



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Softbälle
- ein Gymnastikreifen pro Person

Vorbereitungen

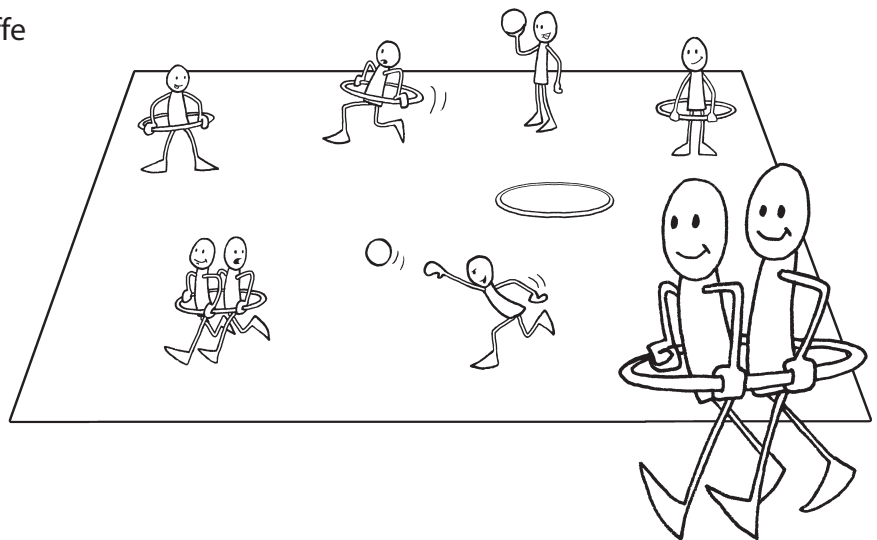
- Zu Beginn des Spiels wird ein Fänger ausgewählt.
- Der Fänger erhält einen Ball als Kanonenkugel, mit dem er seine Mitschüler abwerfen kann.
- Alle anderen Schülerinnen und Schüler bekommen einen Gymnastikreifen, den sie um die Hüfte halten.

Durchführung

„Schiffe versenken“ ist ein Fangspiel, bei dem die Läufer kreuz und quer durch die Halle laufen. Sie stellen die Schiffe dar, die auf dem Ozean schwimmen. Wirft der Fänger ein Schiff ab, indem er eine Person am Ober- oder Unterkörper trifft, so gilt dieses als versenkt. Die jeweiligen Schülerinnen und Schüler bleiben stehen, legen ihren Reifen auf den Boden und suchen sich ein anderes Schiff, welches sie als Passagier aufnimmt. Es dürfen sich maximal drei Personen auf einem Schiff bzw. in einem Reifen befinden.

Ziel/Spielende

Der Fänger gewinnt, wenn alle Schiffe versenkt sind.



Variationen

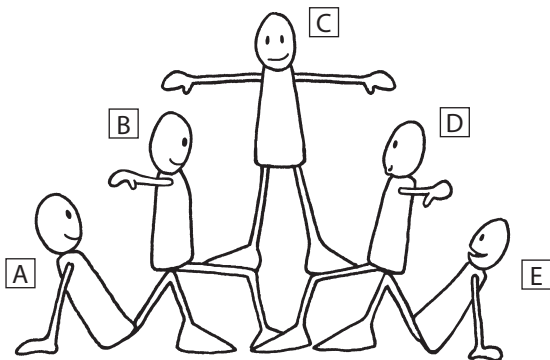
- Befinden sich drei Passagiere auf einem Schiff, so werden diese wieder in Einzelschiffe aufgeteilt und suchen sich einen freien Reifen.
- Der Einsatz von mehreren Fängern erhöht die Bewegungsintensität des Spiels.

Hinweise

- Bei einer niedrigen Bewegungsintensität kann das Spielfeld verkleinert werden, um diese zu erhöhen.
- Der Fängerwechsel kann auf ein Signal hin selbstständig durch die Schülerinnen und Schüler erfolgen.

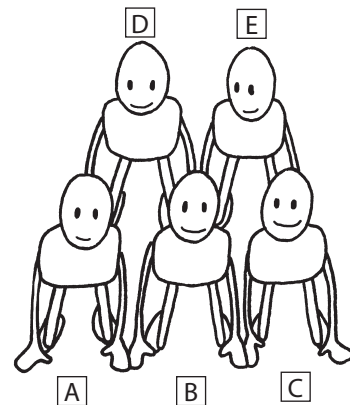


Pyramide 1



A und E sitzen mit angewinkelten Beinen auf den Matten und stützen sich mit den Armen ab. B sitzt auf den Knien von A. D sitzt auf den Knien von E. C steht im Grätschstand auf den Knien von B und D und streckt die Arme zur Seite.

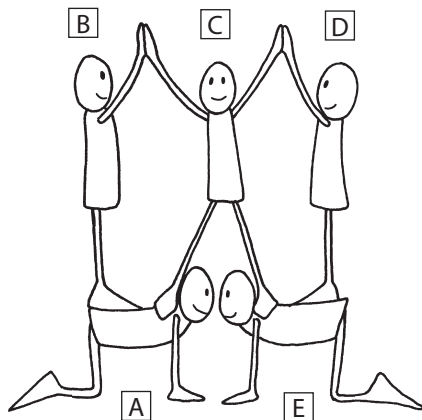
Pyramide 2



A, B und C befinden sich in der Bankstellung nebeneinander. D und E stehen hinter der Reihe. Sie fassen auf die Schulter von A, B und C und stellen sich in der Bankstellung auf A, B und C.

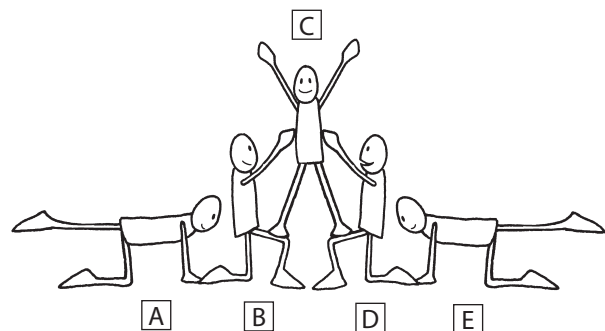
Variation: D und E stellen sich in der Grätschstellung auf die unteren Personen und strecken ihre Arme zur Seite.

Pyramide 3



A und E befinden sich in der Bankposition. Ihre Köpfe berühren sich fast. C stellt sich im Grätschstand auf die Schultern von A und E. B stellt sich auf den Po von A. D stellt sich auf den von E. B, C und D halten sich aneinander fest und strecken ihre Arme nach oben.

Pyramide 4



B und D knien auf einem Bein. Die Gesichter zeigen zueinander. C steigt auf den Oberschenkel von B und D und streckt die Arme nach oben. B und D halten C an der Hüfte fest. A und E machen hinter B und D eine Kniewaage.