Hallo Kinder!

Das erste Spiel habe ich knapp verloren!

Aber ich gebe nicht auf und du bekommst natürlich die Gelegenheit erneut gegen mich und deine Mitschüler zu spielen bei:

Bei jedem Spiel, das ich dir zeige, kannst du selbst entscheiden, wie schwierig es werden soll.

Bist du noch Anfänger, wählst du die grüne Hantel aus (LEICHT).

Bist du ein Trainingsheld, wählst du die blaue Hantel aus (MITTEL).

Bist du ein Profi, wählst du die graue Hantel aus (SCHWER).

© Dennis Gatzke

SPIEL 2 – „Bergsteigen“

Du brauchst:

1 Treppenstufe

1 (Stopp-) Uhr

Die „Aufstiege“ auf die Treppenstufe sind so durchzuführen, dass du für einen kurzen Moment mit beiden Füßen und durchgedrückten Knien auf der Stufe stehst.

Wähle nun einen Schwierigkeitsgrad:

30 Sekunden – LEICHT

45 Sekunden – MITTEL

60 Sekunden – SCHWER

© Dennis Gatzke

Wie viele „Bergaufstiege“ schaffst du?

Schlägst du deinen Sportlehrer
oder
deine Mitschüler?

Auf den „Berg“, fertig, los!

Meine besten Ergebnisse waren:

LEICHT: 30 Sekunden – 19 Aufstiege

MITTEL: 45 Sekunden – 27 Aufstiege

SCHWER: 60 Sekunden - 37 Aufstiege

SPIEL 3 – „Wackelpudding“

Du brauchst:

Deine Füße (barfuß)

1 Klebestreifen (kl. Markierung)

1 kleines Handtuch (2x gefaltet)

1 (Stopp-) Uhr

© Dennis Gatzke

Bei diesem Spiel sollst du auf einem Fuß dein Gleichgewicht halten. Der Fuß soll während der ganzen Zeit auf dem Klebestreifen bzw. Handtuch bleiben. Wenn du mit dem anderen Fuß den Boden berührst, wird die Zeit gestoppt! Suche dir einen Punkt an der Wand, den du anschauen kannst. Das wird dir helfen, dich zu konzentrieren und sicher zu stehen!

Stelle dich nun einbeinig („Standbein") auf den Klebestreifen o. das Handtuch. Hebe nun den Fuß des anderen Beins („Spielbein"). Das „Spielbein" wird frei gehalten und darf nicht am „Standbein" anlehnen.

© Dennis Gatzke

Wähle nun einen Schwierigkeitsgrad:

Augen geöffnet (Klebestreifen) – LEICHT

Augen geöffnet (Handtuch) - MITTEL

Augen geschlossen (Klebestreifen) - SCHWER

Wie lange schaffst du es auf dem linken Bein zu stehen? Wie lange auf dem rechten Bein?

Schlägst du deinen Sportlehrer oder deine Mitschüler?

Auf den „Pudding", fertig, los!

Meine besten Ergebnisse waren:

LEICHT: (li. Bein) 2 Minuten 20 Sekunden

LEICHT: (re. Bein) 2 Minuten 43 Sekunden

MITTEL: (li. Bein) 1 Minute 50 Sekunden

MITTEL: (re. Bein) 2 Minuten 2 Sekunden

SCHWER: (li. Bein) 43 Sekunden

SCHWER: (re. Bein) 35 Sekunden

© Dennis Gatzke

SPIEL 4 – „Lavaboden“

Du brauchst:

1 Schnürsenkel (Band)

1 Küchentuch (gerollt)

1 (Stopp-) Uhr

Bei diesem Spiel sollst du den Schnürsenkel oder das Küchentuch möglichst schnell seitlich beidbeinig überspringen, ohne es zu berühren!

Bei Berühren des Schnürsenkels oder des Küchentuchs, bei einbeinigem Überspringen oder kurzzeitigem Unterbrechen des Springens darfst du trotzdem weiterspringen!

Stelle dir vor, der Boden ist heiße Lava!
Springe so schnell du kannst hin und her!

© Dennis Gatzke

Es zählen nur die beidbeinigen Versuche ohne Berührung und mit geschlossenen Füßen!

Wähle nun einen Schwierigkeitsgrad:

15 Sekunden + Schnürsenkel – LEICHT

30 Sekunden + Schnürsenkel – MITTEL

15 Sekunden + Küchentuch – SCHWER

Wie oft schaffst du es seitlich über den Schnürsenkel oder das Küchentuch zu springen?

Schlägst du deinen Sportlehrer oder deine Mitschüler?

Auf die „Lava", fertig, los!

Meine besten Ergebnisse waren:

LEICHT: 15 Sekunden – 39 Sprünge

MITTEL: 30 Sekunden – 76 Sprünge

SCHWER: 15 Sekunden + Küchentuch – 32 Sprünge

© Dennis Gatzke

Schicke mir deine Ergebnisse mit der Angabe deines Namens, deiner Klasse, des Spiels und des Schwierigkeitsgrades (LEICHT, MITTEL, SCHWER) an meine Schul-Emailadresse (Dennis.Gatzke@ggs-lohmar.de). Lass dir dabei von deiner Mama oder deinem Papa helfen. Die Ergebnisse werden gesammelt und anschließend veröffentlicht (Anonym - auf Grund der DSGVO). So kannst du sehen, wer mitgemacht hat und ob du mich oder deine Mitschüler geschlagen hast.

© Dennis Gatzke