

Biel 2024 MF

## Spielerische Sprintlektion für Jugendriege

### Zeitungslauf

- 1 Zeitung pro Person auf Brust, darf nicht hinunterfallen; immer kleiner falten

### Eckspiel

- Gruppen Jahreszeiten
- Kurzsprints von einer in die andere Ecke
- ohne Längs / Breitlinie / irgendeine Linie

### Bündelfangis

- Variante: Rot - blau - grün - gelb
- Variante: Farbe egal, Start in Jahreszeiten

### Vögel füttern

- 4 Teams, Memory in Mitte, auf Kommando holen alle TN ein Kärtli
- 1. Wer hat am meisten Pärchen
- 2. Karten klauen: kurze Zeit andere Nester zu plündern

### Kommando - Run

- li Arm - li drehen
- re Arm - re drehen
- beide = Sprint

### Pantomime Sprint

Elefant, Gazelle, Riese, Zwerg, Hände in Hosentasche, grosse Arm bew., Riesenschritte, Mäuseschritte, Panterschritte

### Reaktion auf Signal

- klatschen = klatschen
- Hopp - ttüpfen
- stampfen = Sprint zu Punkt x

### Gerade / ungerade Zahlen

- od. mit Tennisball

Schere - Stein - Papier

### Stafetten

- Linienlauf (6 Linien definiert mit ttüfen)
- Mitnehmen - Abgeben
- Tic / Tac / Toe 2 Teams / 2 Anlagen

wenn noch Zeit: chum mit gang wäg / Besprechung Spiele