

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Rallye durch die Halle

Wenn die ersten Trainingseinheiten nach der langen Zeit zu Hause wieder in der Turnhalle stattfinden, haben die meisten Kinder sicher vergessen, wie die Turnhalle aussieht. Deshalb oder einfach, weil es eben eine Menge Spaß macht, haben wir uns für diese Übungsstunde eine kleine Rallye ausgedacht, die ihr auf eure Sporthalle anpassen könnt:

Alter: 7 bis 10 Jahre

Material

Ihr benötigt neben der Kenntnis der Räumlichkeiten eurer Turnhalle noch Sprungseile, Reifen, Matten oder einen Bodenläufer, einen Ball, Stifte, eine Augenbinde und Hütchen oder andere Hindernisse.

Vorbereitung

Einerseits können kleine Stationen in der Halle aufgebaut werden, welche die Kinder suchen und bewältigen müssen. Andererseits werden ausgedruckte Rallye-Zettel benötigt, damit jedes Kind die Aufgaben vor sich hat. Alternativ kann auch ein großes Plakat mit den Aufgaben in der Halle aufgehängt werden, so dass die Kinder jederzeit nachlesen können, welche Aufgaben sie noch erledigen müssen.

Ablauf

Die Kinder bekommen entweder den vorgefertigten Zettel zum Ausfüllen oder das Plakat in der Halle erläutert. Sie können entweder zu zweit oder in Kleingruppen die Rallye machen. Natürlich können Aufgaben, die nicht zu der eigenen Halle passen, weggelassen und/oder neue Aufgaben hinzugefügt werden.

Tipp: Es ist sinnvoll, wenn ihr die ganze Halle für euch habt.

Variation

Wenn die Hallenrallye als Aufwärmspiel genutzt werden soll, dann kann die Rallye auf Zeit gespielt werden. Wer zuerst alle Aufgaben erfüllt hat, hat gewonnen. Dafür braucht ihr nur Start- und Endzeit mit auf den Zettel zu schreiben. Je nach Alter und Hallengegebenheiten können außerdem die Aufgaben beliebig angepasst werden.

