**Feld 1 Rutschen und Klettern****Feld 2 Rollen auf erhöhter Fläche****Feld 3 Torjägerball****Material****Groß**

- 2-3 Sprössenwände
- 6 Bänke
- 6 Matten
- 1 dicke Matte
- 2 Kästen oder Teile davon
- 2 Sprungbretter
- 1 Basketballkorb (oder ein Pfosten mit Korb)

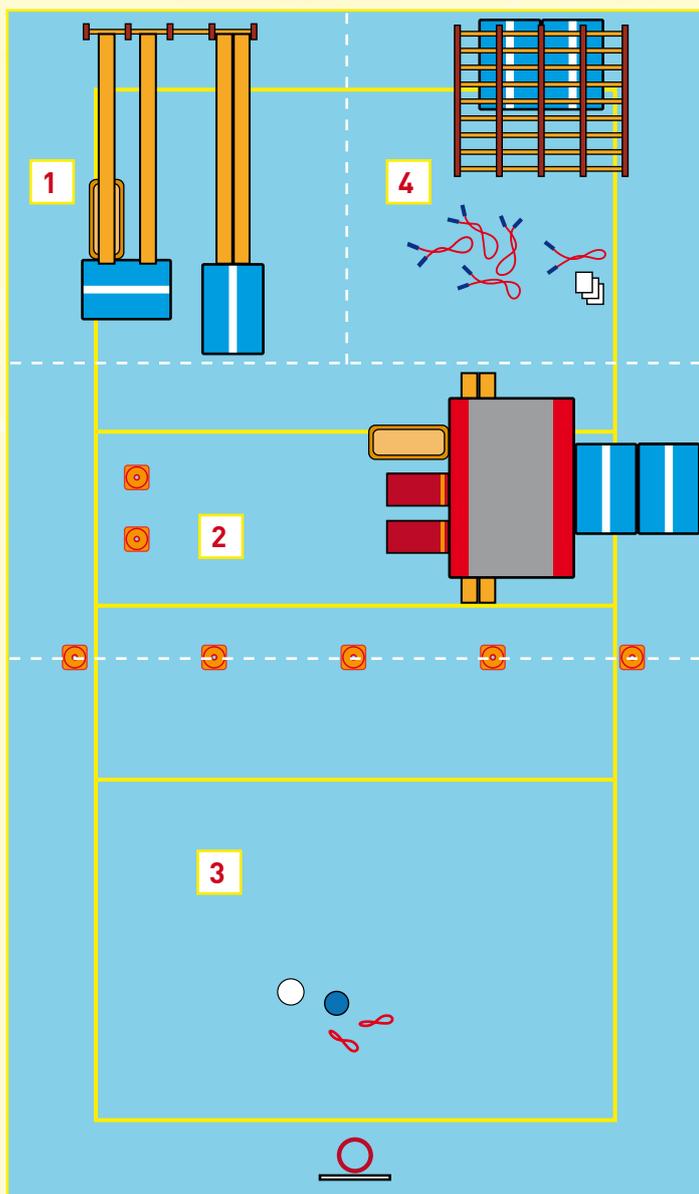
Klein

- 1 Ziehtau
- 6 Pylonen
- 2-4 Blöcke
- 2 Bändchen
- 1 Schaumstoffball (Größe 3 oder 4)
- 1 normaler Ball oder Volleyball

Extra

- 4 Türmatten oder anderes Material worauf man rutschen kann (Teppichfliesen, Handtuch, T-Shirt, Gardine)
- 1 Kreidestück
- 1 Brett, Stück Karton oder dergleichen, um den Höhenunterschied zwischen den doppelten Bänken auszugleichen





Feld 1 Rutschen und Klettern

Feld 2 Rollen auf erhöhter Fläche

Feld 3 Torjägerball

Feld 4 Klettern und Seilchenspringen

Material

Groß

- 2-3 Sprossenwände
- 6 Bänke
- 6 Matten
- 1 dicke Matte
- 2 Kästen oder Teile davon
- 2 Sprungbretter
- 1 Basketballkorb (oder
1 Pfosten mit Korb)

Klein

- 1 Ziehtau
- 6 Pylonen
- 2-4 Blöcke
- 2 Bändchen
- 1 Schaumstoffball (Größe
3 oder 4)
- 1 normaler Ball oder
Volleyball

