

World Games Funday

Liebe World Games Fans,

der World Games Funday bietet Ihnen die Möglichkeit ein attraktives Bewegungsangebot zum Kennenlernen der Sportarten der World Games 2005 in Duisburg, Bottrop, Oberhausen und Mülheim an der Ruhr durchzuführen. Eine Gelegenheit findet sich immer: Egal, ob es die Sport- und Bewegungsstunde in der Schule, im Kindergarten oder in der Altenbegegnungsstätte, der Kindergeburtstag, das Vereinsfest, eine Nachbarschaftsfeier oder eine Betriebsfeier ist, Ihre Gäste werden die Sportarten kennenlernen, sehen und erleben, die vom 14.–24. Juli 2005 in Perfektion in Duisburg und den Partnerstädten zu sehen sein werden.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass jeder die Stationen aufbauen und durchführen kann. Viele Stationen sind durch kleine Modifizierungen (zum Beispiel: Übung im Sitzen ausführen statt im Stehen) für Ihre individuelle Zielgruppe zu variieren.

Grundlegende Idee ist es, mehrere unterschiedliche Aufgabenstationen anzubieten, die die Teilnehmer durchlaufen müssen. Die Anzahl der einzelnen Stationen ist völlig unverbindlich und richtet sich nach den Möglichkeiten Ihrer Räume und Gelände, wo Sie den World Games Funday anbieten. Variationen der Übungen und Ergänzung des World Games Fundays durch Sie sind natürlich erlaubt und durchaus gewünscht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie 50 detaillierte Stationsbeschreibungen, eine Teilnehmerurkunde und eine Laufkarte, die Sie für Ihre persönliche Feier downloaden und ausdrucken können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

**Wir sehen uns
am 14.–24. Juli
2005 bei den
World Games
2005**



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



**World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr**

World Games Funday

Inhaltsverzeichnis

1	Aerobic/Tanz	3	27	Kegeln	29
2	Aikido 1	4	28	Klettern	30
3	Aikido 2	5	29	Korfball 1	31
4	American Football	6	30	Korfball 2	32
5	Billard 1	7	31	Lebensrettung	33
6	Billard 2	8	32	Orientierungslauf	34
7	Bodybuilding 1	9	33	Powerlifting 1	35
8	Bodybuilding 2	10	34	Powerlifting 2	36
9	Bodybuilding 3	11	35	Powerlifting 3	37
10	Bodybuilding 4	12	36	Rhythm. Sportgymnastik	38
11	Bowling	13	37	Rollkunstlauf	39
12	Casting	14	38	Rugby	40
13	Drachenboot	15	39	Speedskating 1	41
14	Fallschirmspringen 1	16	40	Speedskating 2	42
15	Fallschirmspringen 2	17	41	Sportakrobatik	43
16	Faustball	18	42	Squash	44
17	Feldbogenschießen	19	43	Sumo 1	45
18	Flossenschwimmen	20	44	Sumo 2	46
19	Frisbeegolf	21	45	Tauziehen	47
20	Fußballboule	22	46	Trampolin 1	48
21	Hallenhockey	23	47	Trampolin 2	49
22	Handball	24	48	Trial	50
23	Inlinehockey	25	49	Tumbling	51
24	Ju-Jutsu 1	26	50	Wasserski	52
25	Ju-Jutsu 2	27		Urkunde	53
26	Kanupolo	28		Laufkarte	54



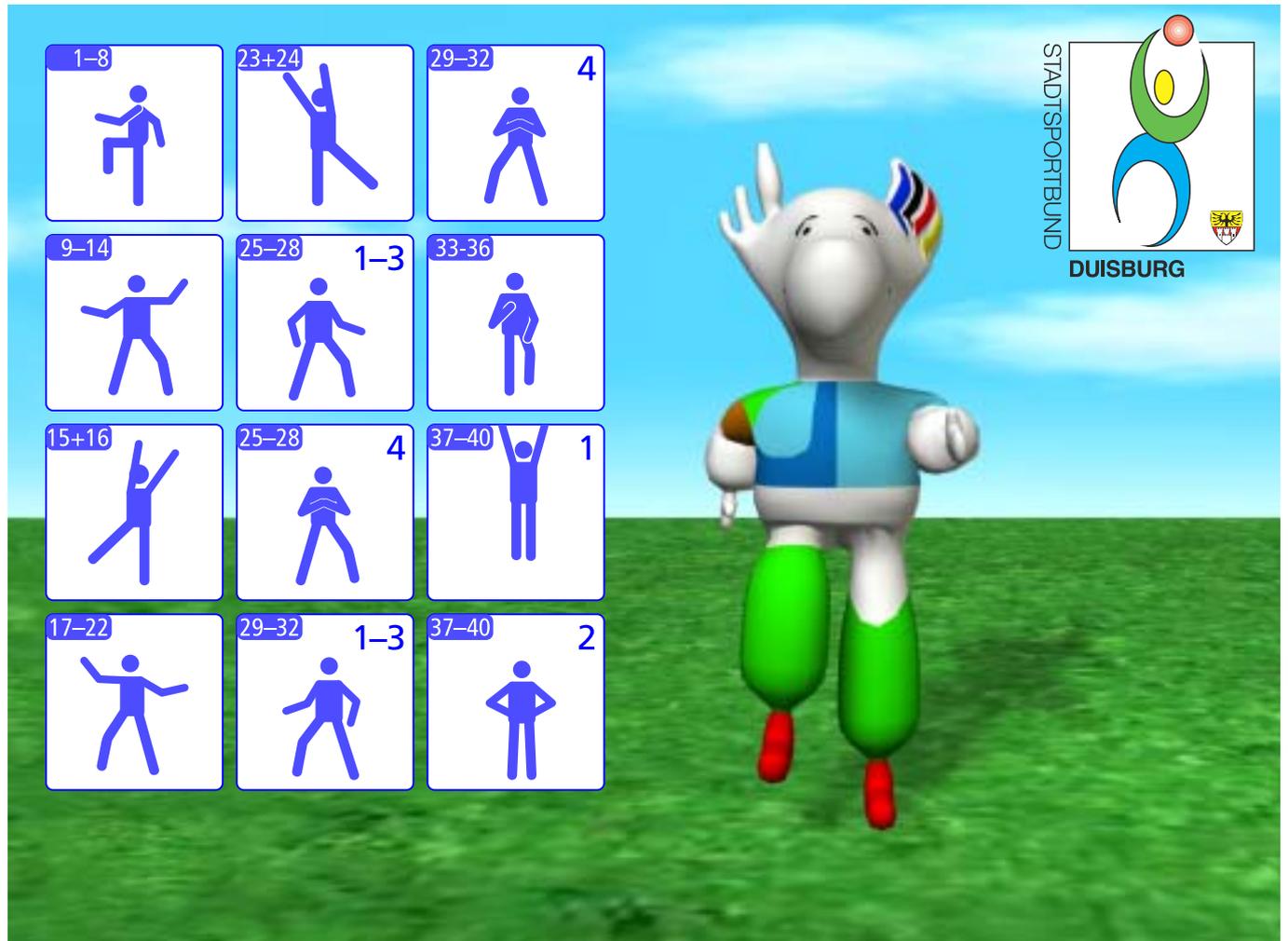
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



- ◀ ▶
- ◀ ▶
- Inhalt
- Urkunde
- Laufkarte
-

Aerobic/Tanz

Aufgabe

Die Teilnehmer tanzen folgende kleine Folge vier Mal hintereinander:

Takt	Schritte und Richtung	Arme
1-8	Marschieren auf der Stelle li-re-li-re-li-re-li-re	Gegengleiche aktive Armbewegung
9-14	Sidesteps nach links li-re-li-re-li-re	Armkreisen vor dem Körper über 2 Takte
15+16	Stopp auf dem linken Bein, rechtes Bein gestreckt zur Seite	Arme nach links oben gestreckt
17-22	Sidesteps nach rechts re-li-re-li-re-li	Armkreisen vor dem Körper über 2 Takte
23+24	Stopp auf dem rechten Bein	Arme nach rechts oben gestreckt
25-28	Sidesteps nach links li-re-li-re	Arme locker mitschwingen, Klatscher auf dem 4. Takt
29-32	Sidesteps nach rechts re-li-re-li	Arme locker mitschwingen, Klatscher auf dem 4. Takt
33-36	Marschieren auf der Stelle mit ganzer Drehung	Arme aktiv gegengleich mitschwingen
37-40	Sprung	Arme strecken beim Sprung, bei der Landung in die Hüfte stützen

Bewertungsvorschlag

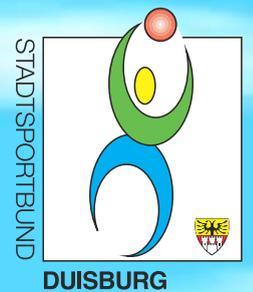
Jeder Teilnehmer der die kleine Folge vier mal tanzt erhält 4 Punkte.

Geräte

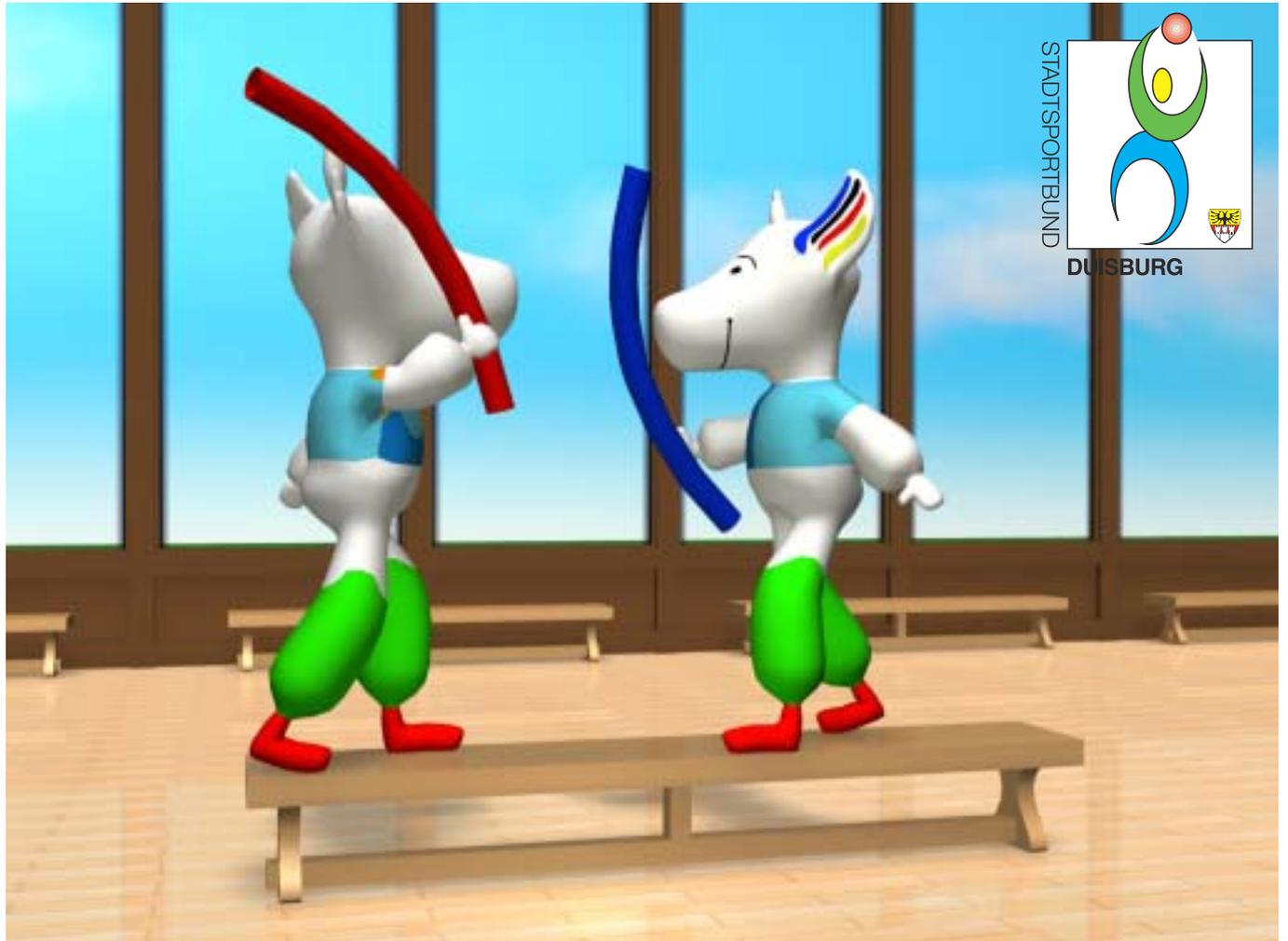
Musikanlage, beliebige Musik mit unterschiedlichen Tempi

Variationen

- Musik langsamer oder schneller stellen



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Aikido 1

Nummer 2

Aufgabe

Zwei Wettkämpfer stehen auf einer Turnbank und versuchen sich gegenseitig mit einer Schwimm-Nudel aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Bewertungsvorschlag

Der Sieger eines jeden Durchgangs erhält jeweils einen Punkt.

Geräte

Turnbank, 2 Schwimm-Nudeln

Variationen

- Mit einer Teppichrolle aus Pappe
- Mit umgedrehter Bank durchführen



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



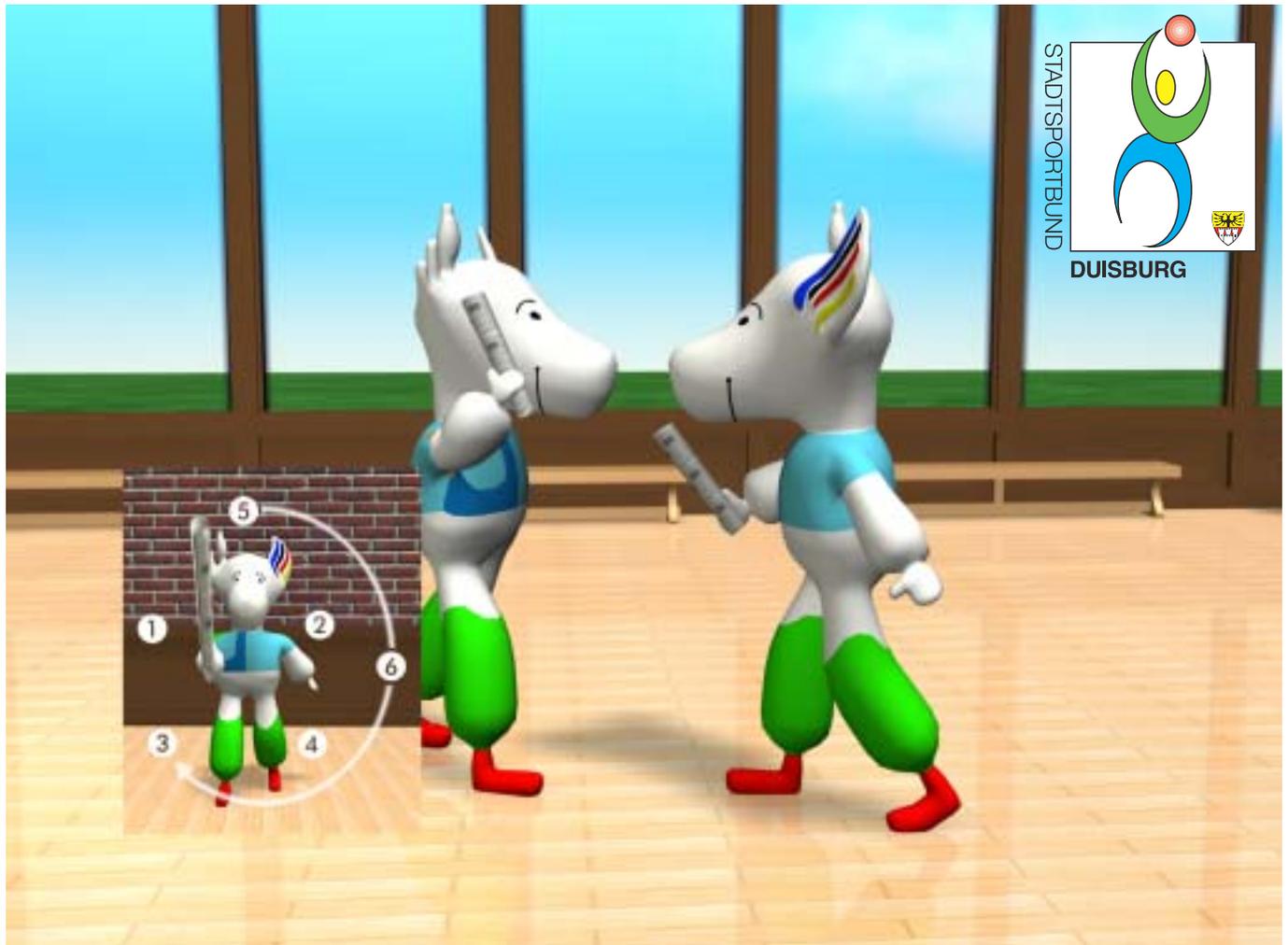
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



www.worldgames2005.de



Aikido 2

Nummer 3

Aufgabe

Zwei Spieler führen eine Verteidigungsübung mit einer gerollten Zeitung durch. Links oben ①, rechts oben ②, links oben ①, rechts oben ②, links unten ③, rechts unten ④, oben über Kopf ⑤, geführt vor dem Körper bis links unten ⑥, rechts unten ④, links oben ①, rechts oben ②, oben über dem Kopf ⑤.

Bewertungsvorschlag

Beide Spieler erhalten einen Punkt, wenn die Verteidigung fehlerfrei durchgeführt wurde.