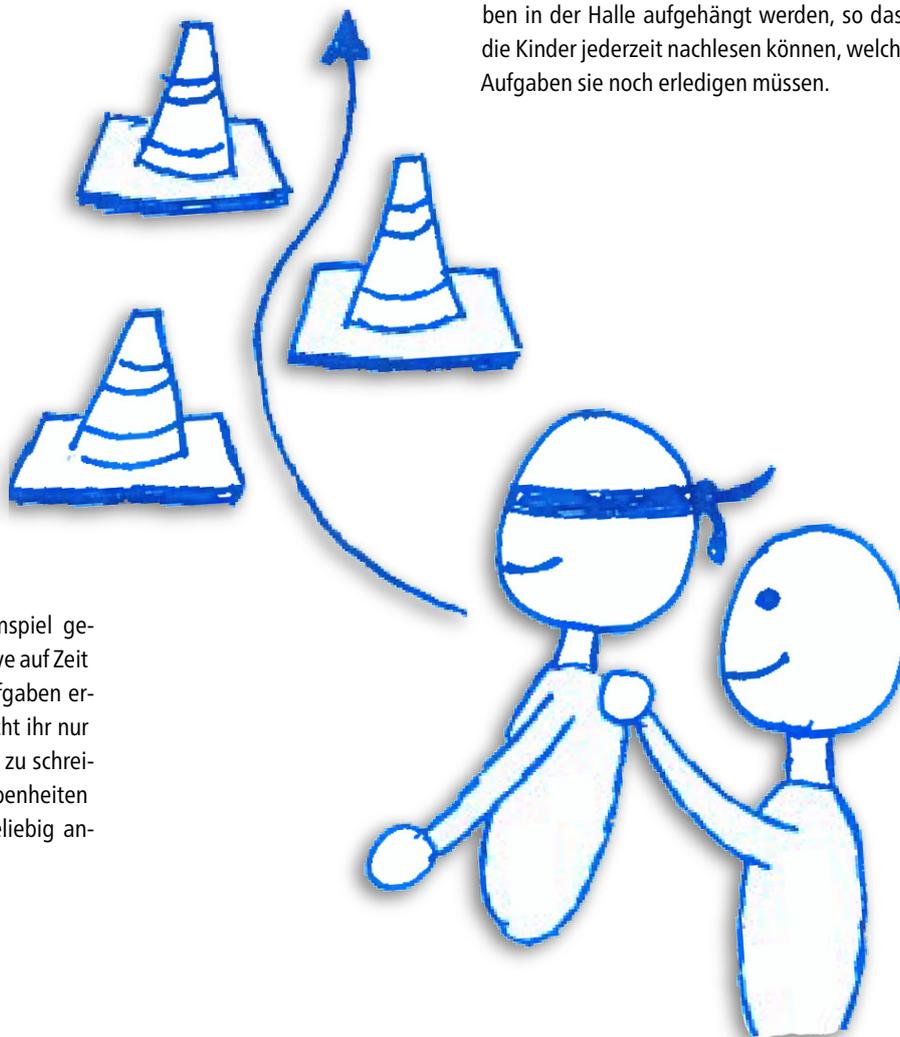


Bild 1

Mögliche Aufgaben

- 1 Suche alle Notausgangsschilder.
Notiert, wie viele es gibt: _____
- 2 Findet in der Halle die Station mit Reifen auf dem Boden. Springt einmal auf einem Bein in jeden Reifen und mit dem anderen Bein zurück (s. Bild 1).
- 3 Geht in eine Ecke der Halle und macht Purzelbäume über die Mattenbahn (an der kurzen Hallenwand).
Wie viele Purzelbäume habt ihr (gemeinsam) gemacht: _____
- 4 Sucht euch einen Ball, der irgendwo auf dem Hallenboden liegt. Geht vier Schritte auseinander und werft euch den Ball fünf Mal zu, ohne, dass er auf dem Boden aufkommt.
- 5 Zählt die Treppenstufen, die zur Hallentür/Eingangstür führen.
Wie viele sind es?: _____
- 6 In der Halle verteilt liegen Springseile. Findet zwei Springseile und springt jede*r sieben Mal.
- 7 Findet zwei neue Partner*innen und macht jeweils vier Sprünge über ein großes Seil, welches von den anderen beiden geschwungen wird.
- 8 Werft einen Blick in den Geräteraum, und malt ein Gerät eurer Wahl ab.
Deine Zeichnung:
- 9 Sucht euch jeweils einen neuen Partner und geht gemeinsam zu den Hütchen, die in der Halle stehen. Nehmt eine Augenbinde und führt euch gegenseitig einmal durch den aufgebauten Parkour.
- 10 Sucht euch die orangene Linie/Außenlinie, die einmal um die ganze Halle führt und lauft sie einmal gemeinsam ab.
- 11 Schreibt eure Namen auf das Blatt, findet eure*n Trainer*innen und gebt ihr*ihm dieses Blatt ab
Dein Name: _____

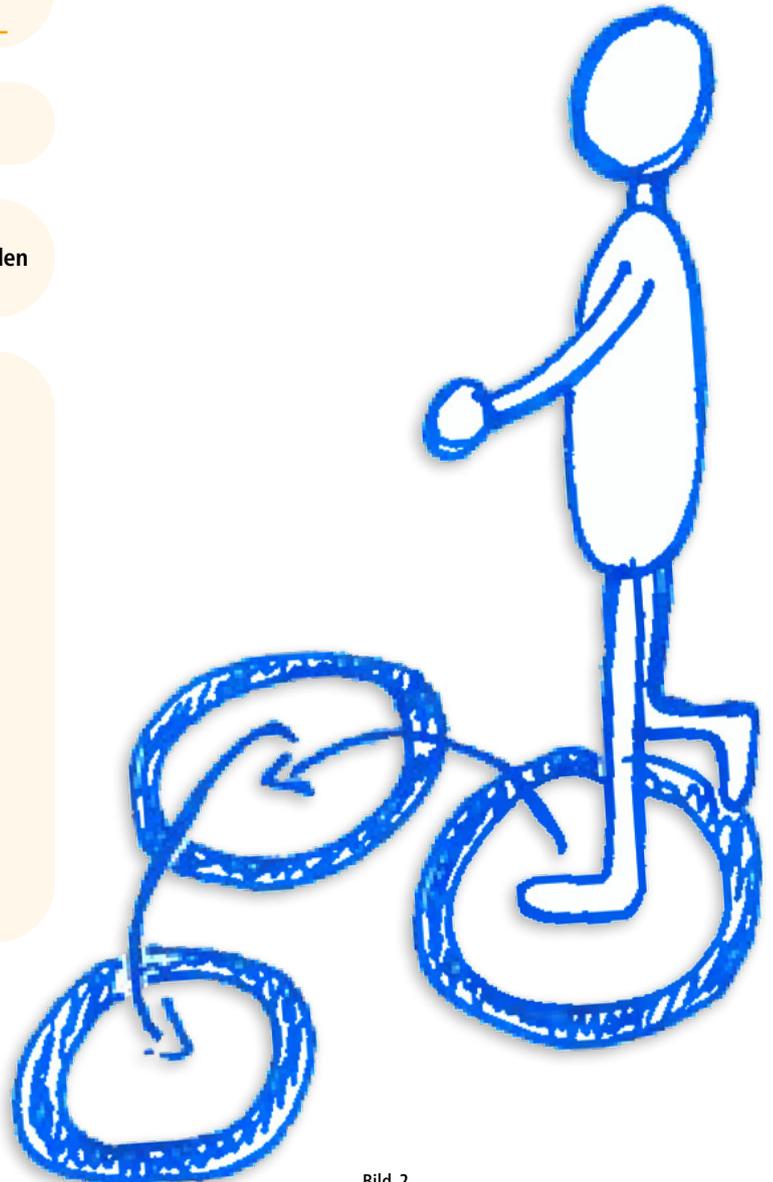


Bild 2