

 DER AUTOR



Thomas Reichle ist Sport- und Mathelehrer aus Wasserburg a. Inn und seit sechs Jahren mit viel Leidenschaft im Dienst. Groß geworden in der Leichtathletik und mittlerweile überwiegend im Outdoor-Sport zuhause, möchte er im Sportunterricht zu Bewegungsherausforderungen motivieren, die Geschick, Kondition und Spaß kombinieren.

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>Übersicht über das Material</b>	<b>4</b>
<b>AUSDAUER</b>	<b>5</b>
Bingo-Lauf	5
Turnhallen-Rallye - Das Brettspiel!	6
Die Goldene 222	7
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	<b>8</b>
Zonen-Lauf	8
Startverzögerung	9
Zick-Zack-Sprint	10
What's my number?	11
Blitzstart	12
Sag' es mit dem Würfel	13
Der Canyon-Run	14
<b>SPRÜNGKRAFT</b>	<b>16</b>
Würfelspringen	16
Über die Eisscholle	17
<b>WERFEN</b>	<b>19</b>
Jahrmarkt in der Halle	19
Flinke-Wiesel-Jagd	21
<b>Über WIMASU</b>	<b>22</b>
<b>Material</b>	<b>23</b>

## IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2022  
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/wuerfelspiele-im-sportunterricht/>  
 1. Version

Illustrationen: Julia Schäfer  
 Satz / Layout: Nao Matsuyama, Julia Schäfer  
 Lektorat: Julia Schäfer  
 Herausgeber: Janes Veit, Christoph Walther  
 Autor: Thomas Reichle

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Reichle, T. (2022). Würfelglück im Sportunterricht. Kleine Spiele zum Ausdauer-, Schnelligkeits-, Wurf- und Sprungtraining. Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/wuerfelspiele-im-sportunterricht/>

# EINLEITUNG

Die Grundidee der folgenden kleinen Spielideen ist es, **Bewegung und Würfelglück zu kombinieren**. Dies eröffnet folgende Möglichkeiten:

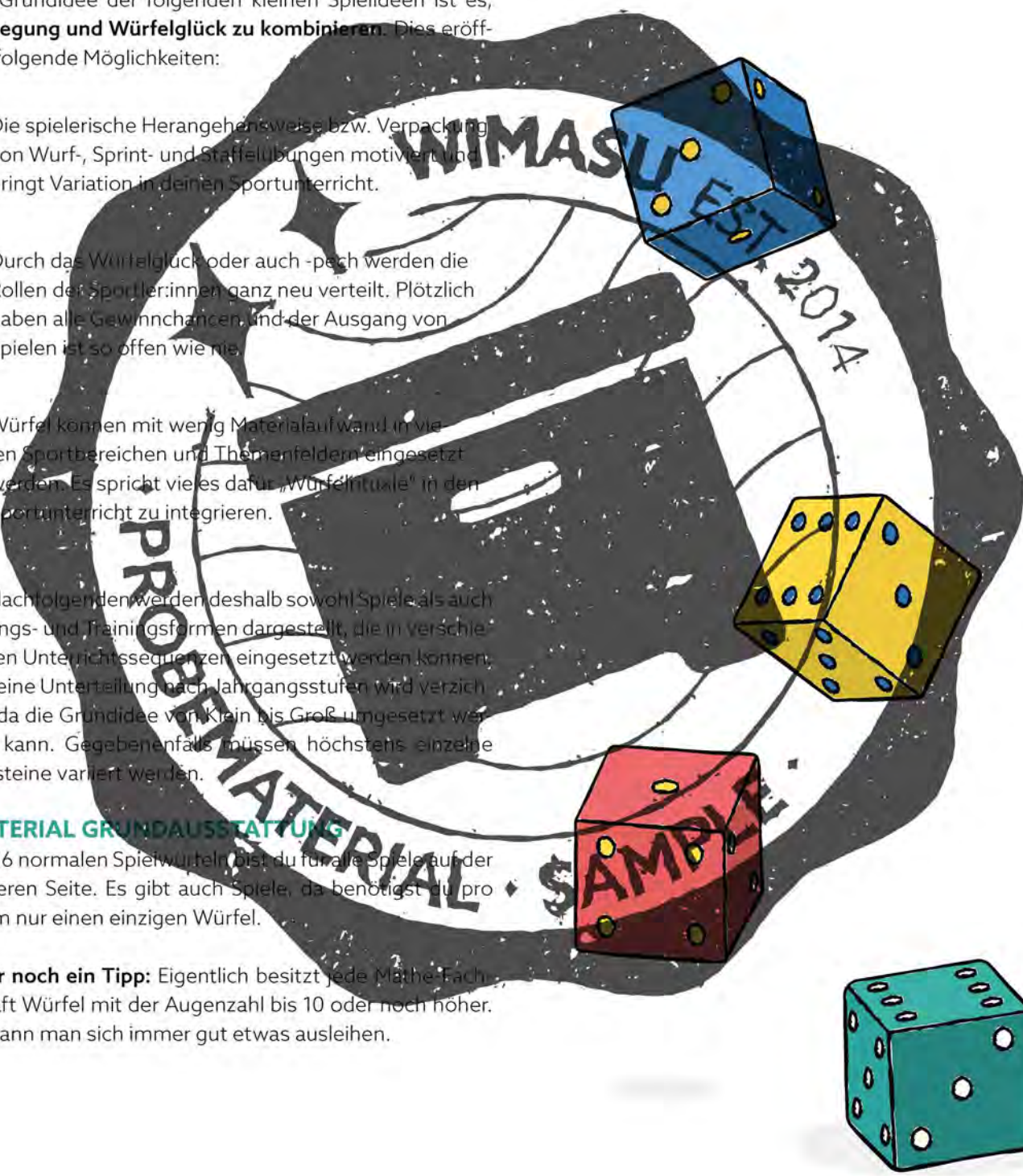
- Die spielerische Herangehensweise bzw. Verpackung von Wurf-, Sprint- und Staffelübungen motiviert und bringt Variation in deinen Sportunterricht.
- Durch das Würfelglück oder auch -pech werden die Rollen der Sportler:innen ganz neu verteilt. Plötzlich haben alle Gewinnchancen und der Ausgang von Spielen ist so offen wie nie.
- Würfel können mit wenig Materialaufwand in vielen Sportbereichen und Themenfeldern eingesetzt werden. Es spricht vieles dafür „Würfelintaxie“ in den Sportunterricht zu integrieren.

Im Nachfolgenden werden deshalb sowohl Spiele als auch Übungs- und Trainingsformen dargestellt, die in verschiedenen Unterrichtssequenzen eingesetzt werden können. Auf eine Unterteilung nach Jahrgangsstufen wird verzichtet, da die Grundidee von Klein bis Groß umgesetzt werden kann. Gegebenenfalls müssen höchstens einzelne Bausteine variiert werden.

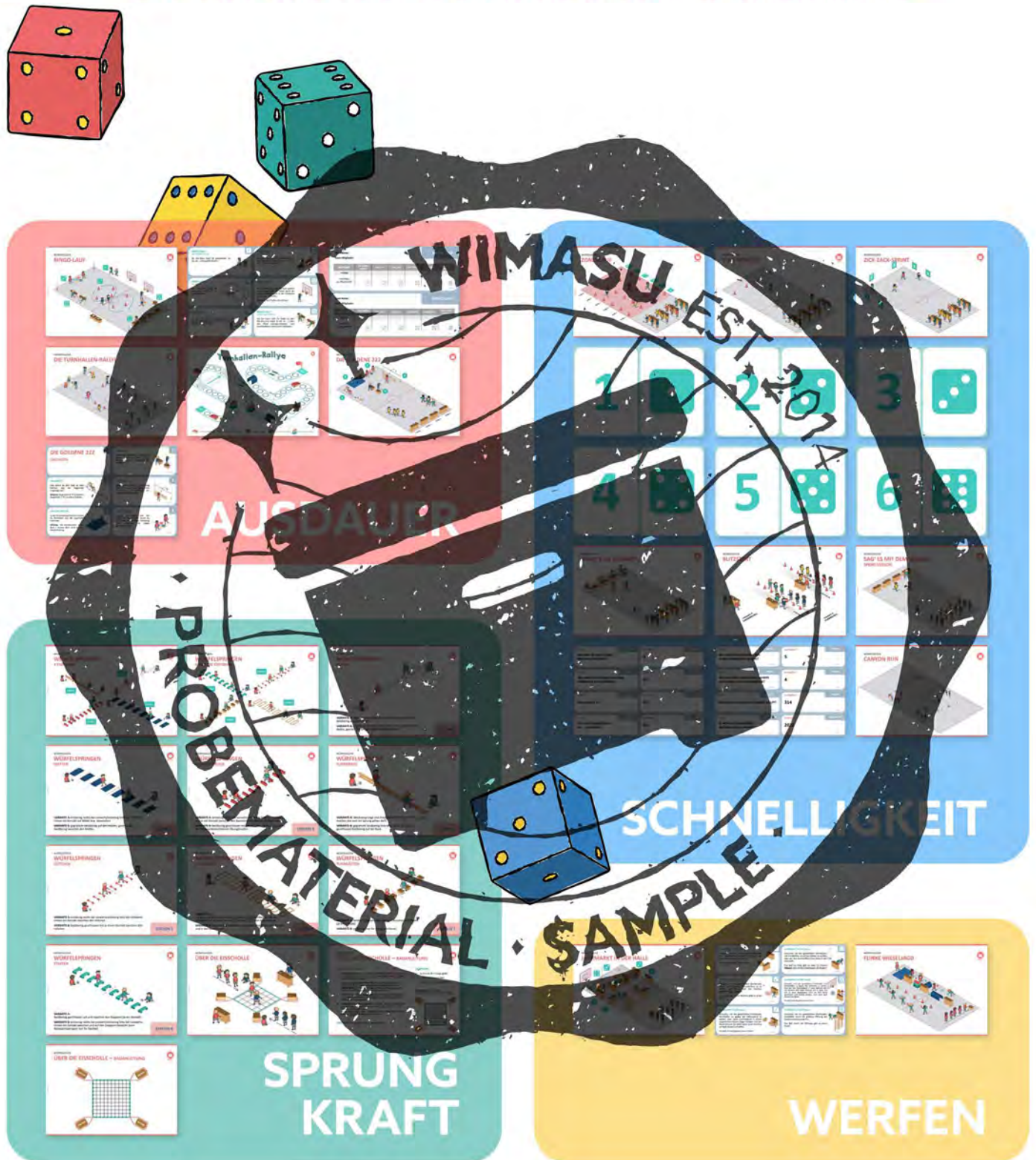
## MATERIAL GRUNDAUSSTATTUNG

Mit 16 normalen Spielwürfeln bist du für alle Spiele auf der sicheren Seite. Es gibt auch Spiele, da benötigst du pro Team nur einen einzigen Würfel.

**Aber noch ein Tipp:** Eigentlich besitzt jede Mathe-Fachschaft Würfel mit der Augenzahl bis 10 oder noch höher. Da kann man sich immer gut etwas ausleihen.



# ÜBERSICHT ÜBER DAS MATERIAL



# BINGO-LAUF

## IDEE

Beim Bingo-Lauf erhält immer ein 2er-Team eine gemeinsame Bingo-Karte mit 6 Aufgaben. Gewonnen hat das Team welches als Erstes alle 6 Aufgaben erfüllt hat.

## SPIELABLAUF

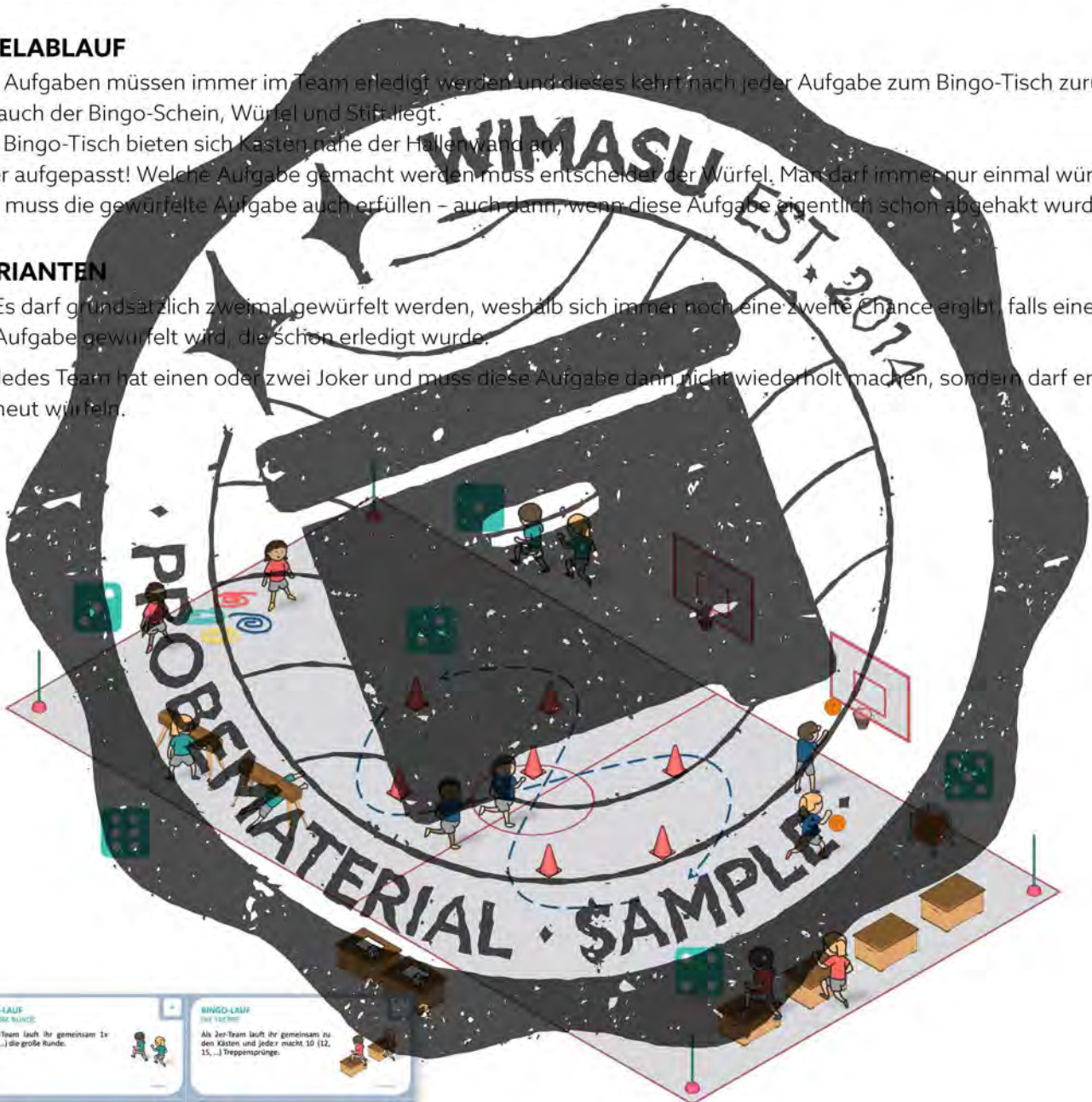
Alle Aufgaben müssen immer im Team erledigt werden und dieses kehrt nach jeder Aufgabe zum Bingo-Tisch zurück, wo auch der Bingo-Schein, Würfel und Stift liegt.

(Als Bingo-Tisch bieten sich Kästen nahe der Hallenwand an.)

Aber aufgepasst! Welche Aufgabe gemacht werden muss entscheidet der Würfel. Man darf immer nur einmal würfeln und muss die gewürfelte Aufgabe auch erfüllen – auch dann, wenn diese Aufgabe eigentlich schon abgehakt wurde.

## VARIANTEN

- Es darf grundsätzlich zweimal gewürfelt werden, weshalb sich immer noch eine zweite Chance ergibt, falls eine Aufgabe gewürfelt wird, die schon erledigt wurde.
- Jedes Team hat einen oder zwei Joker und muss diese Aufgabe dann nicht wiederholt machen, sondern darf erneut würfeln.



<p><b>BINGO-LAUF</b> DIE GROÖE RUNDL</p> <p>Als 2er-Team läuft ihr gemeinsam 1x (2x, 3x, ...) die große Runde.</p>	<p><b>BINGO-LAUF</b> DIE TREPP</p> <p>Als 2er-Team läuft ihr gemeinsam zu den Kästen und jeder macht 10 (12, 15, ...) Treppensprünge.</p>
<p><b>BINGO-LAUF</b> DIE ACHT</p> <p>Als 2er-Team läuft ihr gemeinsam 1x (2x, 3x, ...) durch die Acht.</p>	<p><b>BINGO-LAUF</b> BASKETBALL</p> <p>Als 2er-Team schnappt ihr euch jeweils einen Basketball und müsst damit an jedes Basketballbrett in der Turnhalle 1x (2x, 3x, ...) werfen. Variante: Mit Treffen des Korbes</p>
<p><b>BINGO-LAUF</b> DAS GEL</p> <p>Als 2er-Team läuft ihr gemeinsam zu dem Seil, jeder schnappt sich eines und springt 20 (25, 30, ...) mal hoch.</p>	<p><b>BINGO-LAUF</b> OBEN UND UNTEN</p> <p>Als 2er-Team läuft ihr beide zu den Pferden und müsst 1x (4x, 5x, ...) über das Pferd springen/klettern und anschließend unten durch schlüpfen.</p>

# TURNHALLEN-RALLYE – DAS BRETTSPIEL!

## IDEE

Wie bei vielen bekannten Brettspielen, geht es darum seine Figur vor denen seiner Gegner:innen in das Zielfeld zu bekommen. Dabei können beliebige Spielfiguren von vorhandenen Spielen genutzt werden z. B. von „Mensch ärgere Dich nicht“. Anders als bei typischen Brettspielen gibt es aber keine Würfelreihenfolge. Das Spiel dauert dann ca. eine Sportstunde und wird je nach Rundengröße unterschiedlich intensiv.

## SPIELABLAUF

Die Sportler:innen starten entsprechend der Augenzahl, die sie bei einem Auswahlwurf werfen (von groß nach klein). Bei derselben Augenzahl gibt es zwischen den entsprechenden Sportler:innen ein Stechen.

Nach dem ersten Zug ist die Wurfreihenfolge unerheblich. Die eigene Figur wird entsprechend der Augenzahl gezogen und diese Augenzahl muss im Nachhinein in Laufrunden „verdient“ werden. Die Augenzahl 2 bedeutet zwei Runden, die Augenzahl 5 bedeutet fünf Runden, usw. Die Figuren dürfen nicht gegenseitig rausgeschmissen werden. Die Rundengröße sollte in einem Hallendrittel ca. die Größe eines Volleyballfeldes haben.

**Tip:** Es sollten maximal 4 Spieler:innen pro Spielbrett spielen.

## VARIANTEN

- Es dürfen gegnerische Figuren umgeworfen (rausgeschmissen) werden, Fairness ist hier natürlich geboten, da man gegnerische Spielzüge nicht beobachten kann. Rausgeschmeißen bedeutet entweder ganz von vorne anzufangen oder zurück zum letzten Aktionsfeld zu gehen.
- Die Rundengröße, die die Lehrkraft auswählt, kann variieren. Kleinere Runden rücken das Spiel mehr in den Vordergrund, größere Runden mehr den Ausdauerfaktor. Natürlich sollte die Rundengröße unbedingt entsprechend der Jahrgangsstufe gewählt werden.
- Würfel mit mehr als 6 Seiten, bspw. ein Würfel mit Augenzahlen bis 10, beschleunigen das Spiel. Würfel mit Augenzahlen bis 3 (2 mal 4, 2 mal 2 und 2 mal 3 – gibt es in jeder Mathe-Fachschaft) entschleunigen das Spiel.



# DIE GOLDENE 222

## IDEE

Bei „Die goldene 222“ soll die Belastung für alle Sportler:innen gleichmäßig gesteuert werden.

Jede:r macht am Ende dieselbe Wiederholungszahl (nämlich etwa 222) bei den Übungen. Was sich unterscheidet ist die Häufigkeit des Weges, der von der Würfelstation zu den Übungsstationen zurückgelegt werden muss. Wie oft gelaufen werden muss – darüber entscheidet einzig und allein das Würfelglück.

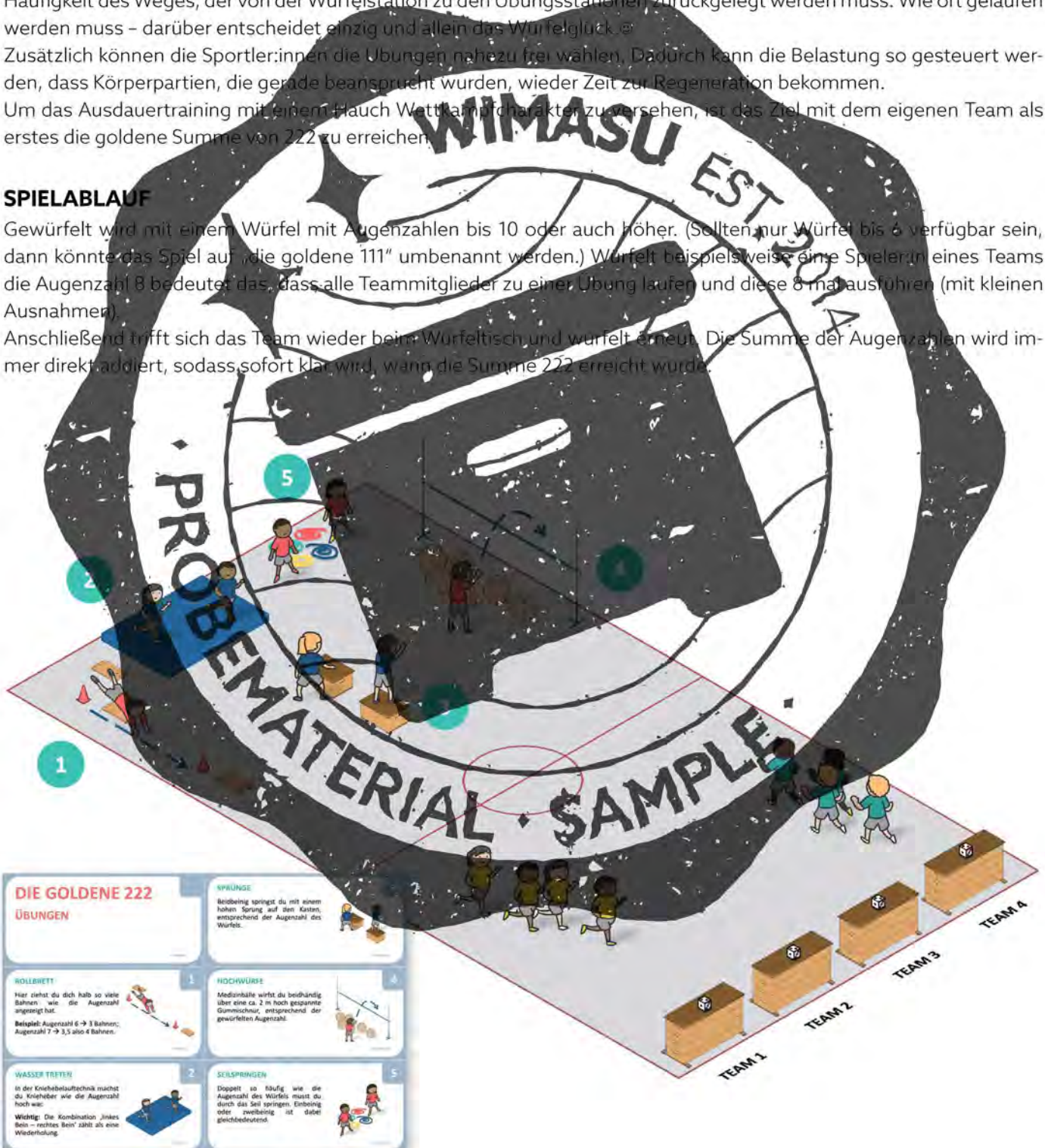
Zusätzlich können die Sportler:innen die Übungen nahezu frei wählen. Dadurch kann die Belastung so gesteuert werden, dass Körperpartien, die gerade beansprucht wurden, wieder Zeit zur Regeneration bekommen.

