

# Freizeit-Neunkampf

## Freizeitsportorientierte Spielaktion in Wettkampfform

### Vorbemerkungen / Ziele

Die folgenden 9 Stationen eignen sich als Angebot für eine Ferienfreizeit, für ein Spielfest oder für eine kleine Vereinsspielaktion. Alle Stationen können variiert und den Gegebenheiten vor Ort angepasst werden. Ziel dieser Spielereihe ist es, ein bewegungsorientiertes Gruppenerlebnis zu bieten. Gefragt sind verschiedene Fertigkeiten (Geschicklichkeit, Sinnes-Wahrnehmungen, Ausdauer, motorische Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen) sowie Kooperation und Teamfähigkeit. Auch „unsportliche“ Kinder, bzw. jüngere und kleinere Kinder können in einigen Disziplinen Erfolgserlebnisse haben. Die Übungen sind vorgesehen für Gruppen von 3-5 Personen. Es empfiehlt sich, nur gleich große Gruppen an den Start gehen zu lassen.

**Zeit:**  
90-120 Min.

**Teilnehmer/innen:**  
mind. 20 TN (ab 8 Jahren), auch für Großgruppen bis 100 Personen geeignet; 5-6 Helfer und Helferinnen als Stationsbetreuer/innen

**Ort:**  
im Freien (teilweise auch in der Halle möglich)

## Vereinsaktionen

# 11/97

### Spielaktion/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

#### Vorbereitung

- Eine Vorbereitung mit den Helfern und Helferinnen ist unbedingt erforderlich. Hierfür sollte auch eine halbe Stunde eingeplant werden. Je nach Größe der Gruppe kann ein/e Helfer/in in 1-2 Stationen betreuen. Station 1 ist etwas zeitintensiver als die anderen Stationen. Hier sollte ein/e Betreuer/in zugeordnet werden. Art der Gruppeneinteilung wählen; Materialien verteilen; Standort der verschiedenen Stationen festlegen

#### „Getränke testen“ (Station 1)

- Mit verbundenen Augen werden kleine Trinkproben angeboten: z.B. Obstsäfte, Zitronenwasser, Cola, Limo, Wasser, Zuckerrwasser, Kräutertee etc.
- Für ein richtig geratenes Getränk gibt es 1 Punkt. Bei 4 Getränken und 6er Gruppen sind max. 12 Punkte zu erzielen. 4 Getränkeproben, 2 Becher, Schüssel mit Wasser, 2 Tücher

#### „Frisbee-Golf“ (Station 2)

- Eine Frisbee-Scheibe ist von jedem Gruppenmitglied zwischen zwei Seilen hindurchzuwerfen. (Variation: Werfen durch einen aufgehängten Gymnastikreifen). Geworfen wird aus ca. 4 m Entfernung.
- Jede Person hat 3 Versuche; pro Treffer gibt es 1 Punkt – max. 18 Punkte bei 6er Gruppen; 2 längere Seile, mind. 3 Frisbees

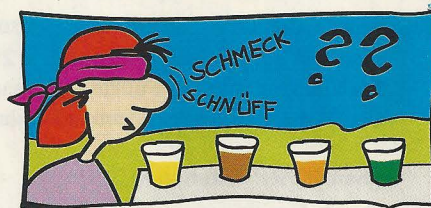
#### „Rope-Skipping“ (Station 3)

- Jedes Gruppenmitglied versucht, 30 x ohne Unterbrechung über das Seil zu springen.
- Für 30 Sprünge gibt es drei, für 20 zwei, für 10 einen Punkt; eine 6er Gruppe kann max. 16 Punkte erreichen; mind. 6 Springseile in unterschiedlichen Längen.

### Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Disziplinen genau erläutern; klären, ob die Teilnehmer eine kurze Testphase einlegen dürfen – dies verlängert die Zeitdauer.
- Anfertigen einer Laufkarte erleichtert den organisatorischen Ablauf; die Gruppen können bei verschiedenen Disziplinen beginnen, damit keine zu großen Pausen entstehen.



- Das Zielwerfen mit einer Frisbee-Scheibe ist für viele eine sehr ungewohnte Aufgabe. Glück spielt eine große Rolle.
- Schnüre nicht zu eng hängen; sinnvollen Abstand am besten selbst ausprobieren!
- Die neuen Rope-Skipping-Seile aus Kunststoff sind zwar nicht allzu umweltfreundlich, sie vermitteln jedoch auch Ungeübten sehr schnell ein Erfolgserlebnis.



