

SPORT GUCKEN – UND SELBST AKTIV WERDEN

Übung 1: Die Stirn bieten

Organisation und Ablauf

- > Zwei Teilnehmer liegen einander in Bauchlage gegenüber und klemmen ein Sofakissen zwischen ihre Stirnen. Sie versuchen, sich aufzurichten und wieder in die Bauchlage zurückzukehren, ohne dass das Kissen herunterfällt.
- > Die Übung kann auch mit einem Knautschball durchgeführt werden.

Übung 2: Getränkeservice

Organisation und Ablauf

- > Alle Teilnehmer sitzen auf dem Sofa oder auf Sesseln oder Stühlen.
- > Sie heben die Füße an und reichen eine Flasche, die sie zwischen den Füßen einklemmen, weiter. Kein Fuß darf dabei den Boden berühren.

Übung 3: Zeitung

Organisation und Ablauf

- > Zwei Zeitschriften zusammenrollen.
- > Zwei Teilnehmer stehen einander gegenüber und sind durch zwei Zeitungsrollen (in jeder Hand eine) miteinander verbunden.
- > Beide Teilnehmer drehen sich einmal um die eigene Körperlängsachse, ohne die Zeitungen loszulassen. Am Ende müssen beide wieder in der Ausgangsposition stehen.

Übung 4: Rückwärtsgang

Organisation und Ablauf

- > Ein Teilnehmer hält das Handy mit der Selfie-Einstellung der Kamera vor sein Gesicht und geht rückwärts zum Külschrank/zur Küche/zum Abstellraum, um Getränke oder einen (gesunden) Snack zu holen. Er darf sich nur mit Hilfe der rückwärtigen Handykamera orientieren.

Variation

- > Um das ganze etwas schwieriger zu gestalten,
 - wird mit leeren Plastikflaschen oder Bierdeckeln ein Slalomparcours aufgebaut.
 - legt sich der Teilnehmer ein Kissen auf den Kopf, das nicht herunterfallen darf.
 - wirft der Teilnehmer ein Sockenknäuel nach hinten über die Schulter und versucht, einen Wäschekorb zu treffen.

Übung 5: Tiki Taka

Organisation und Ablauf

- > Eine Zeitungsseite zur einem Papierball zusammenknüllen.
- > Alle Teilnehmer spielen den Papierball gemeinsam immer wahlweise mit den Händen oder Füßen hoch, jeder Teilnehmer darf nur einen kurzen „Ballkontakt“ haben.
- > Anfangs erleichtert ein Luftballon die Ausführung der Aufgabe.

Übung 6: Bierdeckelboccia

Organisation und Ablauf

- > Auf dem Boden eine gefaltete Sofadecke, ein Handtuch o. Ä. auslegen.
- > Alle Teilnehmer sitzen auf dem Sofa (oder ungefähr gleich weit vom Ziel entfernt); jeder hat einen Bierdeckel in der Hand.
- > Nacheinander werfen alle Teilnehmer auf die Decke. Wer sie trifft oder am nächsten dran ist, erhält einen Punkt und darf die Decke neu platzieren.

Variation mit Würfeln

- > Jeder Teilnehmer würfelt vor seinem Wurf. Die Augenzahl bestimmt die Position, aus der geworfen wird:
 - 1: aus dem Sitz
 - 2: aus dem Einbeinstand vor dem Sofa
 - 3: aus dem Stand auf dem Sofa (ohne Schuhe)
 - 4: aus dem Sitz mit angehobenen Füßen
 - 5: aus dem Liegen
 - 6: mit der Nichtwurfhand