Geräte

Zeitungen, Kreppband zur Fixierung

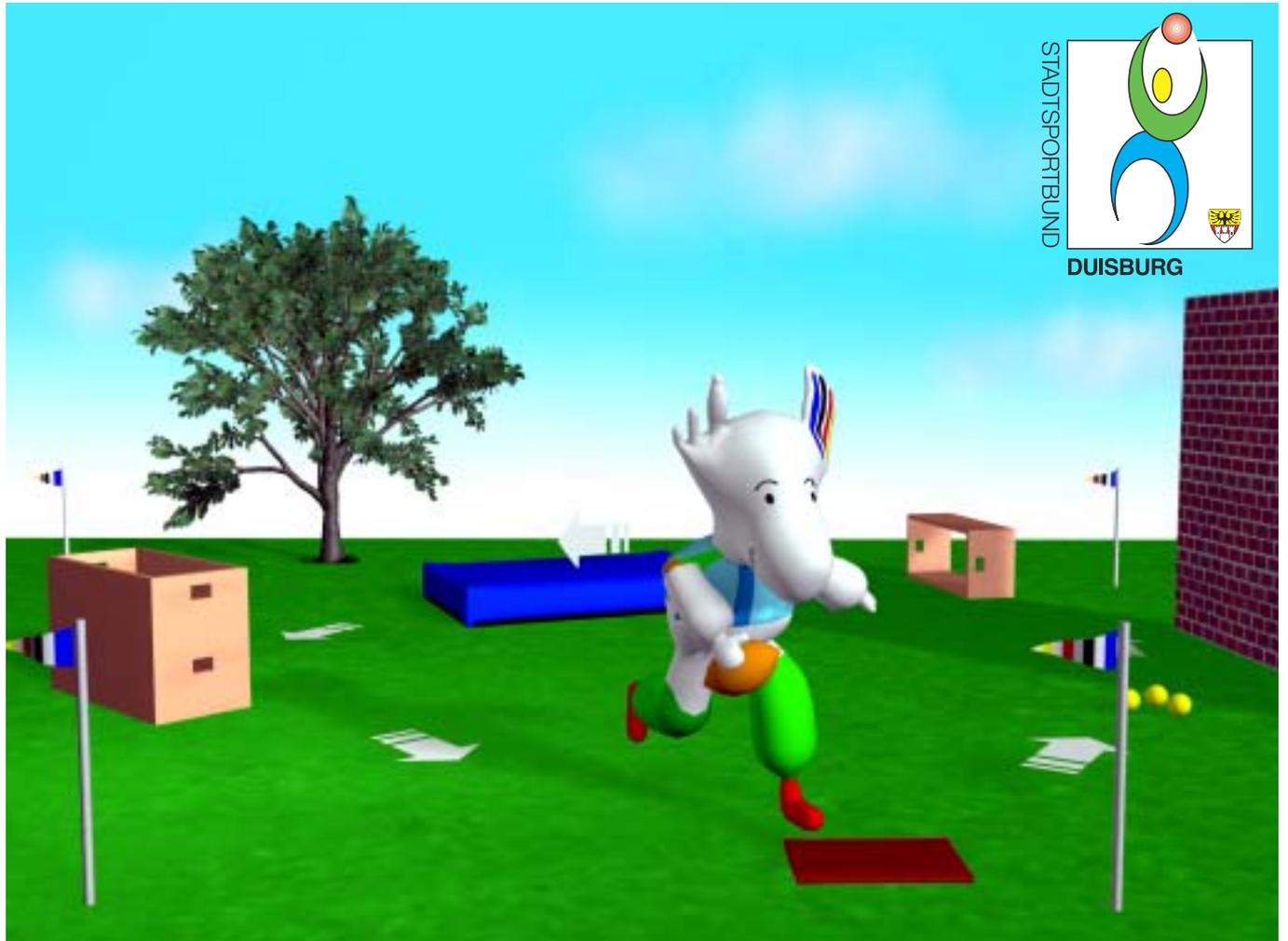
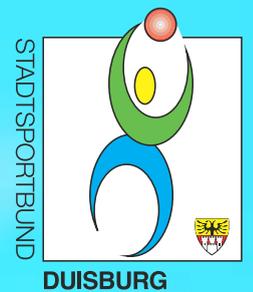
Variationen

- Die Spieler legen die Schlagfolge eigenständig fest



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

World Games Funday



American Football

Nummer 4

Aufgabe

Die Spieler durchlaufen den Wettkampfparkour mit dem Ziel, den American Football so schnell wie möglich im Ziel abzulegen.

- Einen Softball gegen die Wand werfen und den zurück fliegenden Ball fangen
- Mit diesem Ball durch ein großes Kastenteil kriechen und über eine Weichbodenmatte laufen
- Wurf des Softballes in einen großen Kasten
- Aus dem großen Kasten den American Football nehmen und das Feld einmal umlaufen und den American Football am Ziel auf der Teppichfliese ablegen

Bewertungsvorschlag

Es werden drei Zeitzonen eingerichtet:
20–40sec = 9 Punkte, 41–60sec = 6 Punkte,
61–80sec = 3 Punkte.

Geräte

Softball, großes Kastenteil, großer Kasten (2 Elemente), 4 Fahnenstangen (Feldbegrenzung und Start/Ziel), Weichbodenmatte, American Football, Teppichfliese, Stoppuhr

Variation

- Medizinbälle unter Weichbodenmatte legen
- Zwei Spieler gleichzeitig starten lassen



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

www.worldgames2005.de

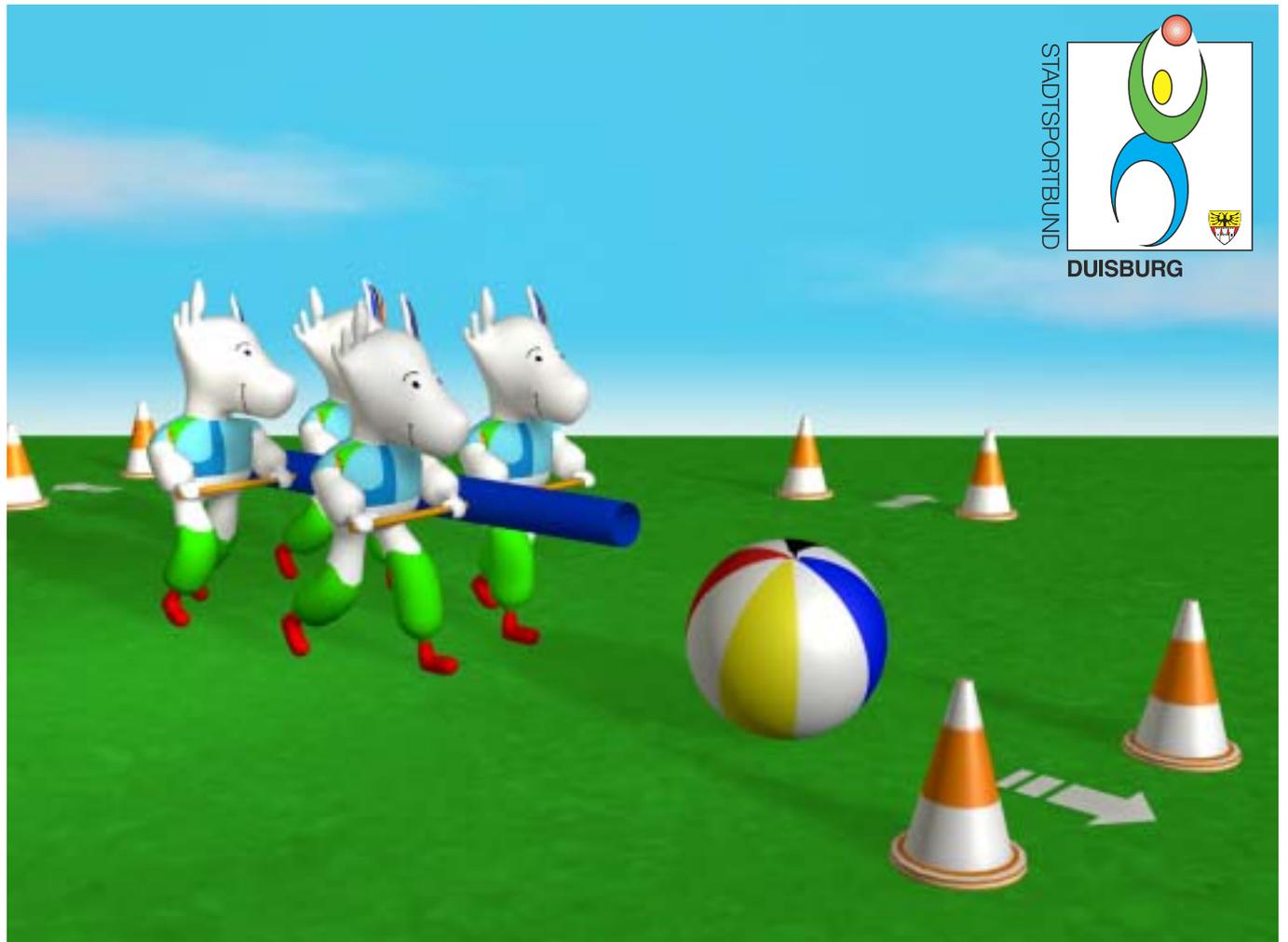
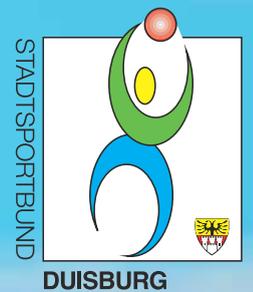
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Billard 1

Nummer 5

Aufgabe

4 Spieler versuchen mit einer großen Teppichrolle (4m) einen Fit-Ball in einer vorgegebenen Zeit (3 Minuten) durch Tore zu schießen. Die Spielfeldbegrenzung erfolgt durch Bänke.

Bewertungsvorschlag

Je Treffer ein Punkt für jeden Spieler.

Geräte

Markierungshütchen, Teppichrolle, Fitball, Stoppuhr, Bänke, bei Bedarf: Gymnastikstäbe

Varianten

- Tore als Parcour ohne Spielfeldbegrenzung aufbauen.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



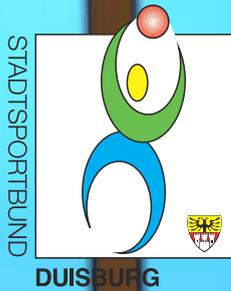
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Billard 2

Nummer 6

Aufgabe

Der Spieler versucht ein Wattebäuschchen in die durch Klopapierrollen vorgegebenen Tore zu pusten.

Bewertungsvorschlag

Je Treffer ein Punkt.

Geräte

Großer Kasten, Klopapierrollen, Wattebäuschchen

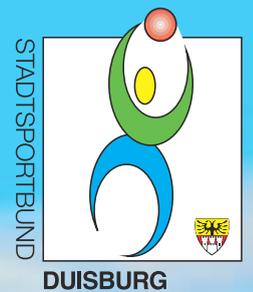
Varianten

- Zwei Spieler spielen gegeneinander.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

World Games Funday



www.worldgames2005.de

Bodybuilding 1

Nummer 7

Aufgabe

- Hebe den Oberkörper an
- Trommele so oft Du kannst

1 Durchgang = so viele Schläge, wie Du an Lebensjahren zählst.
(z.B. 7 Jahre = 7 Schläge)

Bewertungsvorschlag

Pro Durchgang einen Punkt.

Geräte

Kleiner Kasten, Trommel, Keksdose, Trommelstöcke, Matte

Tipp

- Der Po muß am Kasten bleiben



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



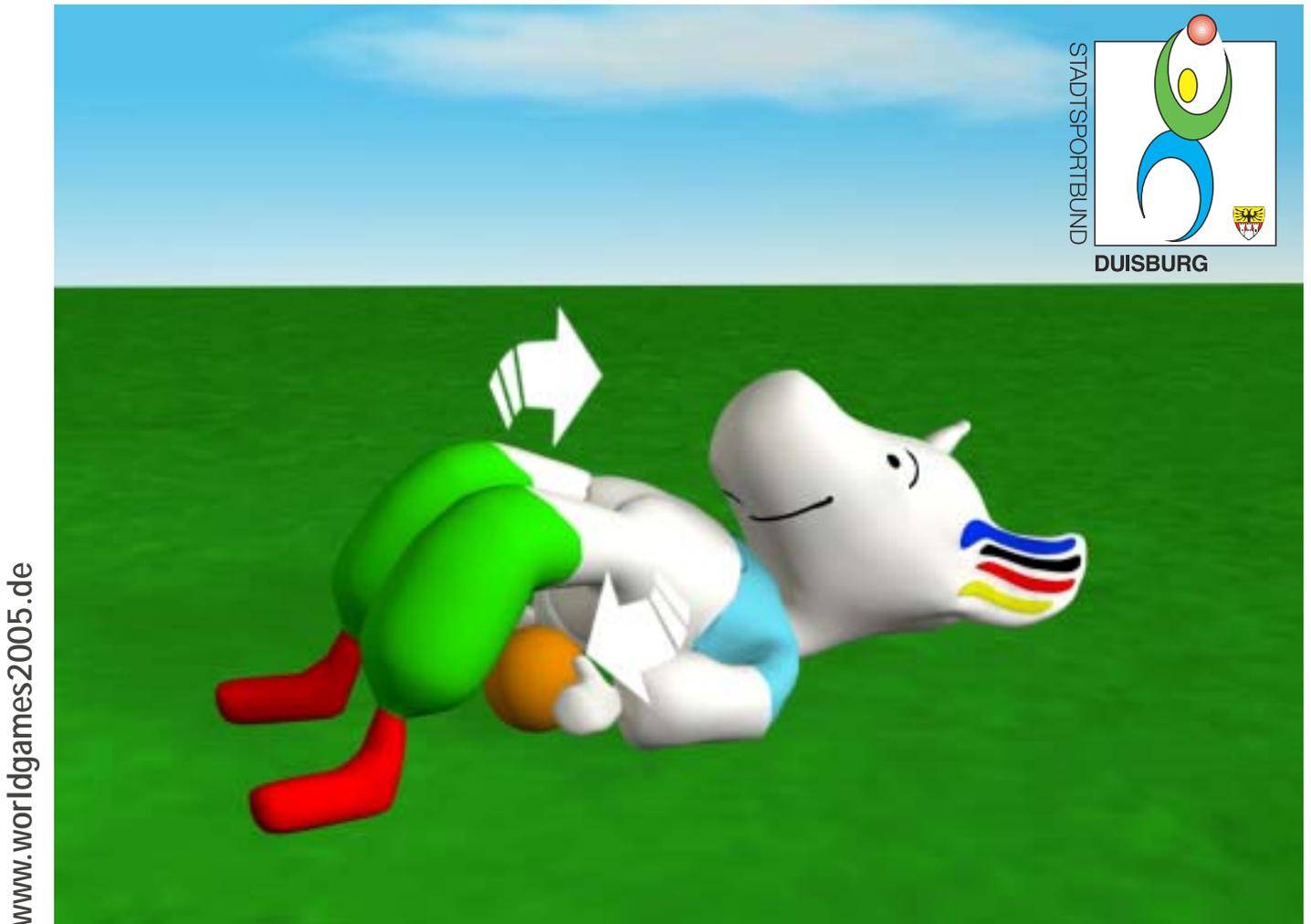
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



Bodybuilding 2

Nummer 8

Aufgabe

- Lass einen Gegenstand um Deine Hüften kreisen

1 Durchgang = so viele Umkreisungen, wie Du an Lebensjahren zählst.
(z.B. 7 Jahre = 7 Schläge)

Bewertungsvorschlag

Pro Durchgang einen Punkt

Geräte

Softball, Matte



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

www.worldgames2005.de



Inhalt

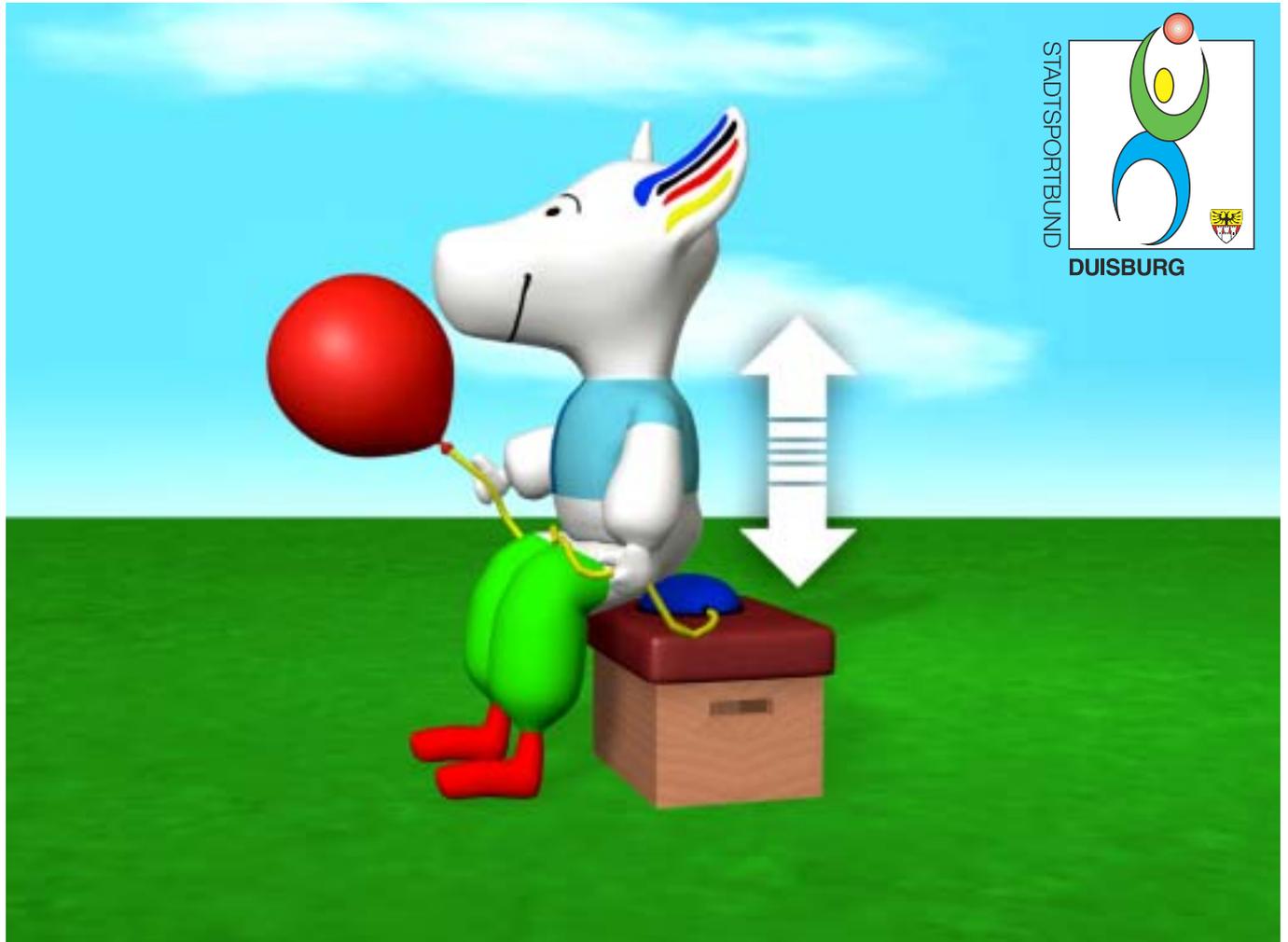
Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Bodybuilding 3

Nummer 9

Aufgabe

Drücke mit dem Po den Blasebalg und pumpe auf diese Weise den Luftballon auf, ohne dabei zu hüpfen.

Bewertungsvorschlag

Der Spieler erhält drei Punkte, wenn ein Ballon aufgeblasen ist. Wenn der Ballon platzt erhält der Spieler einen Zusatzpunkt.

