

**SCHLAG
DEINEN**

GIBL – KUMPEL



Allgemeine Spielregeln:

- Sie spielen eins gegen eins
- In jeder Runde **muss** es einen Sieger geben
- In der ersten Runde erhält der Sieger einen Punkt
- In jeder darauffolgenden Runde erhält der Sieger einen Punkt mehr
- Sie haben Ihren Kumpel geschlagen, wenn Sie mit den verbleibenden offenen Punkten nicht mehr eingeholt werden können.













Spielablauf

- Sie starten bei einem beliebigen Spiel (z.B. Tchoukball)
- Tragen Sie Ihr Spiel in das Resultatblatt ein
- Ein Spiel dauert 2,5 Minuten. Zum Wechseln stehen Ihnen 30 Sekunden zur Verfügung.
- Nach jedem Spiel wird beim Sieger die entsprechende Punktezahl eingetragen.

SCHLAG DEN GIBL - KUMPEL

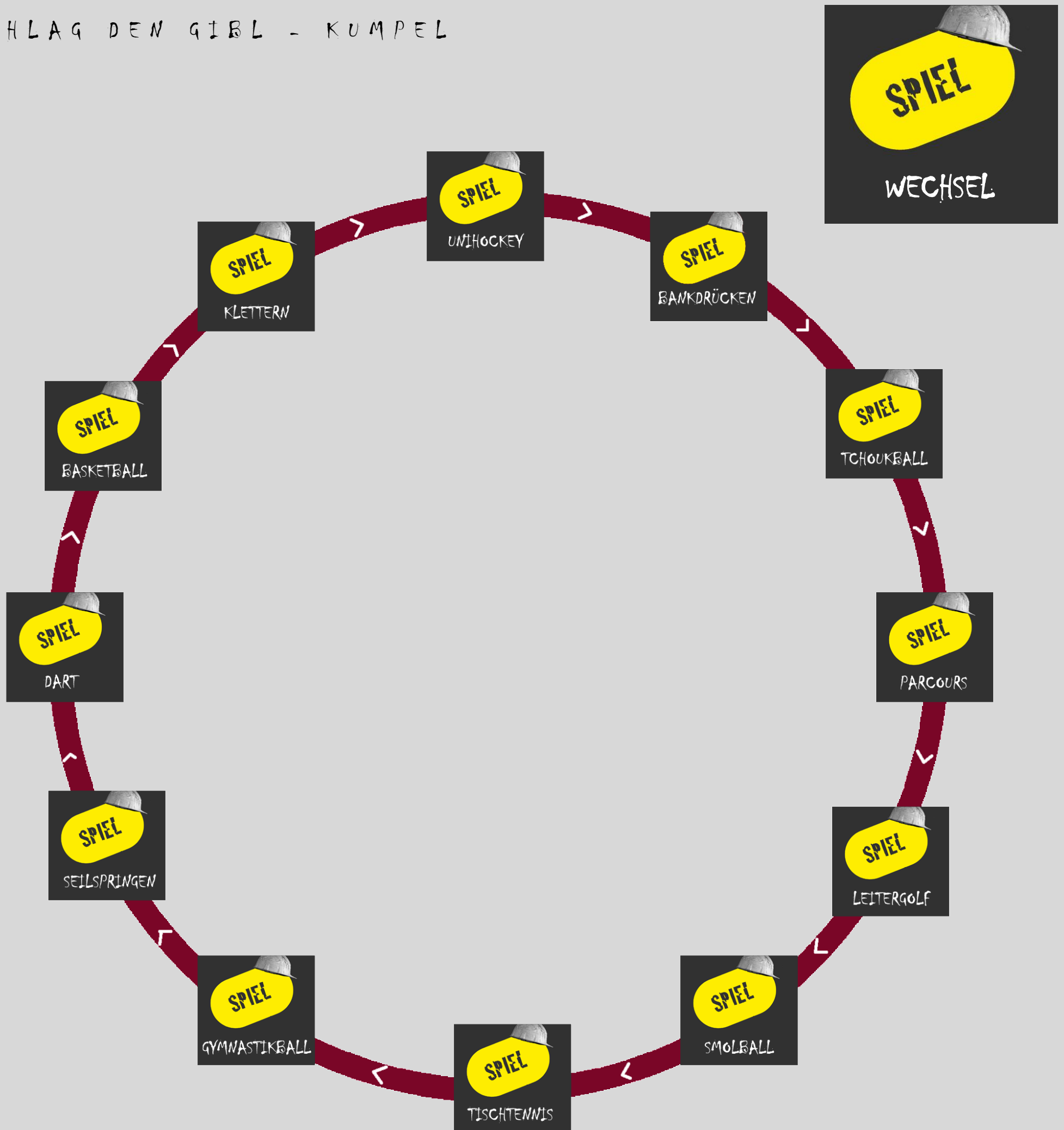
Resultatblatt



Spiel	Punkte	Kumpel A		Kumpel B	
		Punkte	Saldo	Punkte	Saldo
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					

GIBL Sportthemenwoche Dezember 13

SCHLAG DEN GIBL - KUMPEL





Unihockey

Übungsbeschreibung:

Sie spielen 1 : 1 Unihockey auf die kleinen Tore. Es gilt Looserball, d.h. nach einem Tor erhält derjenige Spieler in der Mitte des Feldes Anspiel, der das Tor kassiert hat. Es gibt keinen Torwart!

