

Thema:	Sportblock 1 Stafetten-Block	Tag/Datum: Zeit:	Sonntag, 3.4.05 14.30 bis 15.15 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Chegel, Jalani (bzw. entsprechende TN)		Nr. 2.1b
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Kondition fördern - Gleichgewichtssinn und Koordination trainieren - Stafettenlauf üben 		Referenz AHB/LHB/anderes:
Zeit	<p>Was</p> <p>Teilnehmer in 5 Gruppen aufteilen. Die Stafetten dauern je 6-7 Minuten.</p> <p>Einstieg:</p> <p>Smartiestransport-Stafette</p> <p>Jede Gruppe bekommt Strohhalme und einen Topf Smarties. Die Smarties müssen nun in einer Stafette in ein anderes Gefäss transportiert werden, welches am anderen Ende der Stafetten-Strecke steht. Die Smarties dürfen nicht berührt werden, sondern werden durch Saugen am Strohhalm transportiert. Verliert man ein Smarties unterwegs, muss man zurück rennen und ein neues holen. Am Schluss werden Punkte verteilt: 10, 8, 5, 2, 0 für diejenigen mit den meisten, zweitmeisten, ... , wenigsten Smarties.</p> <p>Hauptteil:</p> <p>Lego-Stafette</p> <p>Jede Gruppe bekommt einen Topf Legos. Derjenige der rennt, darf jeweils 2 Legosteine mitnehmen. Am anderen Ende werden die Legos zu einer Figur zusammengesetzt (jeder Renner darf seine Steine beliebig auf die schon bestehende Figur setzen). Die Gruppenmitglieder dürfen jedoch nicht miteinander reden. Die Figur darf auch nicht auseinander genommen und neu gebaut werden. Es werden am Schluss Punkte verteilt für die Anzahl Legosteine und die Kreativität. (Wieder 10, 8, 5, 2, 0 Punkte)</p> <p>Ausklang:</p> <p>Material-Stafette</p> <p>Ist eigentlich das Gegenteil der Lego-Stafette: Die TN starten mit nichts, auf der andern Seite steht jedoch ein Haufen Material (Blachen, Hammer, Trichter, Seil, Kochkessel, ... - was man halt in einem Pfadilager so dabei hat). Sie müssen nun jedes Mal auf dem Rückweg etwas vom Haufen mitbringen. Am Ende müssen sie aus den so bekommenen Materialien einen möglichst grossen Turm bauen (der von selbst steht!). Punkte für den höchsten Turm (10, 8, 5, 2, 0).</p> <p>Rangverkündigung</p>	Wer	

<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none">Smarties (Ja)Strohhalme (Ja)Legosteine (Ja)Lagermaterial (was halt so rumliegt)	<p>Material TN</p>
<p>Vorbereitungen</p> <ul style="list-style-type: none">Stafetten-Strecken markierenKochkessel aus der Küche organisieren (für Smarties- und Lego-Stafette)	

Thema:	Sportblock 2 Dunkelheit	Tag/Datum:	Sonntag, 3.4.05
		Zeit:	21.00 bis 21.45 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Chegel, Jalani (bzw. entsprechende TN)		Nr. 2.1c
Ziele:	Referenz AHB/LHB/anderes:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Zielwurf üben - Teamspiel unter erschwerten Bedingungen (Dunkelheit) trainieren - Pass-Spiel verbessern 		
Zeit	Was	Wer	
21.00	<p>Einstieg:</p> <p>TN müssen einen Hindernislauf absolvieren. Am Ende dieses Laufes ziehen sie ein Bengalisches Zündholz von einem Stapel. Die Zündhölzer werden dann angezündet. Diejenigen mit derselben Farbe bilden eine Gruppe (4 Farben à 4 Gruppen).</p>		
21.10	<p>Hauptteil:</p> <p>Je zwei Gruppen spielen gegeneinander. Jede Gruppe besitzt 3 Kerzen. Ziel ist, die Kerzen der anderen Gruppe mit dem Ball zu treffen, so dass sie auslöschten und dabei die eigenen Kerzen zu schützen. Die Kerzen stehen in Plastikbechern (damit weder Bälle noch Wiese beschädigt werden). Sie sind so angeordnet:</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Gelingt es einer Gruppe, eine gegnerische Kerze zu löschen (mit dem Ball!), so bekommt sie einen Punkt. Mit dem Ball darf man nicht laufen, nur passen. Ein Spiel dauert 7 Minuten. Es gibt zwei Spiele, gegen zwei verschiedene Gegner. Pro gewonnenes Spiel bekommt man Punkte.</p>		
21.30	<p>Ausklang:</p> <p>Alle Gruppenmitglieder müssen nacheinander durch einen Blachenschlauch kriechen. Die Gruppe, die es am schnellsten schafft, bekommt die meisten Punkte.</p>		
anschl.	Rangverkündigung		

