

M 1**Drunter und drüber****Übung**

Material 1 kleiner Kasten, 1 kleine Matte

Organisation Bildet 7er- bis 9er-Gruppen.

Beschreibung Es knien sich 6 bis 8 Schüler in Bankstellung eng nebeneinander. Einer von euch krabbelt nun vom Kasten aus über diesen „Steg“. Am Ende angelangt, setzt er seine Arme auf dem Boden auf und rollt sich auf die Matte ab. Anschließend kriecht er unter den Mitschülern zum Start zurück.

**Beachte**

- In der Bankstellung Schulter an Schulter und gerader Rücken.
- Arme durchstrecken.
- Der Krabbelnde muss seine Knie zwischen Schulterblättern und mittleren Rückenbereich der Kienden setzen.
- Nicht zu lange auf einem einzelnen Mitschüler verweilen.
- Die Knienden sollen bei Schmerzen sofort Bescheid geben.

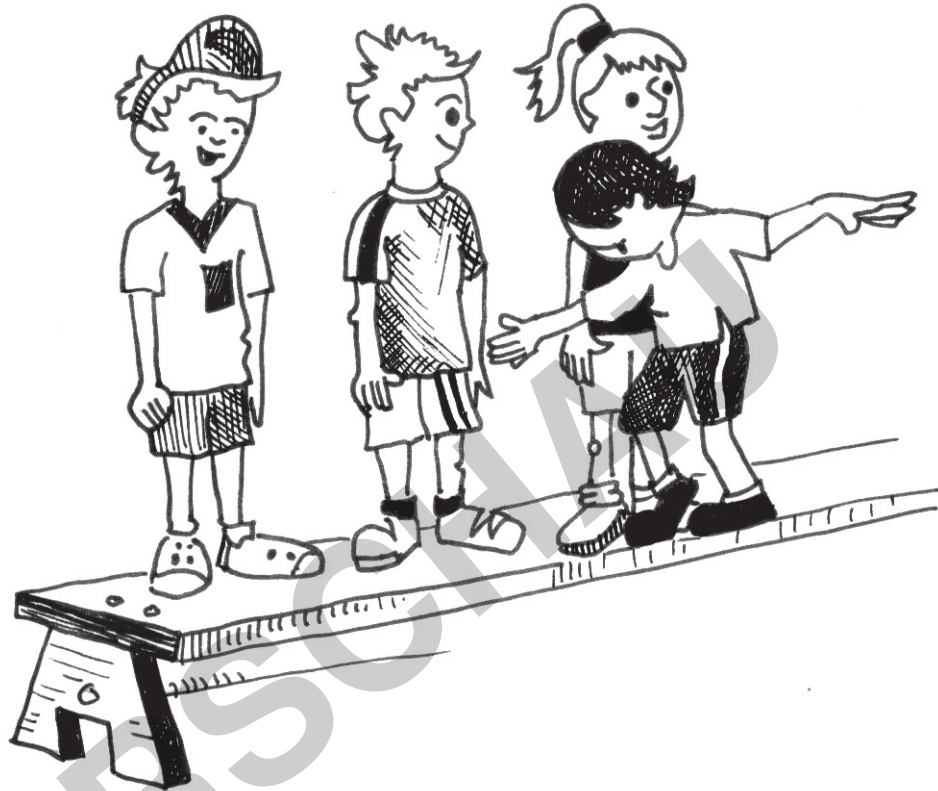
Variationen

- Statt zu krabbeln, könnt ihr auch robben.
- Krabbelt rückwärts im Krebsgang über den Steg.

M 3**Ordnung ist das halbe Leben!****Übung**

Material Schwebebalken oder Langbänke

Organisation Stellt euch alle zusammen auf den Schwebebalken/ die Langbänke.



Beschreibung Sortiert euch nun auf den Geräten, z. B. nach Körpergröße, Alter, Anfangsbuchstabe usw.

Beachte Ihr dürft nicht den Boden berühren. Fällt einer von euch herunter, müsst ihr von vorn anfangen.

Variationen

- Ihr dürft nicht miteinander reden.
- Derjenige, der herunterfällt, bekommt die Augen verbunden.

M 10**Von der Klippe fallen lassen****Übung****Material**

1 großer Kasten mit 2 bis 4 Zwischenteilen pro Gruppe

Organisation

Teilt euch in 3 bis 4 gleich große und starke Gruppen ein.

**Beschreibung**

Einer von euch stellt sich mit dem Rücken zur Gruppe auf den Kasten. Die Gruppe steht in Gassenaufstellung davor und „verkettet“ sich mit dem gegenüberstehenden Partner so, dass die Hände die Handgelenke des Partners fest umschließen. Der „Klippenspringer“ lässt sich nun rückwärts auf die Arme der anderen fallen.

Beachte

Achtet darauf, dass die Gruppe den Fall des Klippenspringers gut abfedert. Hierfür müsst ihr kurz vor dem Auffangen die Knie beugen, um den Aufprall zu dämpfen.

Variation

Mutige Klippenspringer können sich auch aus dem Handstand heraus fallen lassen (evtl. mit Hilfe- oder Sicherheitsstellung neben dem Kasten).

M 12**Beraube das Stachelschwein!****Übung****Material**

10 bis 15 Wäscheklammern, 1 Tuch und 1 Reifen pro Gruppe

Organisation

Teilt euch in 2 bis 3 gleich große Gruppen ein.

**Beschreibung**

Das „Stachelschwein“ bekommt 10 bis 15 Wäscheklammern an seine Kleidung gesteckt und steht mit verbundenen Augen in einem Reifen. Die „Stacheldiebe“ müssen sich nun anschleichen und versuchen, die Klammern zu klauen. Das Stachelschwein darf sie mit einem geknoteten Tuch abschlagen. Es darf sich 3 Fehlschläge erlauben.

Beachte

Es zählen nur Treffer mit dem Tuch. Schlagen mit den Armen oder Treten mit den Beinen ist strengstens verboten!

Nach 3 Fehlversuchen des Stachelschweins haben die Stacheldiebe gewonnen.

Variation

Das Stachelschwein steht am Anfang ohne Wäscheklammern da. Ihr müsst nun umgekehrt versuchen, ihm die Klammern anzuheften.