

# STATION 1

## Fritz Fit® Bingo



### Material:

Fritz Fit® Bingo



### Aufgabe:

Teilt eure Gruppe in 2er-Teams auf. Jedes Team bekommt einen Bingo-Spielplan. Die Bingo-Kärtchen liegen in weitem Abstand zum Spielplan und müssen einzeln geholt werden. Das richtige Zuordnen des Motivs auf dem Spielplan fördert nach dem Lauf die Konzentration der Kinder.



### Andere Spielvariante:

Bevor eine Bingo-Karte umgedreht werden darf, müssen Liegestütze oder Kniebeuge gemacht werden.

# STATION 2

## Bälle werfen & fangen



### Material:

4 Ballfanghosen, Reifen und kleine Bälle



### Aufgabe:

Teilt eure Gruppe in 2er-Teams auf. Einer zieht die Hose an und der andere wirft die Bälle. Ihr dürft euch innerhalb des Reifens bewegen, aber keiner darf einen Schritt nach draußen machen. Das 2er-Team, das die meisten Bälle gefangen hat, gewinnt.



### Andere Spielvariante:

Verbindet die Augen des Werfers oder lasst ihn rückwärts werfen.

# STATION 3

## Basketball TicTacToe



### Material:

Basketbälle, Reifen und Markierungshütchen



### Aufgabe:

Teilt eure Gruppe in zwei Teams auf. Spieler 1 sucht sich einen Reifen aus und versucht, aus diesem Reifen den Ball in den Basketballkorb zu werfen. Getroffen? Dann darf er ein Hütchen in seiner Farbe in den Reifen legen. Der nächste Spieler ist dran. Die Gruppen müssen verhindern, dass die gegnerische Mannschaft 3 Hütchen in einer Reihe legen kann.



### Andere Spielvariante:

Ihr könnt vorher noch Aufgaben hinzufügen, z. B. vor Abwurf um Hütchen dribbeln, einen Parcours durchlaufen, ...

# STATION 4

## Rollbrett-Slalom



### Material:

Rollbretter und Kegel



### Aufgabe:

Teilt die Gruppe in 2 gleichgroße Grüppchen auf. Immer 2 Kinder versuchen, im Slalom um die Kegel zu fahren. Wenn sie am Start wieder ankommen, ist das nächste Kind dran. Solange, bis jeder einmal dran war. Die Gruppe, die schneller ist, hat gewonnen.



### Andere Spielvariante:

Ihr könnt auch versuchen, rückwärts zu fahren. Oder das Kind auf dem Rollbrett sieht nichts und die anderen Kinder müssen ihm sagen, wo er hinfahren soll.

# STATION 5

## Volleyball XXL



### Material:

Spielfeldmarkierung und Gymnastikball



### Aufgabe:

2 Teams spielen gegeneinander. Der Ball darf einmal auf dem Boden aufkommen. Schlägt der Ball ein zweites Mal auf oder fängt ein Spieler den Ball, bekommt das andere Team einen Punkt.



### Andere Spielvariante:

Spielt das Spiel mit weniger Personen pro Team oder baut vier Felder auf und die vier Teams spielen gegeneinander.

# STATION 6

## Pickleball



### Material:

Tennisschläger und Reifen mit den jeweiligen gleichen Farben und kleine springende Bälle



### Aufgabe:

Teilt euch in zwei Teams auf und spielt euch den Ball zu. Ihr dürft den Ball einmal auf dem Boden aufkommen lassen, dies jedoch nur in den Reifen, sonst ist das Team raus.



### Andere Spielvariante:

Spielt aus einer größeren Distanz.

# STATION 7

## Hütchenspiel



### Material:

Markierungshütchen und Reifen



### Aufgabe:

Jedes Team bekommt eine Farbe zugeteilt. In dem Reifen mit der richtigen Farbe sammelt ihr die Hütchen der eigenen Farbe. Dabei wird gerannt, überlegt und zusammengearbeitet – denn im Reifen der anderen Teams liegen auch viele Hütchen des eigenen Teams. Es darf immer nur ein Hütchen umgelegt werden und danach muss man wieder im Reifen stehen. Die anderen Farben in eurem Reifen könnt ihr auch auf die anderen Reifen verteilen. Gewonnen hat das Team, das zuerst alle Hütchen seiner Farbe gesammelt hat.