Geräte

Kleiner Kasten, Blasebalg, Luftballon



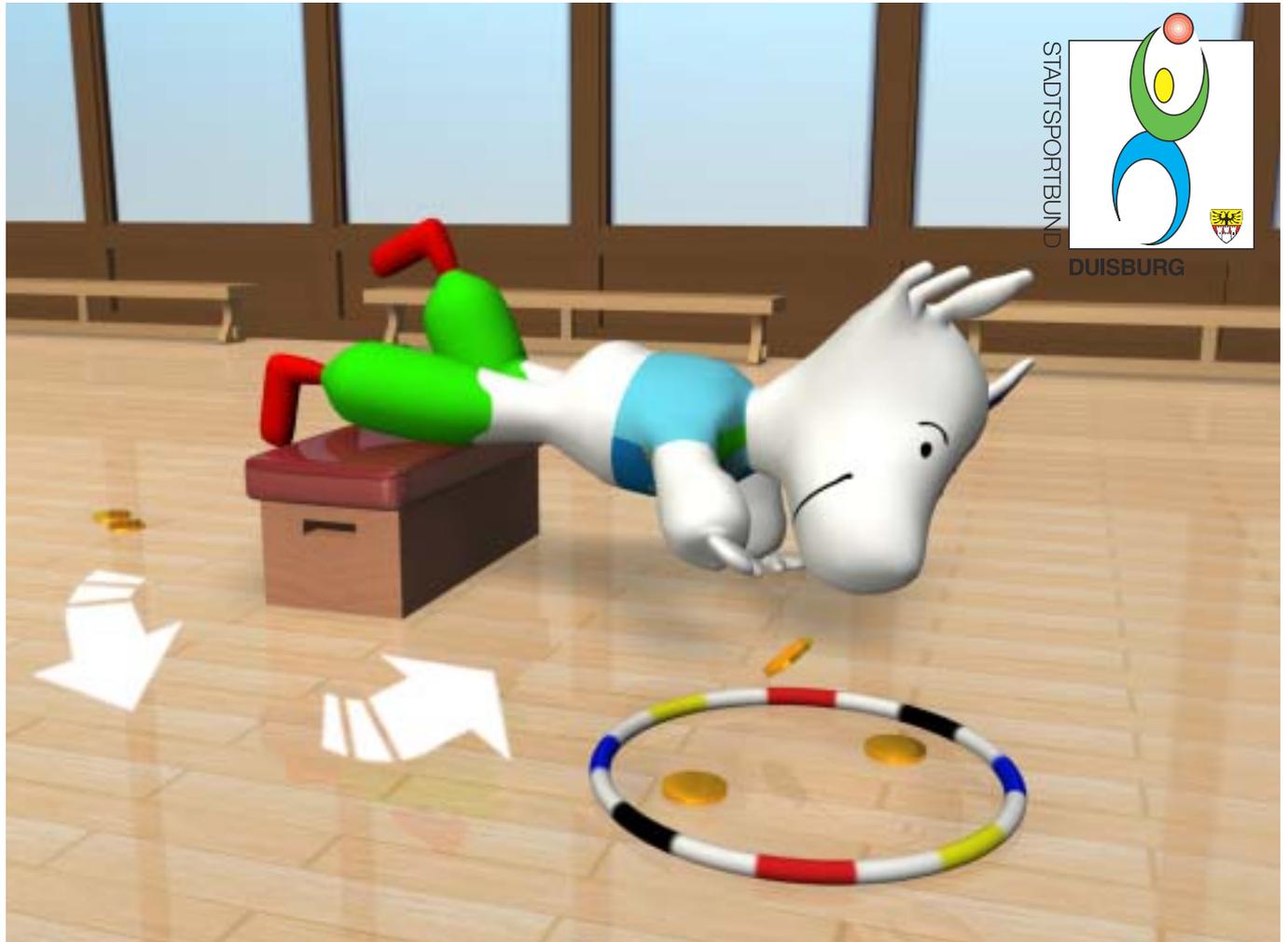
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Bodybuilding 4

Nummer 10

Aufgabe

Stützt im Halbkreis um Euren Kasten hin und her und werft jeweils aus einem Meter Entfernung einen Gegenstand (Pappdeckel) in das vorgegebene Ziel.

Bewertungsvorschlag

Je vier Treffer erhält der Spieler einen Punkt.

Geräte

Kleine Kästen, Gymnastikreifen, Gegenstände (Bierdeckel)



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Bowling

Nummer 11

Aufgabe

Die Spieler versuchen den Tischtennisball so zu pusten, dass die auf einem großen Kasten aufgestellten 10 Toilettenpapierrollen umfallen. Das Feld hat eine Größe von 20 x 20cm.

Bewertungsvorschlag

Wenn 10 Rollen oder mehr umfallen erhält der Spieler 9 Punkte, 6 Punkte erhält derjenige, bei dem 6–9 Rollen umfallen, drei derjenige der es schafft 2–5 Rollen mit dem Tischtennisball umzupusten. Jeder Spieler hat drei Versuche.

Geräte

Großer Kasten, 10 Toilettenpapierrollen, 3 Tischtennisbälle, 4 Gymnastikstäbe als Feldbegrenzung, Kreppband zur Fixierung der Gymnastikstäbe

Variationen

- Tischtennisball mit dem Zeigefinger schnipsen
- Mit geschlossenen Augen pusten



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Casting

Nummer 12

Aufgabe

Die Spieler werfen mit Bohnensäckchen auf eine auf dem Boden gezeichnete Zielscheibe.

Geräte

Kreide, Bohnensäckchen

Bewertungsvorschlag

Die Punkte werden zusammengezählt.

Variationen

- Abstand zur Zielscheibe vergrößern
- Bohnensäckchen mit Speckbrett, Indiacaschlägern oder Cestaschlägern werfen



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



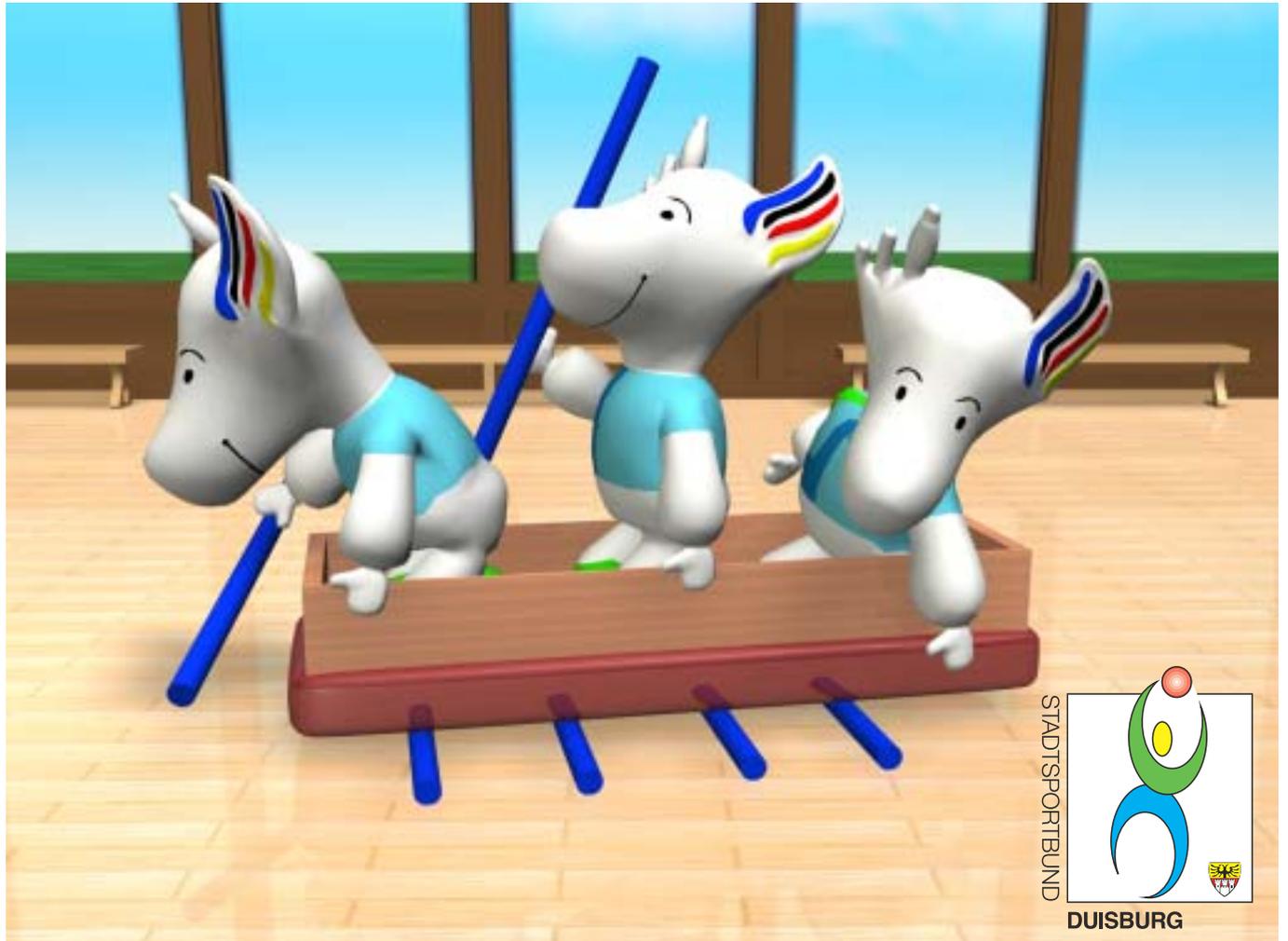
Inhalt

Urkunde

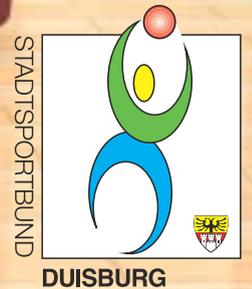
Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de



Drachenboot

Nummer 13

Aufgabe

Drei bis vier Spieler sitzen in einem umgedrehten Oberteil eines großen Kastens und bewegen sich durch „Paddeln“ der Hände auf am Boden liegenden Gymnastikstäben vorwärts. Durch den gleichzeitigen Transport der Gymnastikstäbe nach vorne wird die Strecke verlängert.

Bewertungsvorschlag

Die zurückgelegte Strecke wird gemessen: Pro angefangenem Meter gibt es einen Punkt.

Geräte

Oberteil eines großen Kastens, Gymnastikstäbe, Maßband



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



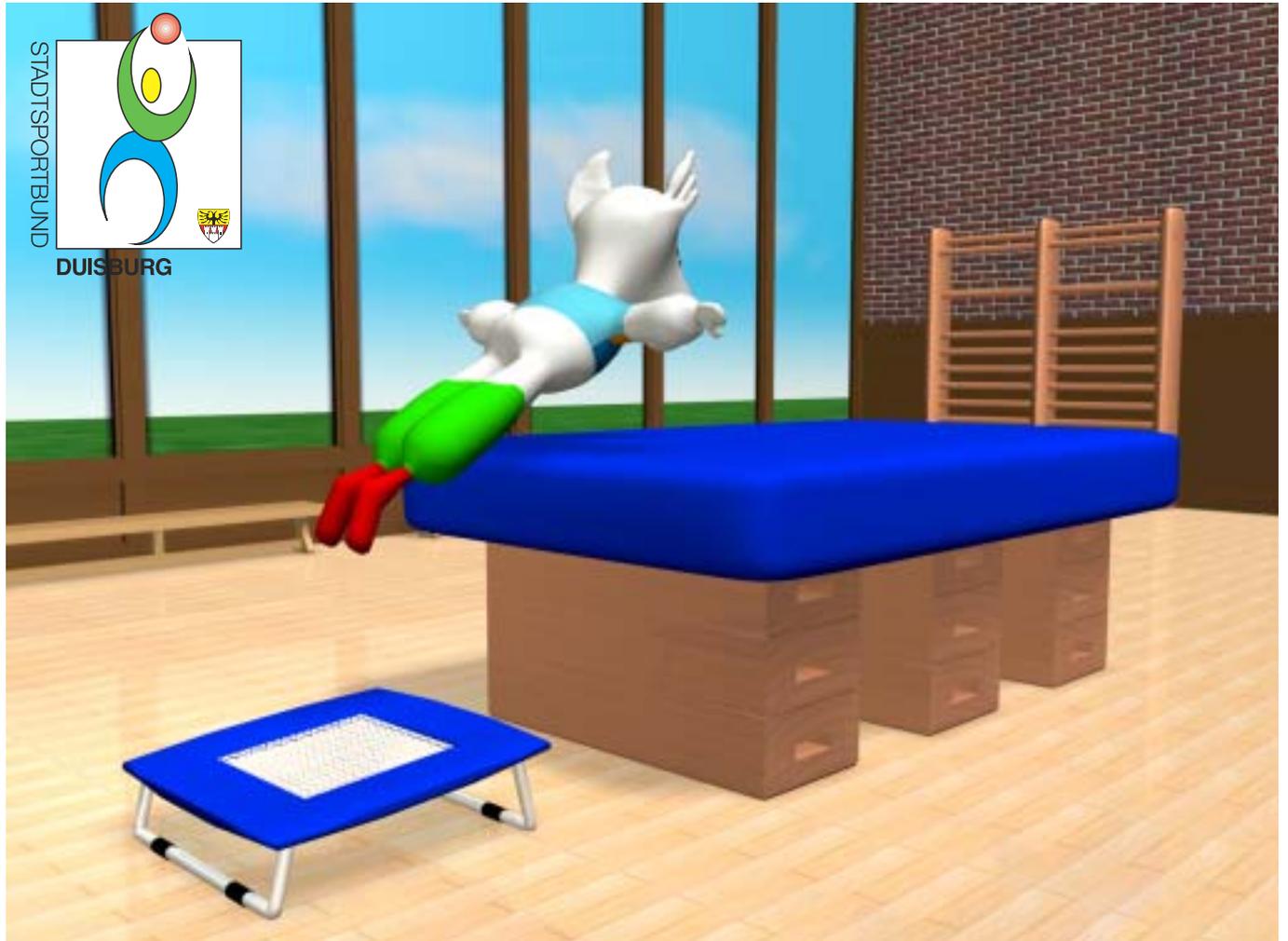
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Fallschirmspringen 1

Nummer 14

Aufgabe

Aus dem Anlauf Absprung vom Minitrampolin und Landung auf dem „Sprunghügel“.

Bewertungsvorschlag

Ein Durchgang dauert zwei Minuten. Jeder Wettkämpfer erhält pro Landung einen Punkt.

Geräte

3-, 4-, 5-teilige Kästen (je nach Körpergröße der Turnenden), Minitrampolin, kleiner Kasten, Weichbodenmatte

Variationen

- Nach Landung eine Rolle vorwärts
- Landung mit Rolle vorwärts



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

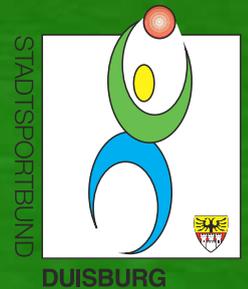
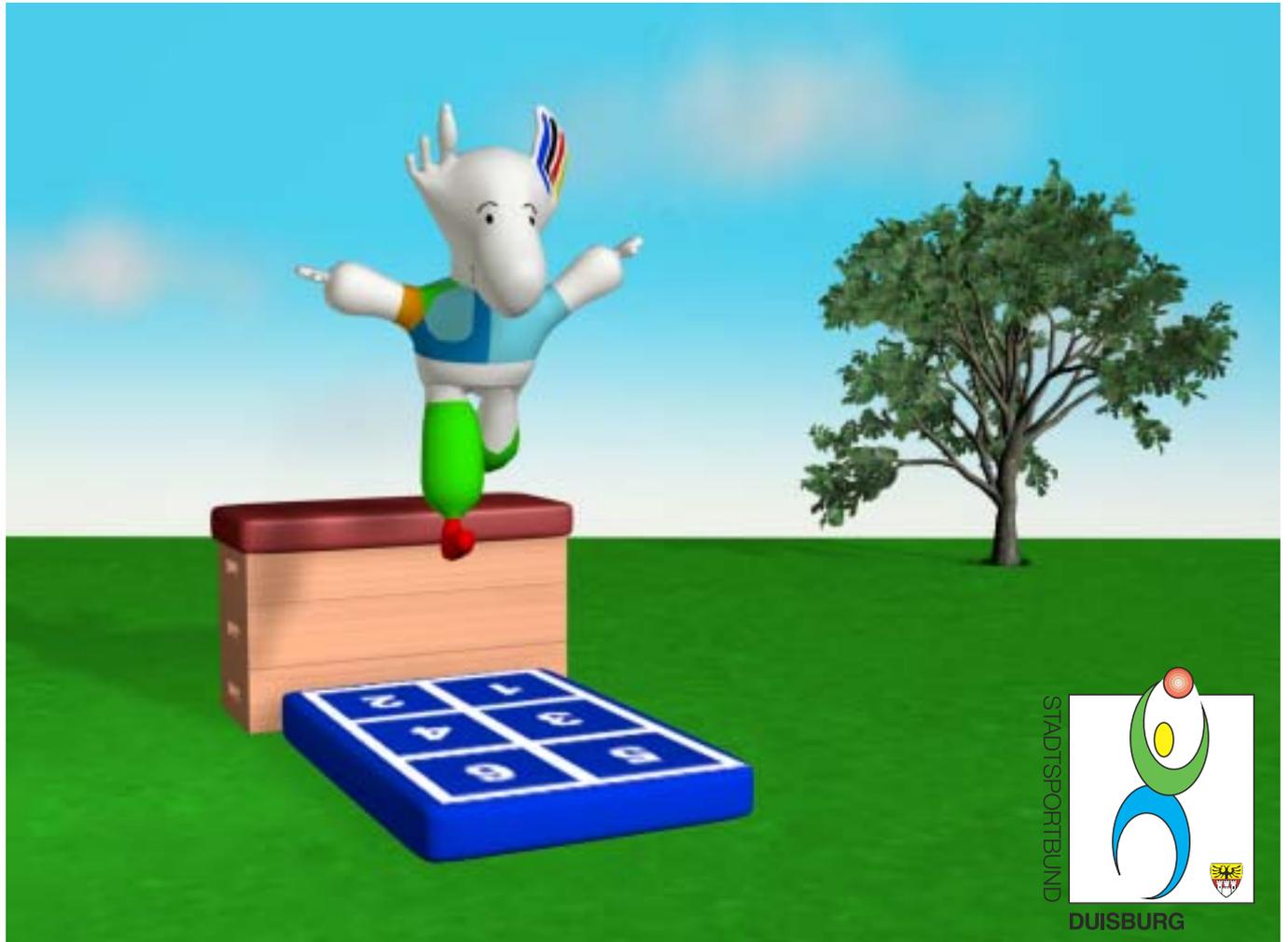
Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Fallschirmspringen 2

Nummer 15

Aufgabe

Die Kinder springen aus dem Stand von einem großen Kasten auf eine Weichbodenmatte gezielt auf sechs vorgegebene Felder. Die Felder erhalten Punktzahlen von 1–6.

Bewertungsvorschlag

Die „ersprungenen“ Punktzahlen werden addiert.

