

Wikingersport



Liebe Kinder, liebe Eltern,

diesmal werden nicht nur die koordinativen Fähigkeiten gefordert, sondern auch verschiedene Muskelgruppen beansprucht. Angelehnt an das Spiel Wikingerschach machen wir heute „Wikingersport“:

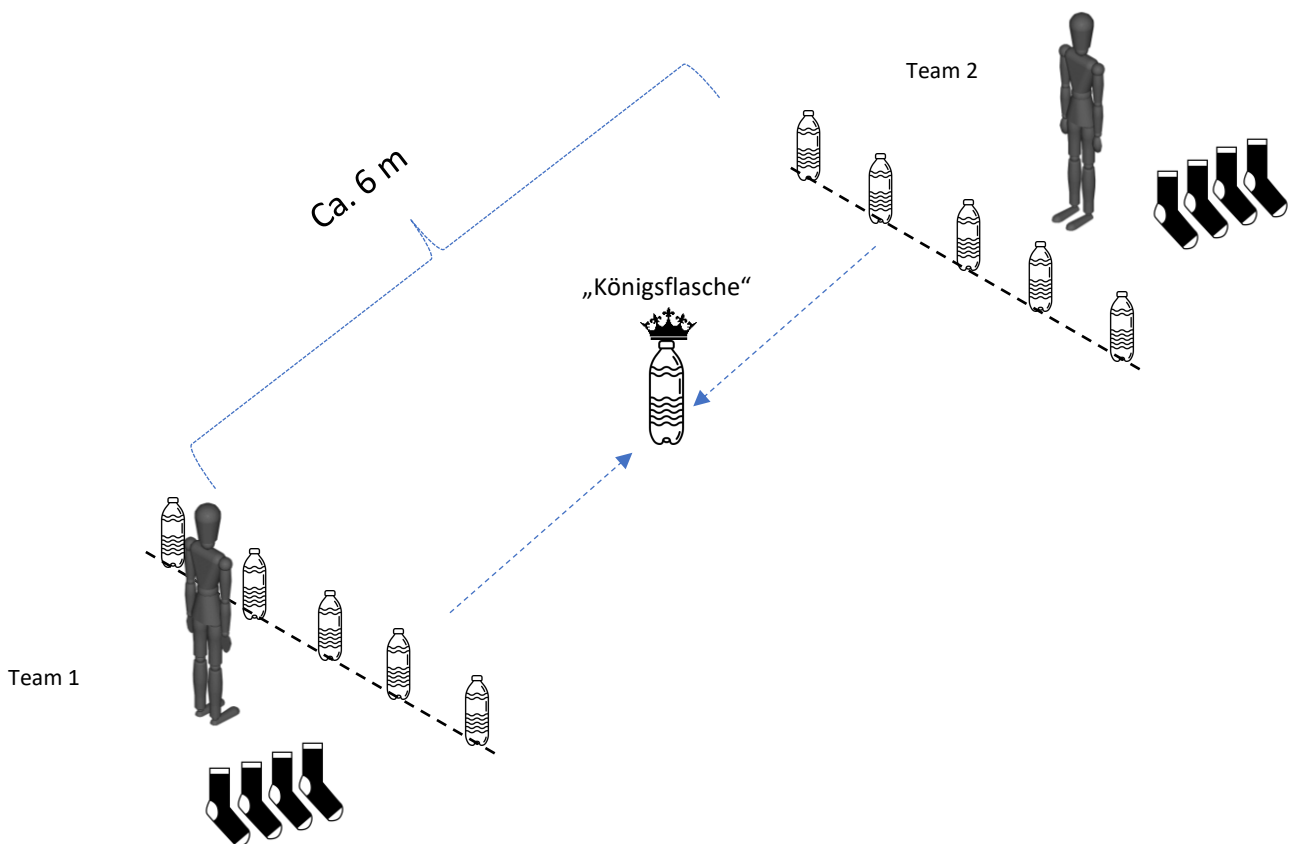
Was ist das Ziel?

Du hast das Spiel gewonnen, wenn du als erstes alle Plastikflaschen des Gegners und **zum Schluss** auch die „Königsflasche“ in der Mitte des Spielfeldes umgekehrt hast!

Was brauche ich zum Spielen?

Du brauchst ca. 11 zu einem Drittel befüllte Plastikflaschen (mit Sand, Steinen oder Wasser geht auch) und je Team 4-6 Paar zusammengelegte alte Socken (Ihr könnt es später auch mit anderen Wurfgeräten versuchen)!

So sollte das Spielfeld in etwa aussehen (im großen leeren Raum oder draußen):



Was sind die Spielregeln?

Es beginnt das Team, welches eine Socke näher an die Königsflasche wirft, ohne dass sie umfällt!

Erste Runde: Team 1 versucht mit den zusammengelegten Socken die gegnerischen Plastikflaschen umzukegeln. **Achtung: Die Königsflasche darf erst ganz zum Schluss fallen! Fällt sie vorher verliert das Team augenblicklich!**

Immer wenn eine Flasche fällt muss das Team 2 eine **Fitnessübung** absolvieren (Zirkeltraining):

1. Umgefallene Flasche: 5 Liegestütze
 2. Umgefallene Flasche: 10 Kniebeugen
 3. Umgefallene Flasche: 10 Situps
 4. Umgefallene Flasche: Wieder 5 Liegestütze
- ... Die Übungen wiederholen sich also immer wieder...

Zurückwerfen der gefallenen Flaschen: Nachdem Team 1 alle Versuche gemacht hat, muss Team 2 nun zunächst alle von Team 1 **umgeworfenen Flaschen in die Spielfeldhälfte von Team 1 zurückwerfen. Dort wo sie landen werden sie aufrecht hingestellt.**

Zweite Runde: Team 2 ist jetzt an der Reihe und darf seine Socken werfen. **Allerdings müssen zuerst die ins Spielfeld von Team 1 zurückgeworfenen Flaschen umgekegelt werden (die werden dann anschließend aus dem gesamten Spiel entfernt)!** Steht keine dieser Flaschen mehr im Feld darf auf die Flaschen von Team 1, die auf der Grundlinie stehen, geworfen werden!

Auch hier gilt: Für jede gefallene Flasche muss jetzt Team 1 eine **Fitnessübung** (siehe oben) absolvieren!

Anschließend werden (genau wie vorhin) die gefallenen Flaschen, wenn es welche gibt, von Team 1 in die Spielfeldhälfte von Team 2 zurückgeworfen und aufgestellt! Nun beginnt Runde 3 ...

Variationen für echte Wikingersportler:











- ✚ Es kann mit anderen Wurfgeräten gespielt werden (Vorsicht, wenn es in der Wohnung gespielt wird!)
- ✚ Überlegt euch neue Fitnessübungen, die nach jeder gefallenen Flasche absolviert werden müssen!



Die Spielregeln klingen nur im ersten Moment kompliziert! **Schaut euch einfach unser Video an** und ihr werdet sehen, dass es gar nicht so schwer ist und super Spaß macht 😊!

Liebe Grüße und viel Spaß!

Eure Sportlehrer der Kopernikus-Realschule!

Beschriftung der Flaschen kann beim Spielen helfen, ist aber nicht notwendig!

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  Team 1 |  Team 1 |  Team 1 |  Team 1 |  Team 1 |
|  Team 2 |  Team 2 |  Team 2 |  Team 2 |  Team 2 |

| | |
|---|--|
|  Königsflasche |  Königsflasche |
|---|--|