

Fitness-Farm

Ziel: Spielerisches Fitnessstraining: Fitness-Übungen erfinden

Idee: Gruppenwettkampf im Spielgarten mit selbst erfundenen Fitness-Posten



Ziel: Spielerisches Fitnessstraining; Fitness-Übungen erfinden

Idee: Gruppenwettkampf im Spielgarten mit selbst erfundenen Fitness-Posten

Teilnehmer

Mindestens 6 Gruppen zu 2 bis 5 Teilnehmern

Posten

- mindestens 12
- von Teilnehmern frei erfunden oder nach Aufgabenstellung (Themen zum Beispiel: Klettern, Kriechen, Werfen, Stemmen, Schnelligkeit, Armkraft, Geschicklichkeit usw.)
- Messbar und mit 10er-Wertung versehen
- Klare, einfache Regeln (möglichst plausibel und zwingend von Anlage her)
- Fairness (Mogeln ausschliessen, möglichen Veränderungen der Anlage vorbeugen)
- Postenchefs einsetzen (Leiter oder Teilnehmer)
- Zeitlimes setzen (jeder Posten in 5 Min. von ganzer Gruppe absolvierbar)
- Engagement jedes Gruppenmitgliedes im Wettkampf (jeder ist voll im Einsatz!) Evtl. Parallelparcours oder Gruppenwertung vorsehen.



Wertung

- Einzel- und Gruppenwertung ermöglichen (10er-Wertung)
- Beispiel eines kombinierten Einzel- und Gruppenwertungsblattes:
- Bei Gruppenwertung erhält jeder einzelne den Punktwert der Gruppe, die Gruppenwertung wird mit der Anzahl Gruppenmitglieder multipliziert
- Bei Einzelwertung wird das Gruppenresultat durch Addieren der Einzelresultate errechnet (ungleiche Gruppengrösse durch Abzug oder Zuschlag des Gruppenschnitts ausgleichen)



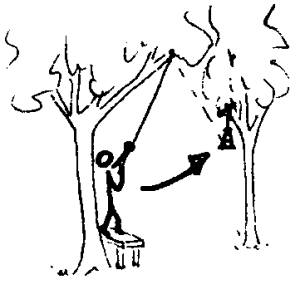
Durchführung

- **Aufbau** der Posten durch Gruppen (1 bis 2 pro Gruppe)
Zeitbedarf: bis zirka 2 Std., je nach Kompliziertheit der Posten
- **Übungsphase:** Jeder Posten wird ausprobiert und die Wertung getestet. Alle Gruppen dürfen an allen Posten üben.
Zeitbedarf: zirka 1 ½ Std.
- **Wettkampf:** Gruppen laufen Posten in freier Reihenfolge an
- ¼ der Posten müssen absolviert werden; wer mehr hat, kann schlechte Resultate streichen
- Der Spielleiter koordiniert im Zentrum der Anlage den Ablauf
- Jede Gruppe muss nach absolvieren jedes Postens ihr Resultat in die zentrale Wertungstafel eintragen (nur Gruppenresultat) und zeigt an, welchen Posten sie als nächsten drannimmt (nie mehr als 2 Gruppen an einem Posten!)
- Zeitlimes für Wettkampf setzen (zirka 1 ½ Std.)
- Wettkampfabschluss durch Glockenzeichen anzeigen; es darf nur noch der begonnene Posten fertig absolviert werden.

Auflockerung

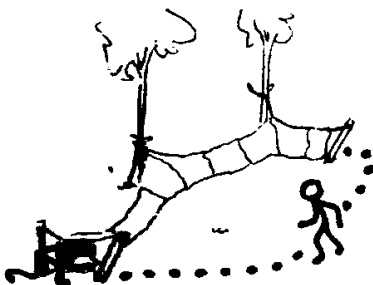
- «Joker»: Jede Gruppe bastelt einen «Joker». Diesen kann sie an einem beliebigen Posten vor Absolvierung der Disziplinen einsetzen; an diesem Posten werden die Einzel- und Gruppenresultate doppelt gezählt. Der «Joker» kann nur einmal gespielt werden.
- «Risiko»: An einem Posten wird die Tafel «Risiko» aufgestellt. Jede Gruppe darf diesen Posten einmal absolvieren oder weglassen. Wenn sie spielt, setzt sie alle bisherigen Punkte aufs Spiel. Erreicht sie die als Limite festgesetzte Punktzahl nicht, so verliert sie alles; erreicht sie die Limite, so verdoppeln sich die bisher erworbenen Punkte
- «Doppelt oder Nichts»: Der Spielleiter gibt zu beliebiger Zeit ein bestimmtes Zeichen. Am begonnenen (oder nächsten) Posten gibt es die doppelte Punktzahl, wenn mindestens ein Durchschnitt von 6 Punkten erreicht wird. Wer das nicht erreicht, geht an diesem Posten leer aus
- Einbau von «Gag»-Posten: Hier geht es nicht um Fitness sondern um Schlaueit (Rätsel, Fallen vermeiden usw.) oder man kann statt Punkte eine Zwischenverpflegung verdienen usw.)
- Auch der Einbau von anderen Disziplinen (Konditionstest usw.) ist durchaus gut möglich
- Anschliessend an ein solches Fitness-Spiel folgt mit Vorteil ein gemeinsames Ballspiel (Turnier o.ä.). Während dieser Zeit können die Ranglisten erstellt und die Preisverteilung vorbereitet werden.