Geräte

Großer Kasten, Weichbodenmatte, Klebeband, Turnmatten zur Absicherung, Kreide

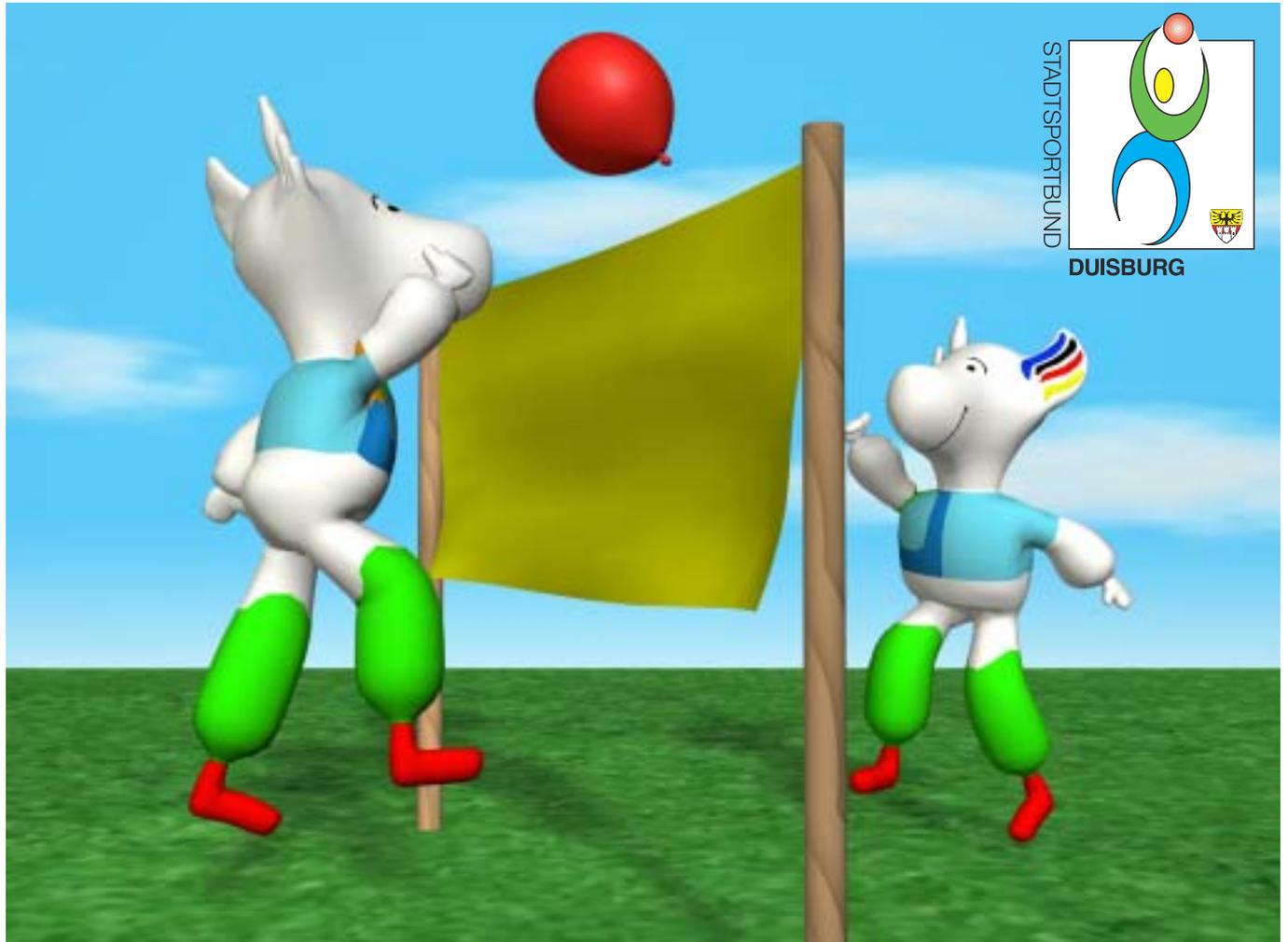
Variationen

- Der Spieler würfelt eine Zahl und versucht dann in das entsprechende Feld zu springen
- Vorgegebene Figuren auf der Weichbodenmatte werden von einer Mannschaft abgesprungen



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Faustball

Nummer 16

Aufgabe

Die Wettkämpfer spielen sich den Luftballon drei Minuten lang über ein auf 2 m Höhe gespanntes Bettlaken mit der Faust und dem Unterarm zu.

Geräte

1 Bettlaken, 2 Hochsprungständer, Zauberschnur, 5 Wäscheklammern, Stoppuhr

Bewertungsvorschlag

Die Wettkämpfer, die 0–2 Fehler machen erhalten 9 Punkte, die 3–5 Fehler machen 6 Punkte und die, die 6–10 Fehler machen 3 Punkte. Die, die mehr als 10 Fehler machen, erhalten keinen Punkt. Als Fehler gelten Bodenberührung, das Spielen mit einem anderen Körperteil und das Schlagen ins Bettlaken.

Variationen

- Spiel mit einem Zeitlupenball



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



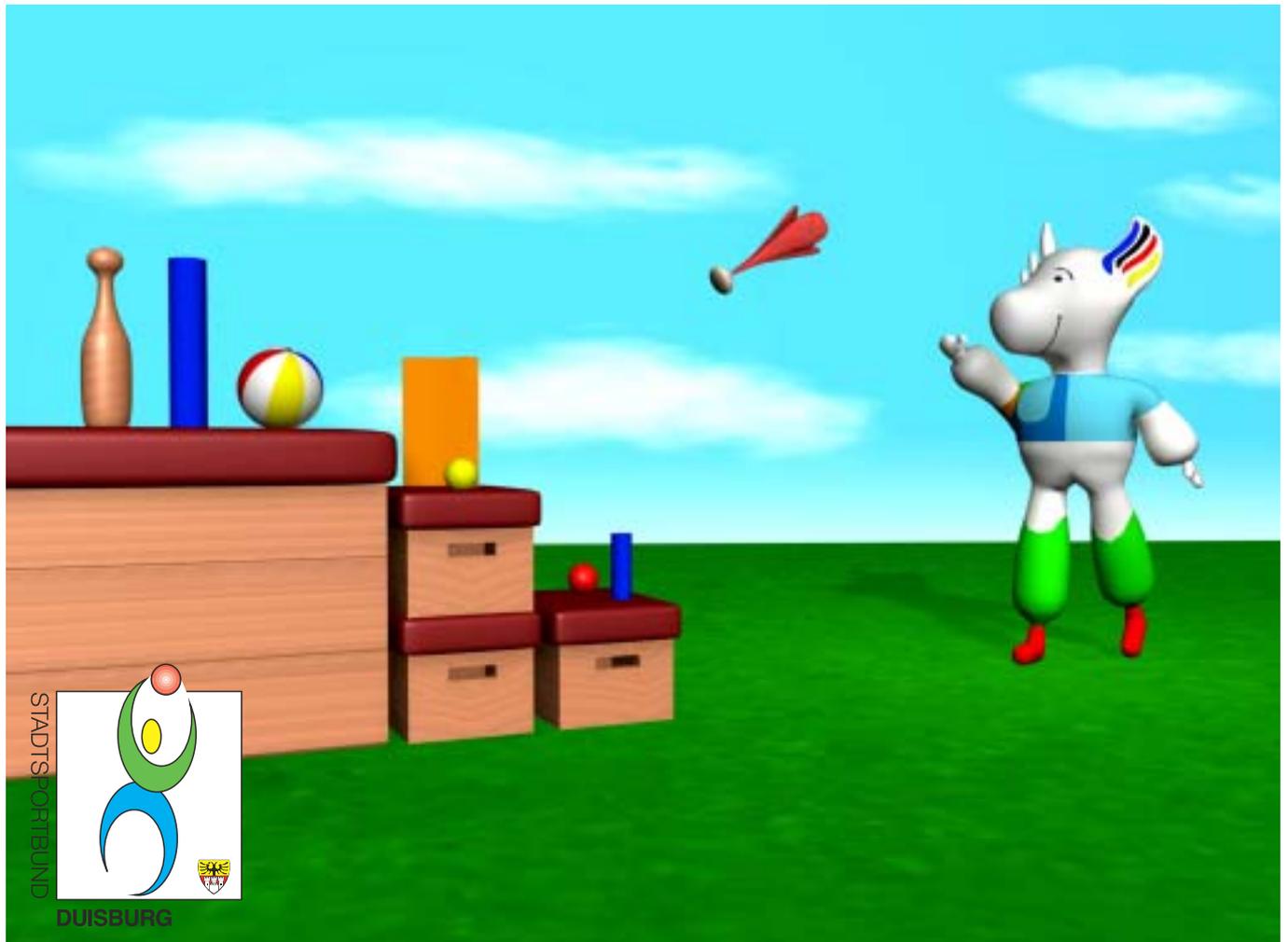
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



www.worldgames2005.de



Feldbogenschießen

Nummer 17

Aufgabe

Die Spieler werfen den Indiacaball auf 8 verschiedene Gegenstände, die auf einer Kastenstufen-Bahn stehen.

Bewertungsvorschlag

Jeder Werfer hat acht Versuche. Je getroffenen Gegenstand erhält man einen Punkte.

Geräte

3 kleine Kästen, großer Kasten, 4 Indiacabälle, Eimer, Softball, Keule, Papierrolle, Fußball, Schuhkarton etc.

Variationen

- Mit dem Indiacaschläger oder einem Speckbrett den Indiacaball schlagen
- Mit geschlossenen Augen werfen
- Die Abwurfpunkte variieren



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

World Games Funday



Flossenschwimmen

Nummer 18

Aufgabe

Ein Hindernisparcours muss mit einem auf dem Kopf getragenen, wassergefüllten Spieleimer so schnell wie möglich überwunden werden.

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 60–90sec = 9 Punkte, 91–120sec = 6 Punkte, 121–150sec = 3 Punkte). Wem es nicht gelingt, eine Zeit innerhalb der letzten Zeitzone zu erreichen, bekommt keinen Punkt. Der Eimer muss am Ziel mindestens halb gefüllt sein.

Geräte

3 kleine Eimer, großer Eimer, 6 Fahnenstangen, Stühle, Turnbank, Tauchring, Sandkasteneimer, großer Eimer zum Wassernachfüllen, Stoppuhr, Handtücher zum Abtrocknen

Variationen

- Ein Tablett mit wassergefüllten Bechern wird über die Strecke getragen.
- Die Hindernisstrecke wird von zwei Partnern, die sich anfassend, gleichzeitig überwunden.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

www.worldgames2005.de



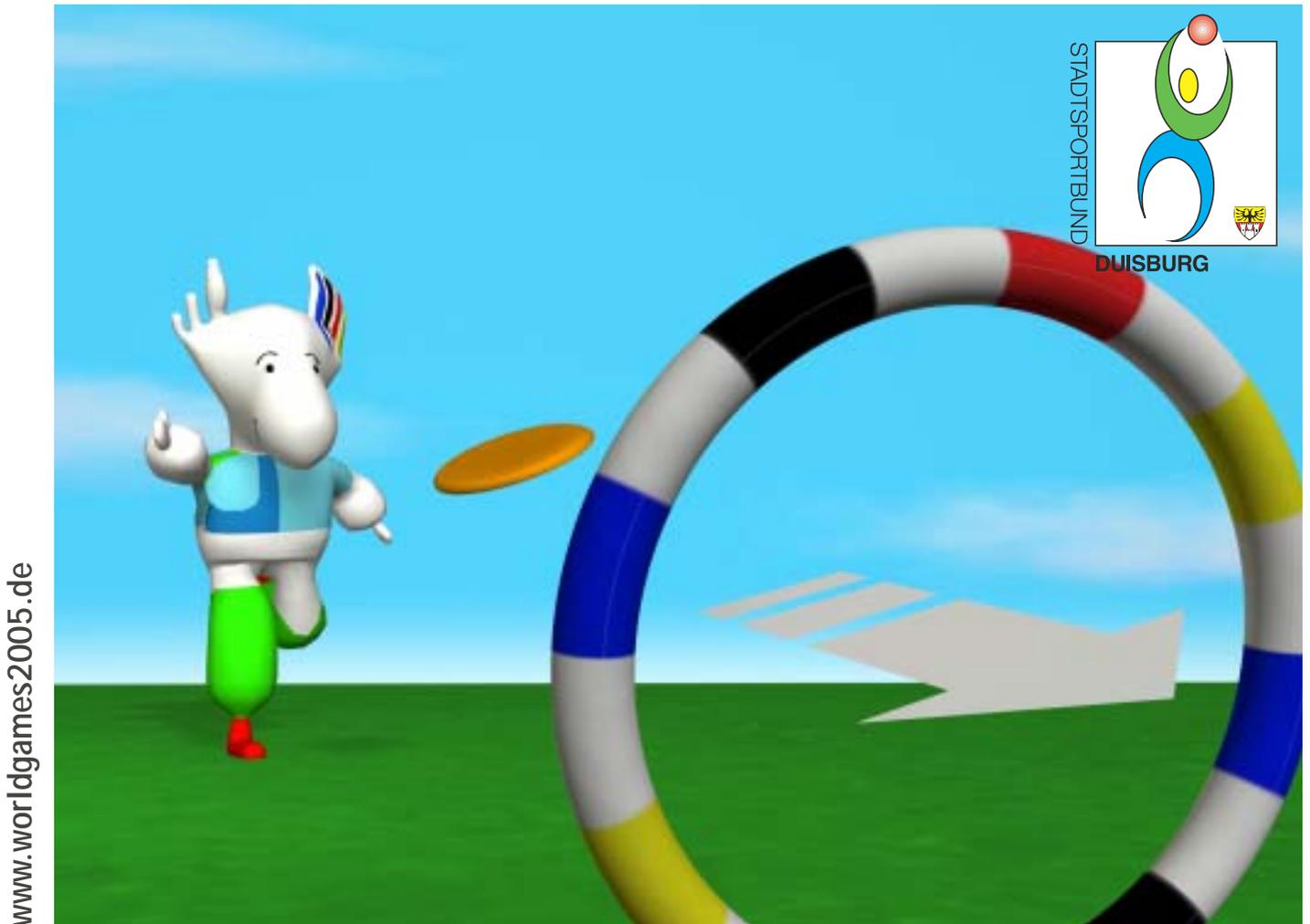
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



Frisbeegolf

Nummer 19

Aufgabe

Die Frisbeescheibe wird von einem bestimmten Punkt auf verschiedene Ziele geworfen. Z.B. Abfallkorb, kleiner Kasten, Tor, unter Bank oder Abstand zwischen zwei Ästen etc.

Bewertungsvorschläge

Für jeden Treffer erhält der Spieler einen Punkt, je nach Zielen und Geländebeschaffenheit.

Geräte

Frisbeescheiben, Flatterband, Ziele im Gelände frei wählbar

Variationen

- Abstand zum Ziel
- Größe des Ziels



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

www.worldgames2005.de



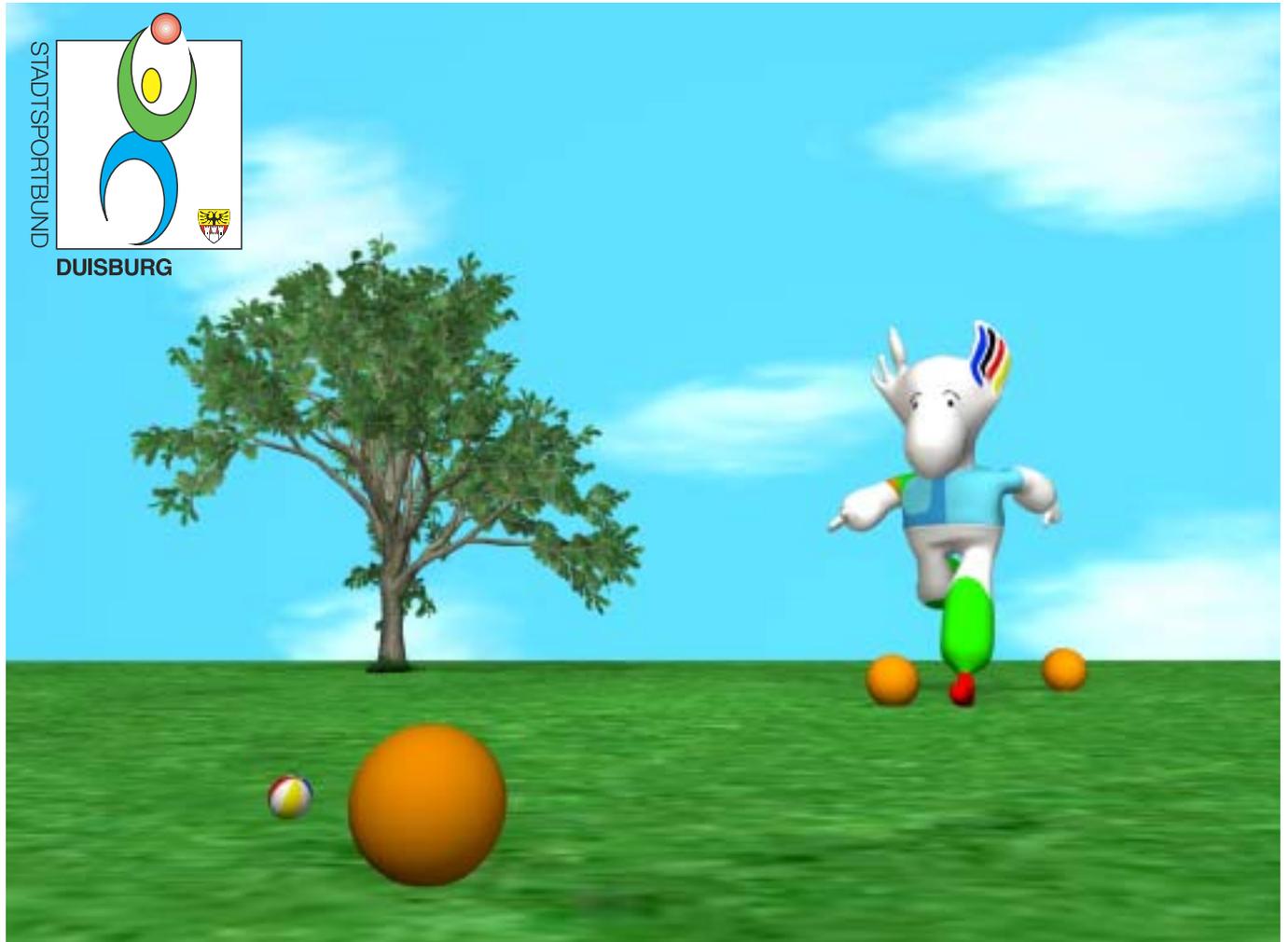
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



Fußballboule

Nummer 20

Aufgabe

Zwei Spieler bilden eine Mannschaft. Jeder Spieler hat drei Fußbälle. Als Ziel dient ein Schlagball. Von einem zuvor festgelegten Abstoßkreis versuchen die Spieler ihre Fußbälle so nah wie möglich an den Zielball heran zu schießen.

Bewertungsvorschlag

Jeder Spieler der Mannschaft, die den Fußball am nächsten zum Schlagball platziert hat, erhält 3 Punkte.