Um das Ausdauertraining mit einem hauch Wettkampfscharakter zu versehen, ist das Ziel mit dem eigenen Team als erstes die goldene Summe von 222 zu erreichen.

## SPIELABLAUF

Gewürfelt wird mit einem Würfel mit Augenzahlen bis 10 oder auch höher. (Sollten nur Würfel bis 6 verfügbar sein, dann könnte das Spiel auf „die goldene 111“ umbenannt werden.) Würfelt beispielsweise eine Spieler:in eines Teams die Augenzahl 8 bedeutet das, dass alle Teammitglieder zu einer Übung laufen und diese 8 mal ausführen (mit kleinen Ausnahmen).

Anschließend trifft sich das Team wieder beim Würfeltisch und würfelt erneut. Die Summe der Augenzahlen wird immer direkt addiert, sodass sofort klar wird, wann die Summe 222 erreicht wurde.



### DIE GOLDENE 222 ÜBUNGEN

#### 1 ROLLRETT

Hier ziehst du dich halb so viele Bahnen wie die Augenzahl angesegelt hat.

Beispiel: Augenzahl 6 → 3 Bahnen;  
Augenzahl 7 → 3,5 also 4 Bahnen.

#### 2 WASSER TRETEN

In der Kniehebelauftechnik machst du Knieheber wie die Augenzahl hoch wie.

Wichtig: Die Kombination linkes Bein – rechtes Bein zählt als eine Wiederholung.

#### 3 SPRUNGE

Beidbeinig springst du mit einem hohen Sprung auf zwei Kästen, entsprechend der Augenzahl des Würfels.

#### 4 HOCHWÜRFE

Medizinbälle wirfst du beidhändig über eine ca. 2 m hoch gespannte Gummischnur, entsprechend der gewürfelten Augenzahl.

#### 5 SEILSPRINGEN

Doppelt so häufig wie die Augenzahl des Würfels musst du durch das Seil springen. Einbeinig oder zweibeinig ist dabei gleichbedeutend.

# ZONEN-LAUF

## SPIELABLAUF

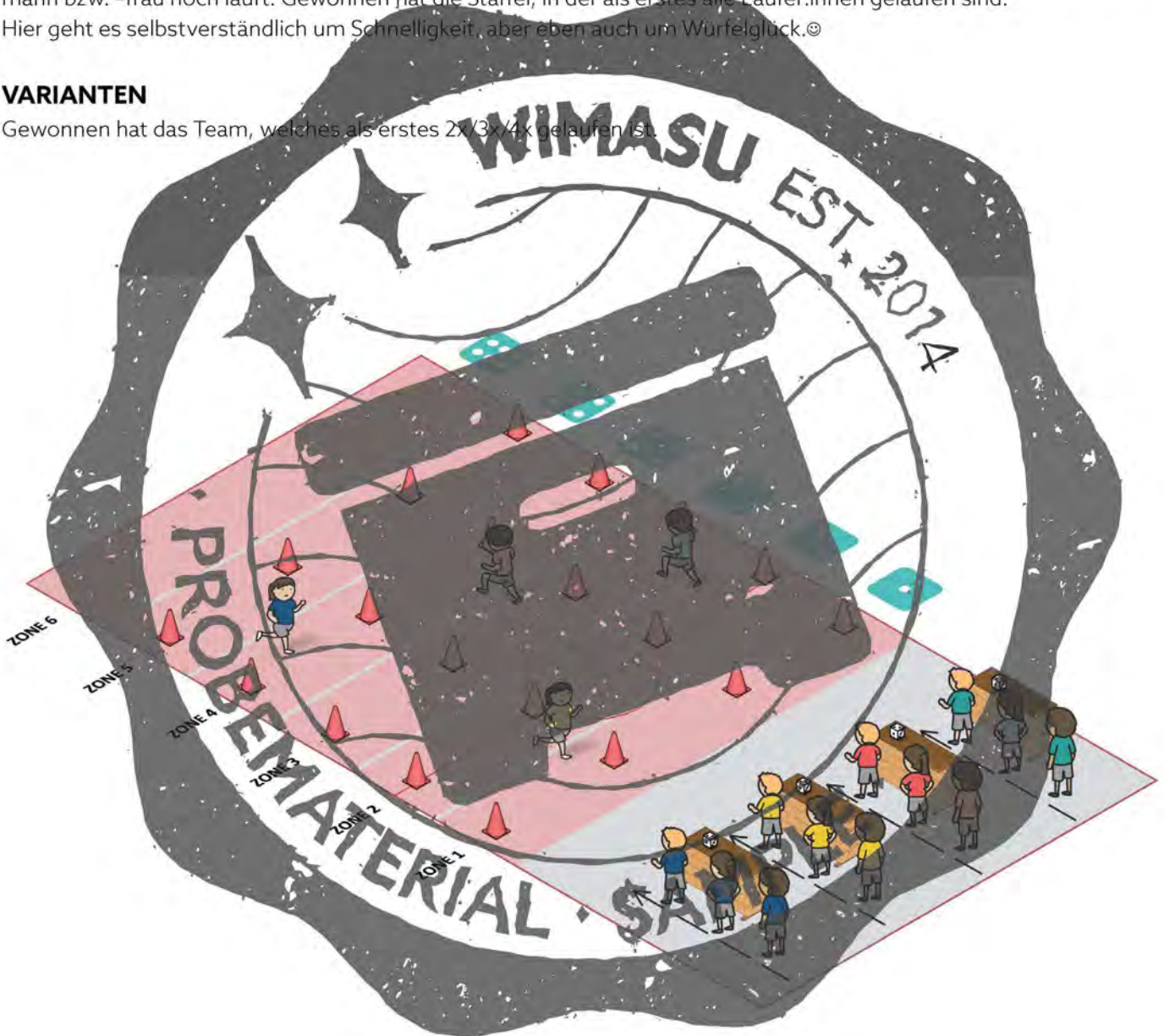
Beim Zonen-Lauf ist die Sportgruppe in Staffeln organisiert.

Jede:r erwürfelt sich die Zone, in welche gesprintet werden muss. Das Würfeln darf bereits erfolgen, wenn der Vordermann bzw. -frau noch läuft. Gewonnen hat die Staffel, in der als erstes alle Läufer:innen gelaufen sind.

Hier geht es selbstverständlich um Schnelligkeit, aber eben auch um Würfelglück.©

## VARIANTEN

Gewonnen hat das Team, welches als erstes 2x/3x/4x gelaufen ist.





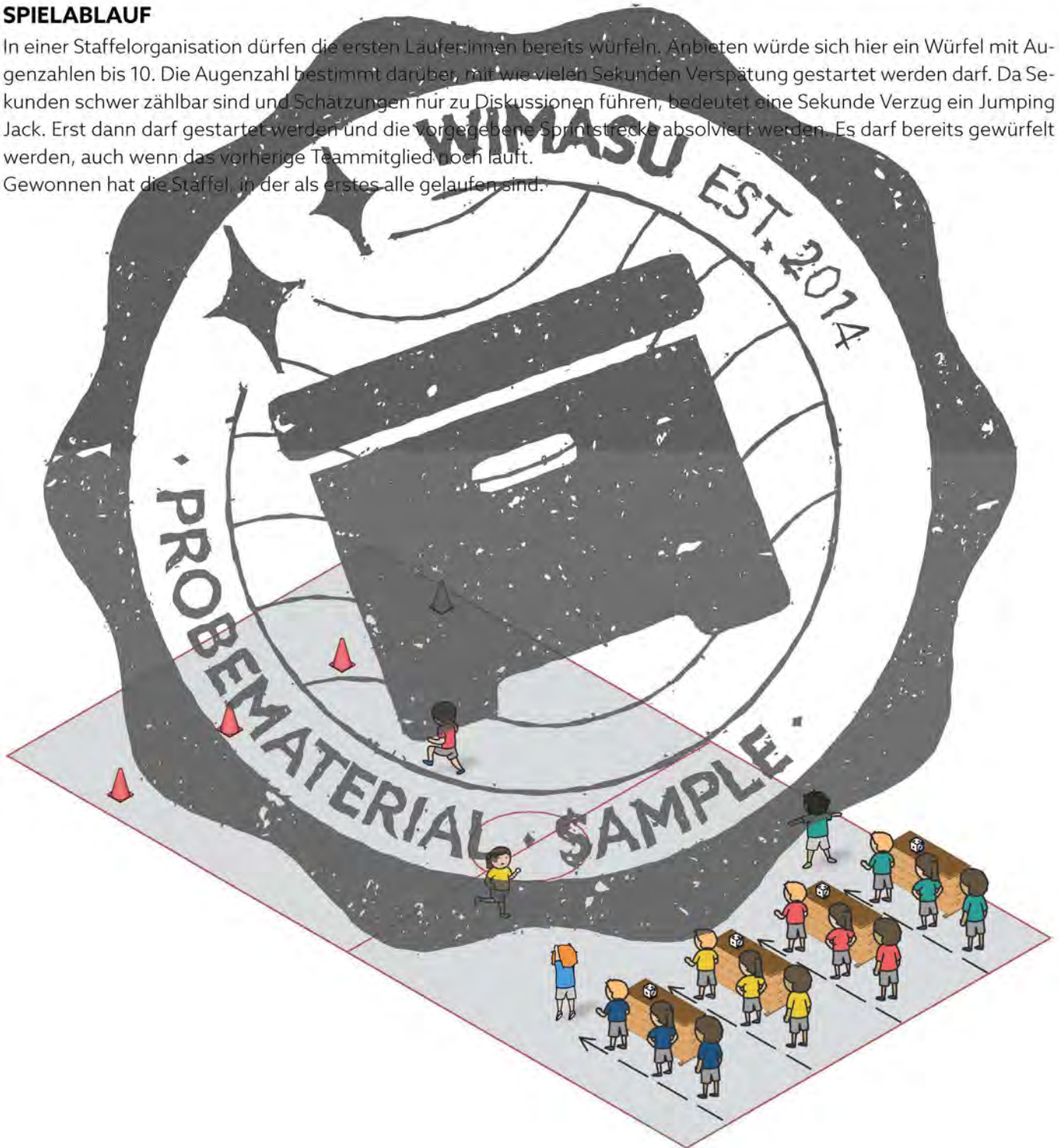
# STARTVERZUG

## IDEE

Der Neologismus „Startverzug“ drückt aus, dass das Starten, das eigentlich unverzüglich erfolgt, Verzug hat. Nur wie?

## SPIELABLAUF

In einer Staffelorganisation dürfen die ersten Läufer:innen bereits würfeln. Anbieten würde sich hier ein Würfel mit Augenzahlen bis 10. Die Augenzahl bestimmt darüber, mit wie vielen Sekunden Verspätung gestartet werden darf. Da Sekunden schwer zählbar sind und Schätzungen nur zu Diskussionen führen, bedeutet eine Sekunde Verzug ein Jumping Jack. Erst dann darf gestartet werden und die vorgegebene Sprintstrecke absolviert werden. Es darf bereits gewürfelt werden, auch wenn das vorherige Teammitglied noch läuft. Gewonnen hat die Staffel, in der als erstes alle gelaufen sind.



# ZICK-ZACK-SPRINT

## IDEE

Der Zick-Zack-Sprint ist als Staffel organisiert, bei dem jedes Team drei normale Würfel bekommt. Alle Läufer:innen würfeln gleichzeitig mit allen drei Würfeln. Dabei gibt es nun die Möglichkeiten:

- Alle drei Augenzahlen unterscheiden sich.
- Es werden zwei verschiedene Augenzahlen gewürfelt. (Zwei Würfel zeigen die gleiche Augenzahl und 1 Würfel eine andere.
- Alle drei Würfeln zeigen dieselbe Augenzahl.

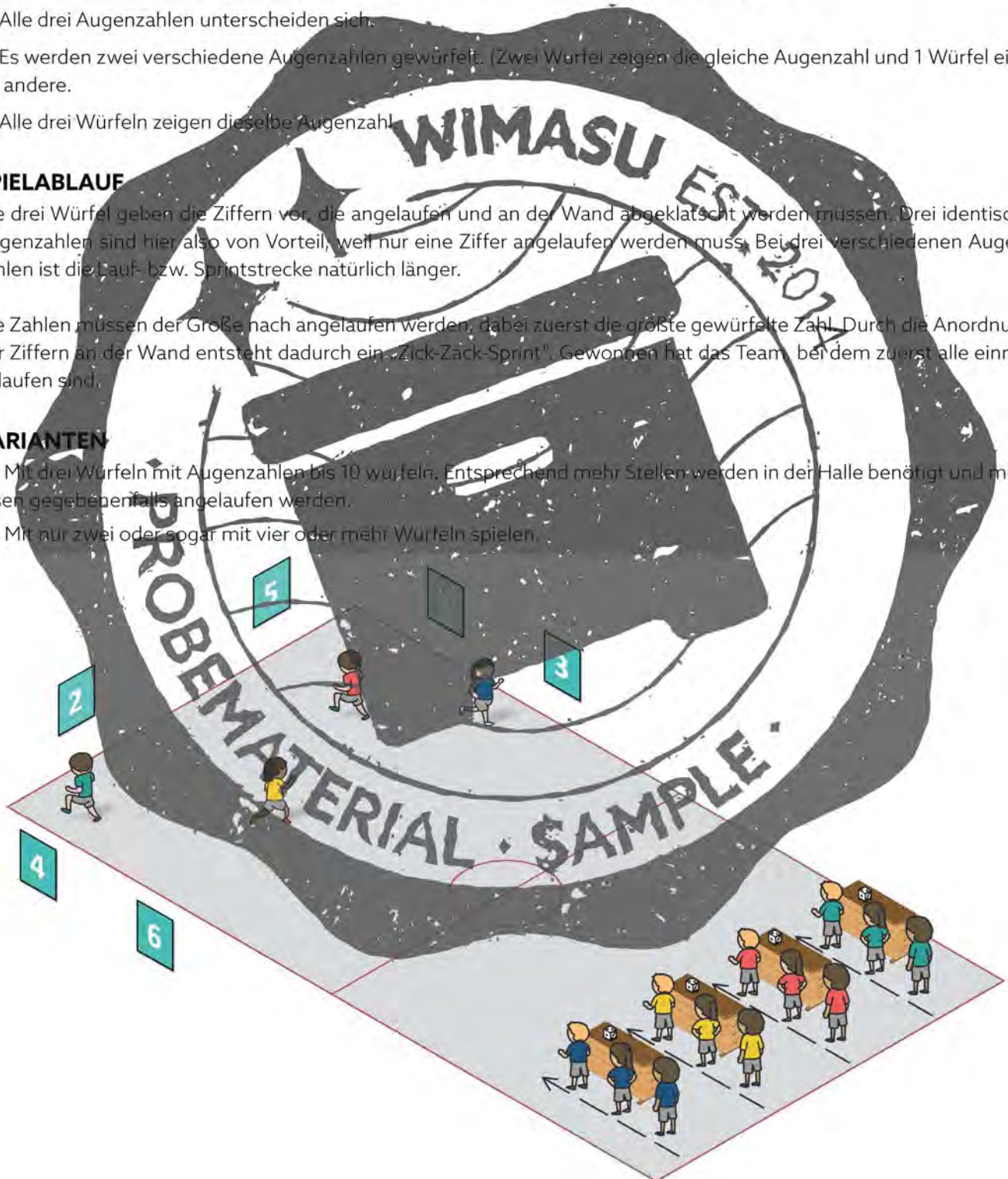
## SPIELABLAUF

Die drei Würfel geben die Ziffern vor, die angelaufen und an der Wand abgeklatscht werden müssen. Drei identische Augenzahlen sind hier also von Vorteil, weil nur eine Ziffer angelaufen werden muss. Bei drei verschiedenen Augenzahlen ist die Lauf- bzw. Sprintstrecke natürlich länger.

Die Zahlen müssen der Größe nach angelaufen werden, dabei zuerst die größte gewürfelte Zahl. Durch die Anordnung der Ziffern an der Wand entsteht dadurch ein „Zick-Zack-Sprint“. Gewonnen hat das Team, bei dem zuerst alle einmal gelaufen sind.

## VARIANTEN

- Mit drei Würfeln mit Augenzahlen bis 10 würfeln. Entsprechend mehr Stellen werden in der Halle benötigt und müssen gegebenenfalls angelaufen werden.
- Mit nur zwei oder sogar mit vier oder mehr Würfeln spielen.



# WHAT'S MY NUMBER?

## IDEE

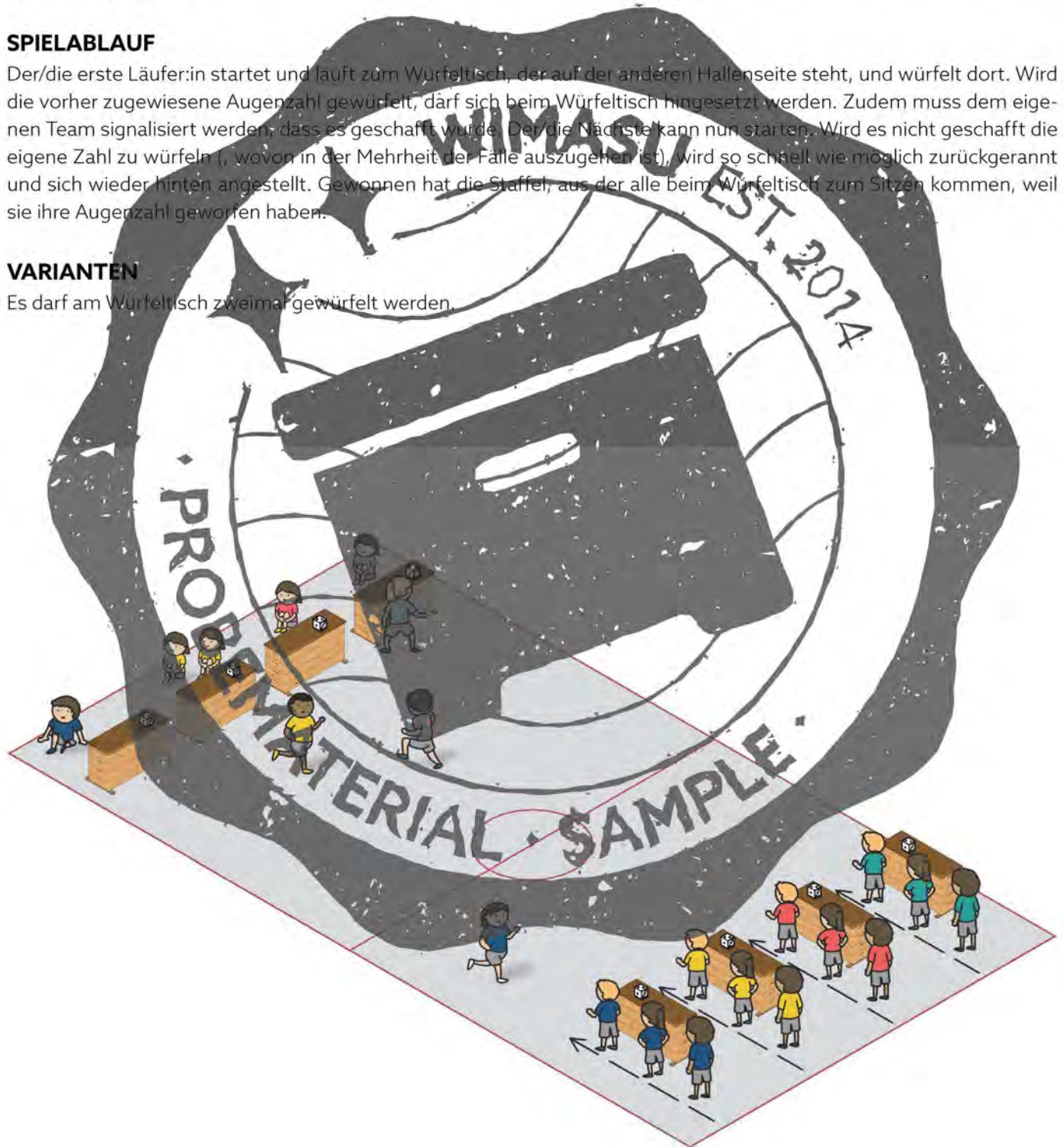
In der Staffelvariation „What's my number?“ bekommt jedes Mitglied eines Teams eine Augenzahl zugewiesen. Diese gilt es sich gut zu merken.

## SPIELABLAUF

Der/die erste Läufer:in startet und läuft zum Würfeltisch, der auf der anderen Hallenseite steht, und würfelt dort. Wird die vorher zugewiesene Augenzahl gewürfelt, darf sich beim Würfeltisch hingeknien. Zudem muss dem eigenen Team signalisiert werden, dass es geschafft wurde. Der/die Nächste kann nun starten. Wird es nicht geschafft die eigene Zahl zu würfeln (, wovon in der Mehrheit der Fälle auszugehen ist), wird so schnell wie möglich zurückgerannt und sich wieder hinten angestellt. Gewonnen hat die Staffel, aus der alle beim Würfeltisch zum Sitzen kommen, weil sie ihre Augenzahl geworfen haben.

## VARIANTEN

Es darf am Würfeltisch zweimal gewürfelt werden.



# BLITZSTART

## IDEE

Bei vielen Brettspielen wird die Augenzahl 6 benötigt, um starten zu dürfen. Auch bei „Blitzstart“ entscheidet die Augenzahl 6 wer starten darf, aber dieses Mal wirklich, nicht nur mit einer Spielfigur.☺

## SPIELABLAUF

Zwei Sportler:innen stehen zusammen an einem Würfeltisch (z. B. hoher Kasten) und würfeln abwechselnd mit einem Würfel. Wer zuerst die Augenzahl 6 würfelt, versucht so schnell wie möglich seinen Gegenüber zu fangen, ehe dieser eine vorher festgelegte Endzone erreicht.

## VARIANTEN

- Das Spiel kann (mehrmals) zwischen zwei identischen Personen durchgeführt werden.
- Es kann in zwei (vier; sechs) Teams gespielt werden, wobei der/die Gewinner:in des Duells seine:n Konkurrent:in für das eigene Team gewinnt. Verloren hat das Team, welches als erstes keine Spieler:innen mehr hat.
- Person A bekommt die Ziffer 1 – Person B die Ziffer 6 – so wird schneller gefangen.
- Das Kind mit der kleineren gewürfelten Augenzahl fängt.



