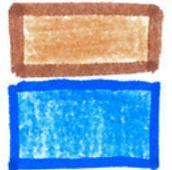
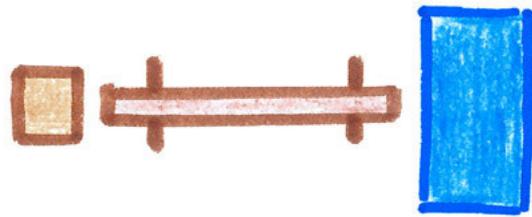
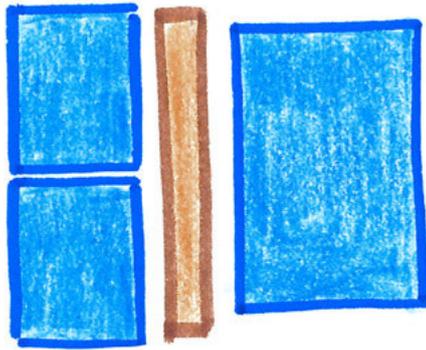


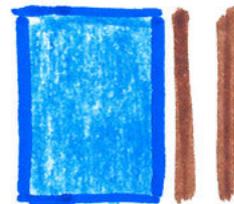


2

START



ZIEL



## Hindernis-Brennball

### Material

1 Schaumstoffball, 2 kleinen Kästen, 2 Barren, 2 Niedersprungmatten/1 Weichboden, 1 Weichboden, 1 Bank, 1 Balken/ Bank, 1 großer Kasten, mehrere kleine Matten

### Vorbereitung

Spielfeldrand abstecken (Größe beliebig wählbar). Fünf Hindernisse mit genug Abstand am Spielfeldrand aufstellen, kleine Matten hinter jedem Hindernis positionieren. Den kleinen Kasten umgedreht mittig im Spielfeld aufstellen (s. Bild 2)

Hindernisse:

1. Einen Barren aufstellen, zwischen die Holme einen Weichboden oder zwei große Niedersprungmatten einklemmen. Kleine Matten davor und einen Weichboden dahinter positionieren. Ziel: über die Niedersprungmatten/den Weichboden klettern.
2. Einen Balken oder eine umgedrehte Bank aufstellen, einen kleinen Kasten davor und eine kleine Matte dahinter legen. Ziel: über den Balken/die Bank balancieren
3. Einen großen Kasten (vier- bis fünfteilig)

aufstellen, davor und dahinter jeweils kleine Matten legen. Ziel: über den Kasten klettern oder springen

4. Einen Barren aufstellen, die Holme auf verschiedene Höhen einstellen. Ziel: zwischen den Holmen durchklettern
5. Eine umgedrehte Bank aufstellen. Ziel: drunter durch krabbeln

### Spielablauf

Zwei Teams treten auf einem begrenzten Spielfeld gegeneinander an. Am Rand des Spielfeldes werden die Hindernisse aufgestellt; die kleinen Matten dahinter sind die sogenannten „Bases“. Team 1 beginnt mit dem Werfen und Laufen. Der Ball wird von der ersten Person an der „Startbase“ in das Spielfeld geworfen. Das Ziel der Person ist es nun, einmal rund um das Spielfeld zu laufen und dabei die Hindernisse zu überqueren. Team 2 steht im Feld und hat die Aufgabe, den geworfenen Ball möglichst schnell in das „Brenn-Mal“ (den umgedrehten kleinen Kasten) zu befördern, der mittig im Spielfeld positioniert ist. Sobald der Ball im Brenn-Mal liegt, müssen sich alle Laufenden aus Team 1 auf einer Base befinden

(die Matte hinter einem Hindernis). Sollte dies nicht der Fall sein, gelten diese als „verbrannt“ und müssen zum Startpunkt zurückkehren.

Die Spielenden, die sich beim Ablegen des Balles auf eine Base gesichert haben, dürfen beim nächsten Wurf von dort aus weiterlaufen. Es dürfen sich höchstens drei Laufende gleichzeitig auf einer Base befinden. Wenn das Team 1 niemanden zum Werfen aufstellen kann, weil alle Spieler\*innen im Parkour sind, müssen alle wieder zum Startpunkt zurück. Wenn ein Mitglied von Team 1 eine Runde geschafft hat, bekommt das Team einen Punkt. Ein Home-Run, also eine vollendete Runde nach dem eigenen Wurf und ohne Stopp auf einer Base, gibt drei Punkte. Nach 15 Minuten wechseln die Teams die Aufgaben. Es gewinnt das Team, was am Ende die meisten Punkte geholt hat.

### Variante

Da es durch die Hindernisse länger als normal dauert, eine Runde zu laufen, kann das Team im Feld ein Handicap bekommen: z. B., indem drei Bälle statt nur einem geworfen werden. Die Laufenden sind dann erst verbrannt, wenn alle Bälle im Brenn-Mal sind.

## Speed-run-Wettbewerb

### Material

4 große Kästen, 6 kleine Kästen, 1 Balken, 1 Barren, 2 Nidersprungmatten/1 Weichboden, 1 Weichboden, mehrere kleine Matten

### Vorbereitung

Es werden zwei identische Parcours nebeneinander aufgebaut. Der doppelte Aufbau soll verhindern, dass sich die Läufer\*innen gegenseitig behindern und sie stattdessen nebeneinander herlaufen können. Folgende Hindernisse werden aufgebaut:

### Hindernisse

1. Zwei große Kästen mit der gleichen Höhe (vier- bis fünfteilig) aufstellen. Ziel: über den eigenen Kasten klettern
2. Einen Balken, parallel zu den Kästen aufstellen. Ziel: unter dem Balken durchkrabbeln
3. Vier kleine Kästen aufstellen, auf jeder Seite drei, als offenes Dreieck aufgestellt (s. Bild 3). Ziel: Von Kasten zu Kasten springen, ohne auf den Boden zu kommen.
4. Einen Barren mit Matte als hohe Mauer aufbauen. Kleine Matten davor, Weichboden dahinter legen (siehe Aufbau Hindernis-Brennball). Ziel: über die Mauer kommen
5. Zwei umgedrehte Bänke parallel zueinander stellen. Ziel: über die eigene Bank balancieren
6. Zwei große Kästen parallel zueinander aufstellen und eine kleine Matte dahinter positionieren. Der vordere Kasten ist niedriger als der hintere Kasten (zwei- und fünfteilig). Ziel: über beide Kästen drüber klettern

### Spielablauf

Zwei Personen treten gegeneinander an. Sie laufen den vorgegebenen Parcours um die Wette. Dabei bleibt jede Person auf ihrer Seite, um den\*die andere\*n nicht zu behindern. Wer die andere Person absichtlich behindert, wird disqualifiziert. Gewonnen hat, wer zuerst im Ziel ankommt.

### Variante

Turniermodus: Wer gewonnen hat, kommt eine Runde weiter und tritt gegen eine\*n andere\*n Gewinnerin an.

3