Geräte

Fußbälle, Schlagball, Kreide, Maßband

Variationen

- Drei gegen drei
- Als Handballspiel
- Eins gegen eins



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

www.worldgames2005.de

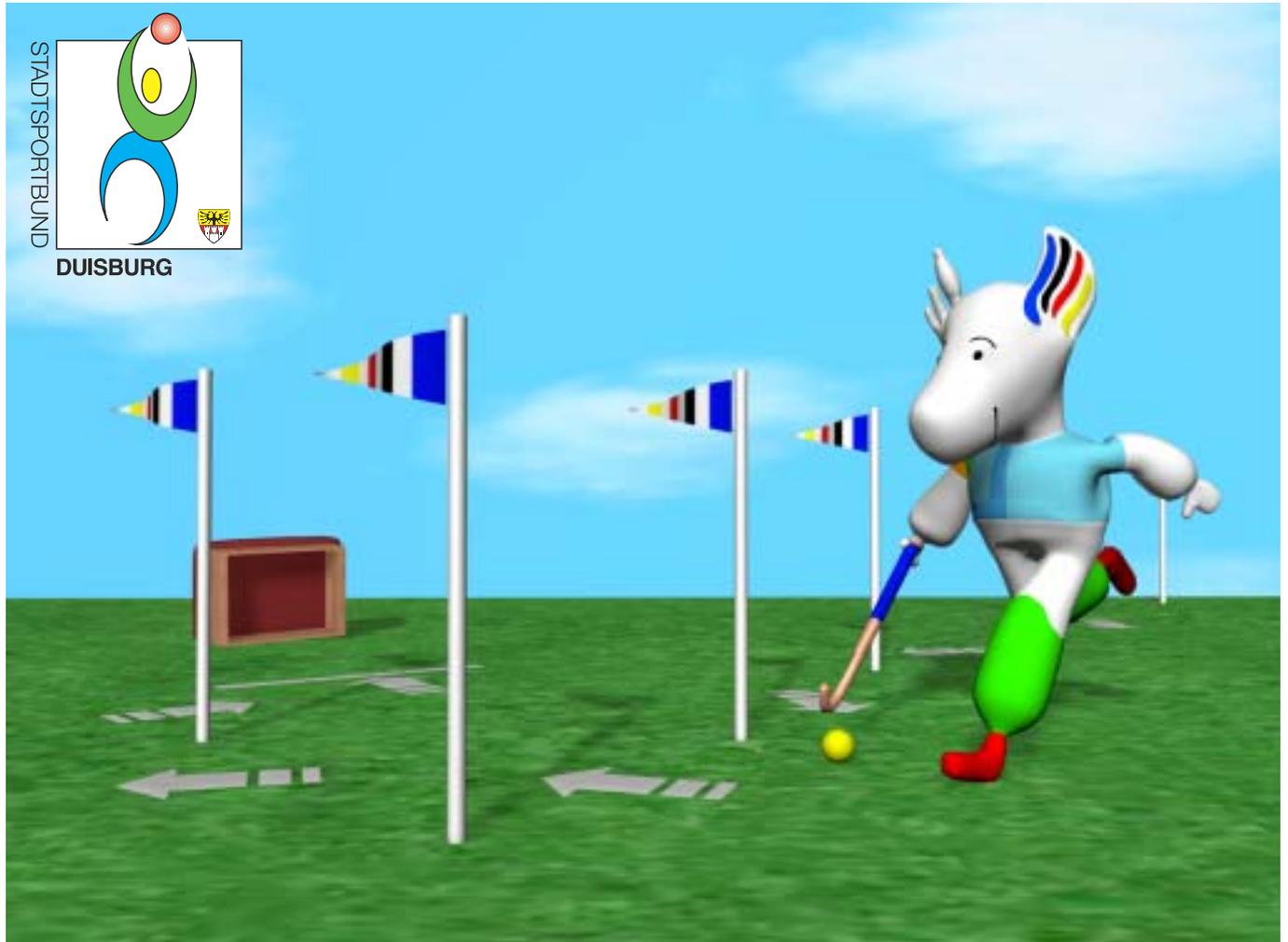
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Hallenhockey

Nummer 21

Aufgabe

Ein Ball soll mit einem Hockeyschläger eine Slalomstrecke geführt werden. Abschließend erfolgt ein Torschuss.

Bewertungsvorschlag

Die Zeit wird dann gestoppt, wenn der Ball im „Tor“ ist. Mehrere Versuche für den Torschuss von der Startlinie aus sind möglich. Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 0–60sec = 9 Punkte, 61–90sec = 6 Punkte, 91–120sec = 3 Punkte) Keinen Punkt bekommt, wer die letzte Zeitzone, also hier über 120sec, überschreitet.

Geräte

Hockeyschläger, Hockeyball, Fahnenstangen, kleiner Kasten, Start- und Torschusslinie

Variationen

- Fußball-, Basket- oder Handballslalom
- Beim Hockeyslalom darf zum Beispiel nur mit der flachen Schlägerseite gedribbelt werden.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



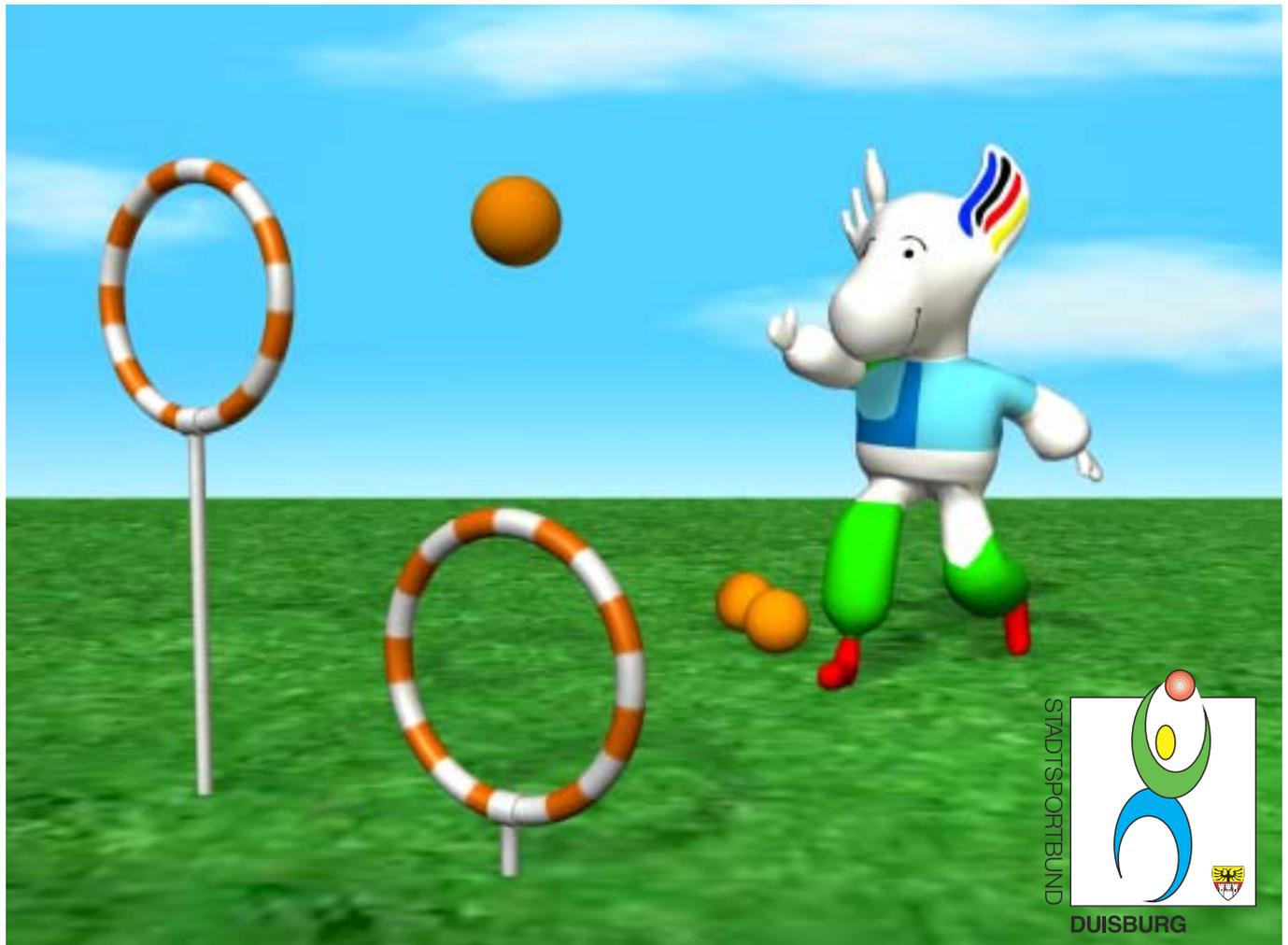
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



www.worldgames2005.de



Handball

Nummer 22

Aufgabe

Der Wettkämpfer wirft dreimal auf den unteren und dreimal auf den oberen Reifen und versucht, so viele Treffer wie möglich zu erzielen.

Bewertungsvorschlag

Wer von 6 Würfen dreimal trifft bekommt 9 Punkte. Wer zweimal trifft 6 Punkte und wer einmal trifft 3 Punkte.

Geräte

2 Gymnastikreifen, Fahnenstangen, Korbballständer, Basketballständer oder Zäune, an den die Reifen befestigt werden können, Sprungseile mit denen die Reifen befestigt werden können, Wurflinie, Handbälle, American Footballs

Variationen

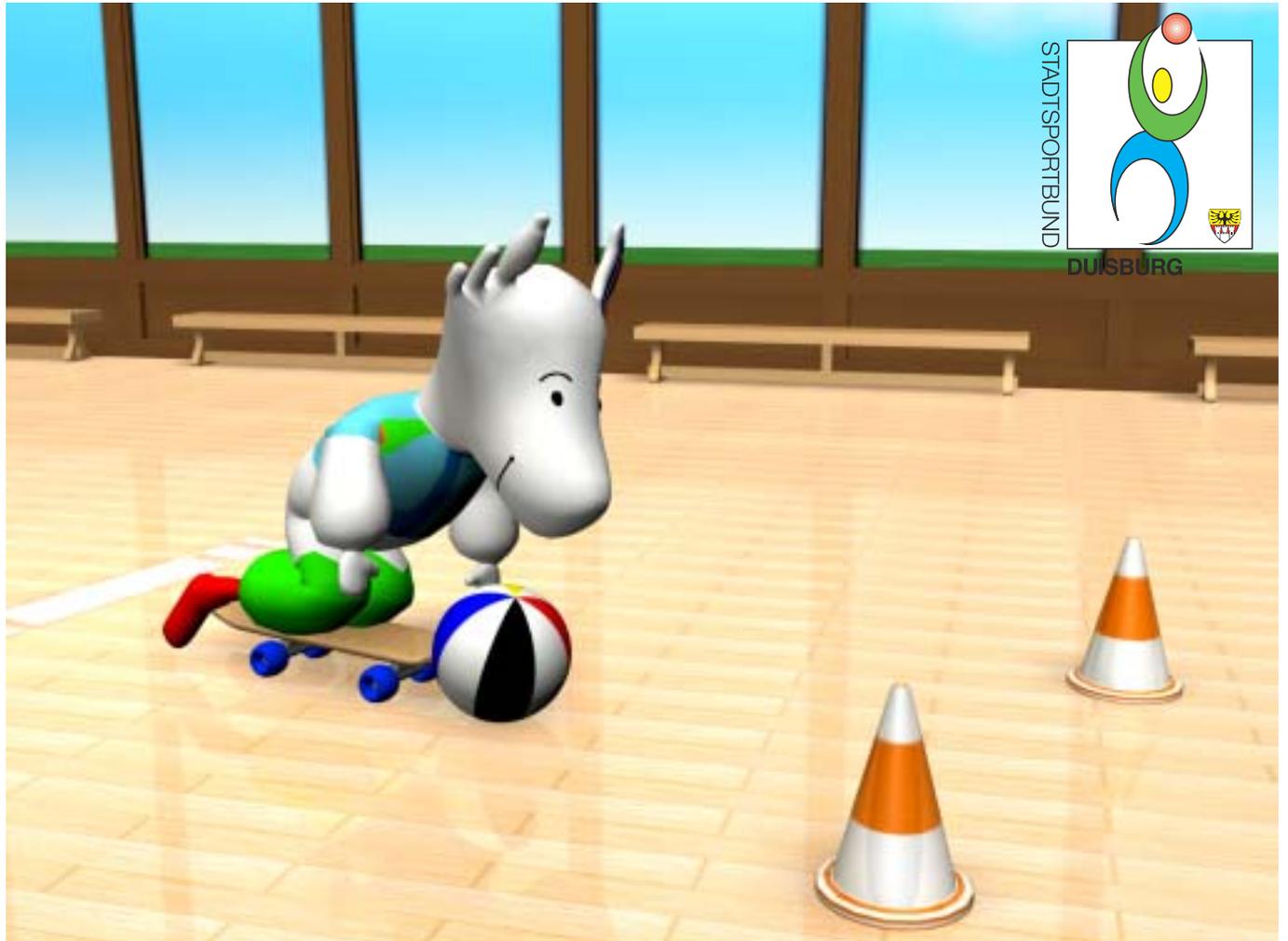
- Der Ball wird mit verbundenen Augen geworfen
- Abwurfpunkt variieren



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

World Games Funday

www.worldgames2005.de



Inlinehockey

Nummer 23

Aufgabe

Der Spieler versucht den Ball so schnell wie möglich über die festgelegte Strecke zu transportieren. Er „paddelt“ dabei mit den Händen neben dem Rollbrett/Skateboard wobei der Ball davor gelegt wird.

Bewertungsvorschlag

Es werden drei Zeitzonen gewertet:
0–15sec = 9 Punkte, 16–30sec = 6 Punkte,
31–45sec = 3 Punkte

Geräte

Rollbretter oder Skateboard, Handball, eine Stoppuhr.

Variationen

- Slalomstrecke aufbauen
- der Spieler wird geschoben und führt den Ball mit einem Hockeyschläger



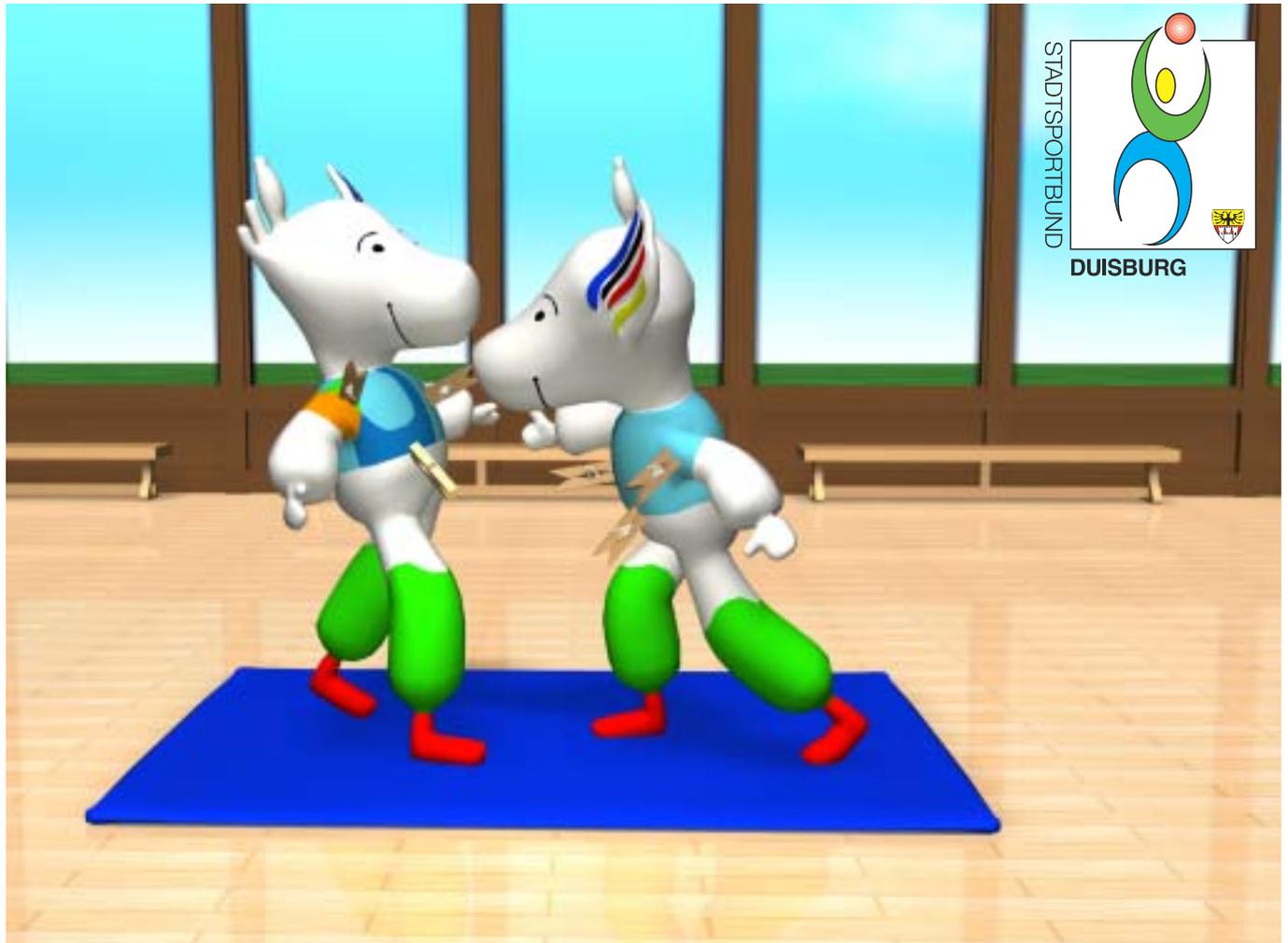
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Ju-Jutsu 1

Nummer 24

Aufgabe

Zwei Wettkämpfer stehen auf einer Matte, und haben eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern an ihrer Kleidung befestigt.

Die Wäscheklammern müssen innerhalb von 90sec vom Mitspieler erobert und an der eigenen Kleidung befestigt werden. Das Verlassen der Matte ist nicht gestattet.

Bewertungsvorschlag

Sieger ist derjenige, der nach 90sec die meisten Klammern an seiner Kleidung befestigt hat. Der Sieger eines jeden Durchgangs erhält jeweils einen Punkt.

Geräte

Matten, Wäscheklammern, Stoppuhr

Variationen

- Feld verkleinern
- Spieler stehen jeweils in einem Reifen



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



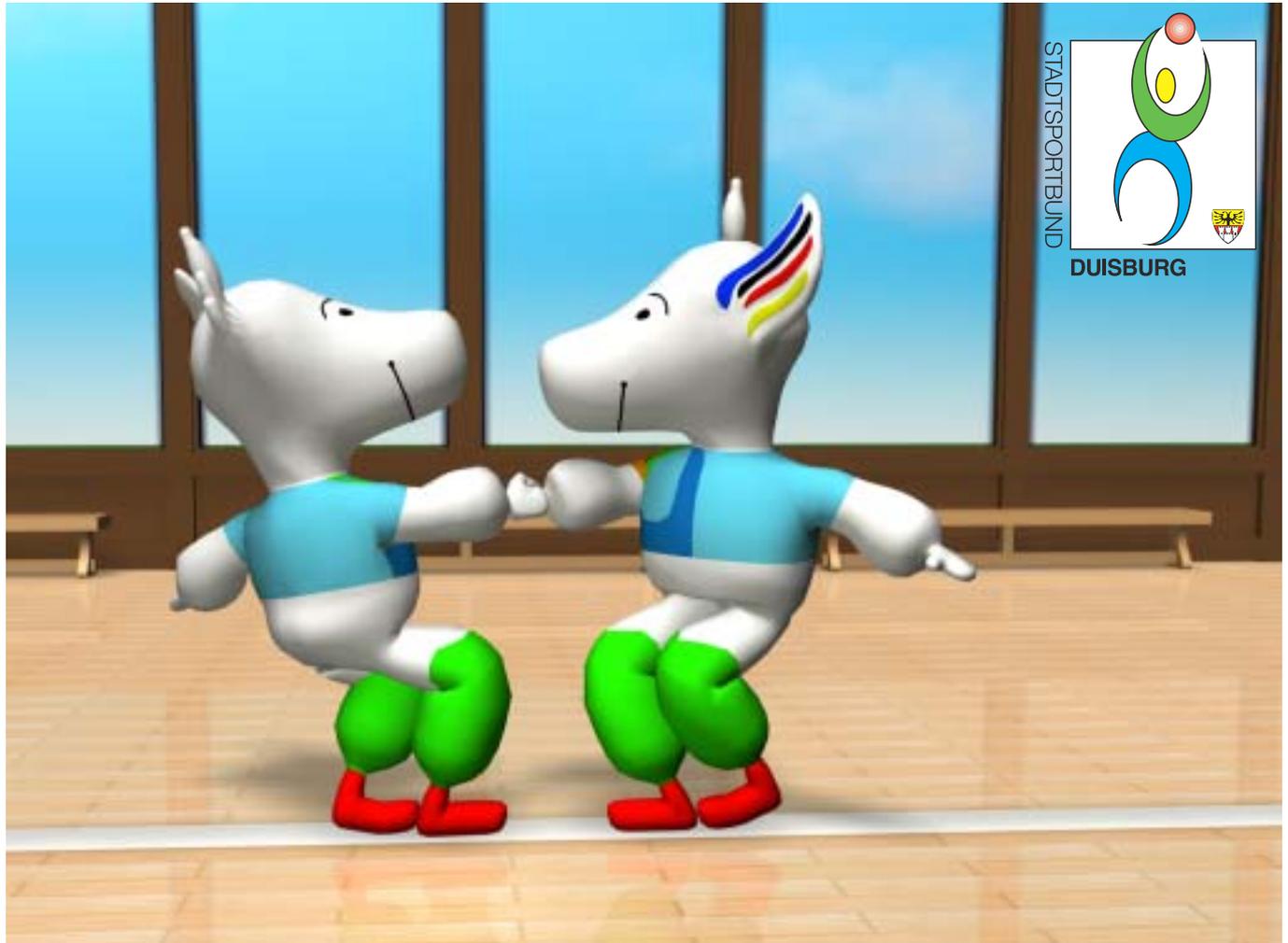
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Ju-Jutsu 2

Nummer 25

Aufgabe

Zwei Spieler stehen einander auf einer Linie gegenüber (die Ferse des vorderen Fußes berührt die Spitze des hinteren). Die beiden geben sich die Hand und versuchen den anderen dazu zu zwingen, die Linie mit einem Fuß zu verlassen.