# SAG' ES MIT DEM WÜRFEL

## IDEE

„Sag' es mit dem Würfel“ verwendet die Würfel als Medium, mit dem Antworten gegeben werden sollen. Die Fragen sind so einfach zu wählen, dass die meisten Kinder zur richtigen Antwort kommen.

Bedingung an die Fragen ist, dass diese mit Zahlen beantwortet werden können. Je größer die Zahlen, umso mehr Würfel benötigen die Sportler:innen und umso länger dauert es auch, bis sie die richtigen Antworten gewürfelt haben. Manche Zahlen sind zudem nicht darstellbar, das zu bedenken ist ( $4 + 6 = 10$ , aber die Zahl 0 ist keine Augenzahl auf einem Würfel).

Ebenso sollten die zu würfelnden Antworten in allen konkurrierenden Gruppen identisch sein. Das bedeutet, dass es ausgeglichen sein sollte, wie häufig Gruppe A eine zweistellige Antwortzahl würfeln muss und wie häufig Gruppe B.

Nach möglichen Fragestellungen wird die Staffelform von „Sag es mit dem Würfel“ vorgestellt.

## SPIELABLAUF: STAFFELFORM

Als Staffelform organisiert ist die Übungsturn schnell aufgebaut und setzt im Weiteren auf Schnelligkeit. Die Fragen können am Würfeltisch gezogen werden und der/die Schüler:in würfelt mit entsprechend vielen Würfeln so lange bis die richtige Antwort vorliegt. Bei zwei- oder mehrstelligen Zahlen kann ein Würfel weggelegt werden, sobald dieser eine benötigte Augenzahl anzeigt.

Weiß eine Sportler:in die Antwort auf eine Frage nicht, muss er/sie pauschal zurück und noch zweimal zum Fragentisch sprinten, ehe nächster Sportler:in starten darf. Die Fragen können auch vorgelesen werden, das den Quiz-Show-Charakter noch etwas hervorheben würde - dafür werden aber passive Schüler:innen benötigt.

**Tipp:** Der Autor nimmt die Fragen gerne aus Gesellschaftsspielen, daher sind hier nur Beispiele aufgeführt.

Durch das Würfeln entsteht ein Zeitverzug, der vom Glück abhängig ist und so aber (wie von uns gewünscht) egalisierend auf möglicherweise bestimmende physische Voraussetzungen wirkt. Auch eine langsamere Sportler:in kann durch Wissen (denn die Antwort muss auch erstmal gewusst sein) und Würfelglück plötzlich enorm verstärkend für das Team wirken.



# DER CANYON-RUN

1/2

## IDEE

„Der Canyon-Run“ könnte auch zur Kategorie ‚Schnelligkeit‘ gezählt werden, hier wird er jedoch unter ‚Aufgemerkt‘ gelistet, da er sehr viel mit Strategie zu tun hat und aus Autorensicht in erster Linie eine kognitive Leistung darstellt. Beim „Canyon-Run“ stehen sich zwei Teams gegenüber, welche nach einem Durchgang ihre Rollen tauschen. Das angreifende Team wird dann zum verteidigenden Team und umgekehrt. Den Canyon gilt es zu überwinden, indem er in erster Linie durchlaufen wird. Dies gilt als geschafft, wenn eine Läufer:in nicht durch eine:n Verteidiger:in aufgehalten wird. Auf dem Weg durch den Canyon besteht die Möglichkeit Bonuspunkte zu sammeln, die aber nicht gesammelt werden müssen. Sie können aber am Ende durchaus einen Ausschlag geben, welches Team den Run gewonnen hat. Die Bonuspunkte zählen aber nur, wenn der Canyon auch bezwungen wurde.

## SPIELBLAUF

Wer angreift würfelt beim Eingang des Canyon eine Zahl. Diese Augenzahl teilt dem/der Angreifenden mit, wie viele Bonuspunkte in Form von Tennisbällen diese:r sammeln darf. Würfelt er/sie bspw. eine 4, so kann auf dem Weg durch den Canyon vier Tennisbälle eingesammelt werden. Es darf aber gleichzeitig immer nur ein Tennisball von einem Kasten genommen werden, es müssten also wenigstens vier verschiedene Kästen angelaufen werden.

Der/die Verteidiger:in darf zur selben Zeit loslaufen wie der/die Angreifer:in.

WICHTIG: Die Sportler:innen aus dem verteidigenden Team dürfen sich zu jeder Zeit nur nach vorne bewegen und nie zurück laufen. Die Angreifenden dürfen dagegen im Canyon laufen, wie sie wollen. Folglich wäre es auch möglich nochmal zurückzulaufen, wenn ihnen das helfen sollte.

Der Clou am „Canyon-Run“ ist, dass dieser trichterförmig aufgebaut ist. An der Seite, an der die Angreifer:innen starten, ist das schmale Ende. Kommen die Verteidigenden also schnell in diese Enge des Canyon haben sie eine größere Chance die Angreifenden zu fangen. Falls sie das aber nicht schaffen, so haben die Angreifer:innen danach genügend Zeit die Bonuspunkte einzusammeln. Aber Vorsicht: Lässt sich eine Angreifer:in wieder so weit zurückfallen, dass eine:n Verteidiger:in wieder vor diesem/dieser ist, so darf auf alle Fälle wieder gefangen werden.



# DER CANYON-RUN

2/2

## WETTKAMPFCHARAKTER

Da in beiden konkurrierenden Teams dieselbe Anzahl an Sportler:innen ist, reicht es jeweils die Punkte des angreifenden Teams zu zählen.

Punkte können wie folgt gesammelt werden:

- 1 Punkt für das erfolgreiche Durchlaufen des Canyon
- 1 Punkt für jeden Bonuspunkt, der mitgenommen wird. Dies gilt auch wenn bspw. 4 Bonuspunkte gesammelt werden dürften, aber auf dem Weg nur 3 Bonuspunkte mitgenommen wurden

## ORGANISATION

Stehen mindestens zwei Hallendrittel zur Verfügung, bietet es sich an, den Canyon zweimal aufzubauen und ein Turnier mit vier Teams zu spielen, bei dem alle Teams gegeneinander antreten. So käme jedes der vier (kleineren) Teams auf vier Angriffs- und vier Verteidigungsspiele und jeder Sieg bringt 2 Punkte ein. Für ein Unentschieden gibt es 1 Punkt, bei einer Niederlage gibt es keine Punkte.



# WÜRFELSPRINGEN

## IDEE

Würfelspringen zielt auf eine allgemeine Sprungschulung ab. An verschiedenen Stationen wird je nach Würfelergebnis vorwärts oder rückwärts gesprungen. Das Team, das zuerst in den gegnerischen Bereich vorgedrungen ist, gewinnt. Die Duelle gehen recht schnell und durch die Stationswechsel ergibt „Würfelspringen“ ein vielseitiges Sprungtraining, das ein bisschen vom Glück geprägt ist.

## ORGANISATION

Das „Würfelspringen“ ist in 2er-Teams organisiert, wobei die Beiden abwechselnd ins Springen gehen und so Punkte für das Team sammeln. Wer nicht springt würfelt und entscheidet damit über die Sprungweite und -richtung.

## SPIELABLAUF

Es werden 6 Stationen (bei 24 Teilnehmenden; bei 28 Teilnehmenden 7 Stationen, usw.) in einem sternförmigen Aufbau aufgebaut. Anschließend orientieren sich 6 Teams im Inneren der Kreisstruktur mit Blick nach außen, während die anderen 6 Teams von außen nach innen gerichtet sind. Jede Station wird zweimal bespielt, sodass beide Teammitglieder sowohl gesprungen sind als auch gewürfelt haben.

Ist eine Station abgeschlossen wandern die Teams im Inneren der Kreisstruktur gegen den Uhrzeigersinn, die Teams außen rotieren im Uhrzeigersinn. So erhalten wir eine relativ hohe Durchmischung der konkurrierenden Teams. In der Grafik sind exemplarisch zweimal 4 Stationen dargestellt, jedoch sind durchaus auch 6-8 Stationen im kreisförmigen Aufbau machbar.

### Wie wird eine Station bespielt?

Die startenden Teammitglieder beginnen zeitgleich zu würfeln:

- Gerade Augenzahl bedeutet für das Team, es wird vorwärts gesprungen.
- Ungerade Augenzahl bedeutet für das Team, es wird rückwärts gesprungen.
- Das würfelnde Kind sagt laut an: „Vorwärts/Rückwärts“

Die Sprungformen unterscheiden sich von Station zu Station minimal und werden im Material auf Stationskarten näher erklärt.

## WERTUNG

Einen Punkt erzielt das Team, dessen Mitglied als erstes in die gegnerische Hälfte vorgedrungen ist. Damit endet das Duell und Springer:innen und Würfelnde wechseln die Rolle, ehe nach dem zweiten Duell die Station abgeschlossen ist.

Ein Team kann folglich pro Station im besten Fall zwei Punkte erzielen, im schlechtesten Fall null Punkte.

Baut man 6 Stationen auf, so kann ein 2er-Team also im besten Fall 12 Punkte erzielen. Nachdem alle Teams alle 6 Stationen bespielt haben, kann eine Schlussauswertung angehängt werden.

**Alternative:** Wer keine Gesamtwertung machen möchte, könnte auch ein Best-of-3 an jeder Station durchführen. Die Gesamtwertung bleibt dann unerheblich und die 2er-Teams könnten höchstens noch vergleichen wie viele Stationen sie gewonnen haben.





# ÜBER DIE EISSCHOLLE

1/2

## IDEE

Eine Eisscholle ist der einzige Weg zu einem sicheren Ufer. Diese Eisscholle darf mit vielen kleinen Sprüngen überquert werden. Wohin und wie weit gesprungen wird entscheidet aber ganz allein der Würfel und somit am Ende auch, ob die Eisscholle überquert werden kann oder man vielleicht ins Wasser fällt und sein Glück nochmal probieren muss. Das Spiel sollte maximal 20 Minuten dauern und ist z.B. für ein sprunghaftes Aufwärmen geeignet.

## VORBEREITUNG

Die Eisscholle muss erst vorbereitet werden. Hierzu folgt zunächst ein Aufbauvorschlag. Alternativ lässt sich mit Kreppband abkleben oder mit Kreide aufmalen. Man benötigt recht viel Seil, über der Autor empfiehlt es einmal zu knoten und dann für immer im Schrank zu haben.



## SPIELABLAUF

An zwei gegenüberliegenden Seiten der Eisscholle stehen sich zwei Teams gegenüber. Jedes Team hat einen Eisschollen-Master:in, welche:r dem eigenen Team die Anweisungen würfelt. Die Master:innen müssen nicht aufeinander warten, jedes Team spielt im eigenen Tempo.

- **gerade Augenzahl:** diagonal nach rechts springen
- **ungerade Augenzahl:** diagonal nach links springen

Würfelt der/die Eisschollen-Master:in die Augenzahl 4 bedeutet das somit, dass der/die Sportler:in des eigenen Teams vier Kästchen des entstandenen Gitternetzes diagonal nach vorne-rechts springt. Wird anschließend eine 3 gewürfelt, werden im Gitternetz weitere drei Kästchen diagonal nach vorne-links weiter gesprungen usw.

Schafft der/die Springer:in es die Eisscholle zu durchqueren, ohne links oder rechts „raus“ zu springen, so hat diese:r es geschafft und darf sich auf der gegnerischen Seite hinsetzen. Beim „raus“ von der Eisscholle ist die Challenge in diesem Lauf nicht mehr machbar und der/die Springer:in muss erneut ihr Glück versuchen, indem sich diese:r wieder hinten anstellt. Das Team, dessen Sportler:innen als Erstes vollzählig die Eisscholle überquert haben, hat gewonnen.

## ORGANISATION

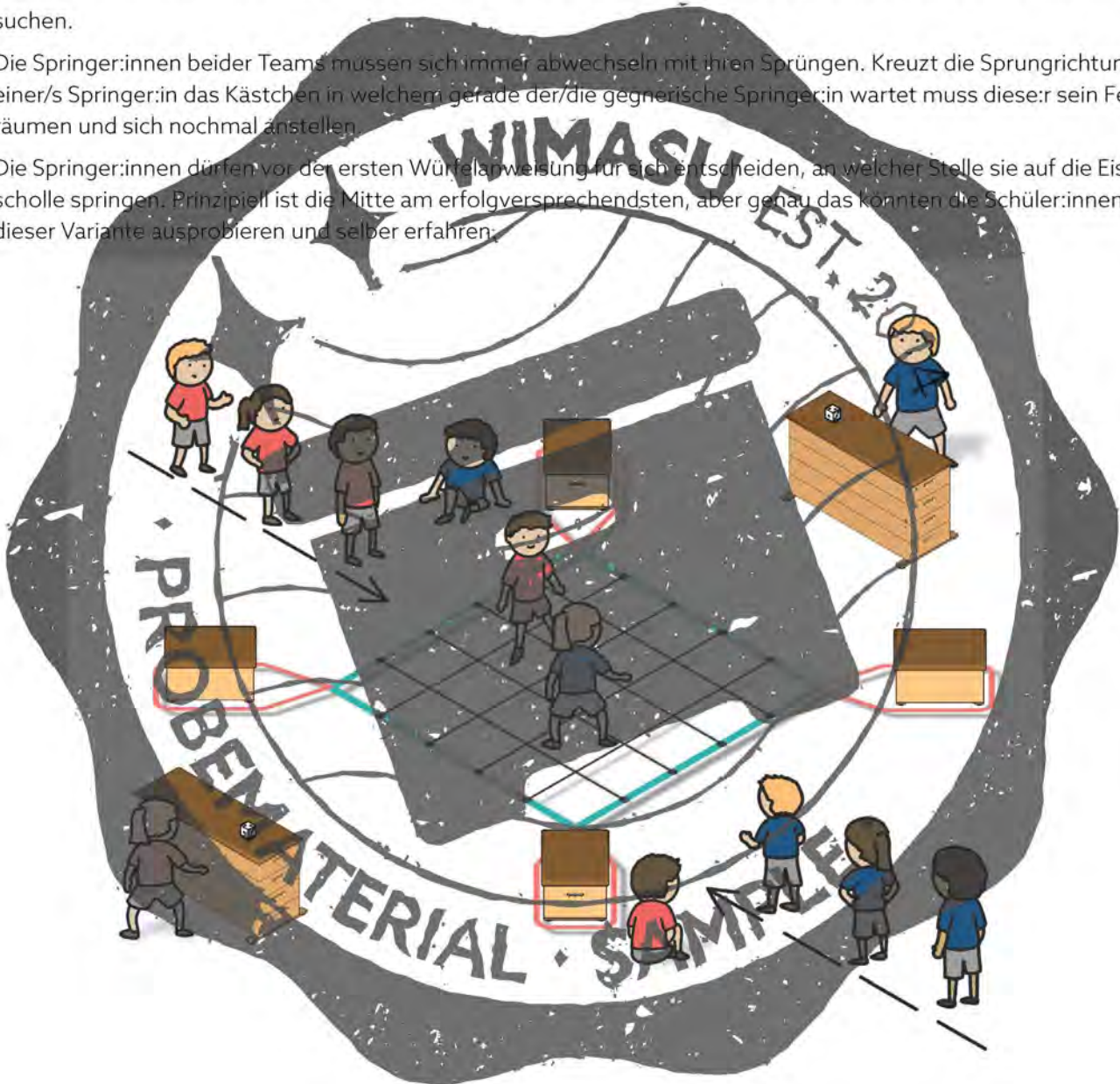
Es bietet sich aus mehreren Gründen an auf mehreren Eisschollen zu spielen. Zum einen sind die Schüler:innen bei kleineren Teams mehr im Einsatz und zum anderen wird das Spiel nicht langweilig für diejenigen, die gerade nicht springen. Des Weiteren kann ein Eisschollen-Turnier veranstaltet werden, indem die kleineren Teams durchwechseln. Ebenfalls kann ein:e Eisschollen-Master:in öfter und schneller ausgewechselt werden, um auch eine Chance zum Springen zu erhalten. Dabei können aber auch passive Sportler:innen als Eisschollen-Master:in eingesetzt werden. Im Weiteren können mit jedem neuen Durchgang verschiedene Sprungformen (einbeinig re/li, beidbeinig, abwechselnd, ...) als Vorgabe dienen. Abschließend gibt es noch verschiedene Variationen, die auch schneller ausprobiert sind und ebenso der Lust am Spiel zuträglich ist.

# ÜBER DIE EISSCHOLLE

2/2

## VARIATIONEN

- Es werden zwei/drei „Bruchstellen“ (Fahrradreifen) bei der Eisscholle eingefügt. Falls ein:e Springer:in auf dieses Kreuz im Gitternetz mit dem Reifen landet, muss sich diese:r wieder hinten anstellen und sein Glück erneut versuchen.
- Die Springer:innen beider Teams müssen sich immer abwechseln mit ihren Sprüngen. Kreuzt die Sprungrichtung einer/s Springer:in das Kästchen in welchem gerade der/die gegnerische Springer:in wartet muss diese:r sein Feld räumen und sich nochmal anstellen.
- Die Springer:innen dürfen vor der ersten Würfelanweisung für sich entscheiden, an welcher Stelle sie auf die Eisscholle springen. Prinzipiell ist die Mitte am erfolversprechendsten, aber genau das könnten die Schüler:innen bei dieser Variante ausprobieren und selber erfahren.



# JAHRMARKT IN DER HALLE

1/2

## IDEE

Zu einem typischen Jahrmarkt gehört Dosenwerfen, Ringe über Seerosen werfen und noch vieles mehr. Auf das Werfen kommt es auch auf unserem Jahrmarkt an, und zwar aus sportlicher Sicht. Wir wollen hier ganz viele verschiedene Wurfgeräte integrieren, wodurch wir zum einen das Zielen üben und zum anderen natürlich das Werfen. Daneben ist es auch wichtig die Kompetenz zu schulen Gewichte von Wurfgegenständen einzuschätzen und mit entsprechend dosiertem Krafteinsatz ein Ziel zu treffen. Auf unserem Jahrmarkt können sich unsere Sportler:innen und Jahrmarktbegeisterte aber nicht selber aussuchen bei welcher Bude sie ihr Glück probieren; sondern der Würfel gibt ihnen das vor. Ebenso zeigt ein anderer Würfel ihnen zusätzlich noch die erlaubten Wurfversuche an. © Auf dem Hallenjahrmarkt vermischen wir also Wurfglück mit Würfelglück und mixen daraus einen großen Klassenwettbewerb gegen die Uhr.

## SPIELABLAUF

Auf drei Würfelstationen teilen sich alle Sportler:innen gleichmäßig auf. Auf ein Signal startet eine vorher festgelegte Zeit von 10 Min. (alternativ auch mehr oder weniger Zeit) und der/die jeweils Erste pro Würfelstation würfelt. Die Augenzahl gibt die Bude vor, bei der ein:e Sportler:in auf Punktejagd gehen darf. An der Wurfbude liegt ein weiterer Würfel, dessen Augenzahl angibt mit wie vielen Bällen geworfen werden darf. Wie Punkte hier erzielt werden können, wird im Abschnitt „Wertkampfcharakter“ erläutert.

Vermutlich steht niemand gerne auf dem Jahrmarkt an. © Deswegen sollte auch möglichst keine Zeit durch Warten verloren gehen. Aus diesem Grund wäre es gut, wenn an der Würfelstation die Augenzahl einer Bude geworfen werden kann, die nicht oder nur wenig besetzt ist. Unter uns Lehrer:innen gesagt: Laut dem Gesetz der großen Zahlen sollten die Kinder relativ gleichmäßig verteilt zu den Buden gelotst werden. ©

Wenn ein:e Sportler:in an einer Bude geworfen hat, baut er/sie diese direkt wieder auf und darf erst dann wieder zu einer Würfelstation laufen. Damit ist ein andauernder Betrieb gewährleistet.



# JAHRMARKT IN DER HALLE

2/2

## WETTKAMPFCHARAKTER

Die Sportler:innen treten nur gegen die Uhr an. In 10 Minuten sollen als Klasse so viele Punkte wie möglich gesammelt werden. Der Jahrmarkt ist dann über eine Sequenz oder das Schuljahr hinweg mehrmals wiederholbar und die Klasse kann somit versuchen besser als die letzten Male zu werden.

Für das Mitzählen der Punkte gibt es mehrere Möglichkeiten:

### Möglichkeit 1: Passive Schüler:innen

Passive Schüler:innen, die an den Buden positioniert werden, können fortwährend die Punkte mitzählen.

### Möglichkeit 2: Die Punkte werden weitergegeben

Schüler:in A wirft und erzielt bspw. 3 Punkte. Dieser baut die Station wieder auf und wartet bis eine Schüler:in B geworfen hat und anfängt aufzubauen. Hier passiert die Punkteübergabe von A an B. Schüler:in B zählt nämlich nun zu seinen/ihren Punkten die 3 Punkte von A dazu. Mit der Annahme, dass B 2 Punkte erzielt hat, wären es nun insgesamt 5 Punkte. Wenn Schüler:in C geworfen hat, passiert zwischen B und C dasselbe und C summiert die Punkte von sich und den gesammelten Punkten von B, also dann exemplarisch  $5 + 4 = 9$ . Nach den 10 Minuten werden nur noch die Punkte der letzten Sportler:innen pro Bude zusammengezählt.

### Möglichkeit 3: Punkte aufschreiben

An jeder Bude liegt ein Zettel mit Stift aus, auf dem die Schüler:innen ihre Punkte zu den vorherigen dazu addieren.

**JAHRMARKT IN DER HALLE**  
 Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, mit Tennisbällen so viele Hütchen wie möglich vom Kasten zu werfen.  
 Pro Hütchen gibt es einen Punkt.

**JAHRMARKT IN DER HALLE**  
 Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, mit Handbällen so auf den Boden zu prallen, dass der Ball anschließend von oben in den Korb fällt.  
 Pro Ball im Korb gibt es zwei (2) Punkte.  
 Hinweis: Das ist die schwierigste der Buden!

**JAHRMARKT IN DER HALLE**  
 Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, Reifen (noch besser: Fahrradreifen) so zu werfen, dass diese über das Hütchen geworfen liegen bleiben.  
 Pro Reifen über dem Hütchen gibt es einen Punkt.

**JAHRMARKT IN DER HALLE**  
 Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, mit Basketbällen so gegen das Verbrett zu werfen, dass der Ball anschließend in einen Ballkorb fällt. Der Ballkorb darf dabei beliebig und zu jeder Zeit (bis zu einer festgelegten Zeit) von dem Korb geschoben und bewegt werden, auch noch nach Abwurf des Balles.  
 Pro Ball im Korb gibt es einen Punkt.

**JAHRMARKT IN DER HALLE**  
 Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, Tennisbälle so gegen die Hallenwand zu werfen, dass diese anschließend in einem umgedrehten Kasten liegen bleiben. Von der Wand können die Bälle dabei auch nochmal auf dem Boden auftreffen.  
 Pro Ball im Korb gibt es einen Punkt.

**JAHRMARKT IN DER HALLE**  
 Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, Handbälle durch die größere Öffnung der Sprossenwand zu werfen.  
 Pro Ball durch die Öffnung gibt es einen Punkt.

# FLINKE-WIESEL-JAGD

## IDEE & SPIELAUFBAU

Bei der „Flinken-Wiesel-Jagd“ werden die Sportler:innen zu Wiesel, die möglichst flink durch einen Wald- und Wiesen-Parkour flitzen müssen. Dabei sind sie aber nicht allein, denn die hungrigen Habichte haben die Wiesel auch entdeckt. Die Habichte versuchen die Wiesel zu fangen, indem sie diese mit Bällen abwerfen. Werden die Wiesel abgeworfen, verlassen diese sofort den Parkour und dürfen am Start wieder beginnen. Und genau dort kommen die Würfel ins Spiel. Die Wiesel bekommen nämlich Punkte für jeden Parkourdurchlauf. Ob sie diese Punkte behalten dürfen, ist aber noch nicht sicher, denn jedes Wiesel muss die am Starttisch gewürfelte Anzahl an Durchläufen erstmal schaffen.

**Ein Beispiel:** Würfelt ein Wiesel die Augenzahl 4, so muss es vier Durchläufe durch den Parkour schaffen und erhält dafür 4 Punkte. Zum einen ist das insofern gut, da dieses Wiesel nicht ständig würfeln muss, sondern viel Zeit mit laufen verbringt und somit schnell viele Punkte sammeln kann. Zum anderen ist es aber auch riskant, denn bei vier Durchläufen ist die Gefahr höher getroffen zu werden. Wird unser Wiesel aus dem Beispiel beim dritten Durchgang getroffen, verfallen auch die zuvor gesammelten zwei Punkte und das Wiesel geht wieder an den Start und würfelt erneut.

## WETTKAMPFIDEE

Die Wiesel haben bspw. 8 Minuten Zeit Punkte zu sammeln. Anschließend tauschen Wiesel und Habichte sowohl Felder als auch Rollen und es beginnen erneut die 8 Minuten.

Am Ende wird dann ausgewertet, welches Wiesel Team – A oder B – die meisten Punkte gesammelt hat.

## SPIELREGELN

Die Wiesel dürfen loslaufen, wann sie es für richtig halten. Dabei dürfen die Habichte nur von einer Seite aus werfen. Jedoch ist es den Habichten erlaubt sich auf die gegenüberliegende Seite zu stellen, um Bälle zurückzuwerfen. Abpraller von der Wand oder Gegenständen des Parkours zählen auch als Treffer. Das bedeutet, die Wiesel dürfen einfach keinerlei Bälle berühren. Nur so lässt sich ein harmonischer Spielfluss erzeugen. Die Wiesel können nämlich nicht erkennen, ob es ein Abpraller war, der sie getroffen hat oder nicht und damit kommt es zu keinen Diskussionen zwischen Wiesel und Habichten. 😊



# ÜBER WIMASU



Wir machen Sportunterricht (kurz: WIMASU) wurde von Sportlehrkräften gegründet. In den Unterrichtsreihen und Materialien steckt viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Wir versuchen, neue Impulse für den Sportunterricht zu geben, aber auch bereits etablierte Sportarten für den Unterricht ansprechend aufzubereiten. Die Materialien werden digital bereitgestellt und können an die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt versuchen wir, die Materialien so darzustellen, dass die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler motiviert sind, gemeinsam Sport zu machen.

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Reichle, T. (2022). Würfelglück im Sportunterricht. Kleine Spiele zum Ausdauer-, Schnelligkeits-, Wurf- und Sprungtraining.  
Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/wuerfelspiele-im-sportunterricht/>

## Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

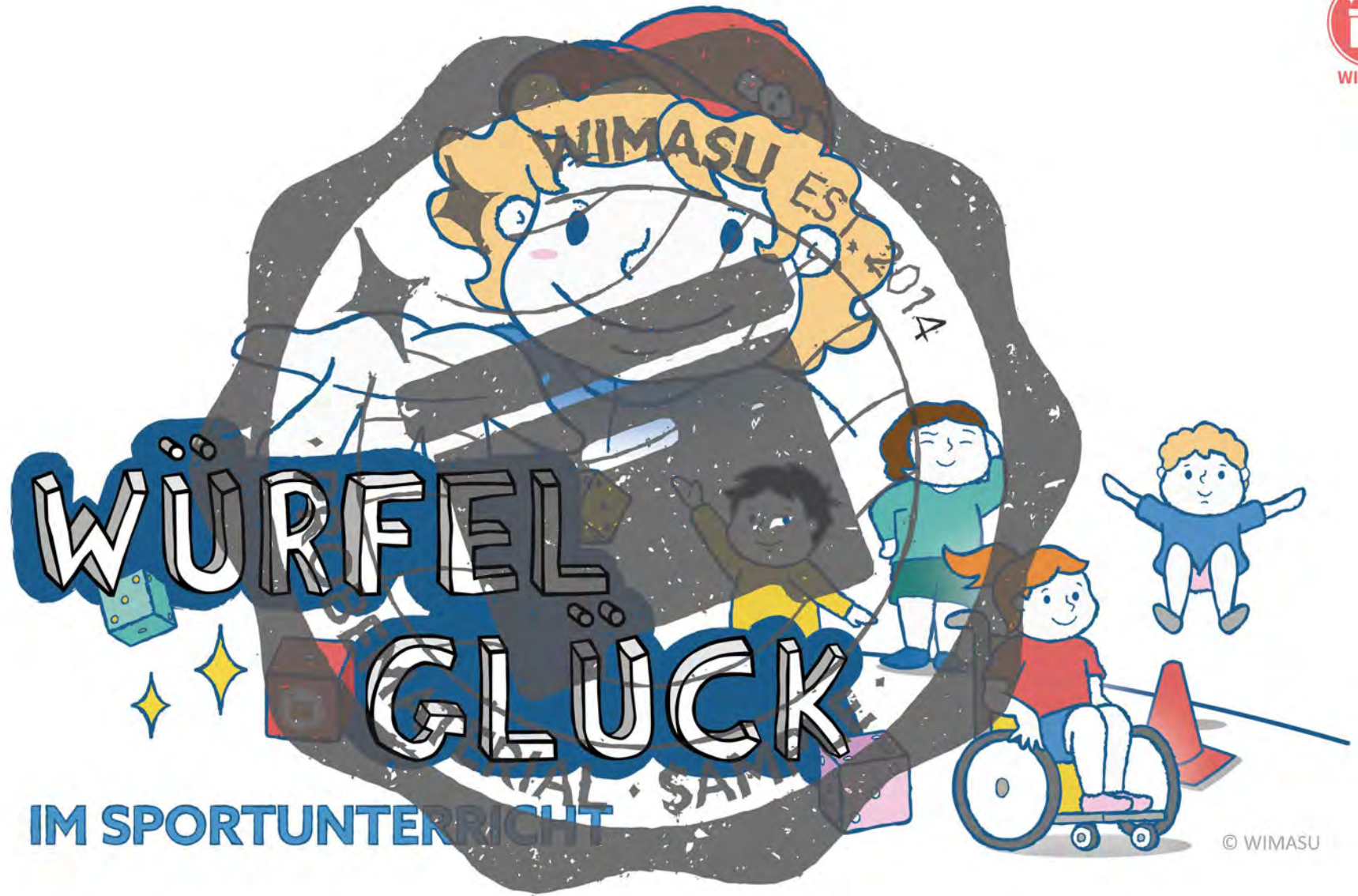


KLICK' HIER & FOLGE UNS!

[wimasu.de](https://wimasu.de)  
Wir machen Sportunterricht.



**WIMASU**



# WÜRFELGLÜCK

# IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/wuerfelspiele-im-sportunterricht/>  
1. Version

**Autor:** T. Reichle  
**Illustrationen:** N. Matsuyama, J. Schäfer  
**Satz und Layout:** J. Schäfer  
**Lektorat:** J. Schäfer  
**Herausgeber:** J. Veit, Ch. Walther

#### Dieses Dokument zitieren:

Reichle, T. (2022). Würfelglück im Sportunterricht. Kleine Spiele zum Auswerten, Schnelligkeits-, Wurf- und Sprungtraining.  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/wuerfelspiele-im-sportunterricht/>

#### Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

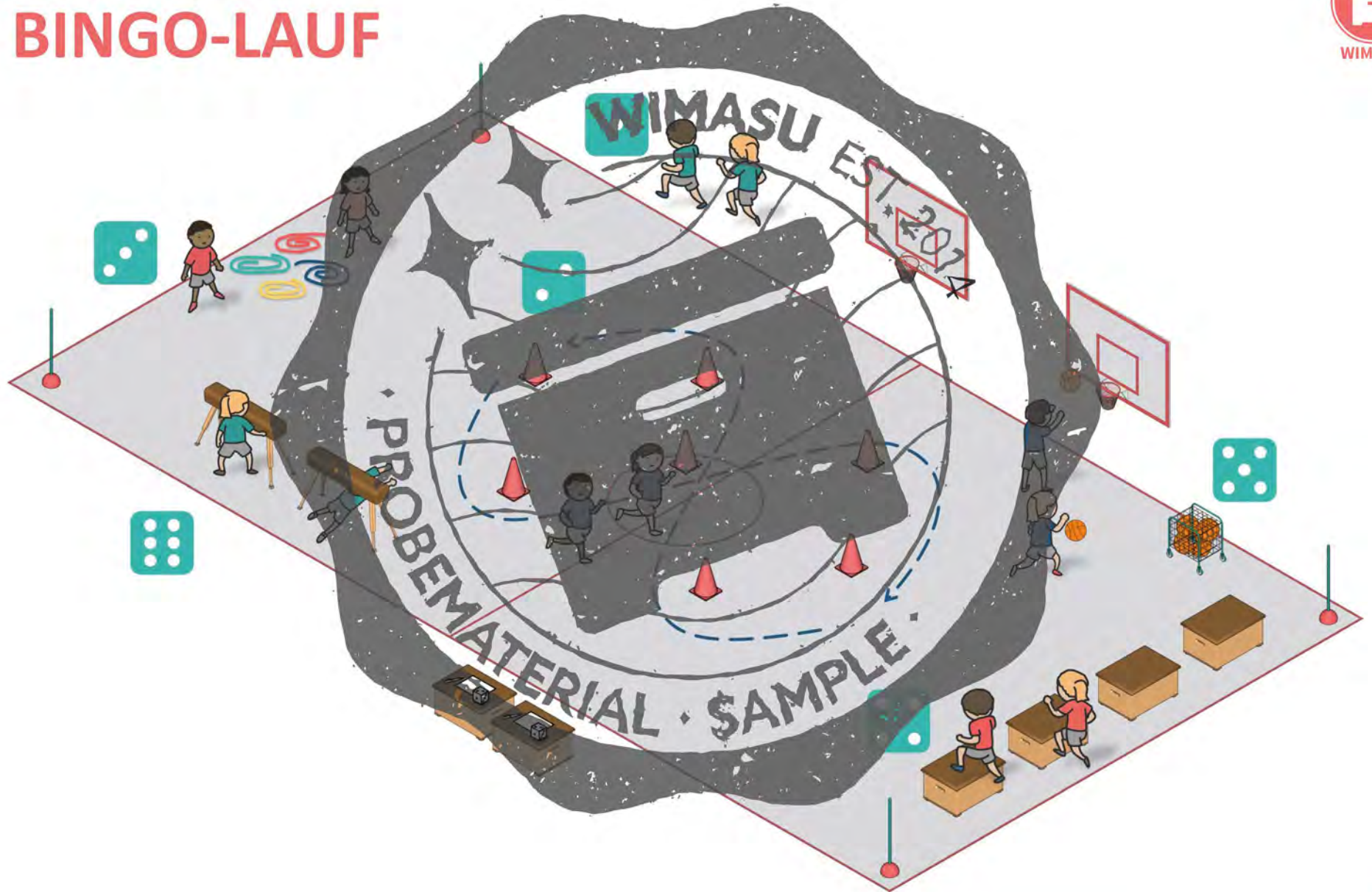


## DER AUTOR THOMAS REICHLÉ

Thomas Reichle ist Sport- und Mathelehrer aus Wasserburg a. Inn und seit sechs Jahren mit viel Leidenschaft im Dienst. Groß geworden in der Leichtathletik und mittlerweile überwiegend im Outdoor-Sport zuhause, möchte er im Sportunterricht zu Bewegungsherausforderungen motivieren, die Geschick, Kondition und Spaß kombinieren.



# WÜRFELGLÜCK BINGO-LAUF



## BINGO-LAUF DIE GROÖE RUNDE

Als 2er-Team lauft ihr gemeinsam 1x (2x, 3x, ...) die große Runde.

## BINGO-LAUF DIE ACHT

Als 2er-Team lauft ihr gemeinsam 1x (2x, 3x, ...) durch die Acht.

## BINGO-LAUF DAS SEIL

Als 2er-Team lauft ihr gemeinsam zu den Seilen, jeder schnappt sich eines und springt 20 (25, 30, ...) mal Seil.

## BINGO-LAUF DIE TREPPE

Als 2er-Team lauft ihr gemeinsam zu den Kästen und jede:r macht 10 (12, 15, ...) Treppensprünge.

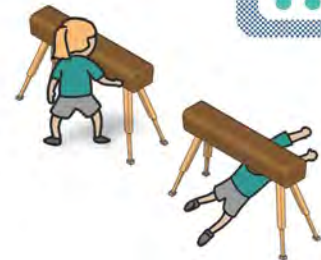
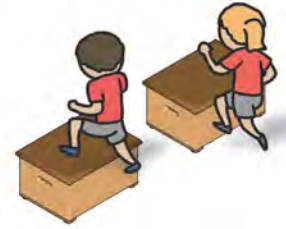
## BINGO-LAUF BASKETBALL

Als 2er-Team schnappt ihr euch jeweils einen Basketball und müsst damit an jedes Basketballbrett in der Turnhalle 1x (2x, 3x, ...) werfen.

**Variante:** Mit Treffen des Korbes

## BINGO-LAUF OBEN UND UNTEN

Als 2er-Team lauft ihr beide zu den Pferden und müsst 3x (4x, 5x, ...) über das Pferd springen/klettern und anschließend unten durch schlüpfen.



Team-Name: .....

Team-Mitglieder: .....

## BINGO-LAUF

AUFGABE	DIE GROÙE RUNDE	DIE FREIHEIT	DAS SEIL	DIE FREIHEIT	BASKETBALL	OBEN UND UNTEN
erledigt						
Strichliste „zu oft gemacht“						

© WIMASU

Team-Name: .....

Team-Mitglieder: .....

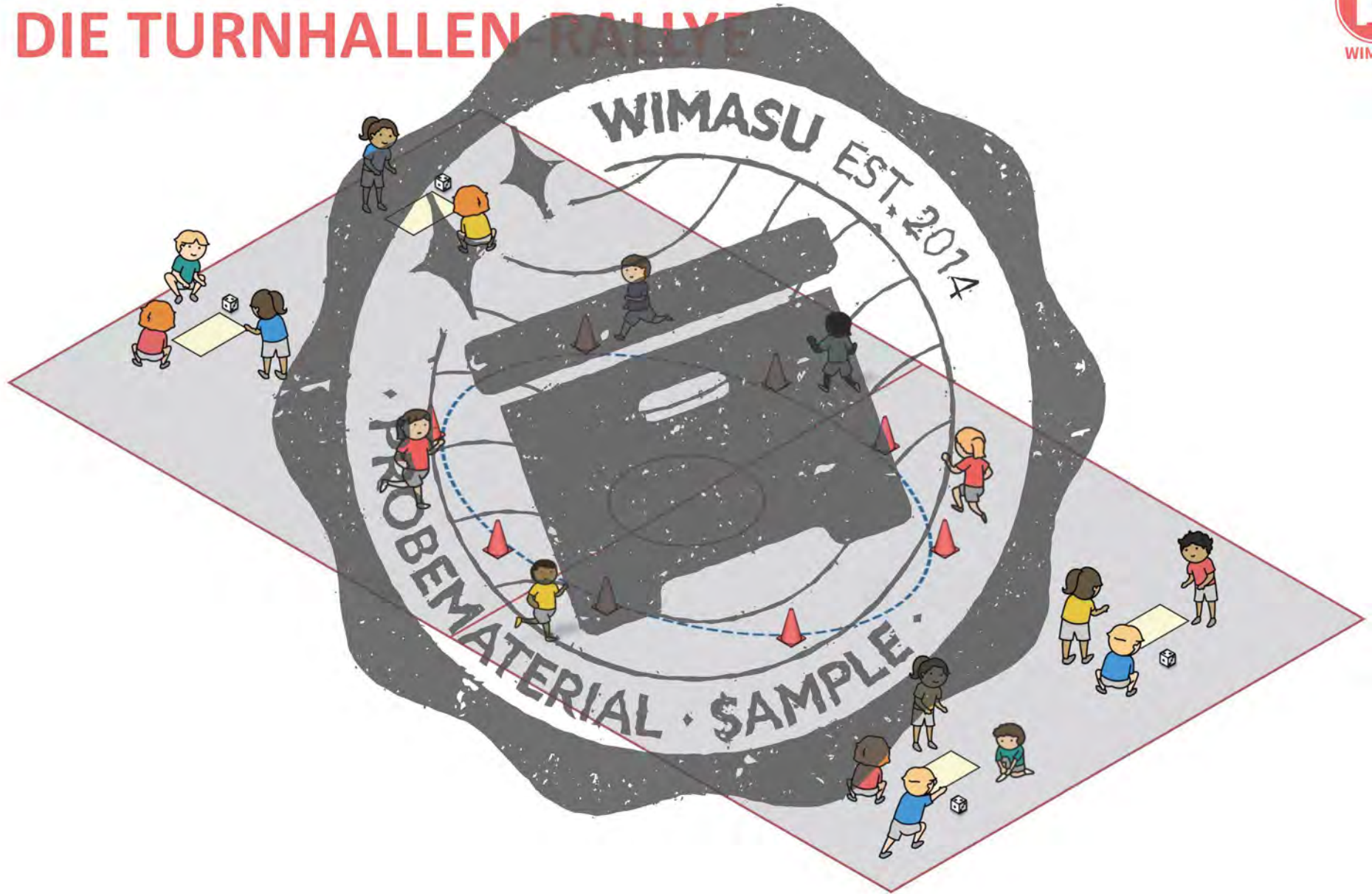
## BINGO-LAUF

AUFGABE	DIE GROÙE RUNDE	DIE FREIHEIT	DAS SEIL	DIE FREIHEIT	BASKETBALL	OBEN UND UNTEN
erledigt						
Strichliste „zu oft gemacht“						

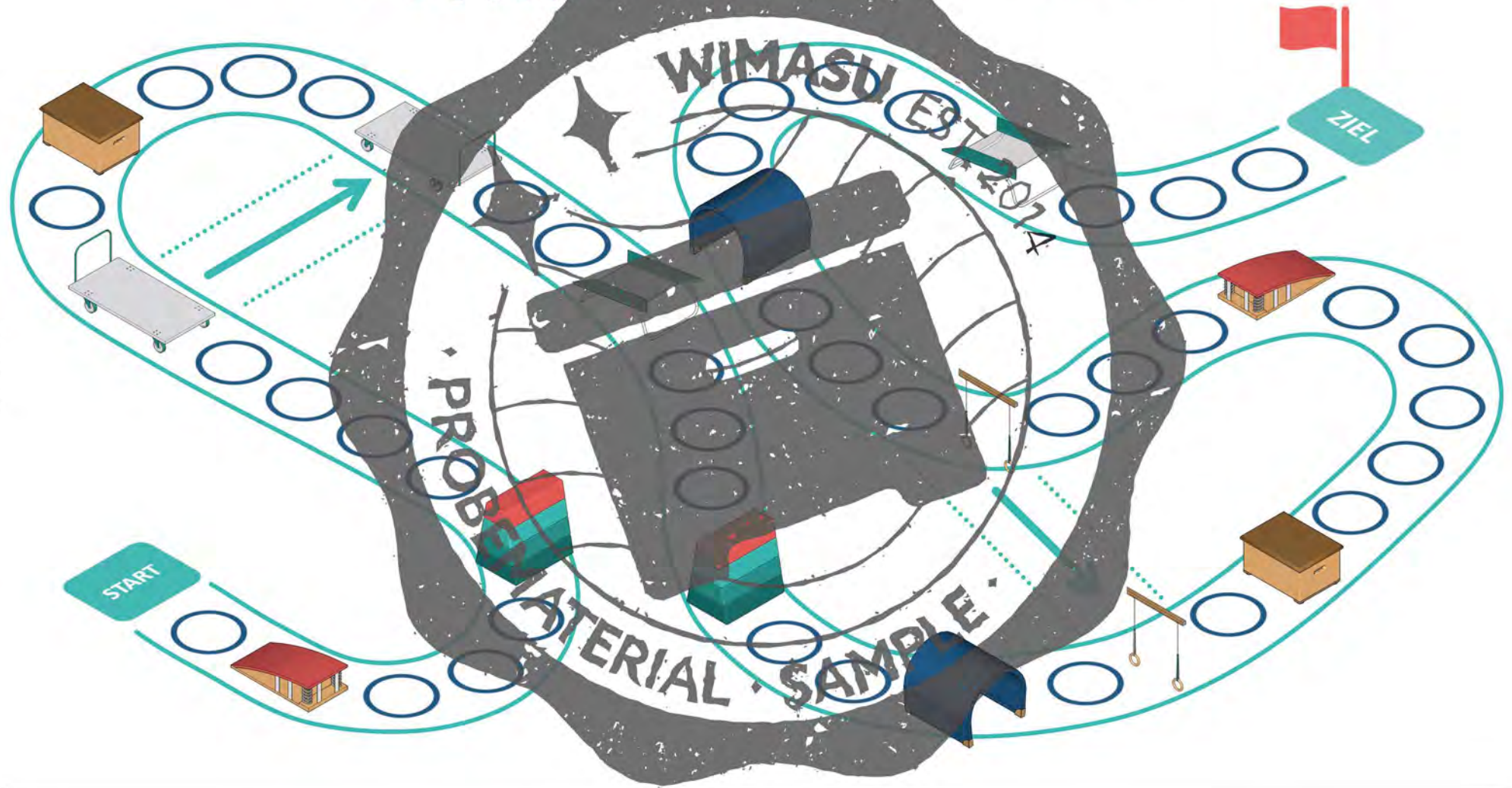
© WIMASU

WÜRFELGLÜCK

# DIE TURNHALLEN-RALLYE



# Turnhallen-Rallye



© WIMASU

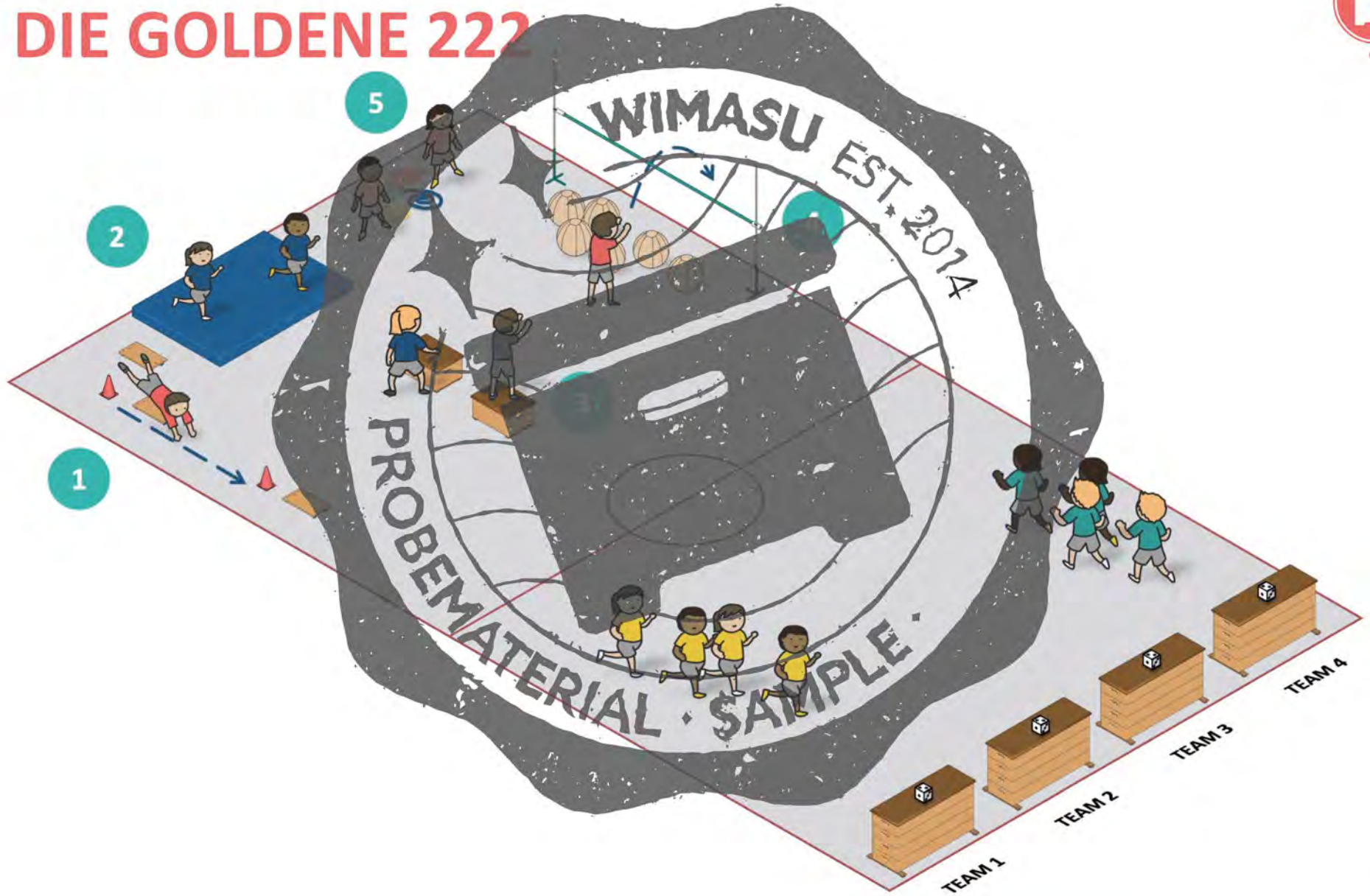
-  2 Felder weiterspringen
-  Mit derselben Augenzahl nochmal nach vorne springen
-  1 Runde mehr laufen
-  2 Runden mehr laufen
-  3 Runden mehr laufen

WÜRFELGLÜCK

# DIE GOLDENE 222



© WIMASU



# DIE GOLDENE 222

## ÜBUNGEN

### ROLLBRETT

Hier ziehst du dich halb so viele Bahnen wie die Augenzahl angezeigt hat.

**Beispiel:** Augenzahl 6 → 3 Bahnen;  
Augenzahl 7 → 3,5 also 4 Bahnen.

### WASSER TRETEN

In der Kniehebelauftechnik machst du Knieheber wie die Augenzahl hoch war.

**Wichtig:** Die Kombination ‚linkes Bein – rechtes Bein‘ zählt als eine Wiederholung.

### SPRÜNGE

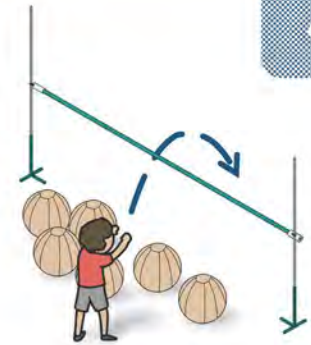
Beidbeinig springst du mit einem hohen Sprung auf den Kasten, entsprechend der Augenzahl des Würfels.



© WIMASU

### SCHWÜRFE

Medizinbälle wirfst du beidhändig über eine ca. 2 m hoch gespannte Gummischnur, entsprechend der gewürfelten Augenzahl.



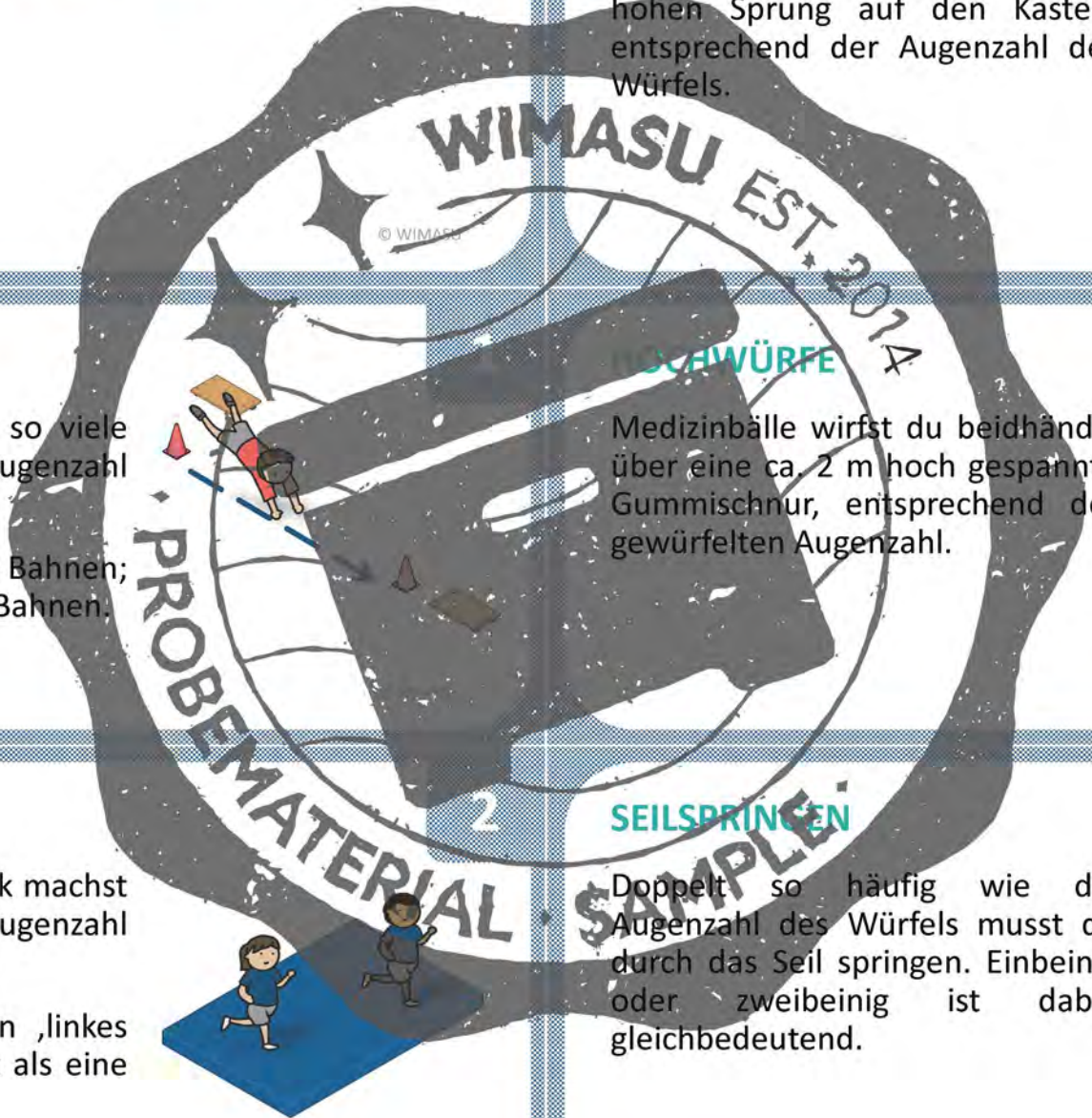
© WIMASU

### SEILSPRINGEN

Doppelt so häufig wie die Augenzahl des Würfels musst du durch das Seil springen. Einbeinig oder zweibeinig ist dabei gleichbedeutend.