# PRAXIS PRAKTISCH für die

**Autorin:  
 Gudrun Neher**

## Spielaktion/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### „Frisbee-Weitrollen“ (Station 4)

- Da Frisbees oft kurvig rollen, sollte eine Rollspur von circa einem Meter Breite markiert werden. Gemessen wird die Weite, die das Frisbee innerhalb der Spur rollt. Eine Kreidemarkierung bis 12 m Entfernung ist ausreichend.
- Pro gerollte zwei Meter gibt es einen Punkt; bei 6er Gruppen max. 12 Punkte; Kreide, mind. 2 Frisbees

### „Zeitungslauf“ (Station 5)

- Jedes Gruppenmitglied nimmt sich ein offenes Zeitungsblatt, drückt es sich mit der flachen Hand an den Bauch und legt ohne Festhalten einen kurzen Laufparcours mit kleinen Hindernissen zurück.
- Für erfolgreich durchlaufenen Parcours gibt es zwei Punkte, für einen erfolgreichen zweiten Versuch einen Punkt; eine 6er Gruppe kann max. 12 Punkte erreichen. Markierung für Start und Ziel, Hindernisse, Zeitung

### „Hindernislauflauf“ (Station 6)

- Variante: Jedes Gruppenmitglied durchläuft mit verbundenen Augen einen kleinen Parcours. Die Führung erfolgt durch ein sehendes Gruppenmitglied.
- Pro erfolgreich durchlaufenen Parcours gibt es 2 Punkte. 2 Hockeyschläger, kl. Softball, Hindernisse

### „Balancieren“ (Station 7)

- Mit einem Paar Stelzen wird eine kurze Strecke zurückgelegt. Die Strecke braucht nicht länger als 5 Meter zu sein. Variante 1: Jedes Gruppenmitglied balanciert über einen Balken, der wackeln kann. Variante 2: Mit einem Kleinkinderfahrrad über eine Wippe fahren.
- Jedes Gruppenmitglied hat zwei Versuche; gewertet werden maximal 6 geglückte Versuche mit je 2 Punkten; dies sind bei 6er-Gruppen max. 12 Punkte. 1-2 Paar Stelzen, Markierung für Start und Ziel oder Kleinkinderfahrrad und Wippe

### „Sensitivity“ (Station 8)

- Durch ertasten einer Balloberfläche sollen die Gruppenmitglieder erraten, um welchen Ball es sich handelt. Getastet werden darf nur ca. 1 qcm des Balls. Verwendet werden können: Gymnastikball, Tischtennisball, Tennisball, Volleyball, Lederfußball, Basketball u.a. Die Bälle sollten nicht zu unterschiedlich sein, denn dann ist es zu einfach zu erraten.
- Jedes Mitglied erhält für zwei richtig geratene Bälle einen Punkt; Sack mit verschiedenen Bällen

### „Ballontreiben“ (Station 9)

- Jedes Mitglied hat die Aufgabe, mit einem Luftballon einen kleinen Parcours zurückzulegen. Dabei darf der Luftballon nicht festgehalten werden, sondern muß mit den Händen immer wieder in die Luft getrieben werden.
- Für einen erfolgreich zurückgelegten Parcours erhält jedes Gruppenmitglied zwei Punkte. Beim zweiten Versuch ist immerhin noch ein Punkt zu holen; Luftballons, Hindernisse

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- *Hier ist Geschicklichkeit und Glück gefragt.*
- *Ebener, möglichst asphaltierter Untergrund unbedingt erforderlich!*



(siehe Station 7)

- *Papier darf während des Laufs nicht festgehalten werden! Besonders schwierig ist das Kurvenlaufen, deshalb Parcours vorher selbst ausprobieren.*
- *Die Teilnehmer müssen mit ungewohnten Handicaps (geschicktes Umgehen mit Hockeyschläger, nicht sehen können) zurechtkommen.*
- *Balancieren und Körperkoordination unter ungewohnten Rahmenbedingungen.*
- *Bei Variante 2 sind jüngere und kleinere Kinder absolut im Vorteil, aber keine Angst: auch jeder 13jährige kann – wider die eigene Erwartung – diese Aufgabe lösen.*

- *Der Tastsinn ist bei Kindern sehr unterschiedlich ausgebildet.*
- *Am besten testet das Betreuungsteam vorher mehrere Bälle selbst!*

- *Hindernisse zu überwinden und einen Luftballon in der Luft halten, erfordert ein komplexes Bewegungsverhalten und schult insbesondere das periphere Sehen.*
- *Im Freien kann es Probleme mit dem Wind geben.*