

## M 2 Fitnesswettkämpfe – Stationskarten

### Station 1: Merkball (Aufwärmen/Ausklang)

**Material** 3 Softbälle

**Aufgabe** Geht zu zweit zusammen. Versucht, die anderen Mitspieler mit den Softbällen abzuwerfen. Wer getroffen wurde, setzt sich auf den Boden. Er kann wieder befreit werden, indem er einen Ball abfängt oder sein Partner ihm einen Ball zuwirft. Wird dein Partner auch abgeworfen, geht ihr beide in die Messzone, wo jeder ihre verschiedenen Aufgaben ausführt, z. B. 20 Star Jumps, Mountain Climbers, Bunny Hops, Hampelmänner usw.

**Beachtet** Sind gleichzeitig mehrere Teams draußen, werden diese nach Absolvierung der Fitnessübungen neu gemischt.



#### Variationen

- Wer abgeworfen wurde, macht Hampelmänner auf der Stelle, bis er entweder einen Ball zugespielt bekommt oder sein Partner ebenfalls abgeworfen wird.
- Wird das Spiel zum Ausklang durchgeführt, werden bei Abwurf lediglich 2 Runden locker gelaufen, bevor das Team wieder mitspielt.

### Station 2: Wandball (Aufwärmen)

**Material** 2 Basket-/Medizinwürfel

**Organisation** Bildet 6er-Gruppen und stellt sich in Reihen an den Längsseiten der Halle auf (mit dem Gesicht zur Hallenwand). Jeder Gruppe steht eine andere auf der gegenüberliegenden Seite mit dem Rücken gegenüber.

**Aufgabe** Die jeweils Ersten in der Reihe werfen den Ball hoch gegen die Wand, laufen zur gegenüberliegenden Seite und stellen sich dort ans Ende dieser Gruppe. Die jeweils Zweiten in der Reihe müssen den Ball fangen und gleich wieder gegen die Wand werfen usw.

#### Beachtet

- Die Würfel möglichst schnell ausführen und die Seite wechseln.
- Die Laufrichtung beim Seitenwechsel festlegen.



#### Variationen

- Wer den Ball fangen lässt bzw. nicht fängt, scheidet aus und absolviert an der Seitenlinie Fitnessübungen.
- Statt die Seite zu wechseln, stellt sich der Werfer ans Ende der eigenen Gruppe.

## M 2 Fitnesswettkämpfe – Stationskarten

### Station 4: Liegestützverfolgung

**Material** 1 kleiner Kasten pro Paar

**Organisation** Begebt euch am Kasten gegenüber in Liegestützposition (die Füße liegen auf dem Kasten auf, eure Körper bilden quasi eine Gerade).

**Aufgabe** Versucht nun, durch Seitwärtswandern in Liegestützposition den anderen einzuholen (zuvor Laufrichtung absprechen).



#### Beachtet

- Liegestützposition technisch korrekt ausführen.
- Nach jeder Runde die Richtung wechseln.



#### Variationen

- Die Verfolgung ohne Kasten durchführen (geringere Belastung).
- Die Laufrichtung darf spontan geändert werden.

### Station 5: Schere, Stein, Papier

**Aufgabe** Stellt euch an einer Linie gegenüber auf und spielt „Schere, Stein, Papier“ nach den bekannten Regeln. Wer verliert, sprintet auf seine Seite nach hinten bis zu einer vorher festgelegten Markierung. Schafft er dies, ohne von seinem Gegenüber getickt zu werden, erhält er 1 Punkt. Wird er getickt, erhält der Fänger 2 Punkte.

**Beachtet** Vorsicht vor Zusammenstoßen, wenn beide denken, sie hätten gewonnen!



#### Variationen

- Die Möglichkeit „Brunnen“ erweitern.
- Bewegungsarten variieren, z. B. rückwärtslaufen, hüpfen usw.

## M 2 Fitnesswettkämpfe – Stationskarten

### Station 7: Barrenjagd

**Material** 1 Barren pro Paar, kleine Matten zum Absichern

**Organisation** Stellt euch an je einem Ende des Barrens gegenüber auf.

**Aufgabe** Begeht euch auf ein Startsignal hin an den Barrenholmen in den Stütz und schwingt nach vorn zur rechten Seite über die Holme. Lauft möglichst schnell zum anderen Barrenende und führt dort die gleiche Aktion aus. Ziel ist es, den Gegner einzuholen.



**Beachtet** Holme dem Alter und Leistungsstand der Teilnehmer entsprechend einstellen.



**Variation** Es wird nach hinten über die Holme geschwungen.

## M 2 Fitnesswettkämpfe – Stationskarten

### Station 8: Täuschen

**Material** 1 Hütchen pro Paar

**Organisation** Stellt euch in einem Abstand von ca. 3 Metern hintereinander und etwas versetzt auf. In 7 Metern Entfernung steht das Hütchen.

**Aufgabe** Der hintere Partner A versucht, Partner B zu ticken, bevor dieser das Hütchen erreicht hat. Partner B darf erst loslaufen, wenn Partner A startet. Dieser darf seinen Start jedoch antäuschen, um Partner A zu irritieren.

**Beachtet** Der Laufweg zum Hütchen muss geradlinig sein.



**Variationen**

- Anzahl der Täuschungsversuche von Partner A festlegen.
- Startposition verändern, z. B. Liegen, Sitzen usw.

## Fitnesswettkämpfe – Stationskarten

M 2

### Station 13: Hasensprünge

**Material** 1 Langbank pro Paar

**Aufgabe** Partner A stellt sich an ein Ende der Bank und stützt sich mit je einer Hand seitlich auf der Bank ab. Er versucht, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Seilsprünge mit geschlossenen Beinen über die Bank zu absolvieren. Sobald Bodenkontakt gilt als 1 Punkt. Danach werden die Rollen getauscht.

#### Beachtet

- Partner B zählt die Punkte.
- Zwischensprünge zählen nicht, sind aber erlaubt.



#### Variationen

- Zwischensprünge sind nicht erlaubt. Erfolgt eine Zwischensprung, ist der Durchgang beendet.
- Einbeinige Sprünge absolvieren.

### Station 14: Oxer

**Material** 1 großer Kasten, 2 Matten pro Paar

**Aufgabe** Partner A springt in einer vorgegebenen Zeit möglichst oft über den Kasten. Jeder Bodenkontakt zählt als 1 Punkt. Danach werden die Rollen getauscht.



#### Beachtet

- Partner B zählt die Punkte.
- Die Technik der Überquerung ist beliebig.



#### Variationen

- Die Höhe des Kastens verändern.
- Die Überquerungsart vorgeben, z. B. mit Aufhocken, seitliche Hocke usw.

## Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



### Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**