Bewertungsvorschlag

Der Sieger eines jeden Durchgangs erhält jeweils einen Punkt. Ein Durchgang dauert maximal 2 Minuten.

Geräte

Stoppuhr, Bodenmarkierung

Variationen

- Die Spieler stehen auf einem Bein
- Die Spieler legen die Handflächen aneinander



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



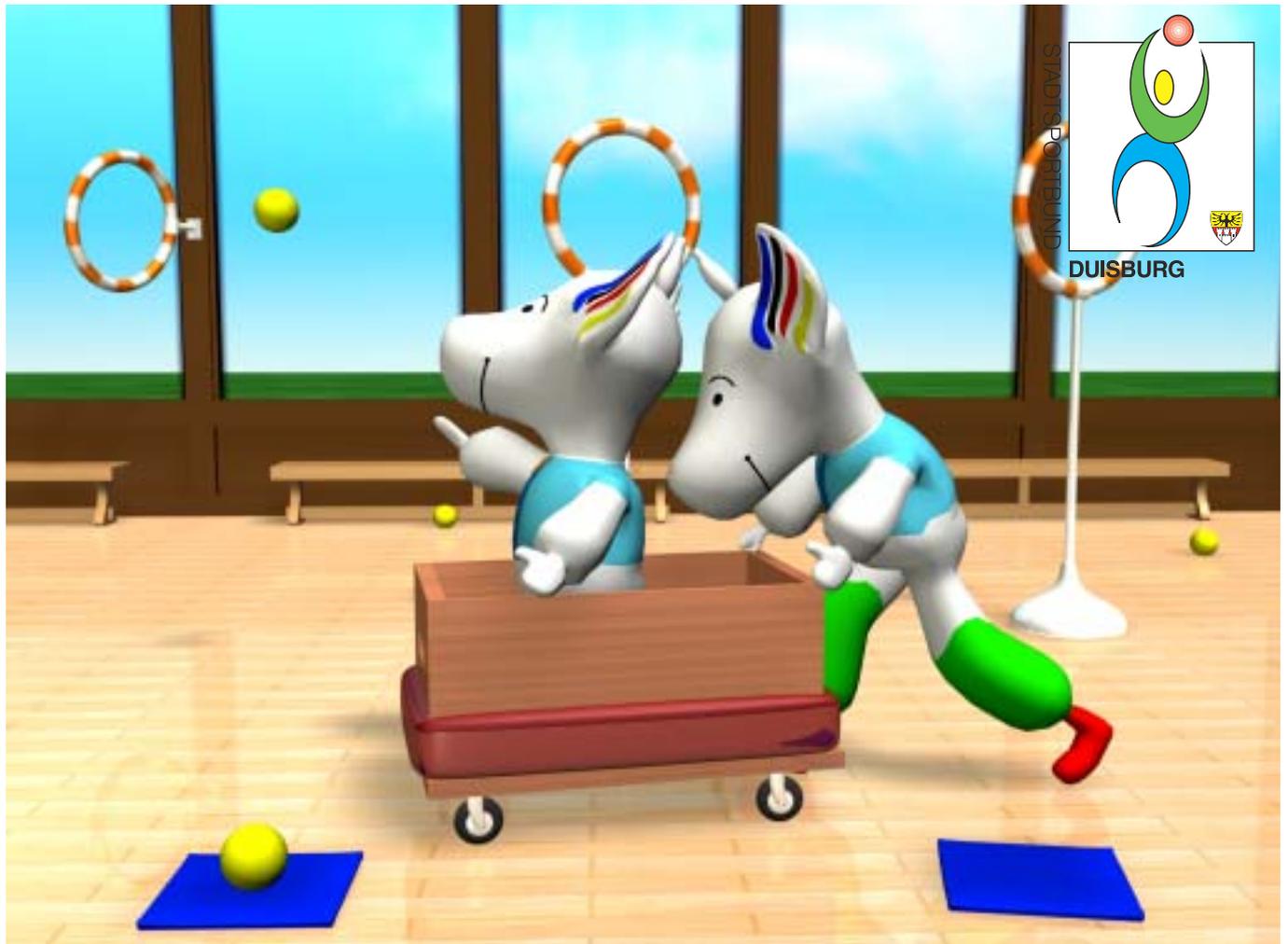
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Kanupolo

Nummer 26

Aufgabe

Ein Wettkämpfer schiebt seinen, in einem umgedrehten kleinen Kasten sitzenden, Partner. Der Spieler der im Kasten sitzt wirft Bälle, die auf einer Teppichfliese gelagert sind, durch befestigte Reifen (an Wand/Baum/Strauch/Bänke etc.).

Geräte

Rollbretter, kleiner Kasten, Reifen, Bälle, Kreide, Teppichfliesen, Kartonband

Bewertungsvorschlag

1 Treffer = 1 Punkt



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



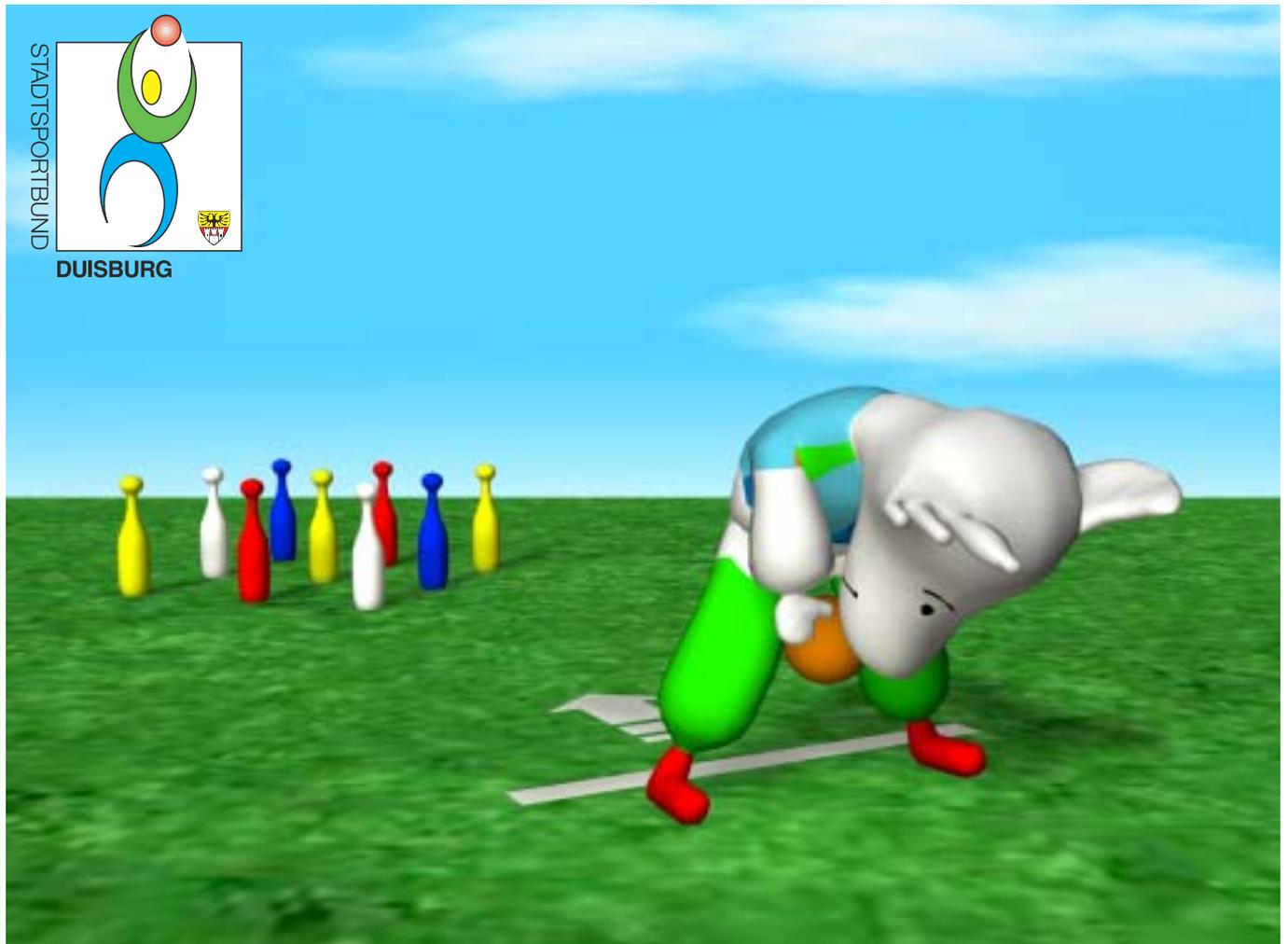
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Kegeln

Nummer 27

Aufgabe

Die Spieler versuchen den Softball so zu rollen, dass möglichst viele Gegenstände umfallen. Der Spieler steht mit dem Rücken zu den Kegeln und rollt den Softball mit geschlossenen Augen durch die Beine.

Bewertungsvorschlag

Je umgefallenen Gegenstand erhält der Spieler einen Punkt. Jeder Spieler hat drei Versuche.

Geräte

3 Softbälle (Volleyballgröße), 9 Gegenstände oder Kegel, 2 kleine Kästen und ein Oberteil eines großen Kastens als Feldbegrenzung, Augenbinden.

Variationen

- Den Ball links oder rechts neben den geschlossenen Beinen rollen
- Abwurfabstand variieren



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Klettern

Nummer 28

Aufgabe

Die Wettkämpfer klettern an der Sprossenwand oder der Schwedenleiter entlang der dort gespannten Zauberschnur zu den oben befestigten Kokosnüssen. In der Hand haltend werden die Kokosnüsse auf der vorgegebenen Route in den Korb transportiert.

Bewertungsvorschlag

Innerhalb von 4 Minuten können insgesamt neun Kokosnüsse in den Korb transportiert werden. Pro Kokosnuss erhalten die Wettkämpfer einen Punkt.

Geräte

Sprossenwand oder Schwedenleiter, Jutesack, kleiner Kasten, 1–2 Zauberschnüre, 9 Schlagbälle, 2 Turnmatten oder eine Weichbodenmatte

Variationen

- Die Augen des Kletterers werden verbunden



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Korbball 1

Nummer 29

Aufgabe

Ein Ball muss mit dem Fahrrad über einen Hindernisparcour transportiert und unterwegs in einen Korb geworfen werden. Sollte der Ball nicht im Korb landen, muss eine Strafrunde gefahren werden.

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 60–90sec = 9 Punkte, 90–120sec = 6 Punkte, 121–151sec = 3 Punkte).

- Einzelsieger wird, wer die absolut kürzeste Zeit gebraucht hat.

Geräte

Fahrrad, Ball, Korbballständer, Bahnmarkierungen (Stühle, Fahnenstangen, Markierungskegel, Streckenschilder)

Variationen

- Es kann auch zu zweit gefahren werden, wobei der Mitfahrer die Aufgabe bekommt, den Korb zu erzielen. Hier bekommen dann beide die gleiche Punktzahl.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



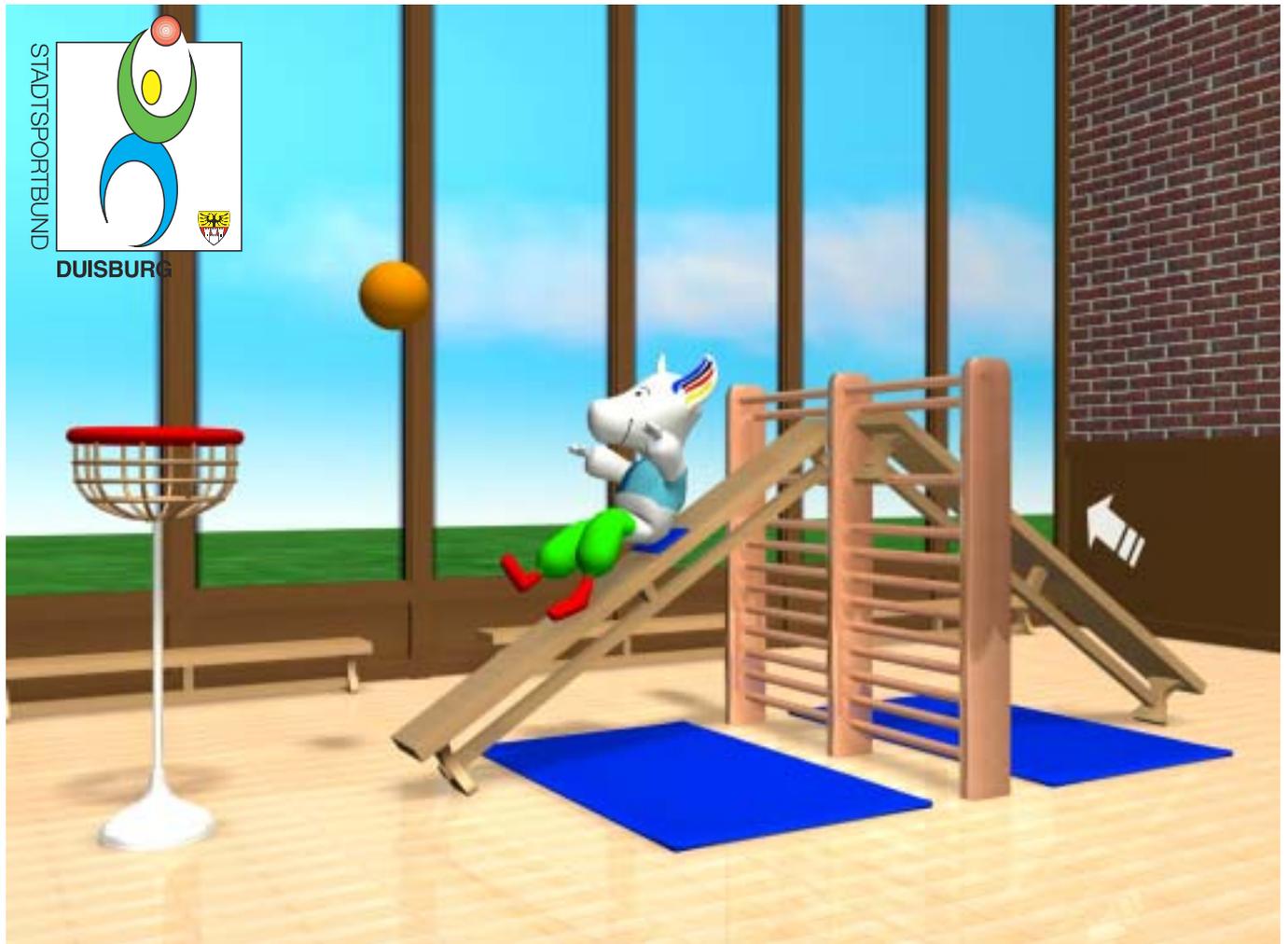
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Korbball 2

Nummer 30

Aufgabe

Der Wettkämpfer klettert mit einem Ball auf eine Sprossenwand. Beim Herunterrutschen auf einer Turnbank muss er den Ball in ein Korbballnetz werfen.

Bewertungsvorschlag

Drei Durchgänge werden gelaufen. Wer drei Körbe in diesen Durchgängen erzielt bekommt 9 Punkte. Wer zwei Körbe erzielt, 6 Punkte, usw.

- Um einen Einzelsieger zu ermitteln, darf dann derjenige, dem es gelungen ist, 9 Punkte zu erzielen, so lange weiterrutschen und werfen, bis er einen Fehlversuch hat.

Geräte

Sprossenwand, zwei Turnbänke, Korbballständer, ein Basket- oder Volleyball, Teppichfliese

Variationen

- Der Teilnehmer darf, um besser zielen zu können, auf der Bank stoppen
- Ein Gymnastikreifen muss über den Korbballständer geworfen werden



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



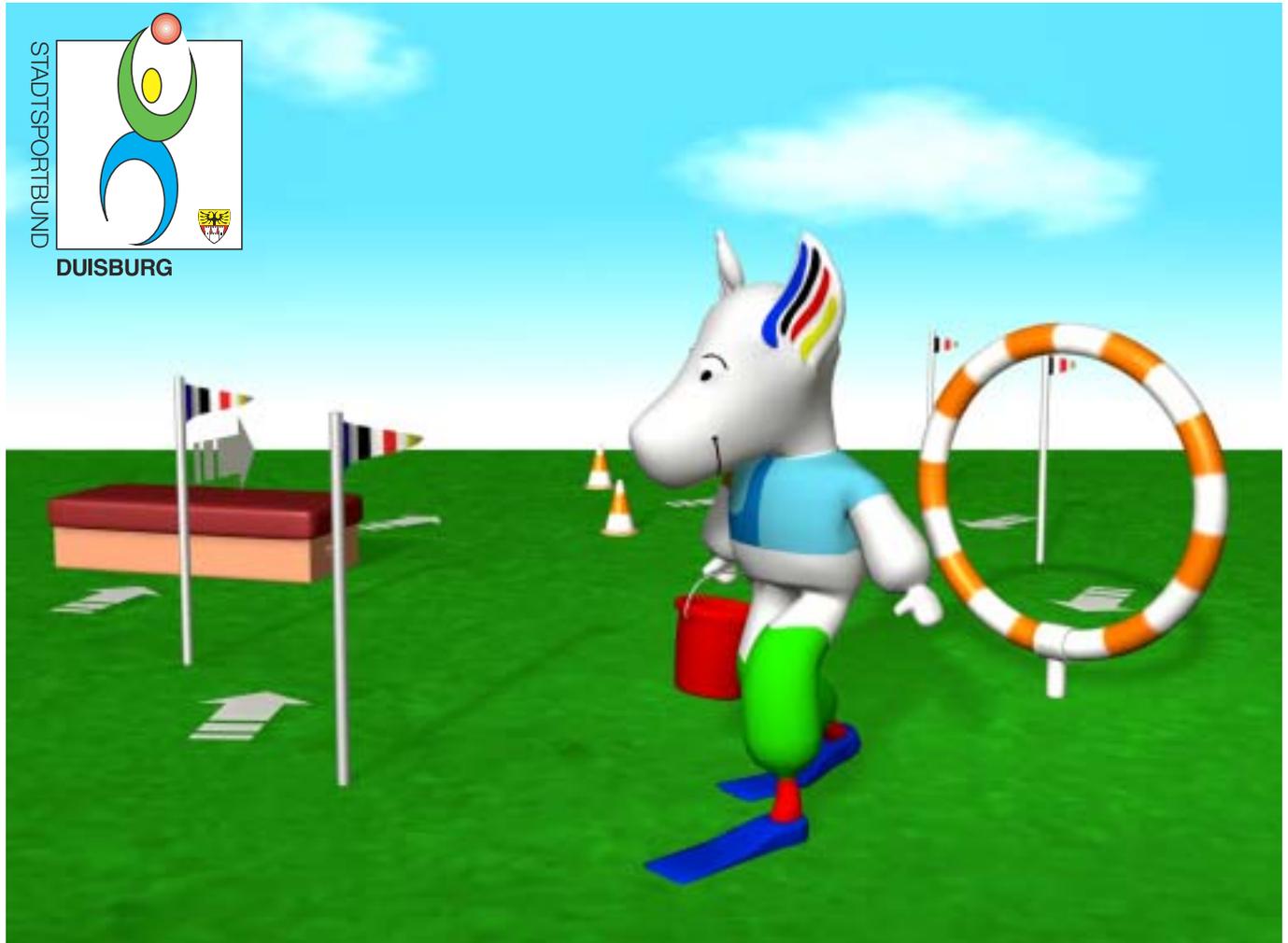
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



Lebensrettung

Nummer 31

Aufgabe

Ein Hindernisparcours muss mit Schwimmflossen in möglichst kurzer Zeit überwunden werden. Dabei muß ein kleiner, mit Wasser gefüllter Eimer getragen werden.