### Andere Spielvariante:

Stellt die Hütchen der anderen Teams „heimlich“ wieder in andere Reifen zurück.

# STATION 8

## Dreibeinlauf



### Material:

Dreibeinlauf-Gurte, Markierungshütchen



### Aufgabe:

Immer 2 Kinder sind an einem Bein miteinander verbunden und müssen versuchen, schneller als die anderen Teams ins Ziel zu gelangen.



### Andere Spielvariante:

Die Kinder können versuchen, rückwärts zu laufen, einen Ball mit den Füßen ins Ziel zu bringen oder einen Parcours zu absolvieren.

# STATION 9

## Reifenschlange



### Material:

Reifen



### Aufgabe:

Die Gruppe wird in 2 Teams aufgeteilt. Ihr springt von Reifen zu Reifen aufeinander zu und steht euch Reifen in Reifen gegenüber. Jetzt spielt ihr Schere, Stein, Papier. Der Verlierer tritt aus dem Reifen und ein neuer Spieler springt los. Der Gegner darf von seiner Gewinnerposition aus springen. Wer im letzten Reifen angekommen ist, bekommt den Punkt.



### Andere Spielvariante:

Es können auch andere Sprungformen genutzt werden, z. B. auf einem Bein oder rückwärts.

# STATION 10

## Fangenspiel



### Material:

Reifen und Markierungshütchen



### Aufgabe:

In der Mitte liegt ein Reifen mit Markierungshütchen. Ein Kind ist Fänger und muss versuchen, die Spieler, die ein Hütchen in der Hand haben, durch Antippen zu fangen. Wer angetippt wurde, ist raus. Die anderen Spieler versuchen, dem Fänger die Hütchen zu klauen. Gewonnen hat, wer die meisten Hütchen klauen konnte.



### Andere Spielvariante:

Es können auch mehr Fänger und andere Bewegungsformen festgelegt oder Reifen anders verteilt werden.

# STATION 11

## Riesenmikado



### Material:

Riesenmikado



### Aufgabe:

Ziel des Spieles besteht darin, einzelne Stäbe zu nehmen, ohne die anderen Stäbe zu berühren.



### Andere Spielvariante:

Wenn ein Stab wackelt, muss man eine Sportaufgabe erledigen, z. B. Sit Ups, Kniebeugen, ...

# STATION 12

## Tauziehen



### Material:

1 Tau



### Aufgabe:

Teilt eure Gruppe so auf, dass auf jeder Seite gleich viele Schüler sind.  
Nun schaut, welches Team stärker ist.



### Andere Spielvariante:

Jungs gegen Mädchen? Groß gegen Klein? Testet in verschiedenen Aufstellungen, wer stärker ist!

# STATION 13

## Fritz Fit® würfelt



### Material:

Fritz Fit® würfelt



### Aufgabe:

Teilt eure Gruppe in 2er-Teams auf. Jedes Team erhält eine Würfelkarte und Markierungskärtchen. Nach dem Start würfeln die ersten Spieler mit zwei Würfeln, markieren das Ergebnis und laufen eine Runde. Dann wechseln sie mit ihrem Partner, der den Ablauf wiederholt.

Ziel: In der vorgegebenen Zeit möglichst viele Würfelbilder markieren.



### Andere Spielvariante:

Nutzt andere Aufgaben nach jeder Runde.

# STATION 14

## Partner-Ball



### Material:

Bälle, Balancierstangen und evtl. Kegel



### Aufgabe:

Immer 2 Kinder versuchen, den Ball auf den Stangen zu balancieren. Schafft ihr es, über die gesamte Strecke?



### Andere Spielvariante:

Baut einen kleinen Parcours auf, den ihr meistern müsst, ohne den Ball zu verlieren.

# STATION 15

## Wurfstation



### Material:

Bank, Kegel und kleine Bälle



### Aufgabe:

Teilt euch in zwei Teams auf, jedes Team erhält die gleiche Anzahl Bälle. Welches Team hat seine Bälle am schnellsten in den umgedrehten Kegeln versenkt?



### Andere Spielvariante:

Werft aus einer größeren Distanz.