



Folgende Utensilien werden neben dem Spielmaterial benötigt:	- am besten einen Partner - Handy zur Videoaufnahme	- Stoppuhr - Maßband	- Stift und Papier um die Ergebnisse zu dokumentieren
--	--	-------------------------	---

Spiel	Material	Benötigte Personen	Anleitung	Punkte
Luftballon fangen	- Luftballon	Alleine möglich	- Puste den Luftballon auf, aber knote ihn nicht zusammen. - Stell Dich hin und achte darauf, dass um Dich herum genügend Platz vorhanden ist. - Halte den aufgeblasenen Luftballon vor Deine Nase und lass ihn los. - Versuche den Ballon zu fangen, bevor er den Boden berührt. - Wie oft kannst Du den Ballon bei drei Versuchen fangen?	(max. 3 Pkte)
Tischtennisballlauf	- Löffel - Tischtennisball - Klebe- oder Kreppband - Stühle/Tisch oder ähnliches - Stoppuhr	Alleine möglich	- Markiere einen Parcours von 10m Länge mit einer Startlinie und einem Hindernis um das Du laufen musst (wenn Du nicht so viel Platz hast, gehen auch mehrere Runden von gesamt 10m Länge). - Setze den Tischtennisball auf den Löffel und nimm den Löffel in Deinen Mund. - Laufe mit dem Löffel und dem Tischtennisball darauf den 10m Parcours ohne dass der Ball runterfällt. - Fällt der Ball runter verlierst Du einen Versuch. - Du hast drei Versuche und die schnellste Zeit zählt.	3 ungültige Versuche=0 >18sec=1 12,00-18,00sec=2 9,00-11,99sec=3 7,00-8,99sec=4 <7,00sec=5
Blinder Hindernisparcours	- Klebeband - Tuch o.ä. zum Augen verbinden - 20 Hindernisse wie Becher oder Hütchen	Partner	- Markiere einen 3m-Parcours mit einer Start und einer Ziellinie. - Zwischen den beiden Linien werden die Hindernisse aufgestellt. - Mit verbundenen Augen versuchst Du nun durch den Hindernisparcours zu kommen, ohne die Hindernisse zu berühren. - Je berührtem Hindernis gibt es einen Minuspunkt.	(max. 0 bzw. -20)
Becherflipper	- Tisch - Tischtennisball - 5 Gläser oder Becher	Alleine möglich	- Fülle 4 der Becher/Gläser mit Wasser bis knapp unter den Rand. Stelle den ersten Becher an die Tischkante und setze den Tischtennisball in den Becher. Stelle die übrigen Becher in einer Reihe hintereinander auf. - Fülle das fünfte Glas zur Hälfte mit Wasser. Dieses bildet den Abschluss der Reihe. - Begib dich auf die Höhe des Tischtennisballes und puste den Ball über die folgenden Gläser in das letzte Glas und stoppe dabei die Zeit die Du dafür brauchst. - Fällt der Ball aus dem Becher musst Du von vorne beginnen. Die Zeit wird nicht angehalten.	>30,00sec=0 20,00-29,99sec=1 10,00-19,99sec=2 5,00-9,99sec=3 2,00-4,99sec=4 <2,00sec=5
Dosen Curling	- 3 Getränkedosen oder Getränkeflaschen/Tennisbälle - Krepp- oder Klebeband	Alleine möglich	- Klebe eine Zielzone aus drei größer werdenden Quadraten ausgehend von einem Mittelpunkt ab. Das mittlere Quadrat hat eine Größe von 20x20cm, das zweite Quadrat ist 50x50cm und das äußerste Quadrat 80x80cm groß. - Markiere eine Startlinie 3m vom äußersten Quadrat entfernt. - Rolle von der Startlinie die Getränkedosen in die Zielzone. Du hast drei Würfe. - Das mittlere Quadrat zählt 3 Punkte, das nächste 2, das größte noch ein Punkt. - Liegt eine Dose am Ende der drei Würfe außerhalb der Zielzone zählt dies 0 Punkte. - Ist die Dose zu kurz geworfen, kann sie von folgenden Würfen noch in die Zielzone gestoßen werden.	(max. 9 Pkte)
Wandsitzen	- Wand	Alleine möglich	- Drehe Dich mit dem Rücken zur Wand, stemme Dich mit dem Rücken an die Wand und gehe in die Knie. - Achte drauf, dass sowohl Dein Oberkörper mit deinen Oberschenkeln, als auch die Unterschenkel zu Deinen Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden. - Wie lange kannst Du an der Wand sitzen bleiben?	<0:30min=0 0:30-0:59min=1 1:00-1:29min=2 1:30-2:29min=3 2:30-3:59min=4 >4:00min=5
Teebeutelweitwurf mit dem Mund	Teebeutel	Alleine möglich	- Markiere eine Startlinie - Nimm den Teebeutel mit dem Stück an dem das Papier hängt in den Mund und versuche den Teebeutel so von der Startlinie aus am weitesten zu schleudern. - Du hast drei Versuche, addiere die gemessene Strecke Deiner drei Versuche.	0,00-0,99m=0 1,00-1,49m=1 1,50-2,49m=2 2,50-4,99m=3 5,00-7,00m=4 >7,00m=5