**Feld 1 Schaukeln****Feld 2 Hocksprung****Feld 3 Käfigball****Material***Groß*

- 6 Bänke
- 12 Tauen
- 2 Kästen
- 1 Bock
- 6 Matten
- 2 Sprungbretter

*Klein*

- 8 Pylonen
- 3 (Schaumstoff)bälle im Käfig
- 1 Bändchen (für den Fänger)
- 2 Zauberschnüre\*

*Extra*

Für die Zeitüberwachung beim Käfigball: Stoppuhr, Armbanduhr oder Sanduhr

\* Wenn keine Zauberschnüre vorhanden sind, benutze Springseilchen, Schaumgummiblöcke oder Kartons.



### Stützspringen zwischen Kästen – Hindernisse zwischen den Kästen



Eine Zauberschnur in 8er-Form



Loshängendes Springseil



Schaumgummiblöcke



Kartons

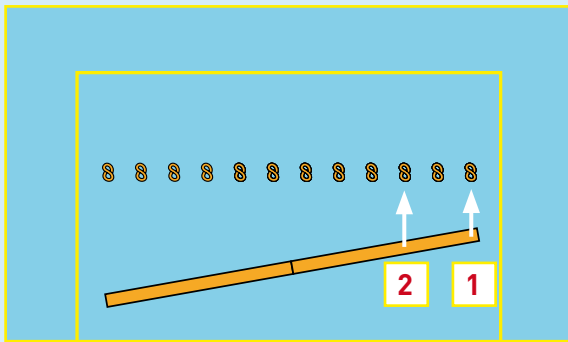
### Stützspringen zwischen Bänken



Mit Zauberschnur



Mit Seilchen, an einer Seite fest gemacht und an der anderen Seite lose.



### Was wirst du tun?

- 1 Jeder beginnt beim 1. oder 2. Tau an der schmalen Seite vom "Graben".
- 2 Du schaukelst 1 Mal hin und her auf dem Knoten.
- 3 Du versuchst auf der Bank zu landen.
- 4 Wenn das glückt, darfst du ein Tau weiter.
- 5 Wenn das nicht glückt, versuchst du es an demselben Tau noch einmal oder du gehst ein Tau zurück.
- 6 Wenn du alle Tawe hattest, beginnst du von neuem.
- 7 Nun versuchst du auf der Bank zu landen nach 2 Mal hin und her schaukeln.
- 8 Wenn es dir 2 Mal bei allen Tauen glückt, versuchst du durch gutes Schaukeln nach 4 bis 6 Mal doch auf der Bank zu landen.
- 9 Wenn dir dies auch glückt, kannst du stehend schaukeln.

### Regeln



*Gib das Tau nach der Landung an den nächsten Schwingenden weiter*



*Wartende Kinder stehen hinter der Bank*



*Bleib außerhalb des Schwingbereichs wenn geschaukelt wird*

### Tipp

Spring für einen größeren Schwung rückwärts in die Höhe.



## Niveaus

**Niveau a:** schaukeln mit 2 aneinander geknoteten Tauen.



*Wenn du nach vorn gehst, Häng dich nach hinten und streck deine Beine*

*Wenn du nach hinten gehst, lehn dich nach vorn und zieh die Beine ein*

*... Wieder nach vorn!*

**Niveau b:** schaukel auf dem Knoten (auf der Bank landen brauchst du noch nicht).

**Niveau c:** schaukel 1 Mal hin und her und lande auf der Bank.



**Niveau d:** schaukel 2 Mal hin und her und lande auf der Bank.

**Niveau e:** lande nach 4 bis 6 Mal Schaukeln auf der Bank.

**Niveau f:** schaukel gleichzeitig mit einem anderen Kind und lande auf der Bank.

**Niveau g:** schaukel stehend und lande auf der Bank.



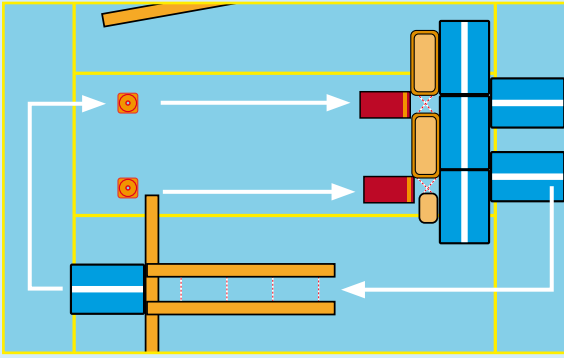
*stehend das Schwingen steigern*

## Tipps



*Wenn du nach vorn gehst, häng und streck die Beine*

*Während des Drehens machst du dich klein und streckst dich zum Tau hin*



### Was wirst du tun?

Du startest bei der Pylone und springst:

- zwischen die Kästen über die Zauberschnur
  - zwischen Kasten und Bock und über die Zauberschnur
- Auf dem Rückweg machst du Hocksprünge über die Seilschnur zwischen den Bänken.

