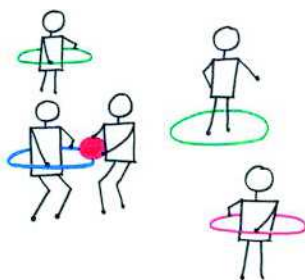


## ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

# BE HP PY together

Damit ihr euch nicht nur für den HTV-Turn-Warrior vorbereiten könnt, sondern auch fit für die BE HP PY together Challenge seid, gibt es in diesem Monat einige vorbereitende Übungen für die ultimative HTJ-Team-Challenge.

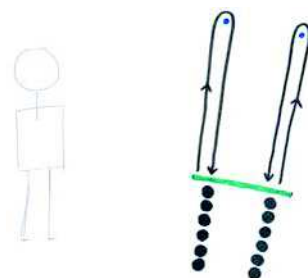


## Aufwärmen: Schiffe versenken

<b>Material</b>	1–2 Softbälle, Gymnastikreifen
<b>Eignung</b>	ab 8 Jahren, Gruppengröße: 12–30
<b>Vorbereitung</b>	Es werden je nach Gruppengröße ein oder zwei Fänger bestimmt. Alle übrigen Spieler erhalten einen Gymnastikreifen (Schiff). Die Spieler halten den Reifen parallel zum Boden um ihre Hüfte.
<b>Spielablauf</b>	Alle Spieler laufen durch die Halle. Wirft ein Fänger den Ball durch einen Reifen, so ist das Schiff versenkt. Der Spieler bleibt stehen und legt seinen Reifen auf den Boden. Er kann durch Mitspieler erlöst werden, die ihn in ihren Reifen aufnehmen. So können bis zu vier Spieler in einem Schiff fahren. Das Spiel endet, wenn alle Schiffe versenkt oder voll besetzt sind
<b>Variationen</b>	Unterschiedliche Wurfgeräte; es gibt keine festen Fänger, sondern jeder kann Schiffe versenken

## Übung 1: Staffelläufe

<b>Material</b>	Sandsäckchen, Springseile
<b>Eignung</b>	für jedes Alter und jede Gruppengröße geeignet
<b>Vorbereitung</b>	Die Gruppe in 2–4 gleich große Gruppen einteilen
<b>Spielablauf</b>	Entweder als Pendelstaffel oder von einem Startpunkt laufen die Teams gegeneinander. Dabei müssen sie in der ersten Runde ein Sandsäckchen auf dem ausgestreckten Arm liegend transportieren. Im Zweiten Durchgang liegt das Sandsäckchen auf dem Kopf und im dritten Durchgang wird das Sandsäckchen auf dem Fuß transportiert.
<b>Variationen</b>	Immer zwei Läufer werden an den Füßen mit einem Springseil zusammengebunden und müssen die Strecke zusammen zurücklegen und dabei die Sandsäckchen transportieren.



## Übung 2: Heißer Draht

<b>Material</b>	1–2 Gymnastikreifen
<b>Eignung</b>	ab 10 Jahren, Gruppengröße: 8–16
<b>Vorbereitung</b>	Die Teilnehmer stellen sich in einer Linie auf und fassen sich an den Händen. Sie sind nun der „Heiße Draht“ und an den Händen fest miteinander verbunden.

**Spielablauf** Ein Teilnehmer muss nun mit dem Reifen vom ersten bis zum letzten Teilnehmer kommen, indem er den Draht wie im berühmten Spiel abfährt. Berührt er einen Teilnehmer muss er an den Anfang zurück. Ist er am Ende angekommen, schließt er sich dem Heißen Draht an und der nächste Spieler kommt dran. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Spieler erfolgreich den Heißen Draht ohne Berührung mit dem Reifen abgefahren sind.

**Variationen** Kann auch in zwei Gruppen gegeneinander gespielt werden.



## Übung 3: Stabmeditation

**Material** 1 oder mehrere Bambus- bzw. Holzstäbe

**Eignung** ab 8 Jahren, Gruppengröße: 8–12

**Vorbereitung** Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften und bildet so zwei Reihen, die sich in kurzem Abstand gegenüberstehen. Alle TN schließen die Augen und strecken einen Finger jeder Hand aus, um den Stab, der waagrecht etwa in Brusthöhe zwischen den beiden Reihen gehalten wird, zu berühren. Ab jetzt darf nicht mehr geredet werden.

**Spielablauf** Der Stab soll nur gemeinsam zu Boden gelassen werden. Dabei sollen alle Finger zu jedem Zeitpunkt Kontakt zu dem Stab haben. Ist der Stab am Boden angekommen, sollen alle Finger gleichzeitig den Stab loslassen, erst dann können die Augen geöffnet und es darf wieder geredet werden.

**Variationen** Anstelle des Holzstabs wird ein Gymnastikreifen verwendet; die Gruppe darf entweder nur nicht sprechen oder nur nichts sehen, um die Übung etwas leichter zu machen.

## Übung 4: Falsche Adresse

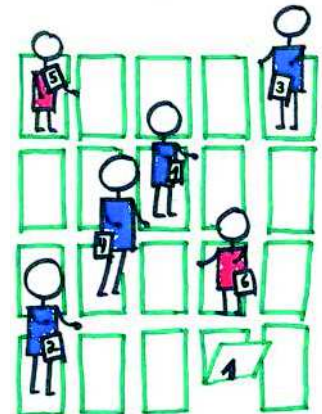
**Material** Teppichfliesen, Karteikarten, Stifte, Kreppband

**Eignung** ab 12 Jahren, Gruppengröße: 8–28

**Vorbereitung** Zunächst müssen die Fliesen und Karteikarten mit Zahlen beschriftet werden, so dass jeder Fliese eine Karteikarte zugeordnet werden kann. Dann werden die Fliesen gemischt und mit der Zahl auf der Unterseite in Form eines Rechteckes ausgelegt. Dann erhalten alle TN eine Karteikarte und heften sich diese an. Alle begeben sich nun auf eine Fliese, wobei eine, zwei oder auch mehrere beliebige Fliesen frei bleiben.

**Spielablauf** Ziel dieser Übung ist, dass alle TN auf der zur Karteikarte passenden Zahl stehen. Die Herausforderung dabei ist, dass immer nur eine Fliese nach der anderen aufgedeckt werden darf und zwar nur die Fliesen, auf denen niemand steht. Bevor eine Fliese betreten wird, muss sie wieder verdeckt werden. Außerdem darf auf jeder Fliese immer nur ein TN stehen und die TN dürfen sich nur horizontal oder vertikal nicht aber diagonal bewegen. Sind alle auf ihrer Nummer angekommen, ist die Aufgabe erfüllt.

**Variationen** Je weniger Fliesen frei sind, desto schwieriger wird die Aufgabe.



Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an [info@htj.de](mailto:info@htj.de)