

ROPE SKIPPING

Material	Wurfsack
Spieler	bis 10 Spieler, dann besser 2 Gruppen
Alter	ab 8 Jahren
Zeit	5-30 Minuten
Gelände	ebenes Gelände
Effekt	Aufwärmen, Kommunikation

Der Wurfsack ist für dieses Spiel ein ideales Gerät. Binde ihn an einen Baum oder Mast etwa in Brusthöhe fest oder suche Dir einen „Mitschwinger“ (ist einfacher). Jetzt schwingst Du das Seil gegen die Laufrichtung der Spieler. Nun beginnt der Spaß: alle können hindurchlaufen, springen, gemeinsam springen usw. Hier gibt es unzählige Varianten. Lass

Deiner Kreativität freien Lauf und lass Dich überraschen, auf welche Ideen die Spieler von selbst kommen.

Variante:

Für Fortgeschrittene können zwei Seile gleichzeitig geschwungen werden.

HELI JUMPING

Der Spielgedanke ist ähnlich wie bei Rope Skipping, nur wird das Seil waagrecht, knapp über dem Boden, geschwungen. Zum Schwingen ist es einfacher, das Seilende zu beschweren.

Material	Wurfsack
Spieler	bis 10 Spieler
Alter	ab 8 Jahren
Zeit	5-30 Minuten
Gelände	ebenes Gelände
Effekt	Aufwärmen, Kommunikation



Variante:

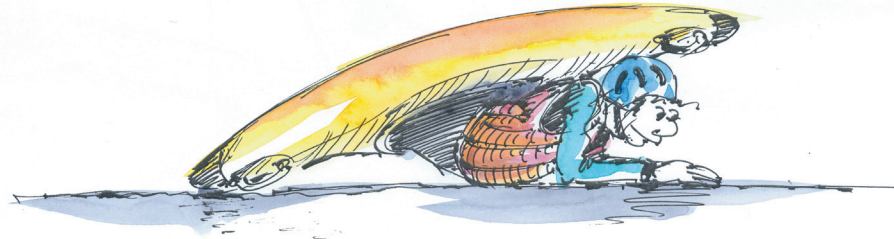
Für Fortgeschrittene können zwei Seile gleichzeitig geschwungen werden.

SCHILDKRÖTE

Material	Kajaks
Alter	ab 12 Jahren
Gelände	weiches Gelände
Effekt	Bootsgefühl & Aufwärmen



Alle haben ihre Boote gut eingestellt und gefittet. Jetzt kommt der große Test: passt es wirklich? Hierzu sitzt jeder in seinem Boot mit genügend Platz um sich herum. Mit Schwung und ohne Paddel versuchst Du jetzt mit dem Körper unter das Boot zu kommen, so dass Du auf Deine Unterarme gestützt, zum Stehen kommst.



Variante: In den Handstand gehen. In dieser Position fortbewegen.

TROCKENROLLE

Material	Kajaks
Alter	ab 12 Jahren
Zeit	5 Minuten
Gelände	weiches Gelände
Effekt	Bootsgefühl, Aufwärmen



Ähnlich wie die Schildkröte, nur versuchst Du nicht auf den Ellbogen zum Stehen zu kommen, sondern rollst über die Schulter einfach auf die andere Seite durch.