Feld 4

- 5 Springseilchen
- 2 Stifte
- Formulare für Club von
5, 10, 25, 50 und 100

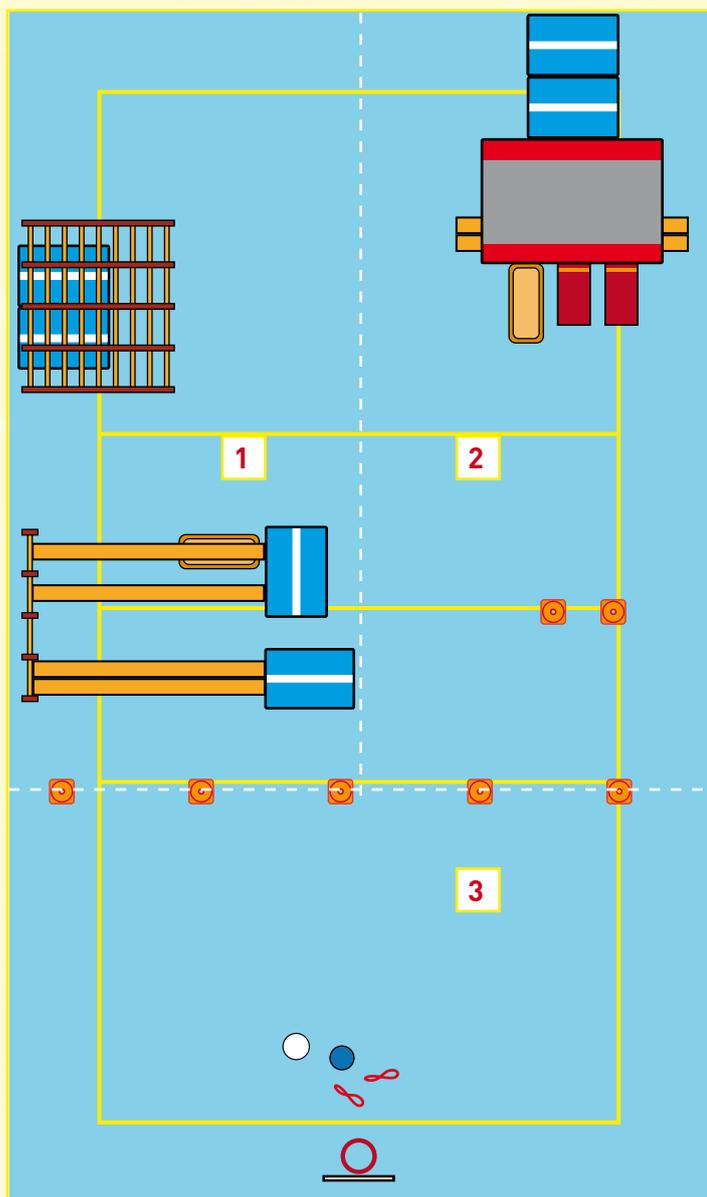
Extra

- 4 Türmatten oder anderes Material auf dem man
rutschen kann (Teppichfliesen, Handtücher,
T-Shirt, Gardine)
- 1 Kreidestück
- 1 Brett, Stück Karton oder dergleichen, um den
Höhenunterschied zwischen den doppelten
Bänken auszugleichen

Pass auf! nimm mit:

Formulare für Club von 5, 10, 25, 50 und 100



**Feld 1 Rutschen und Klettern****Feld 2 Rollen auf erhöhter Fläche****Feld 3 Torjägerball****Material***Groß*

- 2-3 Sprossenwände
- 6 Bänke
- 6 Matten
- 1 dicke Matte
- 2 Kästen oder Teile davon
- 2 Sprungbretter
- 1 Basketballkorb (oder ein Pfosten mit Korb)