<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none">Bengalische Zündhölzer in 4 Farben, je10 Stück (Ch)12 Kerzen (Ch)12 Plastikbecher (Ja)2 Bälle (weich!)Blachen für 5 Blachenschläuche (wenn möglich)	<p>Material TN</p> <ul style="list-style-type: none">Gute Schuhe
<p>Vorbereitungen</p> <ul style="list-style-type: none">Spielfelder markierenHindernislauf absteckenBlachenschläuche vorbereiten	

Thema:	Sportblock 3 Thema: Vollgasblock	Tag/Datum:	Montag, 4.4.05
		Zeit:	10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Suzanne Weber v/o Jalani, Philipp Gubler v/o Chegel	Nr.	2.1d
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Energie abbauen - Kontrolliert Aggressionen abbauen 	Referenz AHB/LHB/anderes:	
Angesprochenen Beziehungen:	Verwendete Methoden:		
Zeit	Was	Wer	
10min	<p>Einleitung: Immer zwei TN liegen nebeneinander verteilt auf dem Feld auf dem Boden. Einer ist Fänger und einer Gefangener. Die beiden rennen im Feld umher. Der Gefangene kann sich retten, indem er neben ein Paar am Boden liegt. Dann ist der, der auf der anderen Seite liegt der neue Gefangene.</p>	Alle zusammen	
10min	<p>Hauptteil: Je nach Platz werden 2 oder 4 Gruppen gebildet. Anschliessend wird Rugby gespielt mit bekannten Regeln (nur erster Pass vorwärts, etc.)</p>	In 2 oder 4 Gruppen	
10min	<p>Es wird Bulldogge gespielt. Ähnlich dem „Schwarzen Mann“ aber der Fänger fängt indem er den anderen hebt und Bulldogge schreit.</p>	Alle zusammen	
10min	<p>Schluss: Alle TN stehen in einen möglichst engen Kreis und drehen sich nach rechts. Dann versuchen alle abzusetzen und wenn das geklappt hat, ein paar Schritte zu gehen.</p>	Alle zusammen	
Material	Material TN		
- Rugbyei	-		
Vorbereitungen			

Thema:	Sportblock 4 Thema: Im Wald	Tag/Datum:	Mittwoch, 6.4.05
		Zeit:	15.00 Uhr – 16.00 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Suzanne Weber v/o Jalani, Philipp Gubler v/o Chegel	Nr.	2.1e
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Teamarbeit fördern - Kondition fördern 	Referenz AHB/LHB/anderes:	
Angesprochenen Beziehungen:	Verwendete Methoden:		
Zeit	Was	Wer	
10min	<p>Einleitung:</p> <p>Staffete: Die TN dürfen selbstständig zwei Gruppen machen. Anschliessend wird eine Staffete gemacht, wo jeder eine gewisse Strecke rennen und am Ende der Strecke einen Zettel aus einem Sack ziehen muss. Auf den Zettel stehen die Farben der Gruppen -> 4 Farben = 4 Gruppen</p>	In 2 Gruppen	
20min	<p>Hauptteil:</p> <p>Es wird im Wald ein Spielfeld mit Absperrband ausgesteckt und jeder bekommt einen „füfliber“. Mit diesem befestigt sich jeder TN an einem Baum. Anschliessend wird Fussball im Wald gespielt, mit dem Handicap, dass jeder an einem Baum angebunden ist.</p> <p>Das Spiel wird nach 10min so gewechselt, dass die Gewinner gegeneinander und die Verlierer gegeneinander spielen.</p>	In 2 Gruppen	
10min	<p>Schuss:</p> <p>Alle verstecken sich hinter einem Baum so, dass einer in der Mitte keinen mehr sieht. Anschliessend schliesst dieser seine Augen für eine gewisse Zeit (zuerst ca. 10s, dann immer kürzer). In dieser Zeit muss möglichst jeder aus seinem Versteck hervorkommen, den „Fänger“ berühren und sich wieder verstecken. Wenn der Fänger jemanden sieht, nachdem er die Augen wieder geöffnet hat, ist dieser der neue Fänger</p>	Alle Zusammen	
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Absperrband - 2 Säckli mit Gruppensettel (4 Farben) - 30 Füfliber - 2 Bälle 	Material TN	
Vorbereitungen			

