

Kommando „Platz-Ecke-Linie“

Material:

Hütchen in vier verschiedenen Farben

Organisation/Ablauf:

Ein quadratisches Spielfeld wird markiert. Alle laufen mit einem Hütchen in den Händen innerhalb des gekennzeichneten Vierecks umher. Wenn sich zwei Personen begegnen, tauschen sie ihre Hütchen aus.

Variationen auf Pfiff:

Step 1 „Platz“:

Die Hütchen werden beim Pfiff auf dem „Platz“ abgelegt, auf dem man sich gerade befindet. Anschließend bewegen sich alle von Hütchen zu Hütchen in den nachfolgend genannten Bewegungsformen (Bild 1). Beachte: Nur Hütchen der gleichen Farbe anlaufen.

Bewegungsaufgaben:

- Sidesteps
- Hopselauf
- Anfersen
- Mit Berührung des Knies o. Ä.

Step 2 „Ecke“:

Alle treffen sich entsprechend ihrer Hütchenfarbe beim Pfiff an einer Ecke des Spielfeldes (Bild 2). An dieser Stelle ist Kommunikation gefragt. Dort legen alle ihre Hütchen ab und machen Kräftigungsübungen.

Bewegungsaufgaben:

- Liegestütz entlang der Linie
- Krebsgang
- Ausfallschritt mit Drehung
- Sprint entlang der jeweiligen Seitenlinie

Step 3 „Linie“:

Alle Personen mit Hütchen einer Farbe treffen sich auf Pfiff an einer Seitenlinie des Spielfeldes (Bild 3). An dieser Seitenlinie absolvieren sie Kräftigungsübungen.

Bewegungsaufgaben:

- Schlussprung mit gestreckten Beinen
- Kängurusprung
- Beidbeinig bzw. einbeinig über Hütchen/Linie springen (vor/zurück)

Step 4 „Ecke-Linie-Platz“:

Alle bewegen sich in der Mitte. Die Spielleitung ruft einen der vorher erarbeiteten Treffpunkte:

- Platz
- Ecke
- Linie

Alle sammeln sich wieder entsprechend ihrer Hütchenfarbe. Pro Ortsansage wird sich auf eine Übung verständigt.