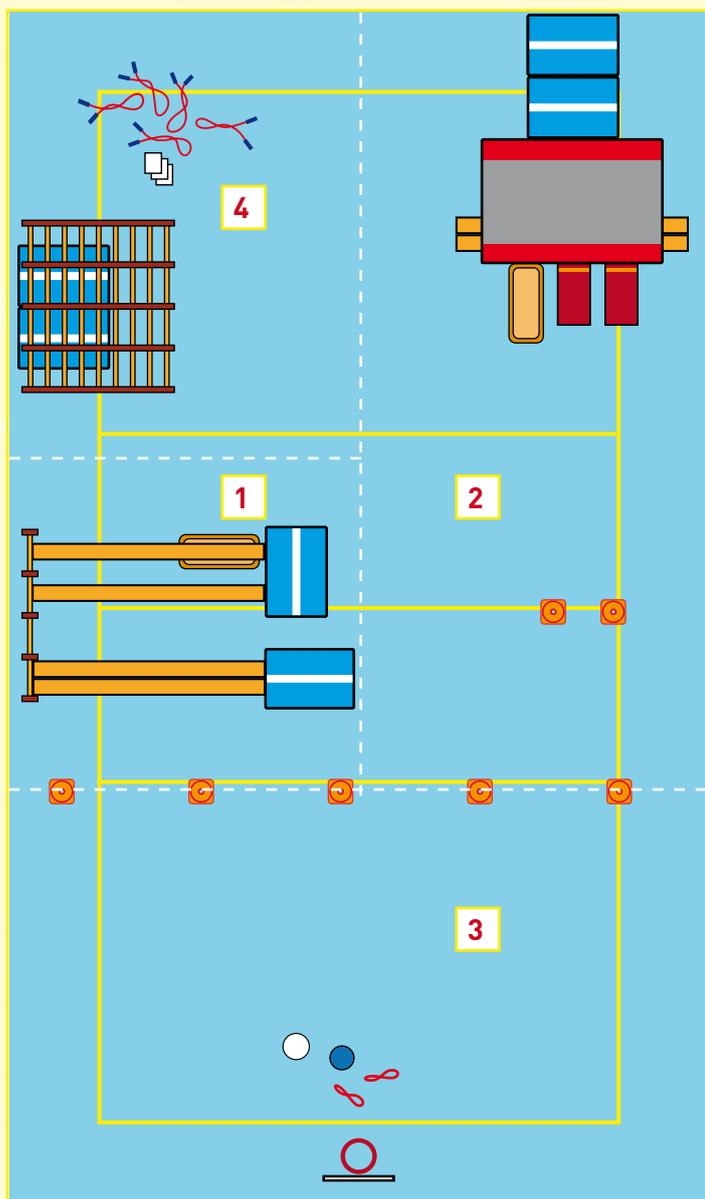
Klein

- 1 trektouw
- 6 pylonen
- 2-4 blokken
- 2 lintjes
- 1 foambal (maat 3 of 4)
- 1 gewone bal of volleybal

Extra

- 4 Türmatten oder anderes Material auf dem man rutschen kann (Teppichfliesen, Handtuch, T-Shirt, Gardine)
- 1 Kreidestück
- 1 Brett, Stück Karton oder dergleichen, um den Höhenunterschied zwischen den doppelten Bänken auszugleichen



**Feld 1 Rutschen und Klettern****Feld 2 Rollen auf erhöhter Fläche****Feld 3 Torjägerball****Feld 4 Klettern und Seilchenspringen****Material****Groß**

- 2-3 Sprossenwände
- 6 Bänke
- 6 Matten
- 1 dicke Matte
- 2 Kästen oder Teile davon
- 2 Sprungbretter
- 1 Basketballkorb (oder 1 Pfosten mit Korb)

Klein

- 1 Ziehtau
- 6 Pylonen
- 2-4 Blöcke
- 2 Bändchen
- 1 Schaumstoffball (Größe 3 oder 4)
- 1 normaler Ball oder Volleyball

Feld 4

- 5 Springseilchen
- 2 Stifte
- Formulare für Club von 5, 10, 25, 50 und 100

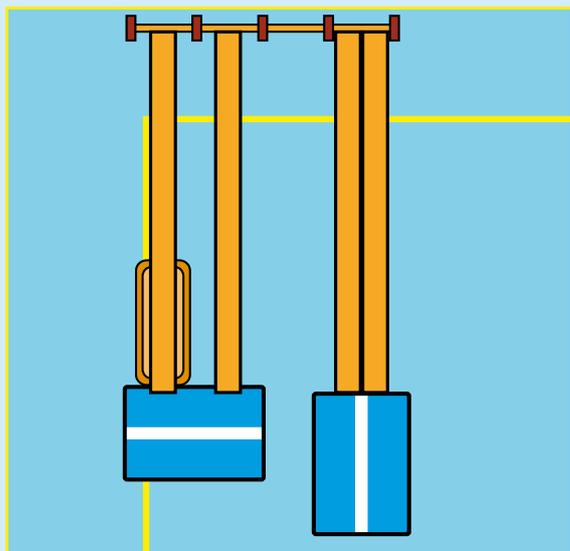
Extra

- 4 Türmatten oder anderes Material auf dem man rutschen kann (Teppichfliesen, Handtuch, T-Shirt, Gardine)
- 1 Kreidestück
- 1 Brett, Stück Karton oder dergleichen, um den Höhenunterschied zwischen den doppelten Bänken auszugleichen)

Pass auf! nimm mit:

Formulare für Club von 5, 10, 25, 50 und 100





Was wirst du tun?

