

Lagersport/Trekking-Dossier

Nummer

8

Allgemeine Angaben

Tag: Dienstag	Datum: 12.07.05	Zeit: 14.30h – 17.30h
Ort: Lagerplatz; Eschenz	Leitung: Caprese / Feivel	
Thema/Inhalt: Lagerolympiade		
Ziele: Sport im Freien		

Detaillierte Planung (Aufbau: Einleitung, Hauptteil, Schluss)

Zeit	Ablauf	Sozialform
14.00	Es werden 4 Gruppen gemacht. Die einzelnen Disziplinen dauern 10 min.	
14.10	<p>1 Disziplin, Badminton: hier geht es darum, dass man gegeneinander Badminton in einem Volleyballfeld spielt. Es spielen jeweils 5 Feldspieler. Es darf frei im Feld angespielt werden. Der Federball muss aber beim ersten Aufschlag direkt ins andere Feld gespielt werden. Jeder Spieler darf in nur 1mal berühren und im ganzen auf jeder Seite nur 3mal. Es gelten eigentlich fast die gleichen Regeln wie im Volleyball.</p> <p>2 Disziplin, Landhockey: hier geht es darum, dass man gegeneinander Landhockey spielt. Es spielen jeweils 5 Feldspieler. Das Ziel ist es einfach wer am meisten Tore geschossen hat.</p> <p>Diese 2 Disziplinen gehen 60 min. Jetzt gibt es vier Posten wo jeweils die Gruppe alleine an einem Posten ist.</p>	
15.10	<p>1 Posten, Sackhüpfen: einer in Gruppen nimmt sich einen Jutesack und muss einen kleiner Parcours abhüpfen. Nachher wenn er das getan hat ist der nächste dran. Am Schluss wird einfach gezählt wie viele Runden man geschafft hat.</p> <p>2 Posten, Kugel stossen: man nimmt einen etwas schwereren Stein und wirft ihn dann. Anschliessend wird gemessen wie weit man gekommen ist. Am Schluss zählt der weiteste Schuss.</p> <p>3 Posten, Wasser transportieren: einer nimmt Wasser in den Mund und muss einen kleinen Hindernisparcours im Froschhüpfengang absolvieren. Wenn er im Ziel ist wird das Wasser in einen Messbecher gespuckt und der nächste ist an der Reihe. Am Schluss wird gemessen wie viel Wasser im Becher sind.</p> <p>4 Posten, Weitsprung: hier ist es einfach das Ziel so weit wie möglich zu springen. Der weiteste Sprung wird dann aufgeschrieben.</p> <p>Diese Vier Posten verlaufen während 40 Min. Jetzt gibt es eine kurze Trinkpause die ca. 10 Min dauert. Weiter geht es mit den Disziplinen wo man gegeneinander kämpft.</p>	
16.00	<p>3 Disziplin, Jägerball: die eine Gruppe sind die Hasen und die anderen die Jäger. Die Jäger versuchen während 5 Min. die Hasen so viel mal wie möglich abzuschliessen. Nachher gibt es einen Wechsel.</p> <p>4 Disziplin, Güggelikampf: es tritt jeweils einen der beiden Gruppen in einen Kreis. Wer zuerst zu Boden fällt oder den Kreis verlässt hat verloren. Dann sind zwei andere an der Reihe.</p> <p>Diese zwei Disziplinen verlaufen während 60 Min.</p>	

Variante (bei schlechtem Wetter)

- Die Übung kann in jeder Wettersituation durchgeführt werden. Angepasste Kleidung.

Material

- Federball und Schläger
- Hockeyschläger und Ball
- Volleyball
- Jutesäcke
- Steine
- Messband