



Station 1: Hula Hupp



* Wer schafft es länger?
(nach 1 Minute solltet ihr aufhören)

* Material: 2 Reifen

Station 2: Frisbee-Torwurf



* Jeder 3 Frisbees; Wer trifft alle Reifen?

* Material: 6 Frisbees, 3 Reifen, Handballtor, Reepschnüre

Station 3: Tischtennis-Torpusten



* Wer trifft ins Tor? Jeder 3 Versuche

* Material: 1 kl. Matte, 2 TT-Bälle,
1 kl. "Törchen" aus Krepp

Station 4: Basketball-Korbwurf



* Wer trifft am häufigsten? Jeder 3 Versuche

* Material: 1 Basketball, 1 Basketballkorb

Station 5: Doppel-Pedalo



* Wer ist am schnellsten?

* Material: 2 Doppelpedalo, Krepp (Start/Ziel)

DJK Sportjugend

Carl-Mosterts-Platz 1
40477 Düsseldorf
Tel. 0211-948 36 18
Fax. 0211-948 36 36
info@djk-sportjugend.de
www.djk-sportjugend.de



Station 6:

Teller-Jonglieren



- * Wem gelingt es?
- * Material: 2 Jonglier-Teller mit 2 Stäben (Jonglier-Set)

Station 7:

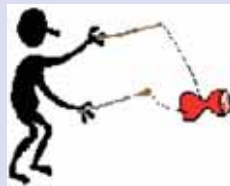
Ringtennis-Keulenwurf



- * Wer trifft die meisten? Jeder 5 Ringe (Bitte sachte!)
- * Material: 9 Keulen, 2x 5 Gummiringe

Station 8:

Diabolo



- * Schafft Ihr es, mit Diabolos zu jonglieren?
- * Material: 2 Diabolo-Sets

Station 9:

Bleistift-Angeln



- * Wer schafft es schneller?
- * Material: 2 Bleistifte, 2 Gürtel, 2 Seile, 2 Flaschen

Station 10:

Hockey-Achter-Slalom



- * Wer schafft 3 Mal die Slalom-Acht am schnellsten?
- * Material: 2 Hockeyschläger, 4 Hütchen, 2 Bälle

DJK Sportjugend

Carl-Mosterts-Platz 1
40477 Düsseldorf
Tel. 0211-948 36 18
Fax. 0211-948 36 36
info@djk-sportjugend.de
www.djk-sportjugend.de



Station 11:

Stab-Balancieren



* Wer schafft es? (max. 1 min)
Geht es auch senkrecht?

* Material: 2 Gymnastik-Stäbe

Station 12:

Kartoffel-Treiben



* Wer ist schneller? Wer treibt die Kartoffel
am schnellsten ins Ziel?

* Material: 4 gr. Kartoffeln, 2 Seile, 2 Gürtel

Station 13:

Rodeo



* Wer schafft es 1x um das Pferd ohne den
Boden zu berühren?

* Material: 1 Turn-Pferd mit Griffen

Station 14:

Haguh



* Stellt euch gegenüber, verschränkt die
Arme vor dem Körper. Sagt abwechselnd:
"Haguh!" Wer zuerst lacht, hat verloren

* Material: -

Station 15:

Schuhe binden



* Bindet gemeinsam einen Schuh!
Jeder darf nur eine Hand benutzen!

* Material: jeder darf nur eine Hand benutzen



Station 16: Banküberquerung



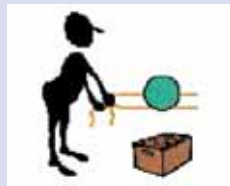
- * Kommt ihr aneinander vorbei, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- * Material: 1 umgedrehte stabile Langbank

Station 17: Mausefalle



- * Wer kommt hindurch, ohne gefangen zu werden?
- * Material: 4 Reifen

Station 18: Ballgassenfallen



- * Wer trifft in den Kasten? Jeder 3 Mal hintereinander
- * Material: Seil, kl. Kasten, leichter Ball, Sprossenwand

Station 19: Partner-Seilspringen



- * Wieviele gemeinsame Seildurchschläge schafft ihr? (max. 1 min)
- * Material: Augenbinde, langes Seil

Station 20: Reissäckchenschleuder



- * Wie oft trifft ihr? Ihr habt 5 Versuche!
- * Material: Reissäckchen, 1 elastisches Tuch, Abfalleimer



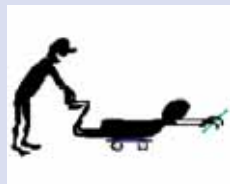
Station 21: Fliesen-Tauziehen



* Schafft ihr es, euch gegenseitig heranzuziehen?

* Material: 2 Teppich-Fliesen, dickes Tau

Station 22: Taxi



* Fahrt eine 8 um die Hütchen. Jeder ist mal Taxi.

* Material: 1 Rollbrett, 1 Gymnastikstab, 2 Hütchen

Station 23: Pump-Ballon



* Schafft ihr es, den Ballon aufzupumpen? Jeder 1 Mal

* Material: kl. Kasten, Blasebalg, Luftballons

Station 24: Spinne



* Schafft ihr es über die ganze Bank? Jeder 1 Mal

* Material: 1 Langbank

Station 25: Doppellift



* Schafft ihr es, gemeinsam aufzustehen? (max. 5 Mal)

Auch mit kl. Kasten möglich (einfacher)

* Material: -