Kletter in der Sprossenwand und rutsch **sitzend** nach unten. Du darfst selbst entscheiden auf welcher Bank. Mit einer Teppichfliese oder Matte geht es schneller.

Wenn es glückt, darfst du:

- eine höhere Bank versuchen;
- dieselbe Bank im **Hocksitz** versuchen.

Wenn es im Hocksitz glückt, darfst du:

- eine höhere Bank versuchen;
- dieselbe Bank **stehend** versuchen.

Regeln und Tipps



Du beginnst sitzend. Die Klassen 1 und 2 beginnen auf der doppelten Bank



Wenn dein Vorgänger von der Matte ist, kannst du starten. Mach keine Wettkämpfe



Bremse mit deinen Händen wenn es zu schnell geht

Beim Rutschen mit einer Matte



Gib die Matte an den Nächsten weiter



Helft einander indem ihr die Matte für den Nächsten fest haltet

Niveaus

Im Sitzen rutschen



Niveau a: von einer doppelten Bank. Höhe: 4. Sprosse



Niveau b: von einer einzelnen Bank . Höhe: 4. Sprosse



Niveau c: von einer einzelnen Bank. Höhe: 5. Sprosse mit Kastenkopf am Ende

Im Hocksitz rutschen



Niveau d: von einer doppelten Bank. Höhe: 4. Sprosse



Niveau e: von einer einzelnen Bank. Höhe: 4. Sprosse



Niveau f: von einer einzelnen Bank. Höhe: 5. Sprosse mit Kastenkopf am Ende

Stehend rutschen



Niveau g: von einer doppelten Bank. Höhe: 4. Sprosse



Niveau h: von einer einzelnen Bank. Höhe 4. Sprosse. Du darfst ab und zu die hohe Bank berühren



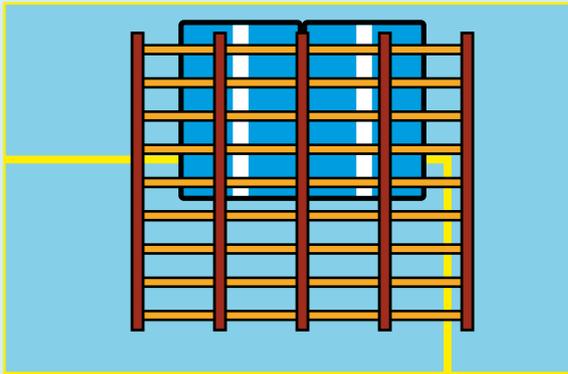
Niveau i: von einer einzelnen Bank. Höhe: 4. Sprosse. Du darfst die hohe Bank nicht berühren



Niveau j: von einer einzelnen Bank. Höhe: 5. Sprosse. Halt dein Tau fest

Schwieriger

- Steilere Bänke.
- Mit schnellerem Rutschmaterial



Was wirst du tun?

- 1 Kletter an der Sprossenwand hoch.
- 2 Steck deine Beine durch die Öffnung, setz dich mit dem Gesicht zur Mauer und mit deinen Händen 1e Sprosse höher.
- 3 Lass dich ruhig durch das Loch sacken.
- 4 Bleib kurz still hängen.
- 5 Schau ob niemand unter dir durchläuft.
- 6 Versuch in den mit Kreide gezeichneten Füßen zu landen.

Wann darfst du höher?

Du beginnst tief.

- Wenn du es schaffst gut zu landen (du kannst in den Füßen stehen bleiben), darfst du eine Sprosse höher.
- Schaffst du es nicht, dann geh eine Sprosse tiefer.



