

# Postenlauf

**Sonntag Nachmittag (15.30 - 17.00)**

	Erklärung	Material
Posten 1	(Tauch)ringe in eingesteckte Stecken werfen. Je weiter weg der Stock, desto mehr Punkte zu gewinnen. Die Ringe dürfen erst geworfen werden, wenn man 5-10 Drehungen um sich selbst gemacht hat. Evtl. mehrere Durchgänge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Ringe</li> <li>- 10 Stöcke</li> </ul>
Posten 2	Luftgewehr schiessen. Kleiner Hindernislauf, dann 3 Schüsse auf Zielscheibe und zurück rennen (Stafette). Ca. drei Durchgänge. Zeit wird gestoppt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Softgun</li> <li>- Zielscheiben (A4)</li> <li>- Festbank als Wand</li> <li>- Material für Hindernislauf →Stecken für Slalom, Festbank...</li> <li>- Stoppuhr</li> </ul>
Posten 3	Möglichst grosses Feuer machen. Höchste Flamme wird gemessen. Zeitung und Streichholz haben sie zur Verfügung. Holz müssen sie selbst organisieren. An sicherem Ort (Wald)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitungspapier</li> <li>- Streichholz 3x</li> <li>- Wasser (Flasche)</li> </ul>
Posten 4	Wassertransport in Becher mit Löcher. Gewinner ist, wer am meisten Wasser in 7' von A nach B bringt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plastikbecher mit Löcher</li> <li>- Zwei Eimer mit Wasser</li> <li>- Stoppuhr</li> </ul>
Posten 5	Dartschiessen An Saloonwand ist Dartscheibe befestigt. 7' lang wird abwechselnd geworfen. Kinder müssen Pfeile selbst holen. Leiter muss alle Punkte aufschreiben.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 Dartpfeile</li> <li>- Dartscheibe</li> </ul>
Posten 6	Frisbee-Pass-Weitwurf Zehn Pässe dürfen mit dem Frisbee gemacht werden. Welche Gruppe kann die grosse Distanz zurücklegen? Sie habe beliebig viele Versuche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Frisbee</li> <li>- Ca. 10 Fähnli für Distanzmarkierung</li> </ul>
Posten 7	Längste Kugelbahn mit Kapplahölzer bauen (auf Tisch)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiste mit Kapplahölzer</li> <li>- Eine Kugel</li> <li>- Tisch</li> <li>- Messband</li> </ul>
Posten 8	Badminton-Kreis Gruppe steht im Kreis und spielt Shuttle einander zu. Der Durchgang mit den meisten Pässen zählt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Badmintonschläger</li> <li>- 1 Shuttle</li> </ul>

## **Bemerkungen**

- 8x10'(10' Reserve)
- Jeder Posten wird 6 Minuten lang durchgeführt.
- Pro Posten ein Leiter
- Gemeinsamer Wechsel
- 4-5 Gruppen an je 5-6 Personen
- Zeiten oder Punkte werden festgehalten und pro Posten Rangliste erstellt. Die Gruppe erhält die Punkte, die ihrem Rang entsprechen. Wer am wenigsten Punkte hat, gewinnt.

## **Material**

- Kapplahölzer:
- Softgun:
- Dartscheibe und Pfeile: