

Stafetten - intensiv und abwechslungsreich

Diese organisatorischen Tipps versprechen hohe Intensität und gute Stimmung:

1. Kleine Gruppen – viele Kinder sind aktiv, wenige müssen warten

- Laufrichtung quer anstatt längs in der Halle
- 10 Zweier-Teams anstatt zwei 10er-Teams
- Ab 5 Kinder pro Gruppe sind mindestens zwei gleichzeitig aktiv

2. Start und Ziel – wann/wo beginnt die Stafette und wann/wo ist sie fertig?

- Start-/Zielort mit Malstab, Hüetli, Reifen, Matte, ... markieren
- Ausgangsposition klar definieren (beide Hände auf dem Boden, Malstab mit einer Hand halten, im Schneidersitz, ...)
- Startsignal = Bereit? - Los/Pfiff
- Wer fertig ist, sitzt ab

- **Schlussaufgabe:**

- o Wer baut den höchsten Turm mit den geholten Klötzli?
- o Wer formuliert das längste Wort mit den geholten Buchstaben?
- o Wer trifft zuerst den Ball in den Korb? (Taktik: Wer soll werfen?)
- o Wer hat zuerst ein Puzzle zusammengesetzt mit den geholten Teilen?
- o Wer hat am meisten Memory-Paare?
- o Wer hat zuerst eine Reihe im Bingo?



- **Gruppenaufgabe** als Schluss-Pose:

- o alle halten sich im Kreis an den Händen
- o alle liegen, jemand als Baumstamm quer darüber
- o ein Kind wird von allen anderen getragen
- o alle stehen mit einem Fuss im Reifen

12	1	17	11	7
15	18	2	21	25
3	10	14	23	6
24	4	22	5	13
9	16	8	19	20

3. Übergabe – niemand kann mogeln

- Einen Gegenstand übergeben (Staffelstab, Ball, Bündel, ...)
- Das ankommende Kind würfelt für das nächste
- Die Gruppe durchnummerieren. Nach jedem Lauf wird die Nummer gewürfelt, die als nächstes laufen muss. Bis alle einmal gelaufen sind.

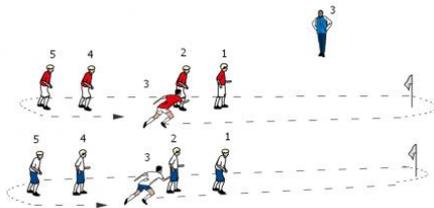
- Einen Ball von hinten durch die Beine der Gruppe rollen, das vorderste Kind kommt als nächstes dran



- Einen Ball/Gegenstand von vorne über den Köpfen nach hinten übergeben, das hinterste Kind kommt als nächstes dran
- Rund um die Gruppe laufen und dann dem Vordersten einen Handschlag geben
- Durch einen Reifen steigen und dann dem Vordersten einen Handschlag geben

4. Zufall – jetzt wird's spannend!

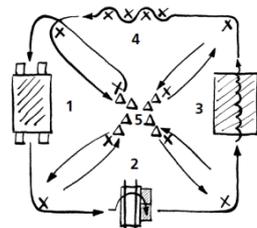
- Teams auslosen, nach Geburtsdatum, ...
- Glück durch Würfeln, Jasskarten, Farbenkärtchen, Lottotäfel, Memorykarten, Puzzle, ...
- Sig Sag Sugg-/Scheren-Stein-Papier einbauen
- Die Gruppe durchnummerieren. Die Lehrperson ruft die Nummer, die als nächstes laufen muss (auch zwei Nummern gleichzeitig rufen)



- Schlusssaufgabe mit Risikofaktor: Die Gruppe ist erst fertig, wenn ihr Ball ein Hütli berührt (man kann mit Risiko werfen/kicken aus Distanz oder auch den Ball zum Hütli tragen/führen, was länger dauert, dafür sicherer ist → taktische Entscheidung)

5. Wiederholungen – mit kleinen Variationen

- Gleiche Stafette immer mehrmals wiederholen (Revanche)
- Gleiche Stafette wiederholen mit Handicap für Sieger (Laufstrecke länger, schwierigerer Ball, verzögerter Start, ...)
- **Variationen:**
 - o Distanz
 - o Anzahl Durchgänge pro Person
 - o Fortbewegungsart (rückwärts, auf einem Bein hüpfen, auf allen Vieren, einander ziehen auf Teppichresten, einander tragen im Huckepack, ...)
 - o Ballauswahl (Ballon, Medizinball, Tennisball, Pingpongball, Volleyball, Basketball, Handball, Fussball, Unihockeyball, ...)
 - o Ballberührung (Ball tragen, am Fuss führen, mit rechts/links/beiden Händen prellen, mit zwischen den Beinen eingeklemmtem Ball hüpfen, ...)
 - o Hindernisse einbauen (übersteigen, unten durch kriechen, Slalom, ...)
 - o Bewegungsaufgaben einbauen (durch den Reifen steigen, 10x Seilspringen, Rolle vw. auf Matte, ...)

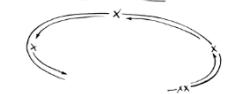
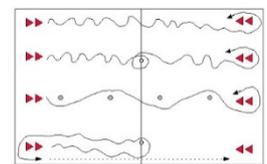
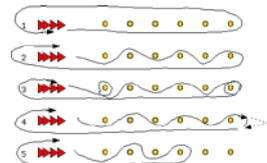


→ Keine Gleichgewichtsaufgaben wegen Unfallgefahr in Kombination mit Tempo

- Gruppenzusammensetzung ändern (immer der vorderste rutscht nach rechts)

- Beim Variieren die **Organisationsform** beibehalten:

- Umkehrstafette
(Start und Ziel am gleichen Ort)
- Pendelstafette
(Gruppe ist aufgeteilt, man pendelt hin und her)
- Begegnungstafette
(Gruppe ist aufgeteilt, man begegnet sich in der Mitte)
- Kreisbahnstafette
(Stafette im Kreis/Viereck, Jede Gruppe hat ihren eigenen Start- und Zielort)



6. Sozialform – miteinander gegeneinander

- **Partnerformen:**

- Ball gemeinsam tragen/einklemmen/zuspielen (auch mit Hilfsmitteln wie Matte, Badetuch, zwei Stäben)
- Handhaltung/mit Seil/Reifen verbunden
- Huckepack
- Böckligumpen
- Garettenlaufen
- Teppichziehen (das Pferd zieht mit einem Springseil oder Gummischlauch jemanden auf dem Teppichresten)
- Pedalo zu zweit



- **Gruppenformen:**

- Ball von Kind zu Kind übergeben/zuwerfen/zuspielen
- Alle stehen auf der dünnen Bänkliseite: Einen Gegenstand von einer Seite auf die andere zureichen
- Die ganze Gruppe muss mit zwei Matten auf die andere Seite kommen, ohne den Boden zu berühren
- Gemeinsam ein Kind auf die andere Seite tragen
- der Schwedenkasten muss in Einzelteilen transportiert und auf der anderen Seite wieder aufgebaut werden