Dieses Mädchen darf eine Sprosse höher

Regeln



Spring wenn die Matte leer ist



Lande in den mit Kreide aufgezeichneten Füßen



Kletter ohne einander zu berühren, zu stoßen oder zu jagen. Keinen Wettstreit machen

Tipps



Einfacher: 1 oder 2 Füße einhaken



Einfacher: an der Rückseite hochklettern, sich umdrehen (Gesicht Richtung Mauer), hängen bleiben und abspringen



Schwieriger: kletter erst eine ganze Runde um die Sprossenwand herum

Niveaus



Niveau a: kletter hoch und geh wieder nach unten. Höhe: 3.-6.



Niveau b: kletter hoch und geh wieder nach unten. Höhe: 7.-9. Sprosse



Extra: kletter an der Rückseite hoch und geh wieder nach unten. Höhe: 3.-6. Sprosse



Extra: kletter an der Rückseite hoch und geh wieder nach unten. Höhe: 7.-9. Sprosse



Niveaus mit Einhaken: Kletter hoch, hak 1 oder 2 Füße ein, lass dich durch das Loch sacken, häng kurz still und lande in den Füßen



Niveau d: Höhe: 8.-9. Sprosse



Niveaus ohne Einhaken: Kletter hoch, lass dich durch das Loch sacken, häng kurz still und lande in den Füßen



Niveau f: Höhe: 8.-9. Sprosse

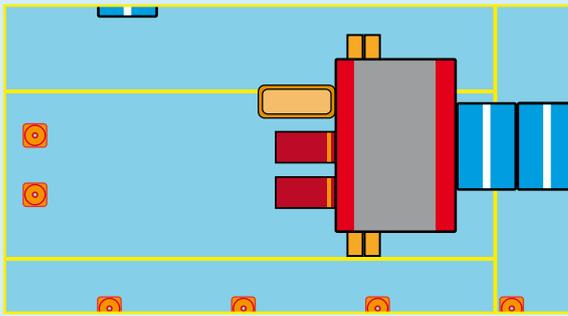
Niveau c: Höhe: 4.-7. Sprosse

Niveau e: Höhe: 4.-7. Sprosse



Niveau g: kletter "flechtend" hoch





Was wirst du tun?

- Du darfst zwischen 3 Rollsituationen wählen:
- 1 Stehend vom Kasten.
 - 2 Mit Anlauf und Absprung von einem doppelten Sprungbrett.
 - 3 Mit Anlauf und Absprung von einem einzelnen Sprungbrett.

Wenn du es schaffst, versuch eine schwierigere Auswahl.

Regeln



Wenn du dich nicht traust zu rollen, frag nach Hilfe von der Lehrkraft



Starte wenn dein Vorgänger von der dicken Matte herunter ist. Geh nach deiner Rolle so schnell wie möglich von der dicken Matte herunter



Nach 5 normalen Kopfrollen: setz immer mehr deine Hände ab , bis du eine Flugrolle machst. Ein Salto ohne Hände, sowie hier auf dem Foto, ist verboten

Tipps



Spring hoch hinein



Versuch mit 2 Füßen abzuspringen



Setz deine Hände an den Anfang der Matte



Gleichzeitig mit starken Armen!

Schwieriger

Synchron rollen; versuch gleichzeitig anzulaufen und zu rollen.

Niveaus



Roll wie eine Teigrolle



Roll wie ein Ball



Niveau a: roll aus dem Stand auf die dicke Matte oder vom Ende des Kastens nach unten



Niveau b: roll auf einer erhöhten Fläche von 50 cm mit Absprung vom Sprungbrett



Niveau c: roll auf einer erhöhten Fläche von 70 cm mit Absprung vom Boden

Niveau d: Flugrolle auf einer erhöhten Fläche von 50 cm mit Absprung vom Sprungbrett und Landung auf dem Rücken.

Niveau e: Flugrolle mit Landung auf deinem unteren Rücken oder Sitzfläche.



Mit Abstand hineinspringen



Abspringen mit zwei Füßen und starken Armen



Landen auf dem unteren Rücken und Füßen



Oder sogar fast bis zum Stand

Niveau f: Flugrolle mit Landung auf den Füßen.