© WIMASU



© WIMASU

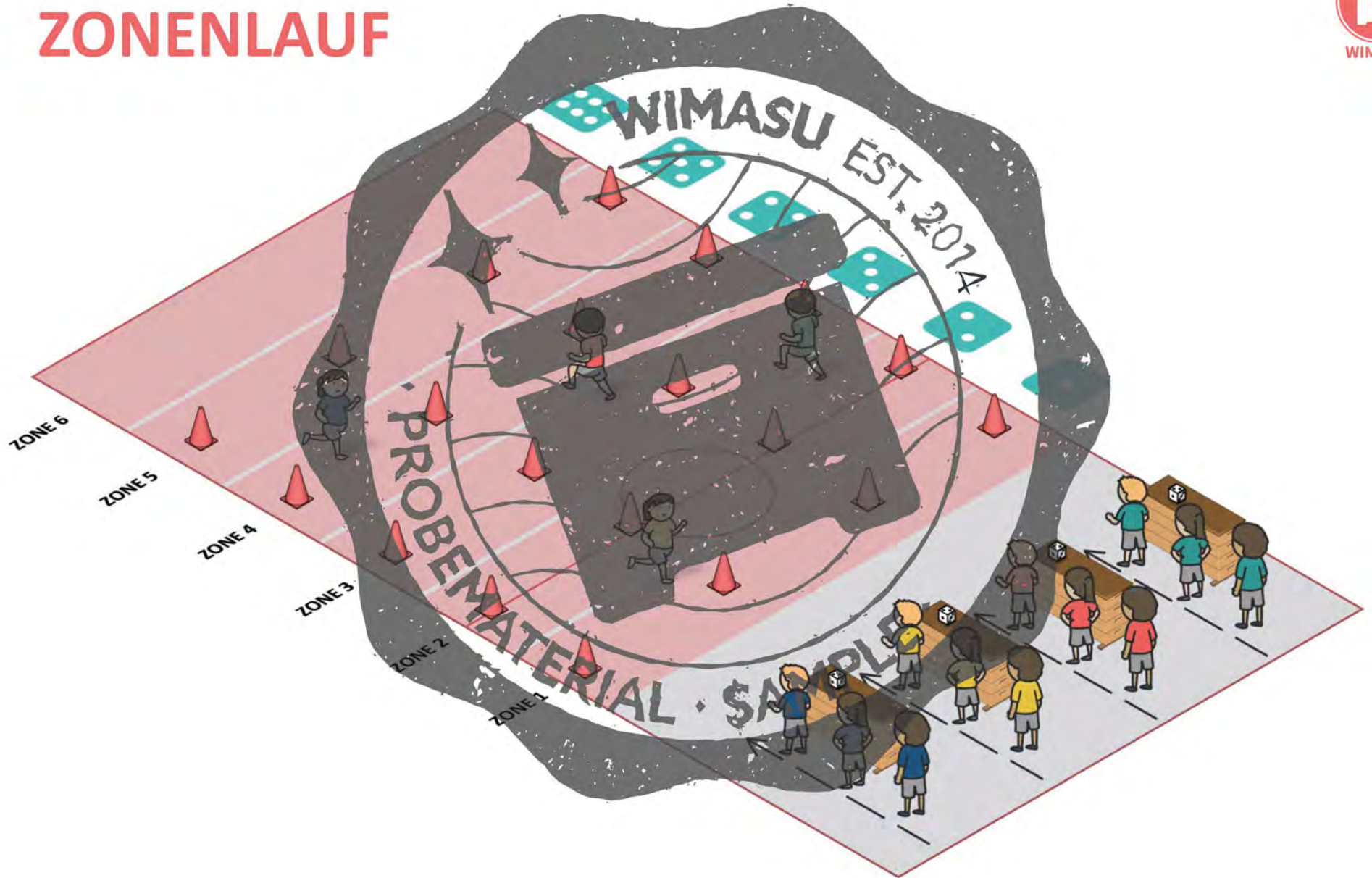
3

4

5

WÜRFELGLÜCK

# ZONENLAUF



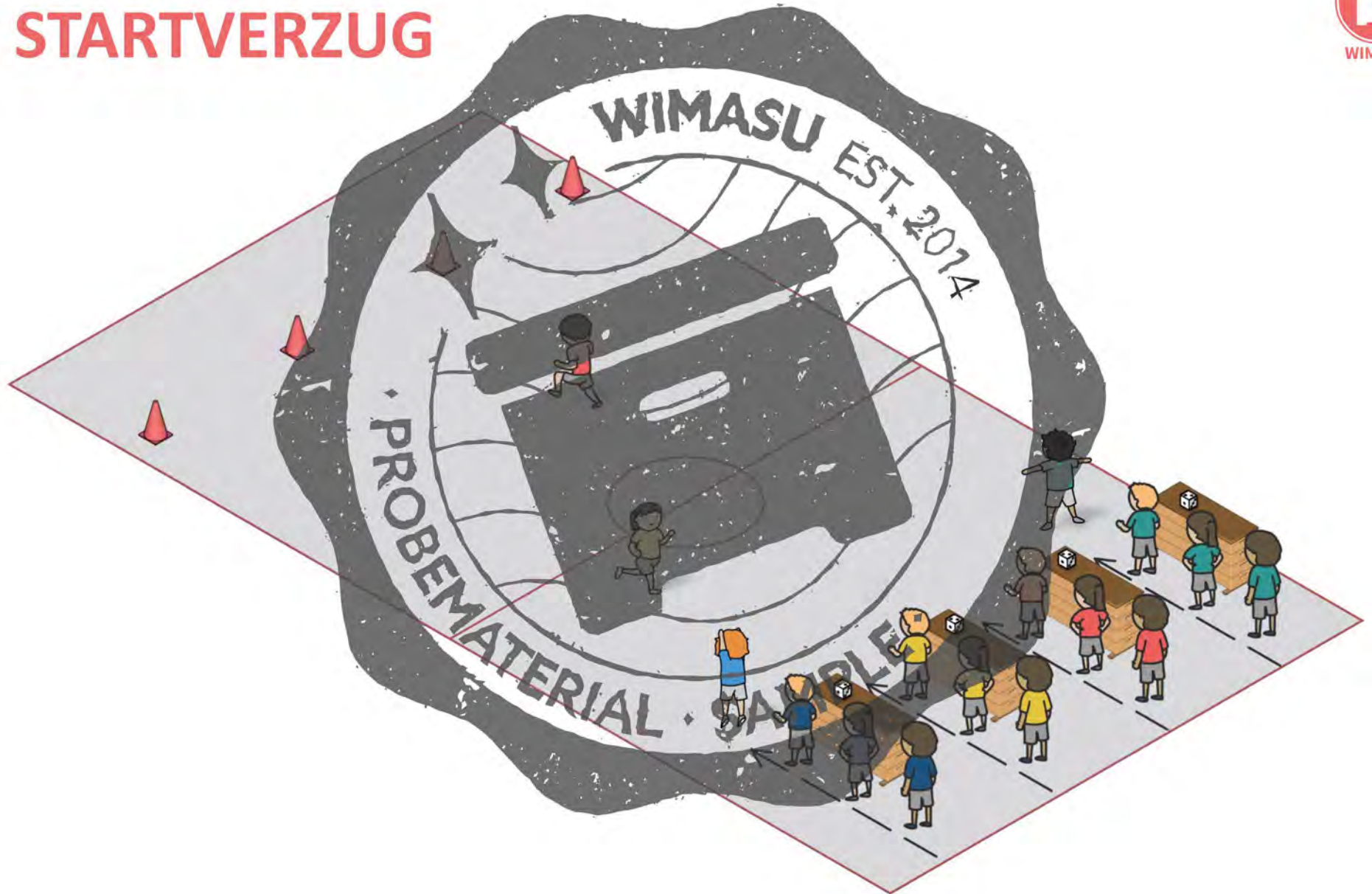


WÜRFELGLÜCK

# STARTVERZUG

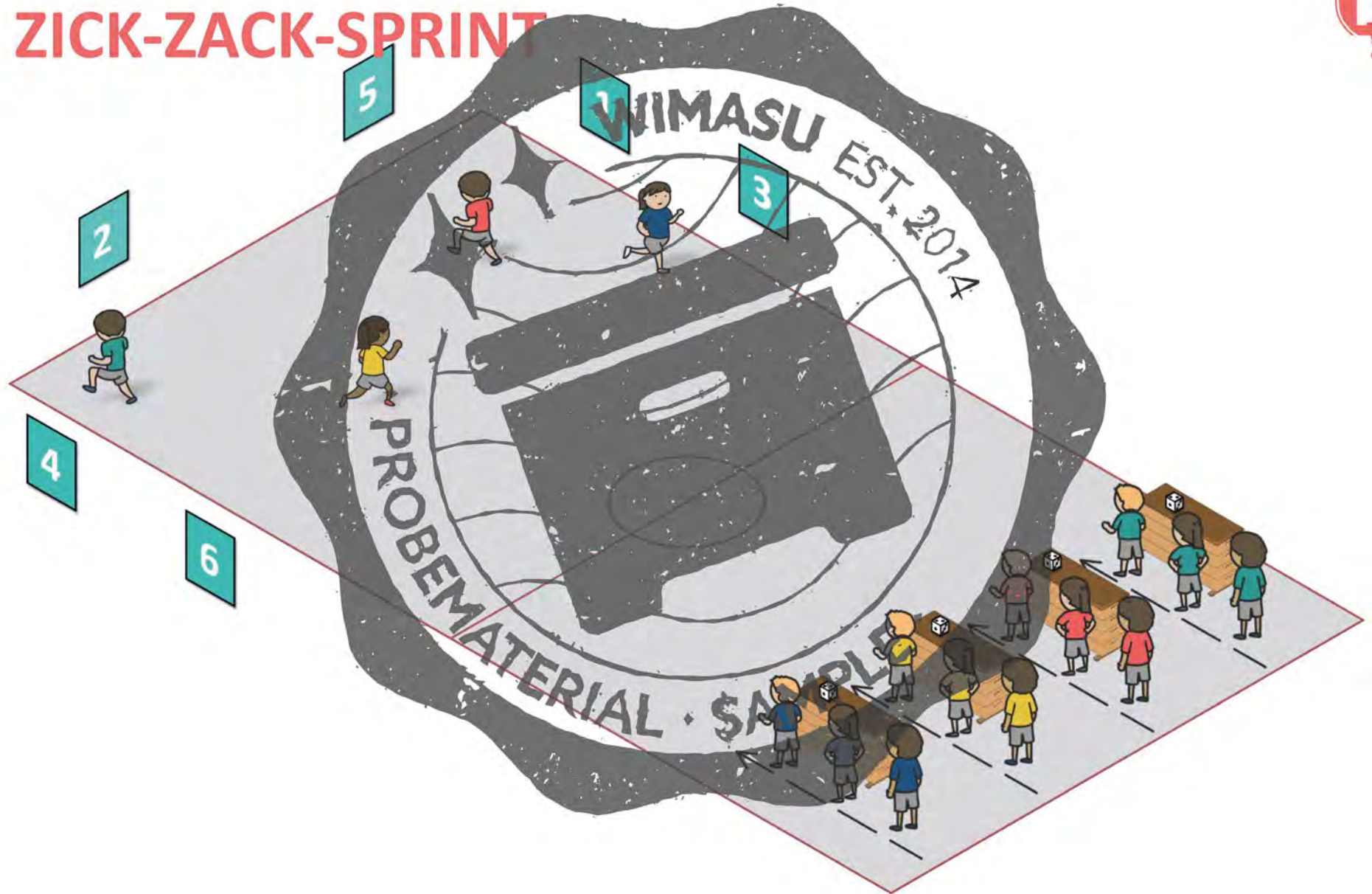


© WIMASU



WÜRFELGLÜCK

# ZICK-ZACK-SPRINT



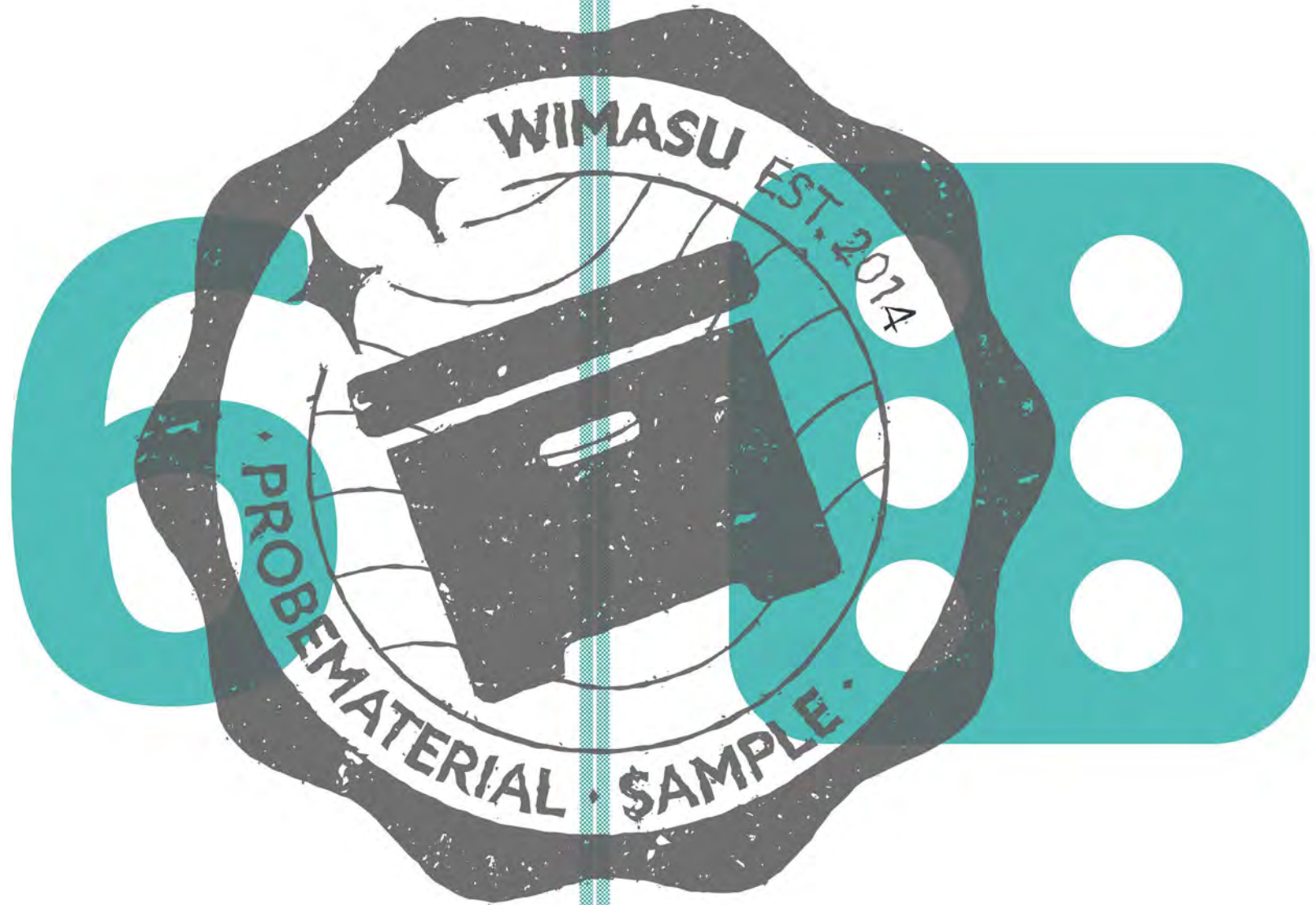








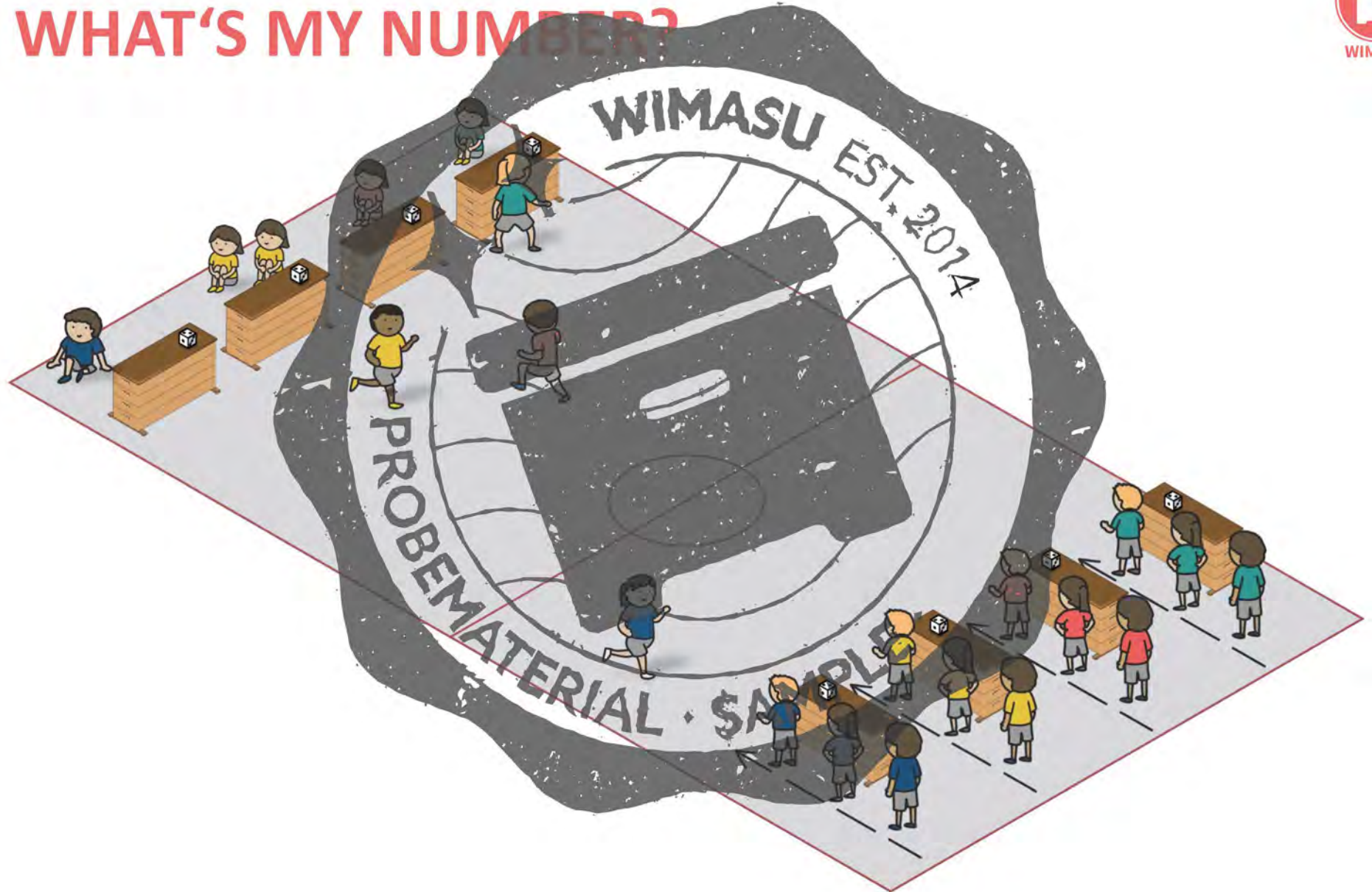






WÜRFELGLÜCK

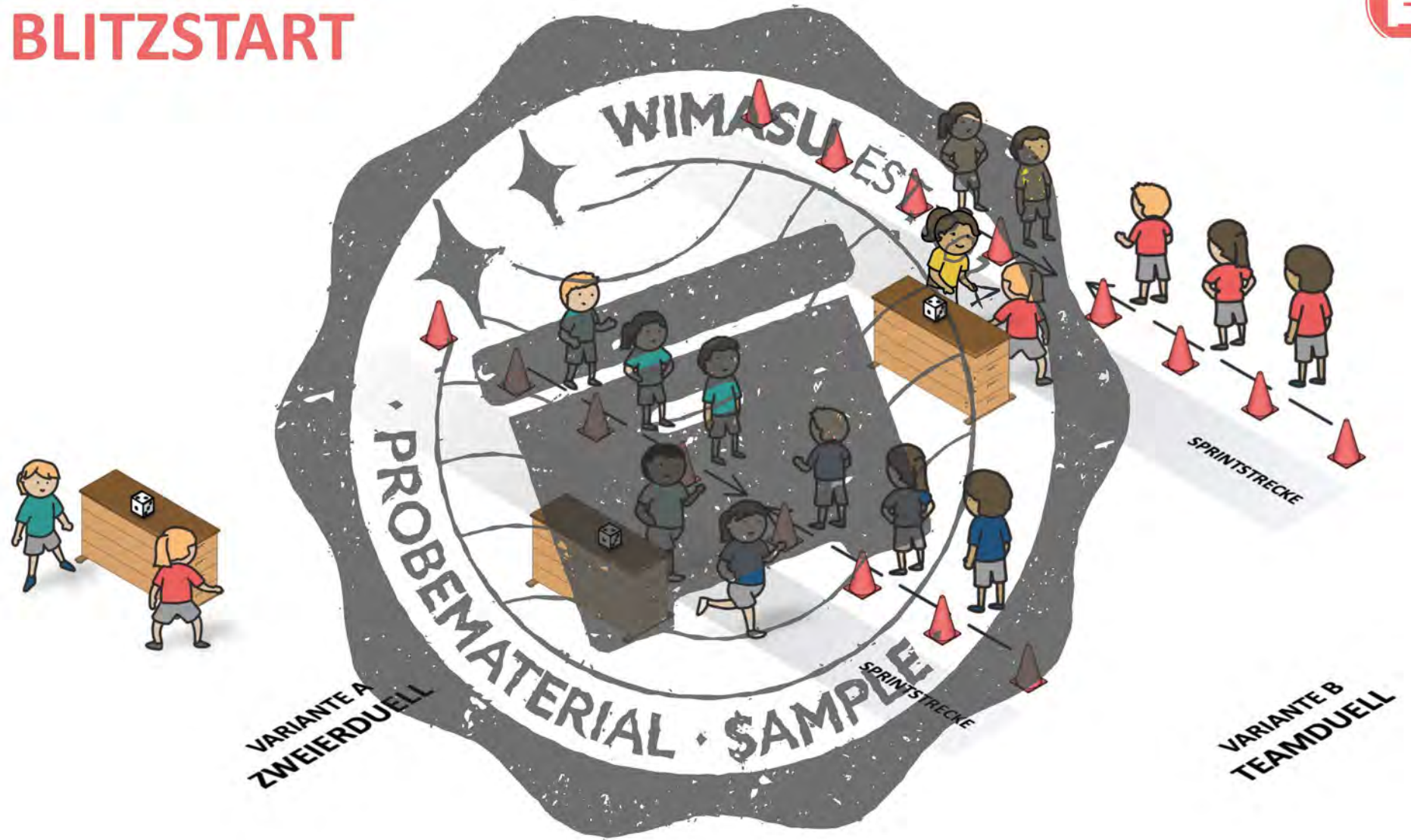
# WHAT'S MY NUMBER?



# WÜRFELGLÜCK BLITZSTART



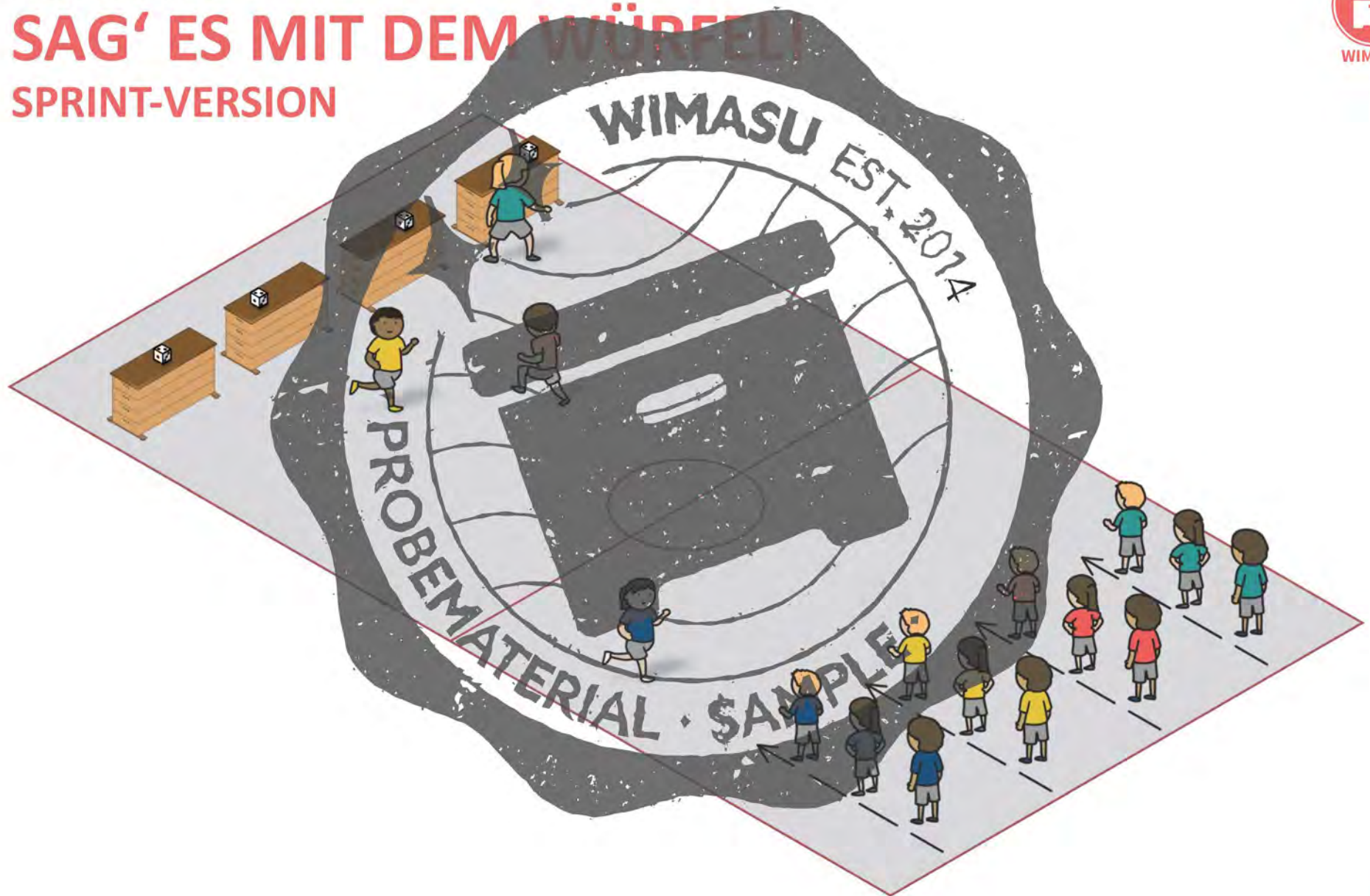
© WIMASU



WÜRFELGLÜCK

# SAG' ES MIT DEM WÜRFEL!

## SPRINT-VERSION



FRAGE

Wie viele M sind im Wort  
Mammut enthalten?

DEUTSCH

ANTWORT

3

DEUTSCH

FRAGE

Wie viele Spieler:innen sind beim  
Fußball auf dem Spielfeld?

SPORT

ANTWORT

22

SPORT

FRAGE

Was ergibt  $5 + 7$ ?

MATHE

ANTWORT

12

MATHE

FRAGE

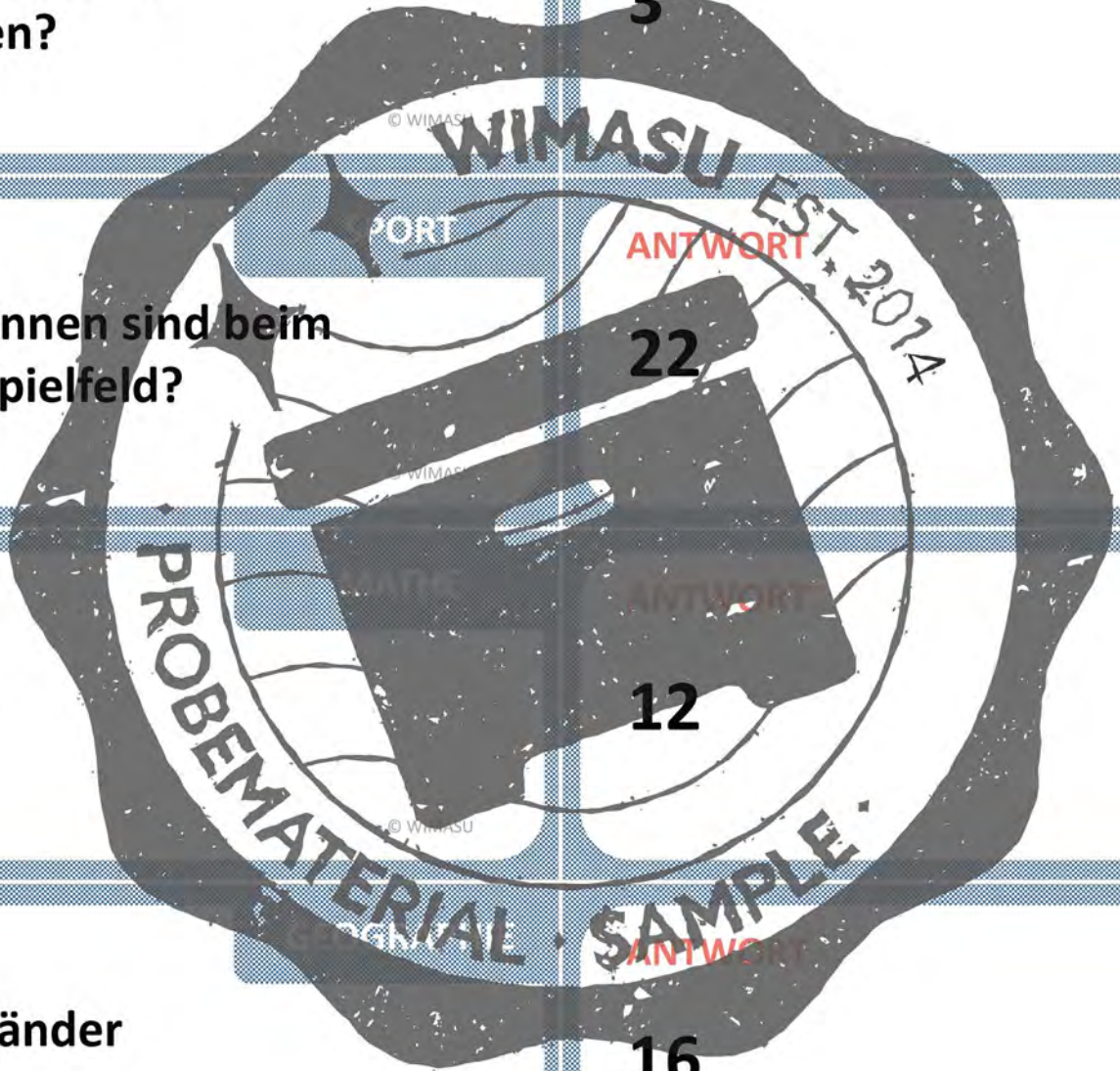
Wie viele Bundesländer  
hat Deutschland?

GEOGRAPHIE

ANTWORT

16

GEOGRAPHIE



FRAGE

Wie viele Ringe befinden sich in den Olympischen Ringen?

SPORT

ANTWORT

5

SPORT

FRAGE

Aus wie vielen Läufer:innen besteht eine Staffel in der Leichtathletik?

SPORT

ANTWORT

4

SPORT

FRAGE

Wie lauten die ersten drei Stellen von Pi?

MATHE

ANTWORT

314

MATHE

FRAGE

In welchem Kalenderjahr befinden wir uns derzeit?

