

Bettina Rohlf

Übungsleiterin „Fitness Mix“

Vorstand der TuSPo 1900

Vorschläge für Bewegungs – Wettspiele als Beitrag der Sparte „Fitness Mix“ zum 125. Jubiläum

1. Paarwettbewerb – Transport eines Balles mittels Seile
 - a. Jede Px bekommt zwei Seile, faltet diese vierfach
 - b. Jede Px fasst die Enden der Seile, sie spannen diese und heben einen Ball vom Boden auf. Dieser Ball kann zwischen den Seilen liegen (instabil) oder zwischen den Seilen eingeklemmt werden (stabiler)
 - c. Beide laufen mit dem Ball vom Start zum Ziel
 - d. Sollte der Ball hinunterfallen, so darf er NICHT mit den Händen sondern MUSS mit den Seilen erneut aufgenommen werden

Bemerkung: : *braucht seitlich viel Platz*

2. Einzelwettbewerb: Transport Luftballon
 - a. Der Luftballon soll vom Start zum Ziel transportiert werden, OHNE HÄNDE und Füße – er darf nur mit dem Kopf, den Schultern, Ellbogen, Rumpf, Knien berührt werden

Bemerkung: *könnte bei viel Winde problematisch werden*

- b. Der Luftballon wird zwischen die Knie geklemmt und so vom Start zum Ziel transportiert werden

3. Einzelwettbewerb Eierlaufen:
 - a. Jede Px bekommt einen Suppenlöffel und ein Ei (oder kleinen Ball) – soll das Ei mit dem Löffel vom Start zum Ziel bringen
 - b. Wahlweise über einen Parcours / Hindernisse / Slalom

Bemerkung: *Löffel und Bälle müssen GLEICH gross, geformt etc. sein* Einzelwettbewerb

4. Dreierwettbewerb (geht evtl. auch zu viert): Raupe
 - a. Zwischen die Px am Rücken / Bauch einen Luftballon klemmen
 - b. Die Gruppe läuft vom Start zum Ziel

Bemerkung: *Variante: Versuch, die Raupe möglichst lang zu machen – Distanz messen, wie weit die Raupe kommt, bevor ein Ballon herunterfällt*