Thema:	Sportblock 5 Thema: Fun haben!	Tag/Datum:	Mittwoch, 6.4.05
		Zeit:	18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Suzanne Weber v/o Jalani, Philipp Gubler v/o Chegel	Nr.	2.1f
Ziele:	- Kondition fördern - Koordination trainieren	Referenz AHB/LHB/anderes:	
Angesprochenen Beziehungen:	Verwendete Methoden:		
Zeit	Was	Wer	
10min	Einleitung: Zuerst wird Päärlifangis gespielt, anschliessend Kettenfangis mit zwei Fängern.	Jeder einzeln	
10min	Hauptteil: Ballone verstampfen: Jeder TN bekommt einen Ballon und einen Faden. Er bläst den Ballon auf und bindet ihn um seinen Fuss. Ziel ist es, so viele Ballone wie möglich der anderen TN zu verstampfen. Wer am Schluss noch einen Ballon hat, ist der Sieger	Jeder einzeln	
10min	Schwänzlifangis: Jeder TN bekommt einen Füfliber. Dieser wird NICHT BEFESTIGT hinten in die Hose gesteckt, so dass er noch hervorschaut. Jeder muss möglichst viele Schwänzli bei den anderen TN fangen. Wer am Schluss am meisten Schwänzli hat, hat gewonnen.	Jeder einzeln	
10min	Schluss: Es werden zwei Gruppen gebildet. In jeder Gruppe ist ein Freiwilliger, der in die Mitte steht. Anschliessend halten sich alle TN und es wird gezogen. Der, der den Freiwilligen in der Mitte (der Giftpilz) berührt muss in die Mitte	Zwei Gruppen	
Material	- Ballone - Faden - 30 Füfliber -	Material TN	
Vorbereitungen			

Thema:	Sportblock 6 Kämpfen	Tag/Datum:	Donnerstag, 7.4.05
		Zeit:	10.00 bis 10.45 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Chegel, Jalani (bzw. entsprechende TN)		Nr. 2.1g
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Kondition fördern - einmal „geordnet“ gegeneinander kämpfen 		Referenz AHB/LHB/anderes:
Zeit	Was	Wer	
10.00	<p>Einstieg: Linien-Drücken (Spieler A und B sehen Schulter an Schulter links und rechts einer Linie und versuchen den Anderen auf die andere Seite zu drücken)</p> <p>Berührungskampf: Spieler A und B versuchen sich gegenseitig an einer bestimmen Körperstelle zu berühren. Verschiedenen Körperstellen ausprobieren (z.B. Füße)</p>		
10.15	<p>Hauptteil: Steirisches Ringen (Spieler A und B stehen Fuss an Fuss nebeneinander. Sie halten sich an der Hand und versuchen durch ziehen und drücken einander aus dem Gleichgewicht zu bringen. Variationen: Man darf den zweiten Fuss bewegen, oder auch nicht.)</p> <p>Ein Seil wird zu einem Kreis ausgelegt. Dies ist die Wettkampfarena. Spieler A befindet sich in der Arena. Die restlichen Spieler stehen um die Arena herum. Spieler A darf einen der restlichen Spieler zu einem Duell fordern. Dieser darf ablehnen. Die beiden Duellanten einigen sich auf eine Begrüssung. Ziel des Duells ist es den Gegenspieler zu zwingen die Arena (dem Seilring) zu verlassen.</p>		
10.20	<p>Ausklang: Gegenseitige Massage (um sich wieder zu versöhnen...)</p>		
Material	Material TN		
Seil	robuste Kleidung		
Vorbereitungen			

