

Mattenstaffel mit Athletik

Material:

Je Gruppe eine Weichbodenmatte, alternativ Turmmatten oder Kastenoberteile

Organisation/Ablauf:

Das Spiel findet auf der Hallenquerseite statt. Drei bis vier Personen verteilen sich an einer Matte, eine weitere befindet sich auf der Matte. Auf Kommando absolviert die Person auf der Matte eine Athletik-Aufgabe. Ist diese bewältigt, läuft das Team mit der Matte auf die gegenüberliegende Hallenseite (Bild 1). Dort wird die Matte abgelegt, und das nächste Gruppenmitglied absolviert die Athletik-Aufgabe auf der Matte (Bild 2). Welchem Team gelingt es zuerst, die Matte so oft von Seite zu tragen, dass alle Teilnehmenden einmal, zweimal, dreimal die Athletik-Aufgabe erfüllt haben?

Athletikaufgaben:

- 10 Liegestütze
- 10 Hocksprünge
- 10 Dips
- 10 Crunches

