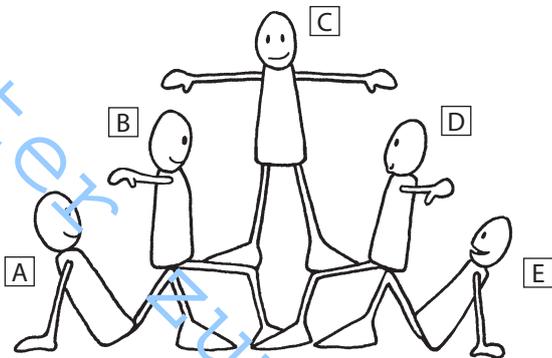
- Befinden sich drei Passagiere auf einem Schiff, so werden diese wieder in Einzelschiffe aufgeteilt und suchen sich einen freien Reifen.
- Der Einsatz von mehreren Fängern erhöht die Bewegungsintensität des Spiels.

Hinweise

- Bei einer niedrigen Bewegungsintensität kann das Spielfeld verkleinert werden, um diese zu erhöhen.
- Der Fängerwechsel kann auf ein Signal hin selbstständig durch die Schülerinnen und Schüler erfolgen.

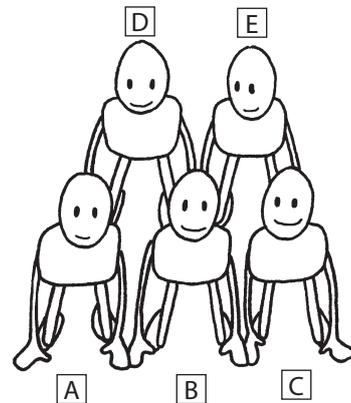


Pyramide 1



A und E sitzen mit angewinkelten Beinen auf den Matten und stützen sich mit den Armen ab. B sitzt auf den Knien von A. D sitzt auf den Knien von E. C steht im Grätschstand auf den Knien von B und D und streckt die Arme zur Seite.

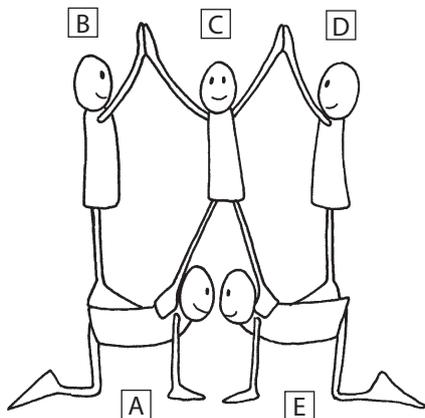
Pyramide 2



A, B und C befinden sich in der Bankstellung nebeneinander. D und E stehen hinter der Reihe. Sie fassen auf die Schulter von A, B und C und stellen sich in der Bankstellung auf A, B und C.

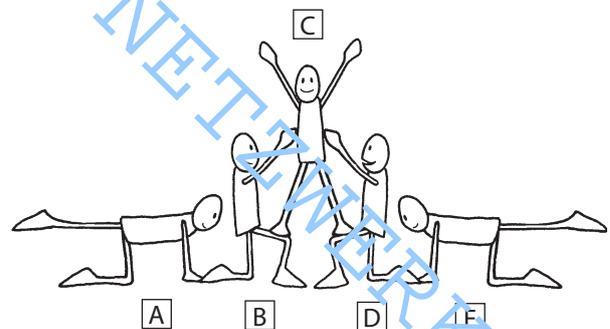
Variation: D und E stellen sich in der Grätschstellung auf die unteren Personen und strecken ihre Arme zur Seite.

Pyramide 3



A und E befinden sich in der Bankposition. Ihre Köpfe berühren sich fast. C stellt sich im Grätschstand auf die Schultern von A und E. B stellt sich auf den Po von A. D stellt sich auf den von E. B, C und D halten sich aneinander fest und strecken ihre Arme nach oben.

Pyramide 4



B und D knien auf einem Bein. Die Gesichter zeigen zueinander. C steigt auf den Oberschenkel von B und D und streckt die Arme nach oben. B und D halten C an der Hüfte fest. A und E machen hinter B und D eine Kniewaage.