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 0–30sec = 9 Punkte, 31–45sec = 6 Punkte, 46–60sec = 3 Punkte). Wem es nicht gelingt, eine Zeit innerhalb der letzten Zeitzone zu erreichen, bekommt keinen Punkt.

- Der Einzelsieger erreicht die schnellste Zeit

Geräte

Schwimmflossen, Fahnenstangen, 2 Seile zum Befestigen des Reifens, Gymnastikreifen, kleiner Kasten, mit Wasser gefüllter Eimer, Behälter mit Wasser zum Nachschöpfen

Variationen

- Statt der Flossen können auch Schneeschuhe, Skischuhe oder übergroße Stiefel benutzt werden.
- Anstelle des Wassereimers können transportiert werden: Gymnastikstäbe, Bälle, Tablett mit Bechern u.ä.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

www.worldgames2005.de

Inhalt

Urkunde

Laufkarte

World Games Funday



www.worldgames2005.de

Orientierungslauf

Nummer 32

Aufgabe

Der Läufer muß mit Hilfe von zwei Fliesen, die er abwechselnd aufhebt und vor sich wieder hinlegt, eine vorgegebene Strecke überwinden. Er darf nur die Fliesen betreten.

Bewertungsvorschlag

Wenn der Läufer mit beiden Fliesen die Zielinie überschritten hat, wird die Zeit gestoppt. Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 10–20sec = 9 Punkte, 21–30sec = 6 Punkte, 31–40 sec = 3 Punkte). Wer eine Zeit erreicht die ausserhalb der letzten Zeitzone liegt, bekommt keinen Punkt. Wer während

des Laufes die Fliesen verläßt, bekommt eine vorher festgesetzte Strafzeit.

- Der Einzelsieger erreicht die schnellste Zeit

Geräte

Abgegrenzte Laufstrecke, je Bahn 2 Teppichfliesen, Stoppuhr

Variationen

- Paarlauf: Dabei müssen sich beide Partner auf jeweils einer Fliese befinden. (Turnmatten verwenden)



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

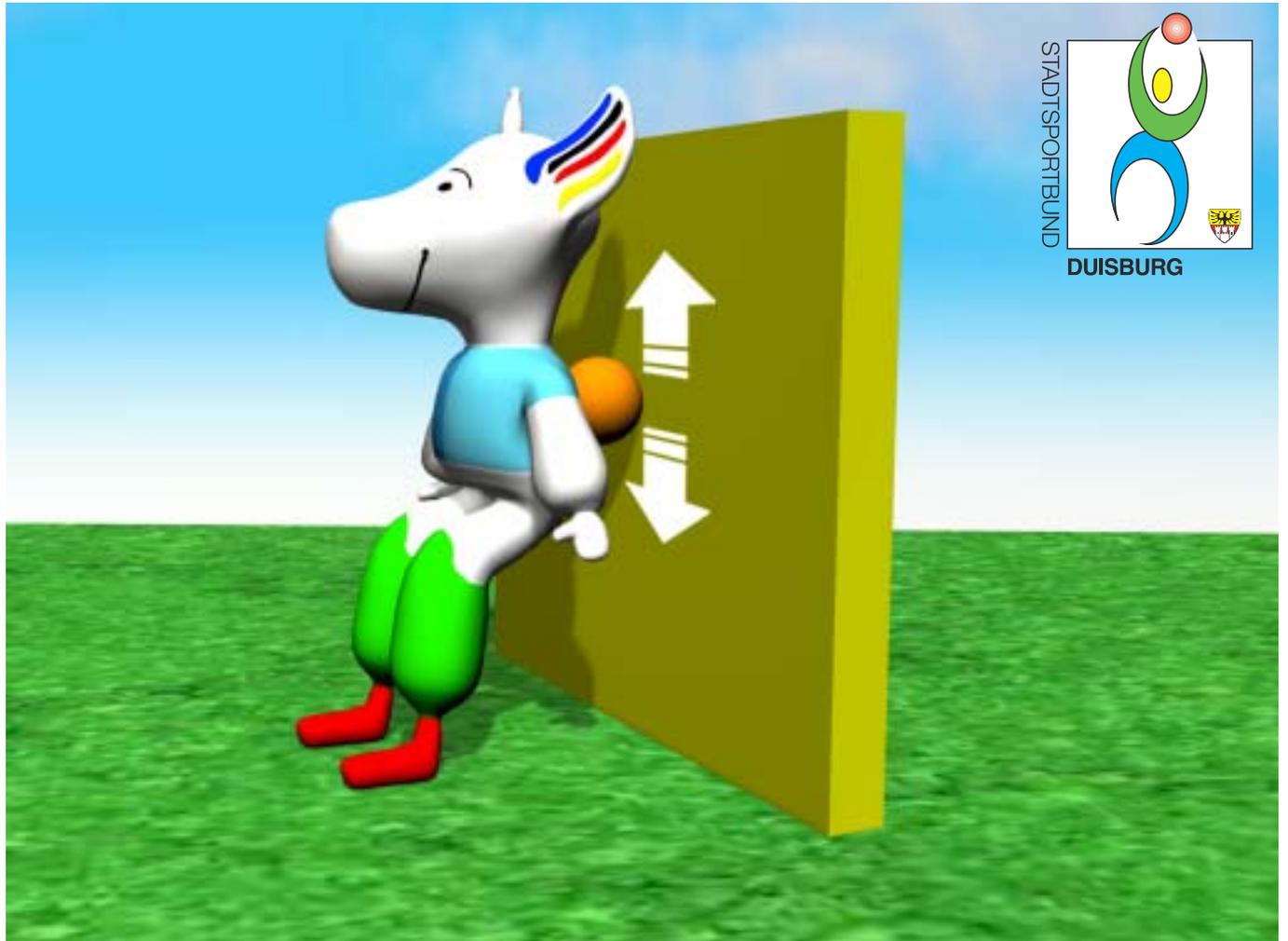
Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Powerlifting 1

Nummer 33

Aufgabe

Führe langsam Kniebeugen aus, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.

Bewertungsvorschlag

Je Durchgang (ein Durchgang = 4 Kniebeugen) erhält der Spieler einen Punkt.

Geräte

Ball, Wand



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

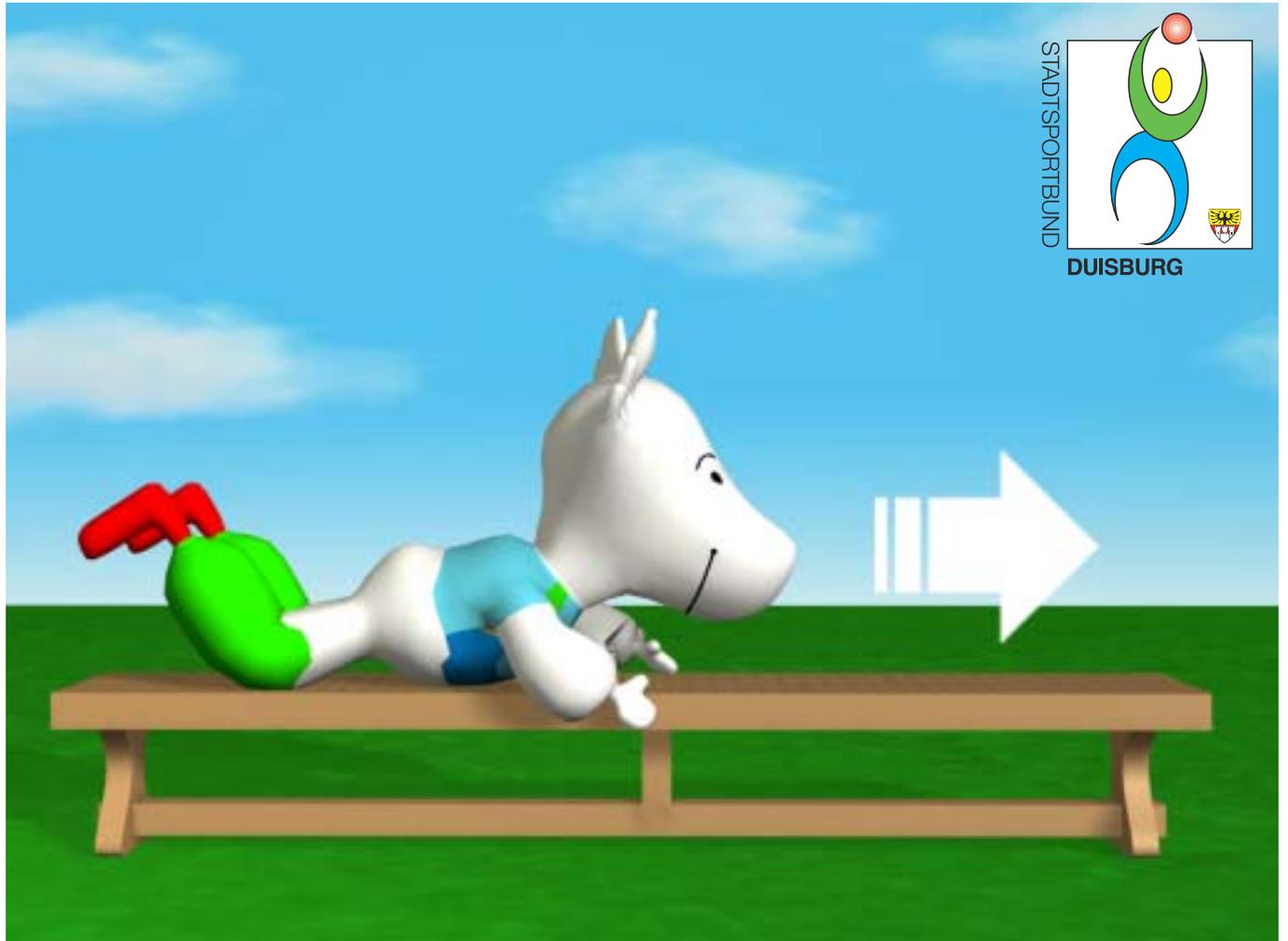
Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Powerlifting 2

Nummer 34

Aufgabe

Zieh Dich kräftig mit den Armen über die Bank und wende jeweils am Bankende.

Bewertungsvorschlag

Der Spieler erhält je Durchgang (ein Durchgang = 2 Banklängen) einen Punkt.

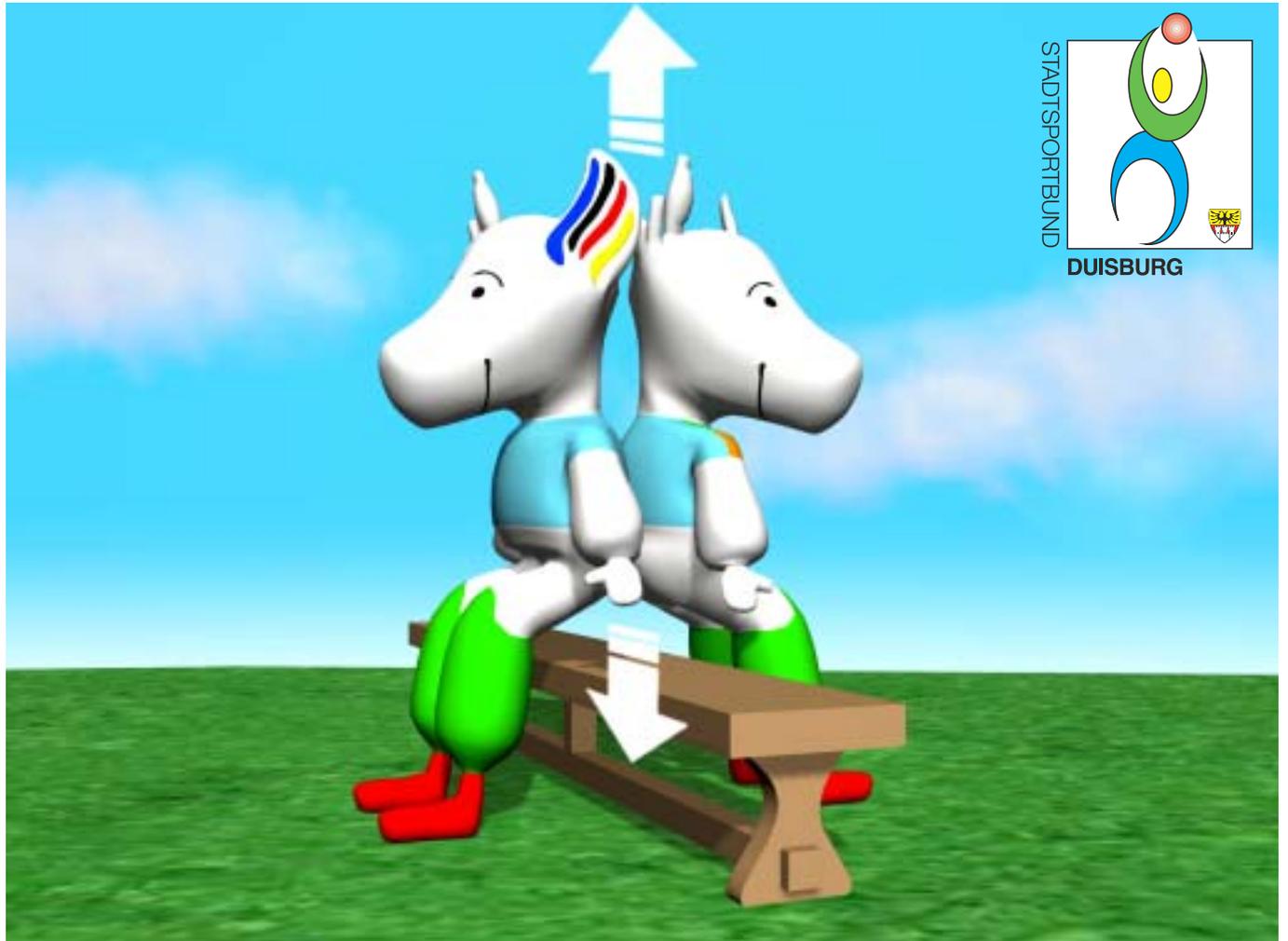
Geräte

Turnbank



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Powerlifting 3

Nummer 35

Aufgabe

Führt miteinander Kniebeugen aus.

Bewertungsvorschlag

Je Durchgang (ein Durchgang = 4 Kniebeugen) erhalten beide Spieler einen Punkt.

Geräte

Turnbank



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

World Games Funday



www.worldgames2005.de

Rhythmische Sportgymnastik

Nummer 36

Aufgabe

Einen Hula-Hoop-Reifen so lange wie möglich um die Hüften kreisen lassen.

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 3–5sec, 6–10sec, 11sec–3 Minuten). Wer es schafft, den Reifen mehr als 11sec kreisen zu lassen, bekommt 9 Punkte. Wer eine Zeit zwischen 3 und 5sec erreicht, bekommt 3 Punkte, und wer den Reifen zwischen 6 und 10sec um die Hüften kreisen lassen kann, bekommt 6 Punkte. Wer weniger als 3sec erreicht, bekommt keinen Punkt.

- Einzelsieger wird, wer den Reifen am längsten kreisen lassen kann.

Geräte

Je Wettkämpfer eine Stoppuhr und einen Reifen

Variationen

- Hula-Hoop-Reifen um ein Bein, einen Arm oder auch beide Arme zur gleichen Zeit kreisen lassen.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



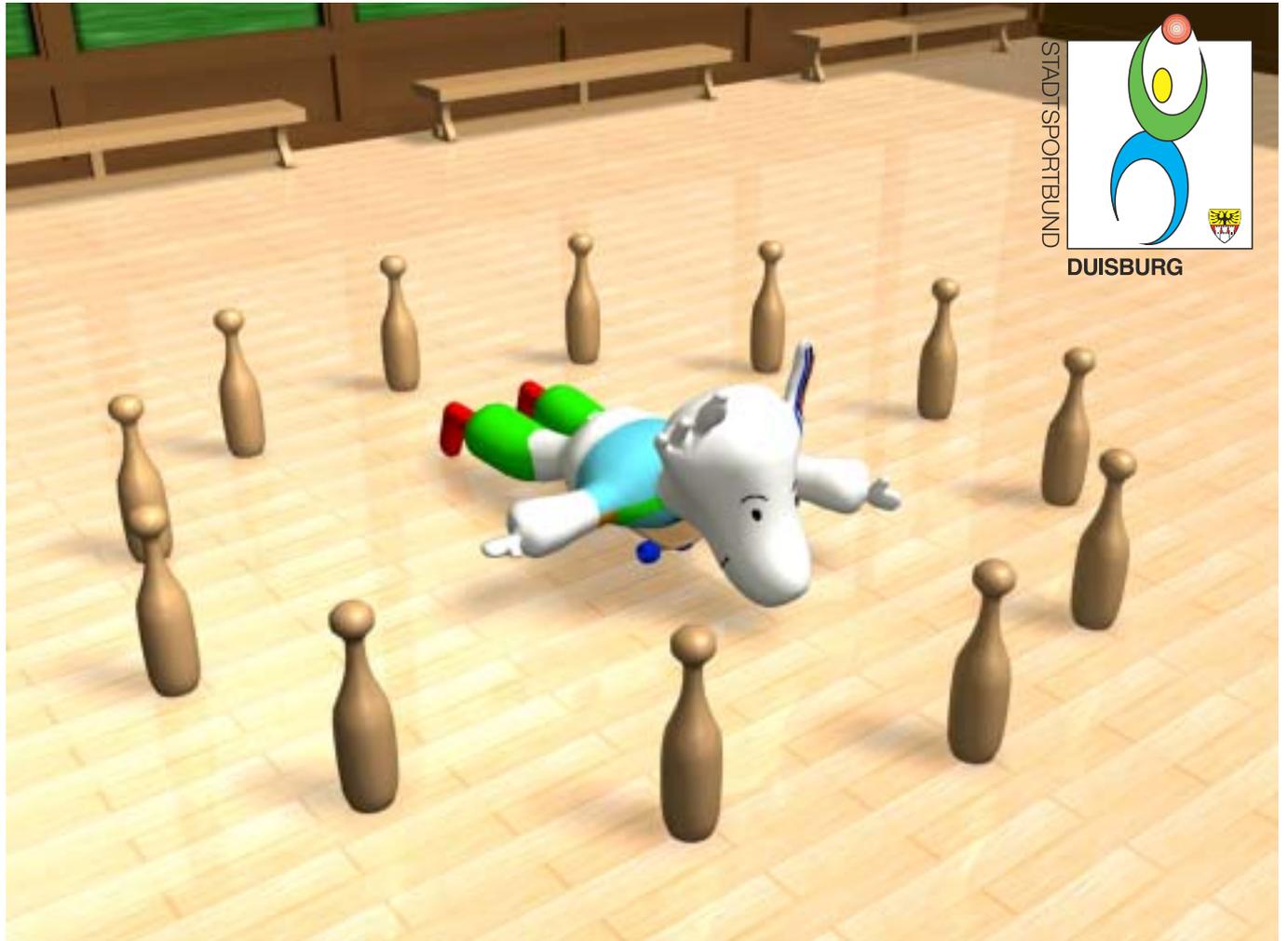
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Rollkunstlauf

Nummer 37

Aufgabe

Dein Partner und du legen eine Uhrzeit fest, die von dir angezeigt werden soll. Du legst Dich anschließend auf das Rollbrett und drehst Dich im Uhrzeigersinn. Wenn dein Partner „Stopp“ ruft, sollst du so bremsen, dass die vorher festgelegte Uhrzeit mit Deinen Händen angezeigt wird.