GESCHICHTE

ANTWORT

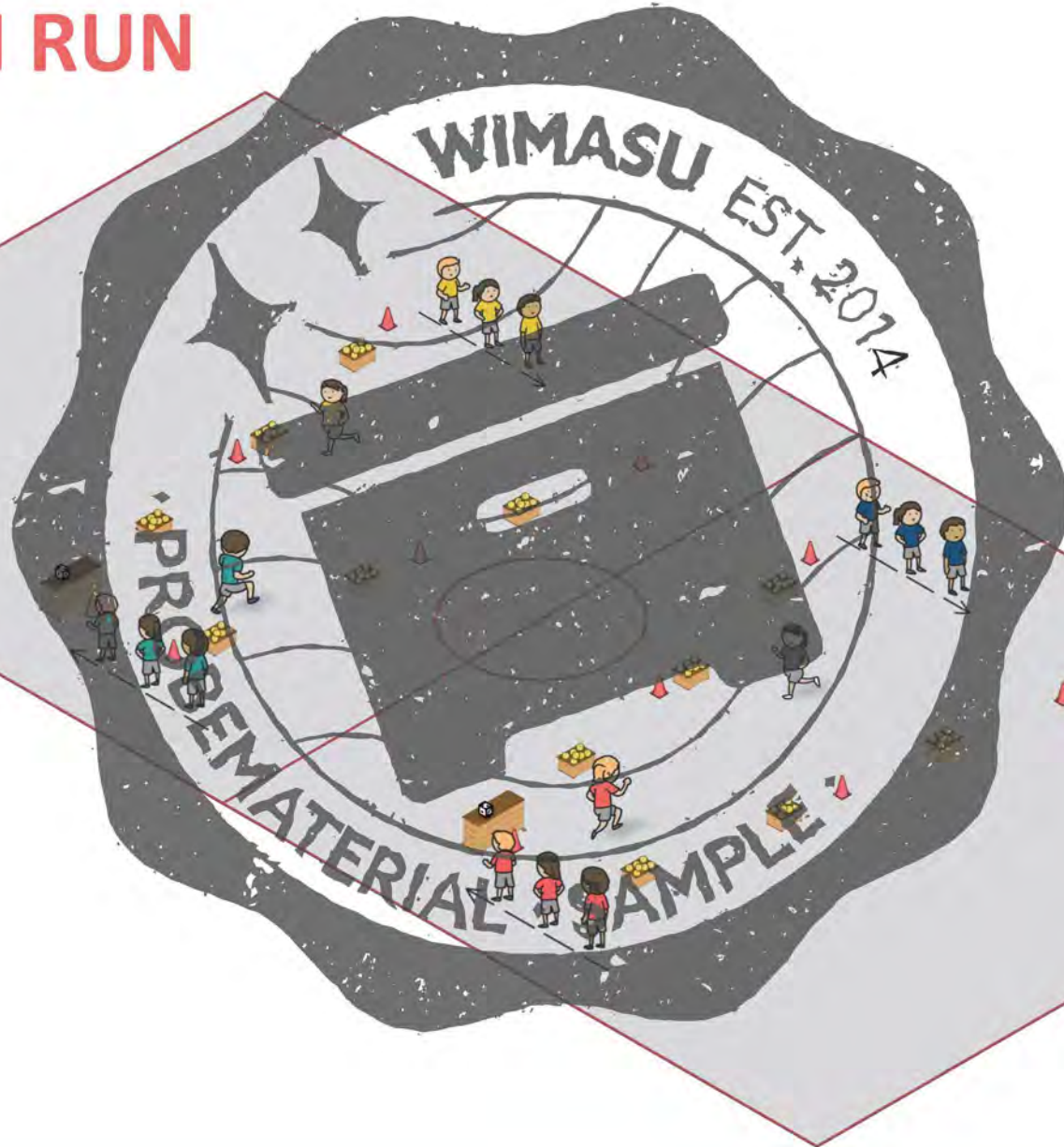
2022

GESCHICHTE



WÜRFELGLÜCK

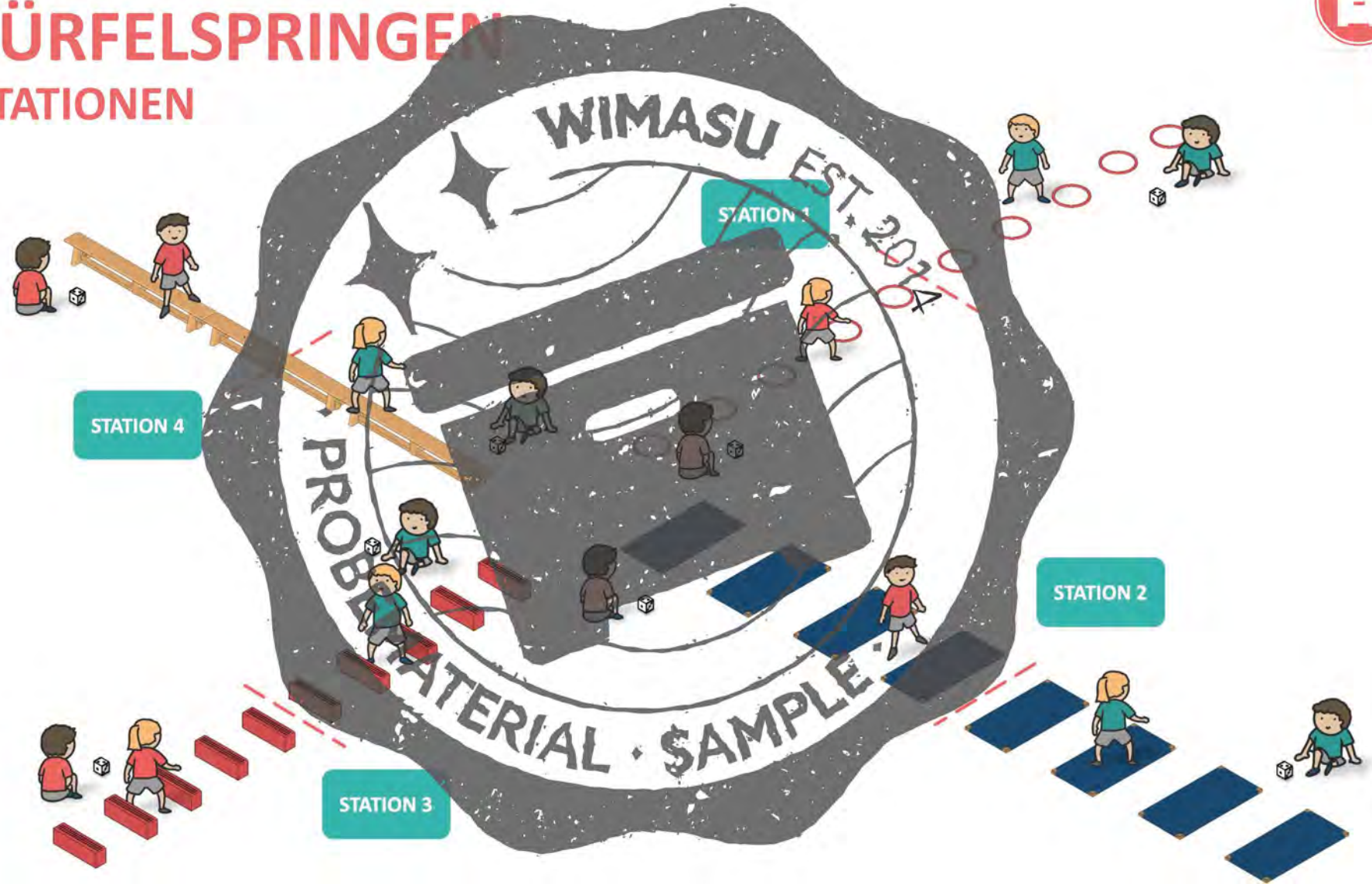
# CANYON RUN



WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN

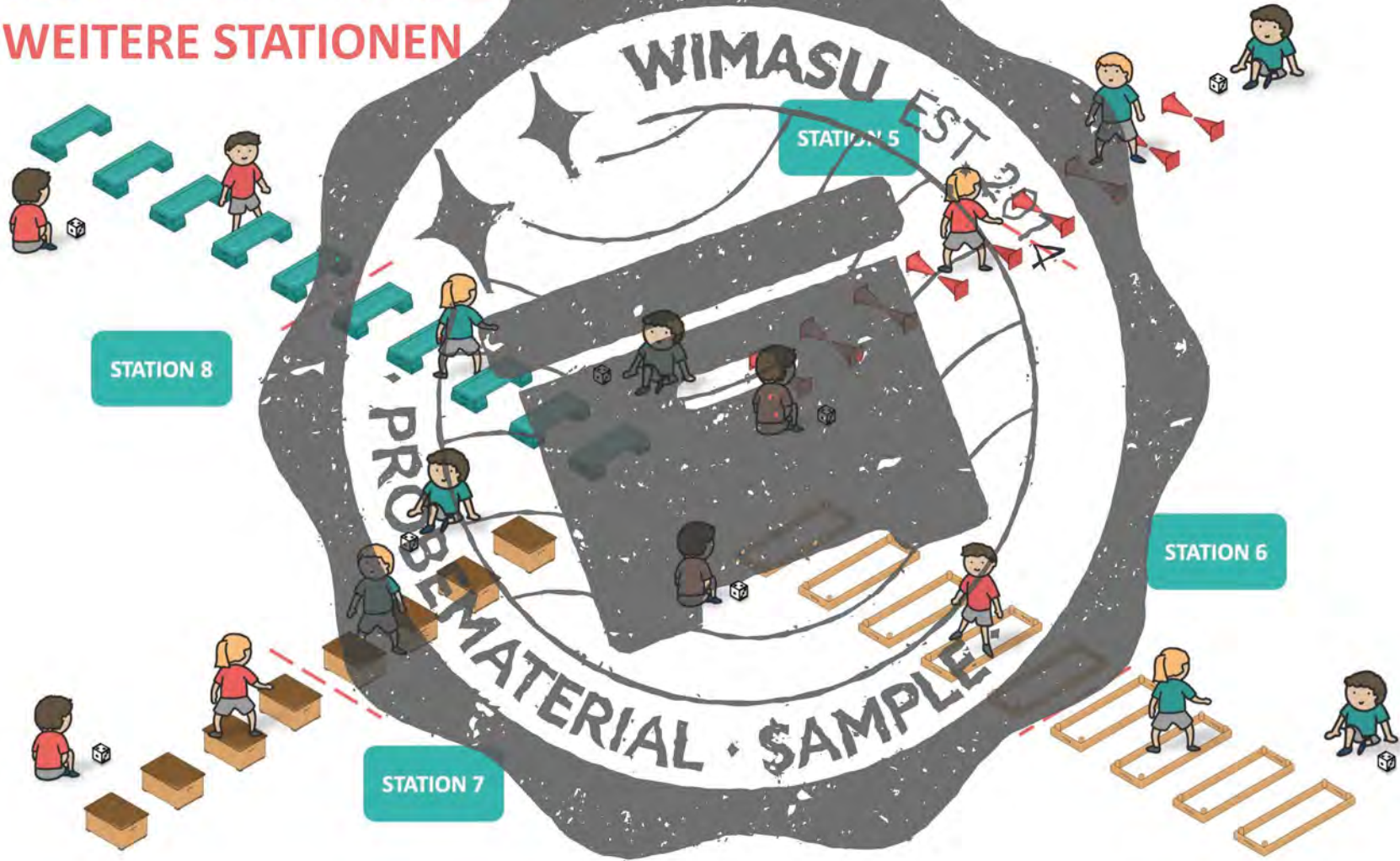
4 STATIONEN



WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN

4 WEITERE STATIONEN





WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN

REIFEN



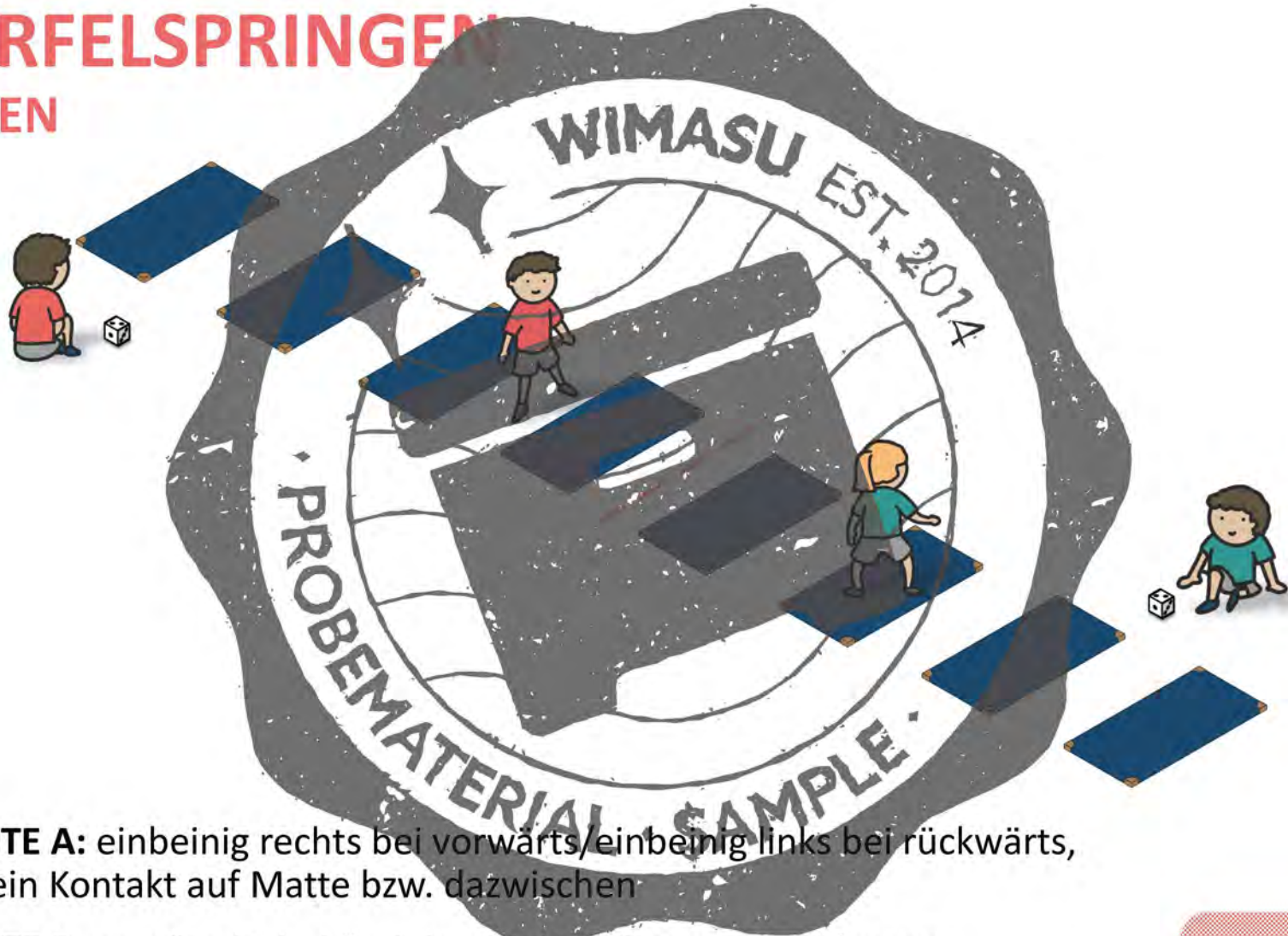
**VARIANTE A:** geschlossen beidbeinig in den Reifen, geschlossen beidbeinig aus dem Reifen

**VARIANTE B:** gegrätscht beidbeinig links bzw. rechts außerhalb vom Reifen, geschlossen beidbeinig zwischen den Reifen

STATION 1

WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN MATTEN



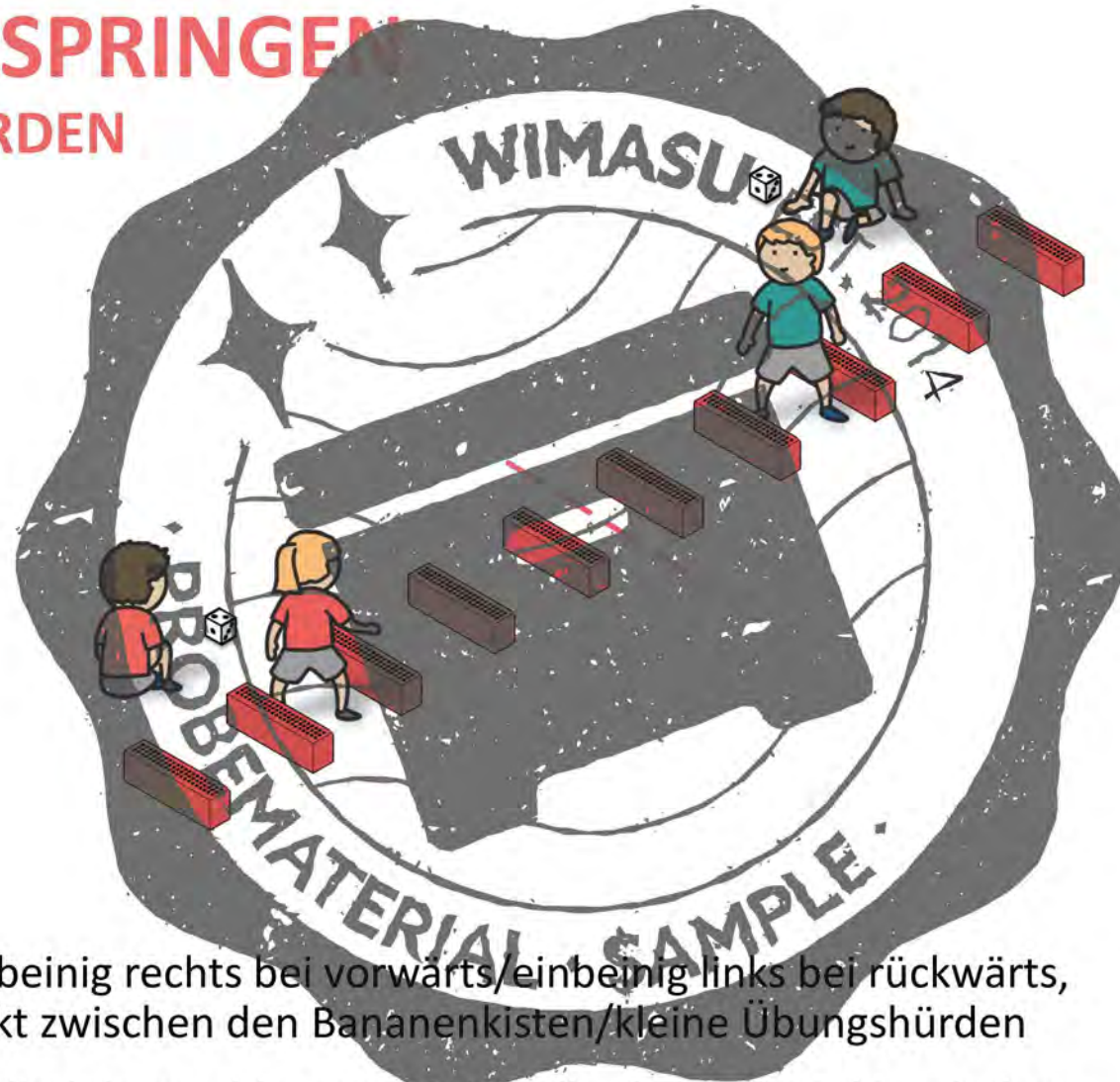
**VARIANTE A:** einbeinig rechts bei vorwärts/einbeinig links bei rückwärts,  
immer ein Kontakt auf Matte bzw. dazwischen

**VARIANTE B:** gegrätscht beidbeinig auf den Matten, geschlossen  
beidbeinig zwischen den Matten

STATION 2

WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN ÜBUNGSHÜRDEN



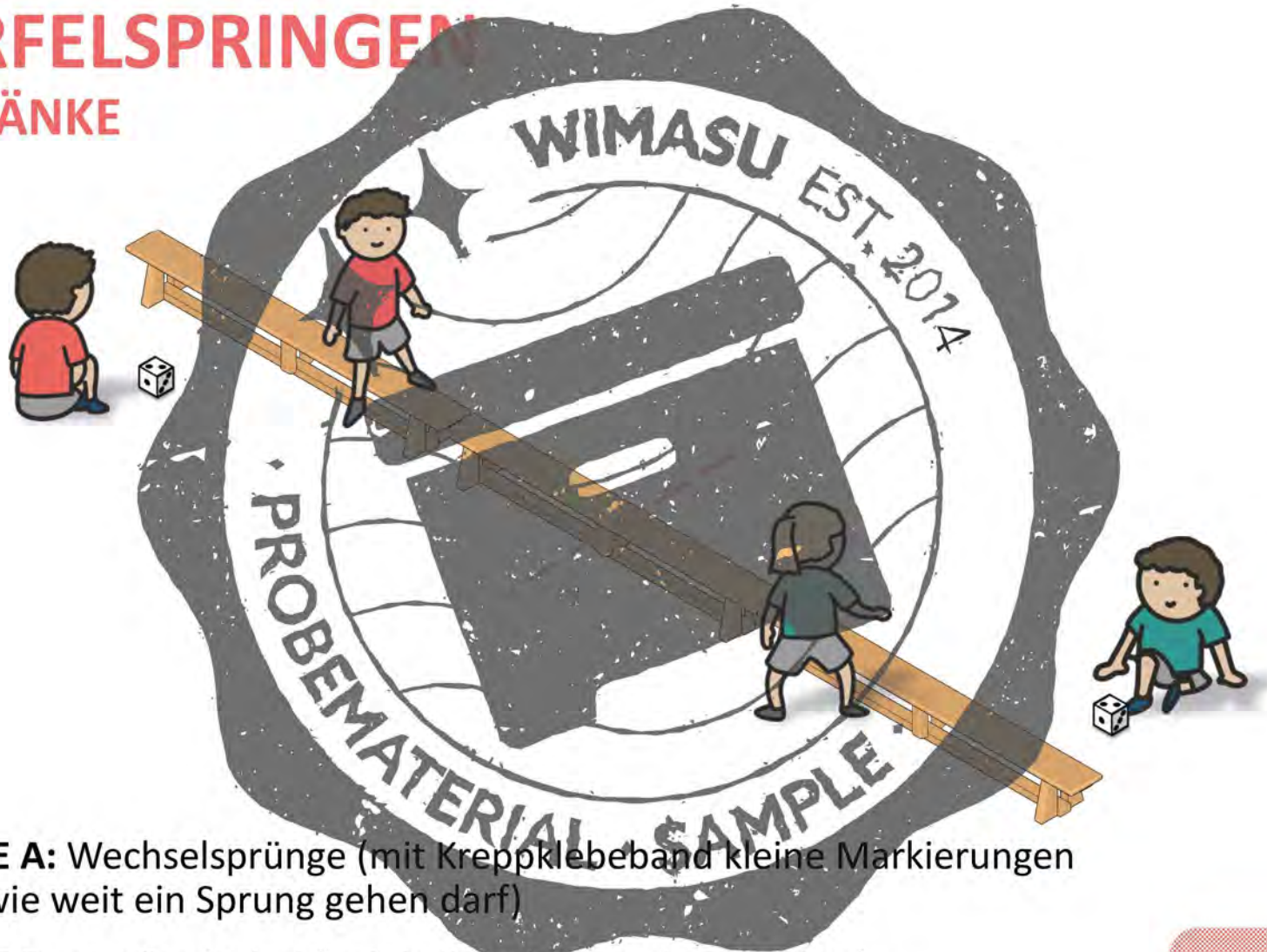
**VARIANTE A:** einbeinig rechts bei vorwärts/einbeinig links bei rückwärts,  
immer ein Kontakt zwischen den Bananenkisten/kleinen Übungshürden

**VARIANTE B:** beidbeinig geschlossen mit jeweils einem Kontakt zwischen  
den Bananenkisten/kleinen Übungshürden

STATION 3

WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN TURNBÄNKE



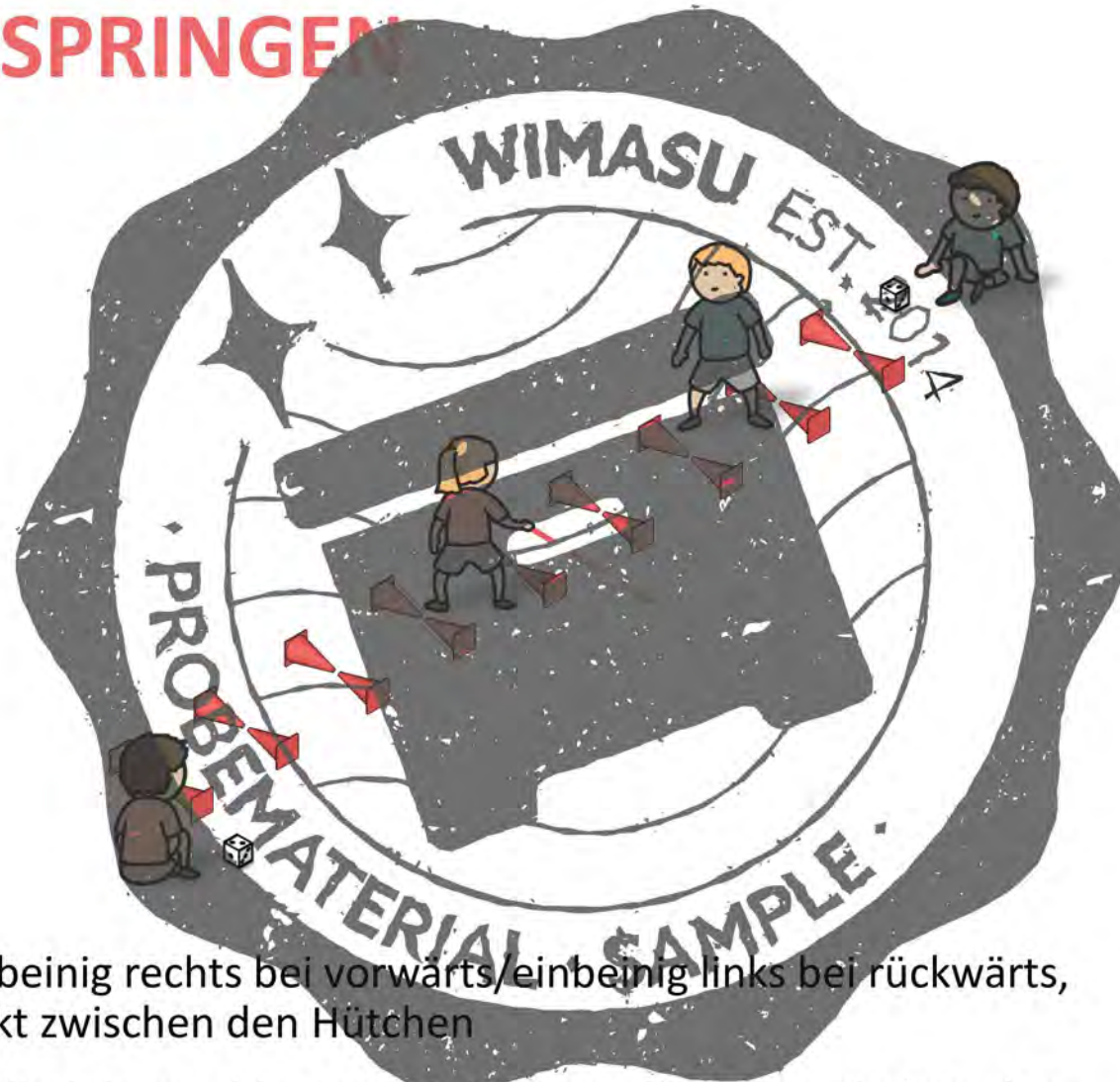
**VARIANTE A:** Wechselsprünge (mit Kreppklebeband kleine Markierungen machen wie weit ein Sprung gehen darf)