Wer nach Ablauf der Zeit mehr Tore erzielt hat, gewinnt das Spiel! Bei Unentschieden hat derjenige das Spiel gewonnen, der als letzter in Führung gegangen ist.

Material:

- 2 kleine Unihockeytore
- 3 Langbänke
- 2 Unihockeyschläger und ein Unihockeyball



Gewinne das Spiel!!



Bankdrücken

Übungsbeschreibung:

Sie stehen sich auf der Langbank gegenüber. Beide halten mit beiden Händen einen Gymnastikball vor dem Körper. Beim Start des Duells berühren sich die Bälle ganz leicht. Versuchen Sie Ihren Gegner mit Hilfe des Balls von der Bank zu drängen. Die Hände bleiben die ganze Zeit am Ball. Wer oben bleibt, holt einen Punkt.

Gespielt wird nach dem „best of seven“-Prinzip, das heisst, es werden maximal sieben Runden gespielt. Wer zuerst **4 Punkte** hat, gewinnt das Duell. Ist nach Ablauf der Zeit unentschieden, dann hat derjenige gewonnen, der zuletzt in Führung gegangen ist.

Material:

- Langbank
- 2 Gymnastikbälle



Best-of-Seven



Tchoukball

Übungsbeschreibung:

Sie stehen mit beiden Füßen im ersten Ring, werfen den Handball aufs Tchoukball-Netz und fangen den zurückfliegenden Ball. Wenn Sie den Ball erfolgreich gefangen haben, gehen Sie in den nächsten Reifen. Dies wiederholen Sie so oft bis Sie den Ball nicht mehr fangen können. Anschliessend beginnt Ihr Gegner im ersten Reifen.

Der Kumpel der den Ball weiterhinten fangen konnte, erhält einen Punkt. Gespielt wird nach dem „best of seven“-Prinzip, das heisst, es werden maximal sieben Runden gespielt. Wer zuerst **4 Punkte** hat, gewinnt das Duell. Ist nach Ablauf der Zeit unentschieden, dann hat derjenige gewonnen, der zuletzt in Führung gegangen ist.

Material:

- Tchoukball-Netz
- Handball
- 9 Reifen



Best-of-Seven



Parcours

Übungsbeschreibung:

Sie absolvieren einen vorgegebenen Parcours und balancieren gleichzeitig einen Tischtennisball auf Ihrem Schläger. Ihr Gegner stoppt die Zeit. Wenn der Ball runterfällt, erhalten Sie 5 Strafsekunden.

Sieger wird der Spieler, der nach drei Läufen, die schnellste Zeit erzielt hat.

Material:

- Tischtennisschläger, Tischtennisball
- Malstäbe
- Stoppuhr



Schnellste Runde!



Leitergolf

Übungsbeschreibung:

Pro Durchgang wirft jeder Spieler drei Bolas auf die Leiter. Die gelbe Linie (siehe Bild) darf nicht übertreten werden.

Bleibt die Bola auf der obersten Sprosse hängen, werden **3** Punkte gezählt, bei der mittleren Sprosse sind das **2** Punkte und bei der untersten Sprosse **1** Punkt.

Wirft der Spieler eine Bola und fällt eine andere Bola dadurch von der Leiter, werden die Punkte der heruntergefallenen Bola nicht gewertet. Nach drei Würfen werden die Punkte zusammengezählt und der Sieger ermittelt.

Gespielt wird nach dem „Best-of-Seven“-Prinzip. Das heisst, es werden maximal sieben Runden gespielt. Wer zuerst 4 Punkte hat, gewinnt das Duell. Ist nach Ablauf der Zeit unentschieden, dann hat derjenige gewonnen, der zuletzt in Führung gegangen ist.

Material:

- Leitergolf
- Drei Bolas



Best-of-Seven



Smolball

Übungsbeschreibung:

Sie stehen beide auf der Langbank. So bald Sie beide im Gleichgewicht sind, gibt ein Spieler ein Startsignal und Sie spielen den Smolball gegen die Wand.

Weder der Ball noch Sie dürfen den Boden berühren. Wer länger spielt hat gewonnen.

Gespielt wird nach dem „best of seven“-Prinzip. Das heisst, es werden maximal sieben Runden gespielt. Wer zuerst 4 Punkte hat, gewinnt das Duell. Ist nach Ablauf der Zeit unentschieden, dann hat derjenige gewonnen, der zuletzt in Führung gegangen ist.