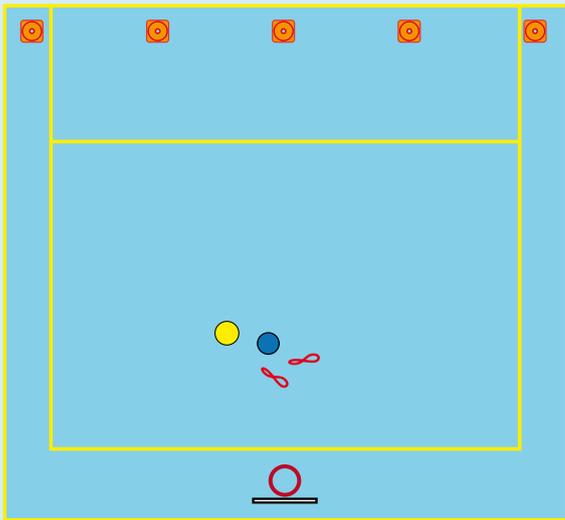
Gut abstützen mit den Händen



Schnell drehen und klein machen. Das kann noch kleiner sein als bei dem Jungen auf dem Foto



Und landen auf den Füßen



Was wirst du tun?

- 1 Der Jäger bekommt das Bändchen und den weichen Ball (auf dem Foto ist dieser Ball blau) und versucht alle Hasen abzuwerfen.
- 2 Die Hasen bekommen den Befrei-Ball (auf dem Foto ist der Befrei-Ball gelb) und versuchen diesen durch den Korb zu werfen.

Spielbeginn

- Der Jäger wählt einen neuen Jäger aus (ein Kind, das noch kein Jäger war).
- Der weiche Ball und das Bändchen werden weiter gegeben.
- Jeder ist frei.

Spielende

- Der Jäger gewinnt wenn alle Hasen abgeworfen sind.
- Die Hasen gewinnen wenn der Befrei-Ball 2 Mal durch den Basketballkorb geworfen wurde.

Regeln für den Jäger



Der Jäger darf mit dem Ball laufen und die Hasen auch



Der Jäger wirft die Kinder mit dem Ball ab. Anticken, wie hier auf dem Foto, zählt nicht



Der Jäger ist abgeworfen wenn er oder sie (bewusst) den Befrei-Ball berührt

Die Hasen sind abgeworfen



Wenn der Hase vom Ball des Jägers berührt wurde- auch über den Boden, die Mauer oder über einen anderen Hasen



Wenn ein Hase (absichtlich) an den Jägerball kommt



Hasen, die abgeworfen wurden, setzen sich an die Seite

Die Hasen sind frei



Ein Hase wirft den Ball

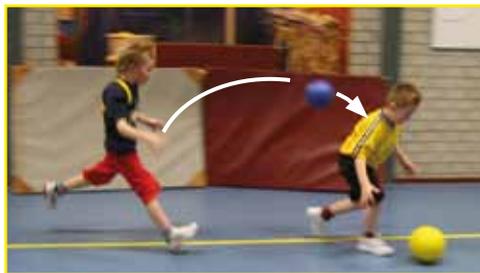


... durch den Basketballkorb!



Alle Hasen sind frei!

Tipps für den Jäger



Werf die Hasen aus der Nähe ab



Ziel mit dem Befrei-Ball auf den Hasen!



Werf in die Richtung der Mauern. Nicht in die Richtung des Feldes nebenan

Tipps für die Hasen



Fordere den Jäger heraus weit vom Basketball zu werfen. Das Mädchen unter dem Pfeil kann nun den Befrei-Ball packen und versuchen in den Korb zu werfen.



Ziel mit dem Befrei-Ball auf den Basketballkorb wenn der Jäger den Ball nicht geworfen hat



Lock mit dem Befrei-Ball den Jäger vom Basketballkorb weg



Ball gegen den Ring!



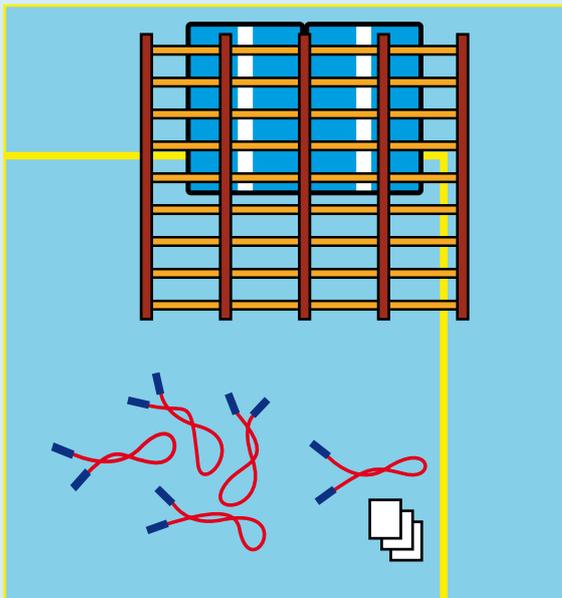
Ein extra Korbballpfosten:
- als zweites Tor für die Hasen;
- wenn der Basketballkorb zu hoch hängt.