**VARIANTE B:** gegrätscht beidbeinig links bzw. rechts der Bank, geschlossen beidbeinig auf der Bank

STATION 4

WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN HÜTCHEN



**VARIANTE A:** einbeinig rechts bei vorwärts/einbeinig links bei rückwärts, immer ein Kontakt zwischen den Hütchen

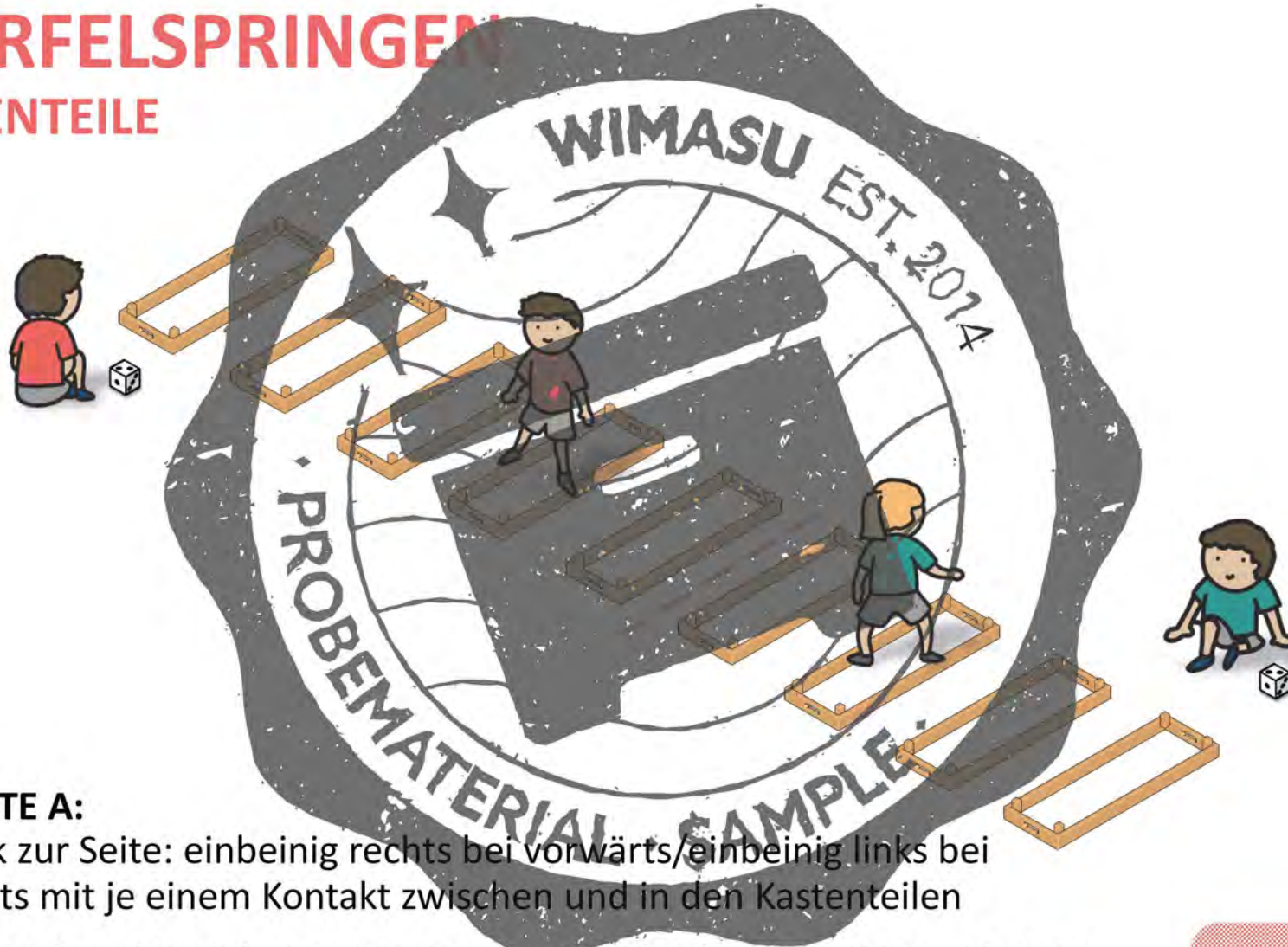
**VARIANTE B:** beidbeinig geschlossen mit je einem Kontakt zwischen den Hütchen

STATION 5

WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN

KASTENTEILE



## VARIANTE A:

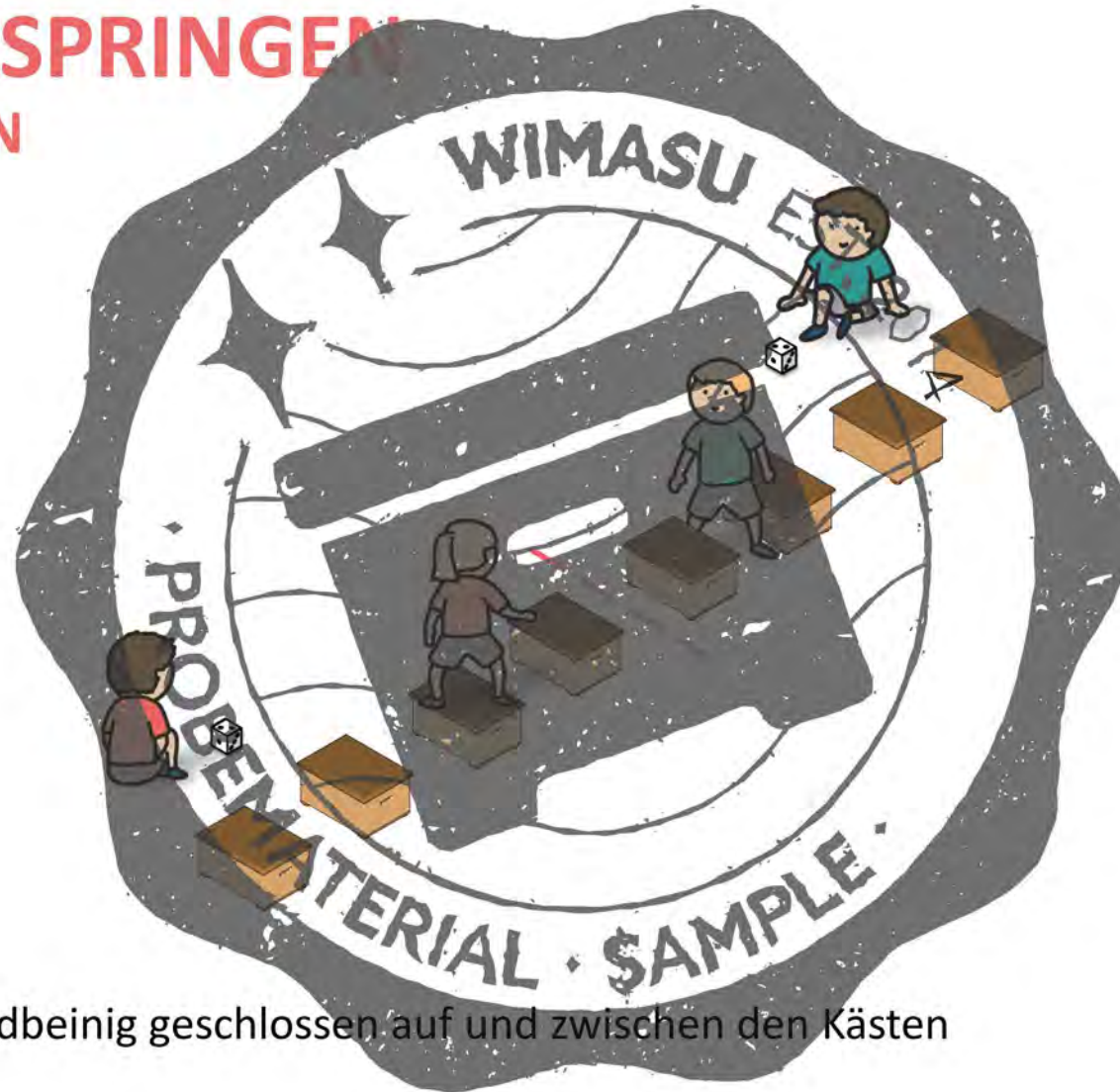
mit Blick zur Seite: einbeinig rechts bei vorwärts/einbeinig links bei rückwärts mit je einem Kontakt zwischen und in den Kastenteilen

**VARIANTE B:** beidbeinig geschlossen mit jeweils einem Kontakt zwischen und in den Kastenteilen

STATION 6

WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN TURNKÄSTEN



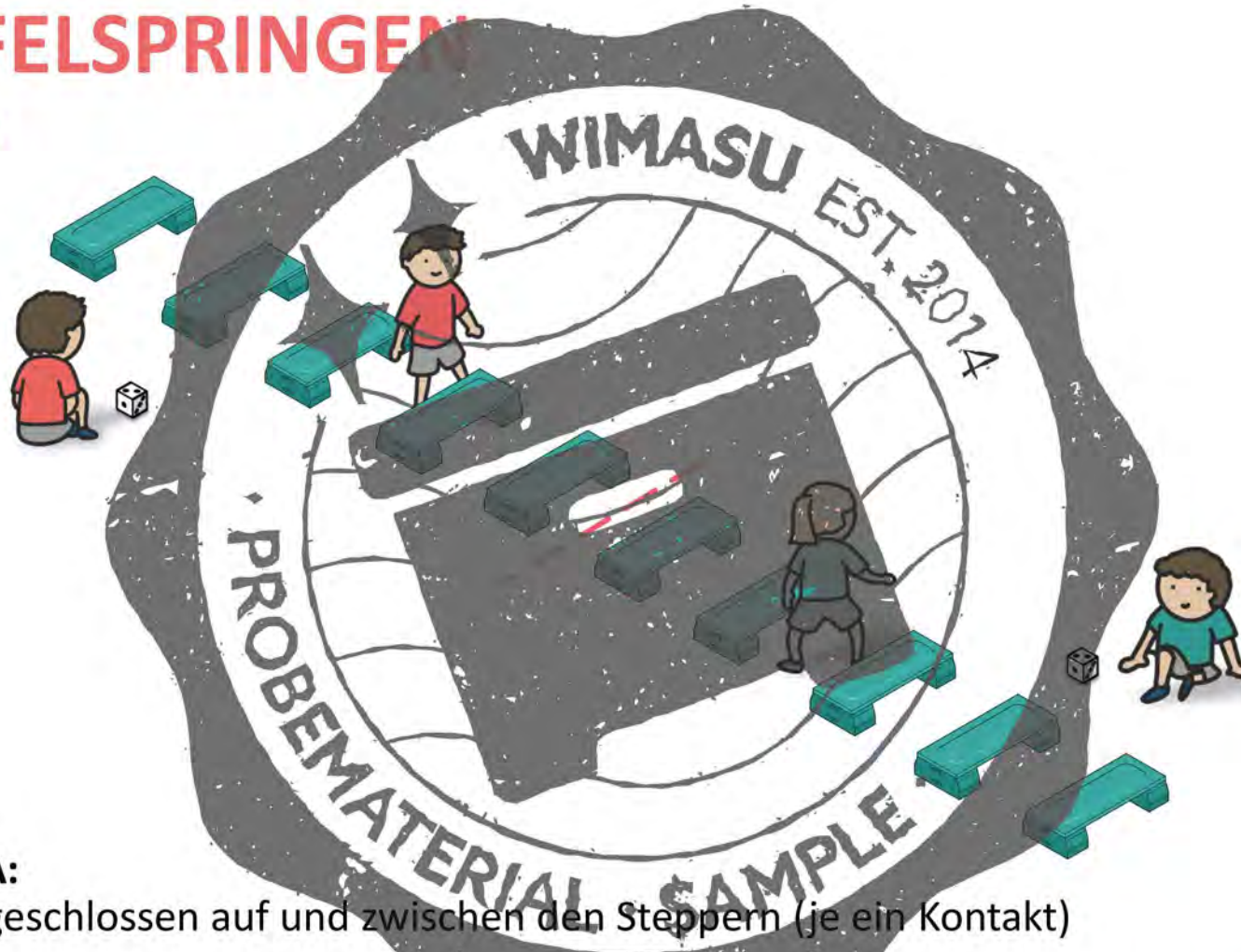
**VARIANTE A:** beidbeinig geschlossen auf und zwischen den Kästen  
(je ein Kontakt)

**VARIANTE B:** einbeinig (nur für Fortgeschrittene)

**STATION 7**

WÜRFELGLÜCK

# WÜRFELSPRINGEN STEPPER



## VARIANTE A:

beidbeinig geschlossen auf und zwischen den Steppern (je ein Kontakt)

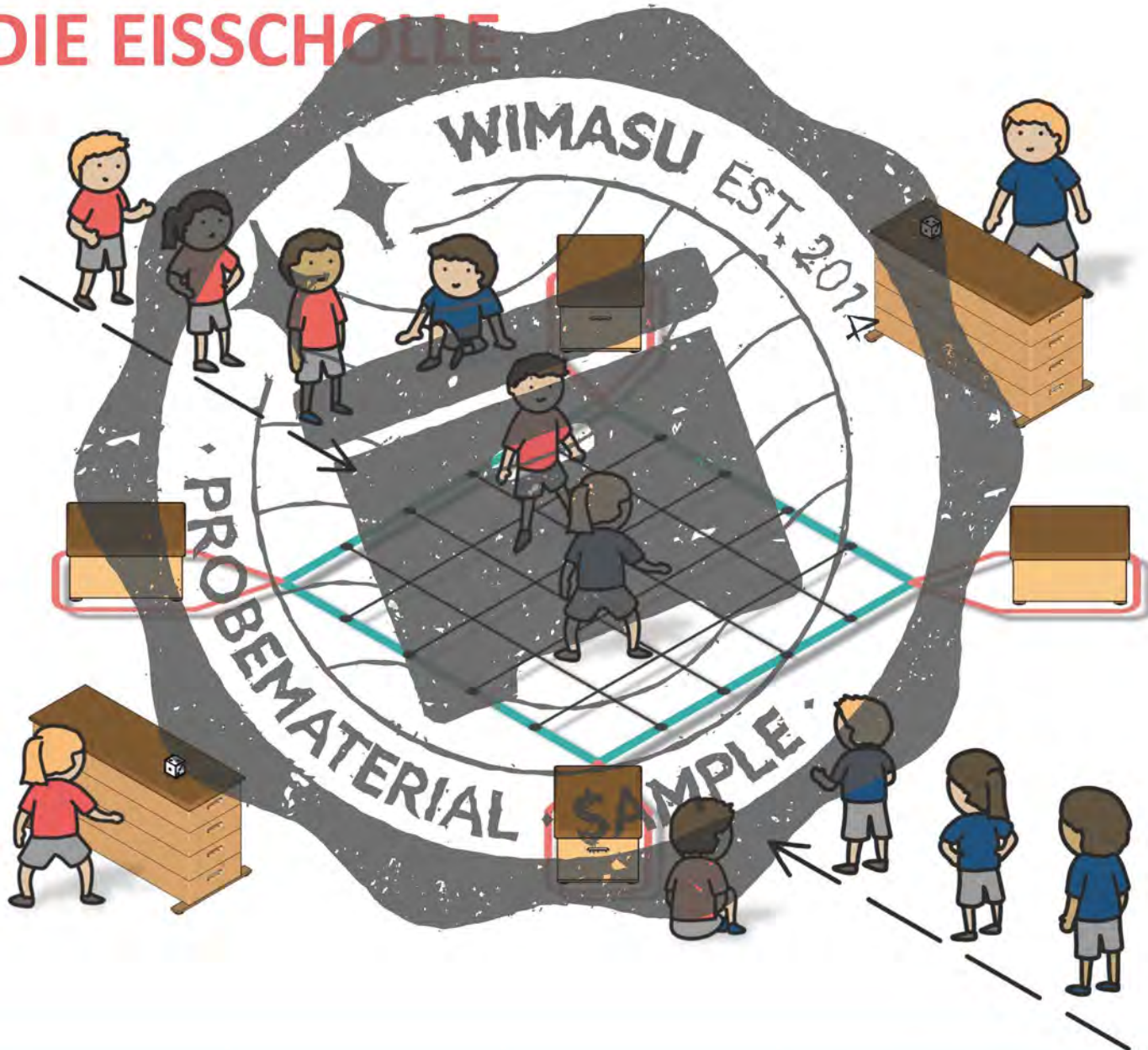
**VARIANTE B:** einbeinig rechts bei vorwärts/einbeinig links bei rückwärts, immer ein Kontakt zwischen und auf den Steppern (Vorsicht beim Rückwärtsspringen; nur für Geübte)

STATION 8



WÜRFELGLÜCK

# ÜBER DIE EISSCHOLLE



# ÜBER DIE EISSCHOLLE - ANLEITUNG

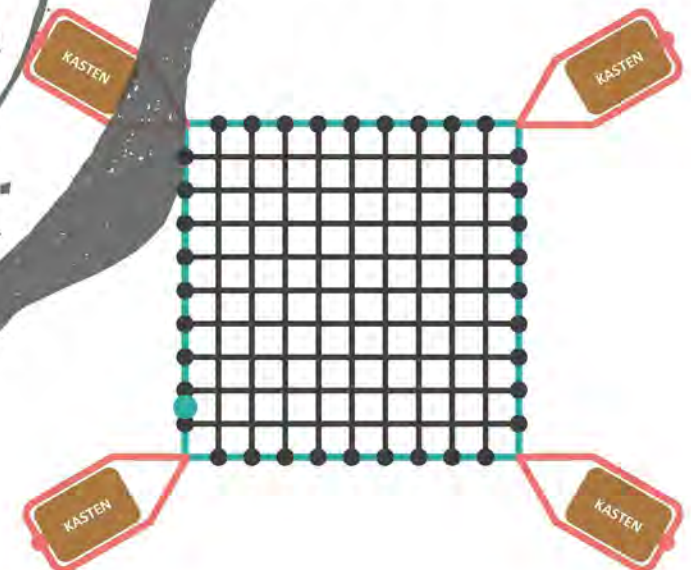
## SCHRITT FÜR SCHRITT

1. **Das lange Seil** bildet den Umfang der Eisscholle (hier in grün) und wird nur an einem Ende geknotet und durch Spannung in die Form eines Quadrats gezogen.
2. Die Spannung wird durch **vier Seile** mit entsprechender Länge erreicht die an den Ecken festgeknotet werden und um einen **kleinen Kasten** reichen. Durch Verschieben der Kästen entsteht Spannung und das Quadrat bekommt seine Form.
3. **9 Seile á 7 m** werden „**waagrecht**“ an der linken und rechten Seite des Quadrats mit jeweils 70 cm Abstand zu den Ecken bzw. dem nächsten Seil eingeknotet.
4. **9 Seile á 7 m** werden „**senkrecht**“ an der oberen und unteren Seite des Quadrats mit jeweils 70 cm Abstand zu den Ecken bzw. dem nächsten Seil eingeknotet.  
An den Schnittstellen von „**waagrechten**“ und „**senkrechten**“ Seilen können zusätzlich Knoten gemacht werden.

## MATERIAL

- 1x Seil mit 28 m Länge (**grün**)
- 4x Seil zum Spannen (**rot**)
- 18x Seil mit 7 m Länge (**schwarz**)

**Insgesamt:** ca. 170 m Seil  
(eine einfache Schnur ist auch möglich)



**ZEITBEDARF:** 15-20 Min. (bei 2-3 Helfer:innen)

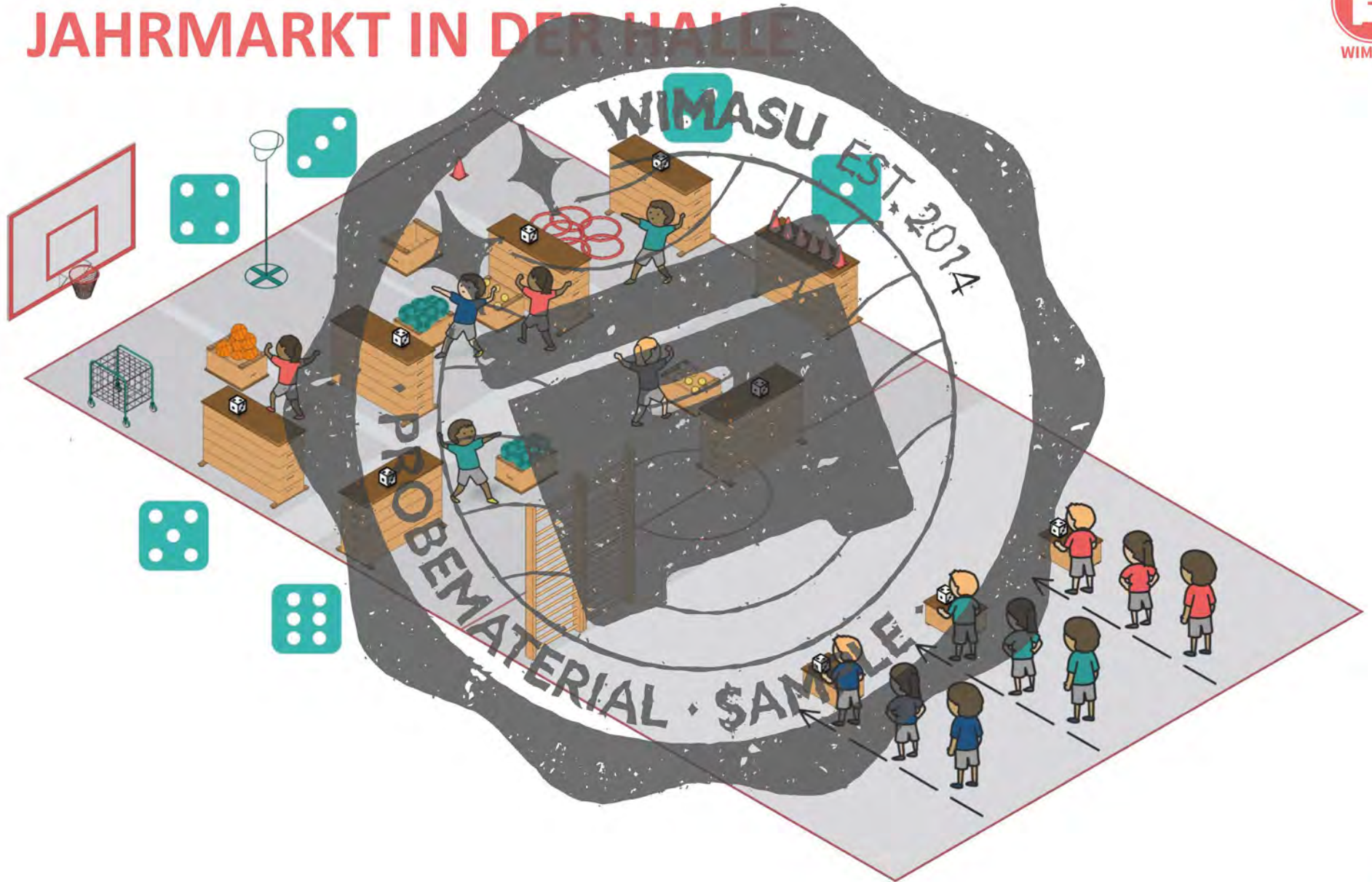
WÜRFELGLÜCK

# ÜBER DIE EISSCHOLLE – Bauanleitung



WÜRFELGLÜCK

# JAHRMARKT IN DER HALLE



## JAHRMARKT IN DER HALLE

Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, mit Tennisbällen so viele Hütchen wie möglich vom Kasten zu werfen.

Pro Hütchen gibt es einen Punkt.



© WIMASU

## JAHRMARKT IN DER HALLE

Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, mit Handbällen so auf den Boden zu prellen, dass der Ball anschließend von oben in den Korb fällt.

Pro Ball im Korb gibt es zwei (!) Punkte.  
**Hinweis:** Das ist die schwierigste der Buden!

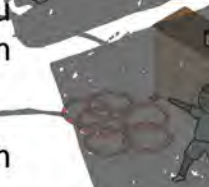


© WIMASU

## JAHRMARKT IN DER HALLE

Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, Reifen (noch besser: Fahrradreifen) so zu werfen, dass diese über das Hütchen geworfen liegen bleiben.

Pro Reifen über dem Hütchen gibt es einen Punkt.



© WIMASU

## JAHRMARKT IN DER HALLE

Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, mit Basketballen so gegen das Korbbrett zu werfen, dass der Ball anschließend in einen Ballkorb fällt. Der Ballkorb darf dabei beliebig und zu jeder Zeit (bis zu einer festgelegten Linie vor dem Korb) geschoben und bewegt werden, auch noch nach Abwurf des Balles.

Pro Ball im Korb gibt es einen Punkt.



© WIMASU

## JAHRMARKT IN DER HALLE

Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, Tennisbälle so gegen die Hallenwand zu werfen, dass diese anschließend in einem umgedrehten Kasten liegen bleiben. Von der Wand können die Bälle dabei auch nochmal auf dem Boden auftreffen.

Pro Ball im Korb gibt es einen Punkt.



© WIMASU

## JAHRMARKT IN DER HALLE

Versuche, mit der gewürfelten Wurfanzahl, Handbälle durch die größere Öffnung der Sprossenwand zu werfen.

Pro Ball durch die Öffnung gibt es einen Punkt.



© WIMASU

WÜRFELGLÜCK

# FLINKE WIESELJAGD



© WIMASU