«Glöckner von Notre-Dame»



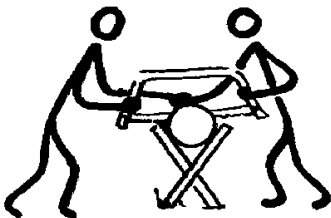
während 2 Min. möglichst oft an Seil schwingend die Glocke anstossen (Einzelresultate)

«Schlauch»



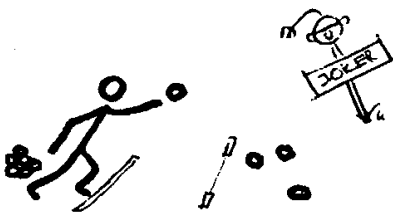
während 4 Min. möglichst oft durch Schlauch aus zusammengelüpferten Blachen kriechen (Gruppenresultat)

«Holzfäller»



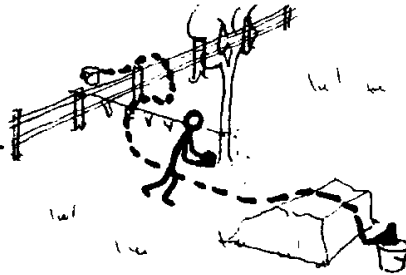
während 3 Min. möglichst viele Scheiben von gleichmässig dicken Ästen absägen (mehrere Sägen! Einzelresultate)

«Unspunnen»



in 3 Min. möglichst viele Steine über Marke hinausstossen (rollen verboten); am Schluss Summe der Abstände von jedem Stein zu Wurfmarke messen (Gruppenresultat)

«Wasserträger»



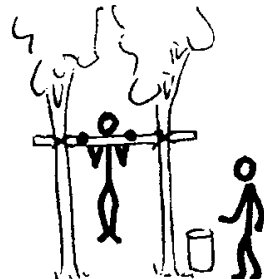
in 4 Min. mit Bechern möglichst viel Wasser aus Kessel A in Kessel B schaffen, über Hindernisse (Gruppenresultat)



Spiel-Leiter

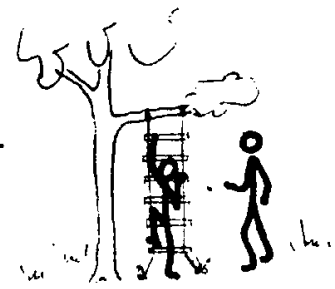
Zentrale Wertungstafel													
Reihen	Spalten												
	A B C D E F G H I J K L												
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													
34													
35													
36													
37													
38													
39													
40													
41													
42													
43													
44													
45													
46													
47													
48													
49													
50													

«Klimm-Klamm»



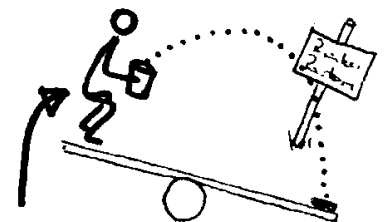
Klimmzüge/Beugehang (Konditionstest J + S); altes Wasserrohr an Bäumen befestigt (Einzelwertung: Wertungstabelle K-Test verwenden, Resultat div. durch 10)

«Tarzan»



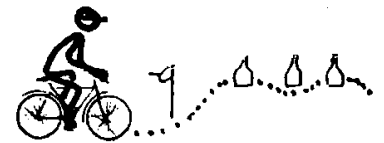
während 4 Min. so oft als möglich an Strickleiter über Ast und wieder hinunter klettern (Gruppenresultat)

«Haus in Chübel»



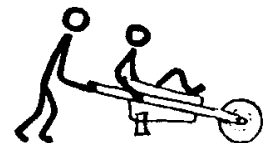
3 Min. auf Kippbrett springen und hochgeschleuderten Tannzapfen in Kübel auffangen (3-fache Anlage, Einzelresultat)

«Tour de Suisse»



Velo-Geschicklichkeitsparcours: pro Fehler 1 Pt. Abzug, Einzelwertung, evtl. parallele Pisten

«Schubkarren-Rallye»



den Postenchef im Schubkarren über Parcours fahren: Anzahl Runden pro Gruppe (evtl. 2 Zugseile am Schubkarren)

Wald-Slalom auf Zeit:



(Einzel- oder Gruppenwertung) evtl. auch mit der Aufgabe, ein Gruppenmitglied zu tragen

...Finde 1000 andere Posten-Ideen!