Schwieriger für die Hasen & einfacher für den Jäger

- Die Hasen gewinnen wenn der Ball 3 Mal durch den Basketballkorb geworfen wird.
- Den Basketballkorb höher hängen.

Schwieriger für den Jäger & einfacher für die Hasen

- Den Basketballkorb auf den tiefsten Stand.
- Der Ball berührt den Ring: alle Hasen oder 1 Hase sind frei.
- Ein extra Korbballpfosten in einer Ecke der Halle worauf man auch werfen kann.
- Die Hasen dürfen (mit der Innenseite der Hände) abwehren.



Was wirst du tun?

Du darfst wählen:

- ob du mit dem kurzen oder mit dem langen Seilchen springst;
- welche Sprünge du machst.

Mitglied werden vom Club 5 - 100?

- Spring 5 Mal nacheinander Seilchen ohne zu stoppen.
- Dann bist du Mitglied vom Club von 5.
- Schreib deinen Namen auf das Papier vom Club von 5.
- Kannst du 25 Mal hintereinander Seilchenspringen?
- Dann bist du Mitglied vom Club von 25.

Findest du Seilchenspringen noch mühsam?

- Spring über ein Tau, das die Lehrkraft dreht.
- Spring über ein kurzes Seilchen auf dem Boden.



Links-rechts
Skisprung: mit 2 Beinen seitwärts springen



Vor-zurück
Mit 2 Beinen vorwärts/rückwärts springen

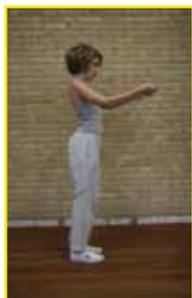


Wechselsprung

Wie lernst du Seilchenspringen?



Roll das Tau auf bis etwas oberhalb deiner Hüfte



Tau hinter deinen Kniekehlen



Beweg das Tau nach hinten



Tau über deinen Kopf...



...und spring

Tipps

- 1 Arme weit auseinander halten.
- 2 Vorauslaufen und Bein für Bein über das Seilchen springen.
- 3 Rückwärtsspringen ist manchmal einfacher (Jungen).

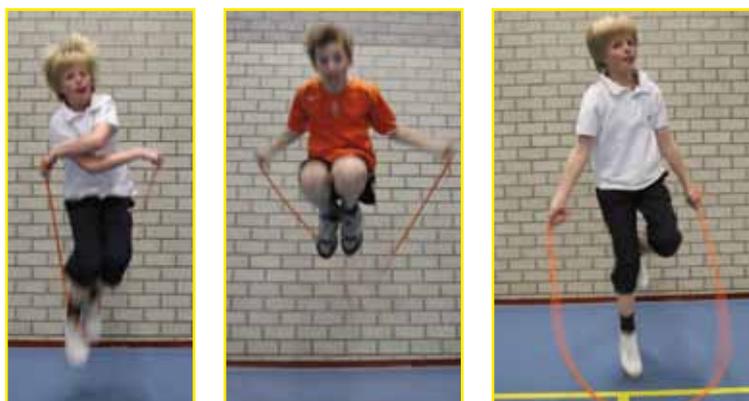
Niveaus

Niveau a	spring 1 Mal	
Niveau b	spring 5 Mal	Club von 5!
Niveau c	spring 10 Mal	Club von 10!
Niveau d	spring 25 Mal	Club von 25!
Niveau e	spring 50 Mal	Club von 50!
Niveau f	spring 100 Mal	Club von 100!

Bein für Bein auf der Stelle



Niveau g: Tricks



Kreuzen

Doppeln

Hüpfen

Formular Club von 100*

Schreib deinen Namen bei den Club(s) auf wovon du Mitglied geworden bist.

*Die Formulare kann man bei www.basislessen.nl downloaden

Links-rechts	Vor-zurück	Wechselsprung	1	5	10	25	50	100
				Luis	Luis	Luis		
Annabel	Annabel	Annabel	Annabel					
						Rainer	Rainer	Rainer