Thema:	Sportblock 7 Thema: Hallenbad	Tag/Datum:	Donnerstag, 7.4.05
		Zeit:	16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Suzanne Weber v/o Jalani, Philipp Gubler v/o Chegel	Nr.	2.1h
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Kondition fördern - Schwimmen üben 	Referenz AHB/LHB/anderes:	
Angesprochenen Beziehungen:	Verwendete Methoden:		
Zeit	Was	Wer	
5min	Einleitung: Jeder TN schwimmt 3 Längen um sich einzuwärmen: 1 Länge Brust, 1 Länge Rücken und 1 Länge Tauchen	Jeder einzeln	
25min	Hauptteil: Die TN dürfen selbstständig zwei Gruppen bilden (je nach Grösse des Hallenbads 4 Gruppen, dann wird auf 2 Feldern gespielt). Anschliessend wird Wasserball auf zwei Tore gespielt. Die Regeln können je nach Spielverlauf angepasst werden (2 Bälle, etc.)	In 2 oder 4 Gruppen	
10min	Schluss: Die zwei (oder 4) Gruppen müssen versuchen eine Person der Gruppe möglichst weit und möglichst lange aus dem Wasser zu heben (nicht werfen). Die Gruppe, die das am längsten schafft gewinnt.	In 2 oder 4 Gruppen	
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Tore - Wasserbälle - Hallenbad 	Material TN	<ul style="list-style-type: none"> - Badezeug
Vorbereitungen			

Thema:	Sportblock 8 Spielfeld	Tag/Datum:	Freitag, 8.4.05
		Zeit:	16.30 bis 17.15 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Chegel, Jalani (bzw. entsprechende TN)		Nr. 2.1i
Ziele:	Referenz AHB/LHB/anderes:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Zielwurf üben - Kondition fördern - Gleichgewichtssinn und Koordination trainieren 		
Zeit	Was	Wer	
16.30	Einstieg: Fangis (zwei Fänger) Ein Leiter ruft jeweils hinein, wie sich die TN zu verhalten haben: <ul style="list-style-type: none"> • alle hüpfen auf einem Bein • alle laufen rückwärts • alle kriechen auf allen Vieren • alle machen nur noch Purzelbäume • ... 		
16.40	Hauptteil: TN in vier Gruppen einteilen. Auf zwei Spielfeldern wird Völk gespielt. Zuerst Königsvölk, dann Huckepackvölk. Ein Spiel dauert 7 Minuten.		
17.00	Ausklang: Skulpturenbau Der Leiter ruft z.B.: „Macht eine Skulptur, bei der 5 Füße, 2 Hände, 3 Rücken und ein Arsch am Boden sind“. Jede Gruppe muss sich dann so aufstellen, dass die Bedingungen erfüllt sind. Ziel ist, das Ganze möglichst schnell zu erreichen. 5-6 von diesen Skulpturen nacheinander bauen.		
Material	Material TN		
2 Bälle	Gute Schuhe		
Vorbereitungen Spielfelder markieren			

Thema:	Sportblock 9 Thema: Nur Bälle	Tag/Datum:	Samstag, 9.4.05
		Zeit:	09.30 Uhr – 10.30 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Suzanne Weber v/o Jalani, Philipp Gubler v/o Chegel	Nr.	2.1j
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Ballspiele üben - Teamarbeit üben 	Referenz AHB/LHB/anderes:	
Angesprochenen Beziehungen:	Verwendete Methoden:		
Zeit	Was	Wer	
10min	<p>Einleitung: Zum Einwärmen wird amerikanischer Sitzball gespielt. Alle TN sind in einem Feld. Es wird zuerst 1Ball, dann mehrere ins Spiel gebracht. Jeder darf jeden abschiessen (aber nicht auf Kopfhöhe). Wen es gehabt hat, der sitzt raus und darf dann wieder rein, wenn es denjenigen gehabt hat, der einen gehabt hat.</p>	Alle zusammen	
10min	<p>Hauptteil: Kopf-Ball: Zwei oder nach Platz 4 Gruppen werden gebildet. Es wird mit einem Ball gespielt. Mit dem Ball darf innerhalb des Feldes nicht gegangen werden. Ein Tor wird dadurch erzielt, dass der Ball mit dem Kopf auf einen Pass eines Mitspielers über die Linie des Feldes gebracht wird.</p>	In 2 oder 4 Gruppen	
10min	<p>Fussball: Die gleichen Gruppen spielen normales Fussball. Je nach Verlauf des Spiels können die Regeln angepasst werden (nur Frauen dürfen Tore schiessen, o.ä.)</p>	In 2 oder 4 Gruppen	
10min	<p>Schluss: Gemäss Anzahl erzielter Tore bekommt jede Gruppe Wasserballone. Dann stellen sich zwei Gruppen an den Rändern des Spielfeldes auf. In der Mitte wird ein Ball aufgestellt. Dann darf geschossen werden. Die Gruppe, bei der der Ball am Schluss am weitesten weg ist, hat gewonnen!</p>	In 2 oder 4 Gruppen	
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Ballset - Wasserballone - Spielfelder - Tore (improvisation) 	Material TN	-
Vorbereitungen			