Material:

- 2x Smolballschläger und 2x Smolball
- 1x Langbank mit der schmalen Seite nach oben



Best-of-Seven



Tischtennis schräg

Übungsbeschreibung:

Spielen Sie eine Partie Tischtennis gegen Ihren Gegner. Nach 4 Anspielen wird die Seite gewechselt. Wer am Schluss am meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel. Bei Unentschieden gewinnt, wer zuletzt in Führung war.

Material:

- Tischtennisschläger und Ball
- 2 Steps für den schrägen Tisch, Netz



Gewinne das Spiel!!



Gymnastikball

Übungsbeschreibung:

Wer kommt auf dem Gymnastikball am weitesten? Wer runter fällt muss wieder neu starten. Gewonnen hat, wer als erster die Ziellinie (siehe Bild) überquert hat oder nach Ablauf der Zeit am weitesten gekommen ist.

Material:

- 2 Gymnastikbälle
- 4 Malstäbe





Seilspringen

Übungsbeschreibung:

Sie müssen 45 Sekunden lang Seil springen. Ihr Gegner stoppt die Zeit und zählt laut die gültigen Sprünge. Anschliessend wechseln Sie.

Es gewinnt derjenige, der mehr Seilsprünge erzielt hat.

Material:

- Springseil
- Stoppuhr



Mehr Seilsprünge



Dart (Top the leader)

Übungsbeschreibung:

Spieler 1 wirft drei Pfeile und zählt seine Punkte zusammen. Spieler 2 versucht die Punkte von Spieler 1 zu übertreffen. Der Spieler, der mehr Punkte hat, bekommt einen Punkt.

Der Spieler, der weniger Punkte erzielt hat, beginnt die neue Runde.

Gespielt wird nach dem „best of seven“-Prinzip. Das heisst, es werden maximal sieben Runden gespielt. Wer zuerst 4 Punkte hat, gewinnt das Duell. Ist nach Ablauf der Zeit unentschieden, dann hat derjenige gewonnen, der zuletzt in Führung gegangen ist.

Material:

- Dartscheibe
- 2x 3 Pfeile



Best-of-Seven



Basketball „Knock out“

Übungsbeschreibung:

Beide Spieler stehen mit einem Basketball hinter der Freiwurflinie. A versucht den Korb zu treffen, bevor B trifft.

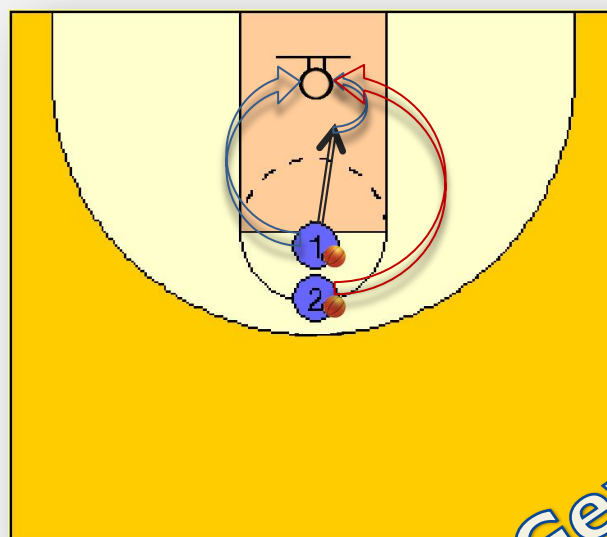
Zuerst muss von der Freiwurf-Linie aus geworfen werden. Wenn der Korb nicht getroffen wurde, darf bis zum ersten Treffer von beliebigen Punkten aus geworfen werden. Trifft A geht er sofort wieder auf die Freiwurflinie und wirft von neuem.

Trifft B vor A gewinnt er die Runde. Falls A schneller trifft als B, wird A zum hinteren Spieler und kann vor Spieler B treffen. In diesem Fall gewinnt A die Runde.

Ist die Zeit abgelaufen, hat der Kumpel gewonnen, der am meisten Runden gewonnen hat. Ist bei Ablauf der Zeit unentschieden hat derjenige gewonnen, der zuletzt in Führung lag!

Material:

- 2 Basketbälle



Gewinne mehr Runden



Barrenklettern

Übungsbeschreibung:

Sie starten beim tiefen Barren. Beide Hände berühren den vordersten Holm. Beim Startsignal klettern Sie **über** die Holme vorwärts. Vorne, beim höchsten Holm, kehren Sie um und hangeln sich **unten** durch zurück (siehe Bild). Der Boden darf nicht berührt werden, sonst endet der Versuch. Nach 45 Sekunden wird die Zeit gestoppt. Wer weiter gekommen ist (Anzahl berührter Holme), gewinnt das Spiel. Schaffen es beide innerhalb der Zeitlimite zurück, gewinnt der Schnellere.

Material:

- 3 Barren
- Stoppuhr