### Tipps



*Mach den letzten Schritt vor dem Absprung groß, dann springst du höher*



*Versuch mit 2 Füßen vom Sprungbrett abzuspringen*



*Hocksprung in Aktion*

**Du darfst (in Klasse 3 bis einschließlich Klasse 6) einen Hockwendsprung auf oder über den Kasten versuchen wenn:**



- du mit zwei Füßen gleichzeitig abspringst
- du über ein Hindernis springst das weniger als 20 cm niedriger ist als der Kasten
- du gut landen kannst

### Tipps für den Hockwendsprung

Wie setzt du deine Hände auf den Kasten?



*Beine rechts = Hände links*



*Beine links = Hände rechts*



*Du endest mit deinem Gesicht in Richtung Kasten*

## Niveaus Hocksprung



**Niveau a:** spring zwischen den Kästen – ohne Hindernis – und stütz dich auf die Hände.



**Niveau b:**  
über ein Hindernis von 30 cm.



**Niveau c:**  
über ein Hindernis von 60 cm.



**Niveau d:**  
über ein Hindernis von 90 cm.

## Niveaus Hockwendsprung



**Niveau e:**  
spring auf einen Kasten.



**Niveau f:**  
spring über einen Kasten.



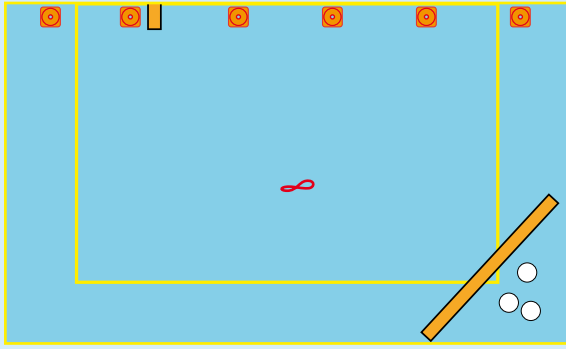
**Niveau g:**  
spring über eine Pylone, die auf ihrer Seite liegt.



**Niveau h:**  
spring über eine stehende Pylone.



**Niveau i:**  
Hüften fast oberhalb der Schultern.



## Was wirst du tun?

- Der Fänger versucht jeden anzuticken.
- Wurdest du angetickt, stellst du dich in den Käfig.
- Die Kinder, die frei sind, können Kinder im Käfig befreien indem sie den Befrei-Ball hin und her werfen. Ohne dass der Ball auf den Boden kommt.
- Es gibt einen Zeitnehmer.

## Spielbeginn

Der (neue) Fänger legt sich das Bändchen um. Der alte Fänger wird Zeitnehmer und ruft "Beginnen!".

## Spielende

Der Fänger gewinnt wenn alle Läufer im Käfig stehen.

Die Läufer gewinnen wenn die Zeit um ist. Der Zeitnehmer ruft "Stopp!" oder setzt eine (Stopp)pylone in die Mitte vom Fangfeld.



*Zeitnehmer*



*Stopp!*

## Regeln

### Befreien



*Hin*



*und*



*her*



*ist frei. Wähle einen guten Moment um den Käfig zu verlassen. Im Käfig bist du für den Fänger noch frei*



*Wenn du mit einem Ball in den Händen angetickt wirst, gehst du – mit dem Ball – in den Käfig. Du darfst kein Kind mehr befreien*



*Fällt der Ball während des Herüberspielens auf den Boden, dann spielt ein Kind, das noch frei ist, den Ball erst zurück zum Käfig*



## Tipps für den Fänger



*Versuch Läufer in den Ecken einzuschließen*



*Vermeide Befreiung: versuch mit dem Rücken zum Käfig die Läufer zu bedrängen, die den Ball haben oder fangen wollen*

## Tipps für den Läufer - befreien



*Achte nicht allein auf den Fänger, versuch auch die Kinder im Käfig zu befreien. Natürlich wenn der Fänger weg*



*Befrei nicht nur nah am Käfig. Herüberwerfen kann man auch mit größeren Abstand*



*Der hellblaue Läufer sucht Augenkontakt ...und kommt hinein gelaufen ...und befreit den Läufer .*