Materialien

1 Rollbrett, 12 Keulen, die wie das Ziffernblatt auf einer Uhr um das Rollbrett herum angeordnet werden

Bewertungsvorschlag

Jedes Paar hat sechs Versuche. Für jede richtige Lösung erhalten beide Spieler je 1 Punkt.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



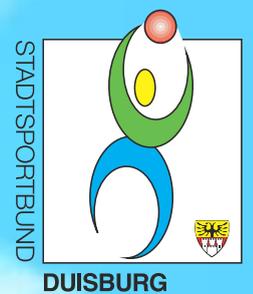
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Rugby

Nummer 38

Aufgabe

Zwei oder drei Bälle müssen über eine Hindernisstrecke transportiert werden, ohne dass ein Ball herunterfällt.

Bewertungsvorschlag

Der Hindernisparcours gilt als beendet, wenn alle Bälle im kleinen Kasten gelandet sind. Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 0–45sec = 9 Punkte, 46–60sec = 6 Punkte, 61–90sec = 3 Punkte). Keinen Punkt bekommt, wer den Parcours nicht innerhalb der letzten Zeitzone beendet.

- Einzelsieger wird derjenige, der am wenigsten Zeit von allen gebraucht hat.

Geräte

Bälle, Kästen, Turnbank oder Schwebelbalken, Hürden, Fahnenstangen, kleiner Kasten

Variationen

- Luftballons werden transportiert.
- Ein Tablett mit Tennisbällen wird transportiert.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



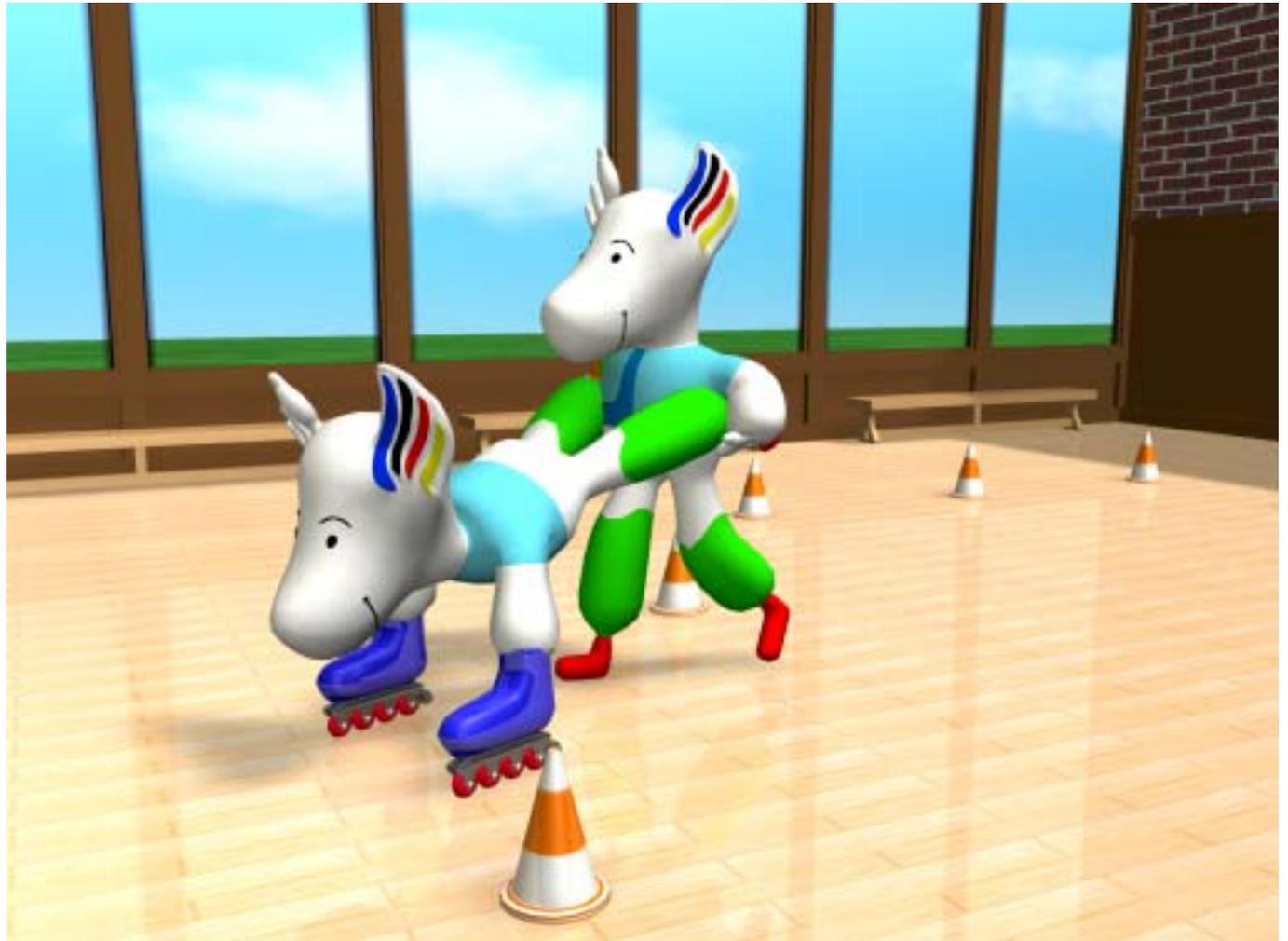
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Speedskating 1

Nummer 39

Aufgabe

Ein Wettkämpfer schiebt seinen Partner, der seine Hände in Inlinern hält, so schnell wie möglich über eine Slalomstrecke (Schubkarre).

Geräte

Inliner, Slalomstrecke (Asphalt, Gehwegplatten), Start- und Ziellinie, Markierungshütchen, Stoppuhr

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 0–30sec = 9 Punkte, 31–40sec = 6 Punkte, 41–50sec = 3 Punkte). Die Inlinefahrer, die eine Zeit erreichen, welche die letzte Zeitzone überschreitet, bekommen keinen Punkt.

Variationen

- Ohne Anschieber

- Einzelsieger wird das Paar, das die absolut schnellste Zeit erreicht.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



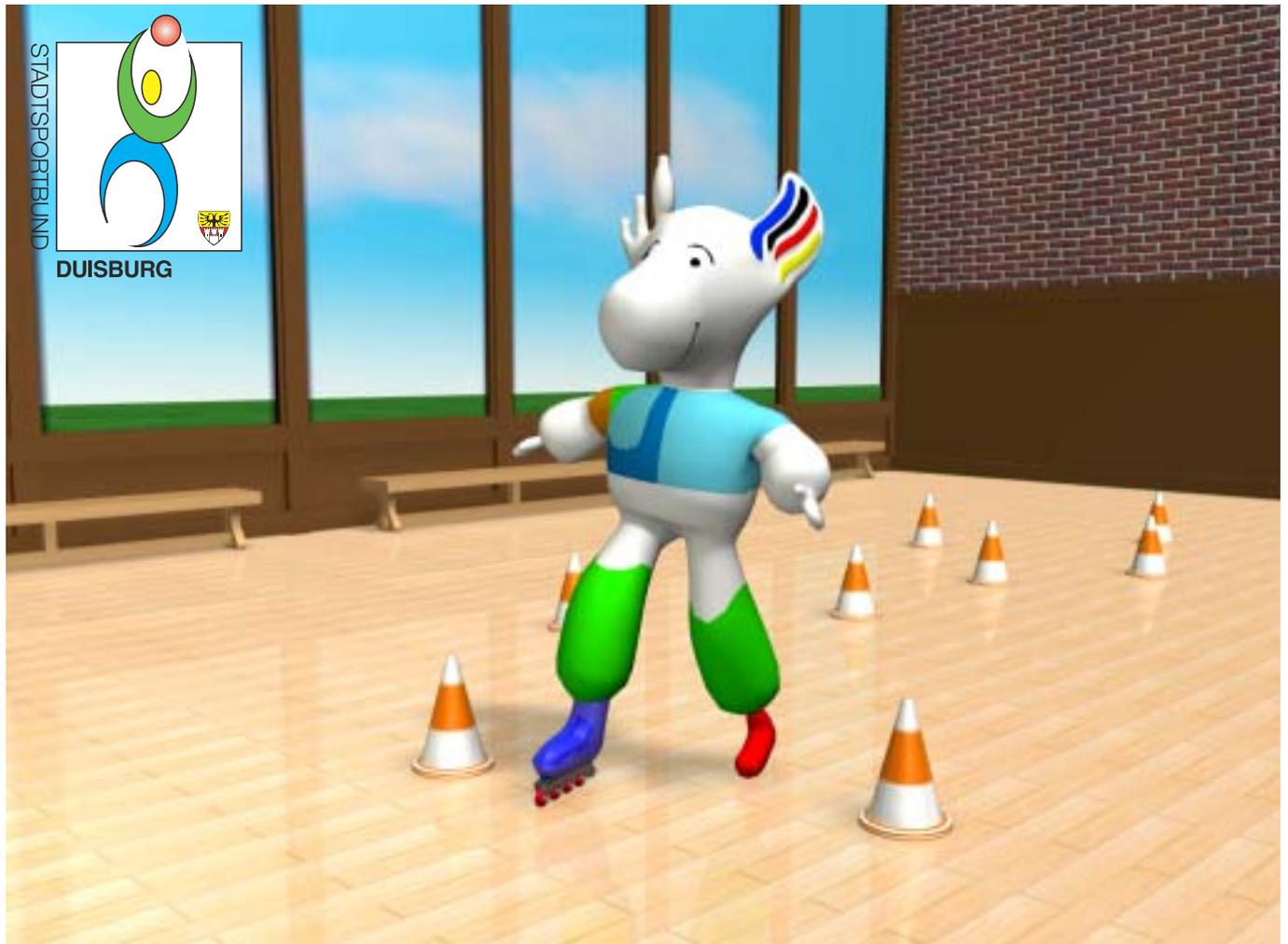
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Speedskating 2

Nummer 40

Aufgabe

Ein Wettkämpfer hat an einen Fuß einen Skate geschnallt und versucht, in möglichst kurzer Zeit eine vorgegebene Strecke zu durchhinken.

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 0–10sec = 9 Punkte, 11–15sec = 6 Punkte, 16–20sec = 3 Punkte). Die Inliner-Hinker, die eine Zeit erreichen, welche die letzte Zeitzone (16–20sec) überschreitet, bekommen keinen Punkt.

- Einzelsieger wird derjenige, der die schnellste Zeit von allen Teilnehmern erreicht.

Geräte

Inliner, Asphalt, Gehwegplatten, Start- und Ziellinie, Markierungshütchen, Stoppuhr

Variationen

- Der Inliner darf bis zur Startlinie Anlauf nehmen, und versucht eine möglichst lange Strecke zu rollen.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



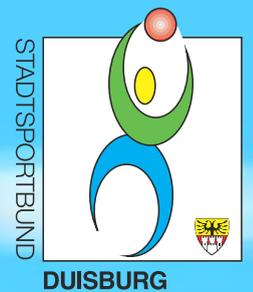
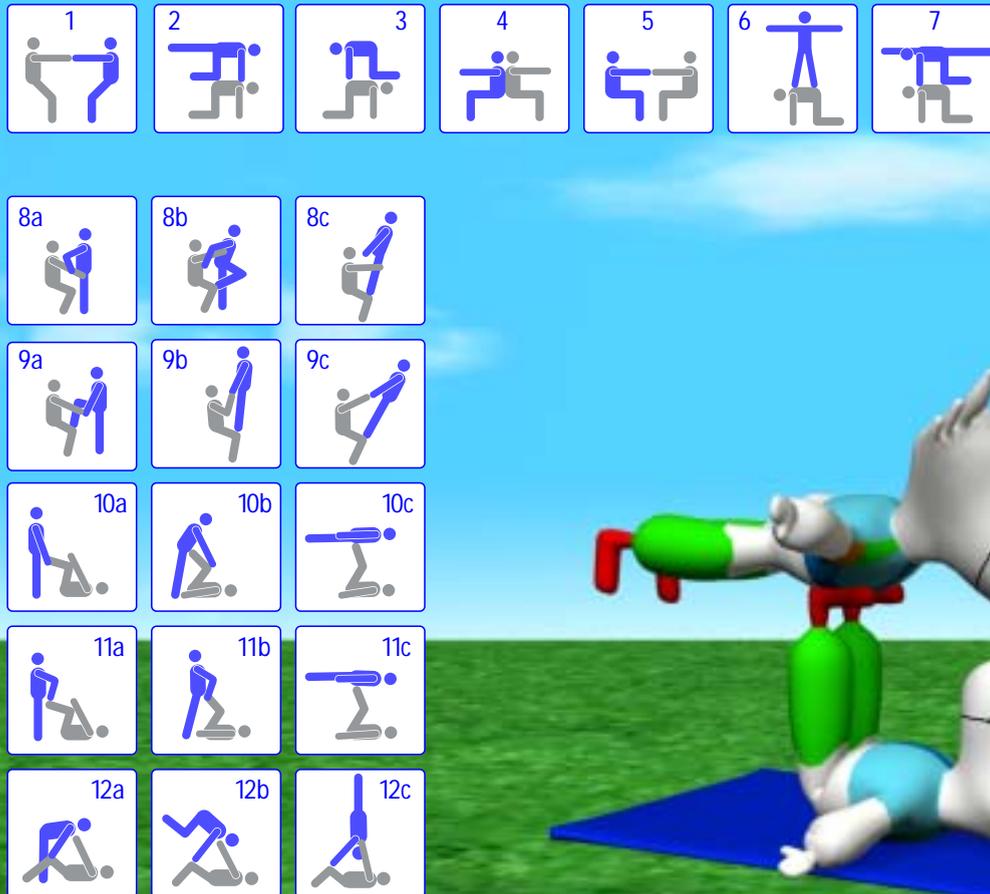
Inhalt

Urkunde

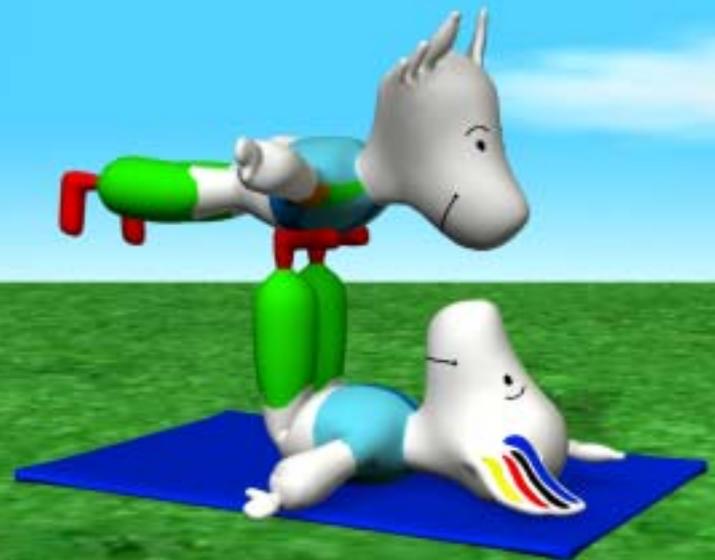
Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de



Sportakrobatik

Nummer 41

Aufgabe

Führe mit Deinem Partner, Deiner Partnerin drei der zur Auswahl stehenden Duo-Akrobatiken aus.

Bewertungsvorschlag

3 Punkte pro Ausführung für beide Übungen.

Geräte

Turnmatten

Variationen

- Verbindungen herstellen
- Zu Dreier-Akros ausbauen



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



www.worldgames2005.de



Squash

Nummer 42

Aufgabe

Der Teilnehmer balanciert einen Tennis- oder Squashball auf einem Schläger und überwindet so eine umgedrehte Turnbank und einen Kasten. Von einem vorgegebenen Punkt ab prellt er den Ball mit dem Schläger und schlägt ihn anschließend in ein Korbballnetz.

Bewertungsvorschlag

Wenn der Tennisball herunterfällt, muß neu begonnen werden, die Zeit läuft weiter. Für das Treffen in den Korb hat der Wettkämpfer beliebig viele Versuche. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Tennisball im Korbballnetz ist. Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 0–30sec = 9 Punkte, 31–40sec = 6 Punkte, 41–50sec = 3 Punkte).

Wer es nicht schafft, den Ball in einer Zeit ins Korbballnetz zu befördern, die innerhalb der letzten Zeitzone (41–50sec) liegt, bekommt keinen Punkt.

- Einzelsieger wird derjenige, der die absolut kürzeste Zeit benötigt

Geräte

2 kleine Kästen, Turnbank, dreiteiliger Kasten, Korbballständer, Tennisschläger, Tennisball

Variationen

- Der Parcours wird erweitert (Kästen, Bänke, Slalomstangen, Keulen etc.).
- Zwei Partner fassen sich an und bewältigen die Strecke gemeinsam.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr

World Games Funday



www.worldgames2005.de

Sumo 1

Nummer 43

Aufgabe

Zwei Wettkämpfer stehen sich im Vierfüßlerstand gegenüber und versuchen sich aus dem Feld zu schieben.

Bewertungsvorschlag

Wenn ein Spieler das Feld verlassen muss, erhält der andere einen Punkt.

Geräte

6 Matten

Variationen

- Nur mit den Schultern schieben
- Nur mit dem Po schieben



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

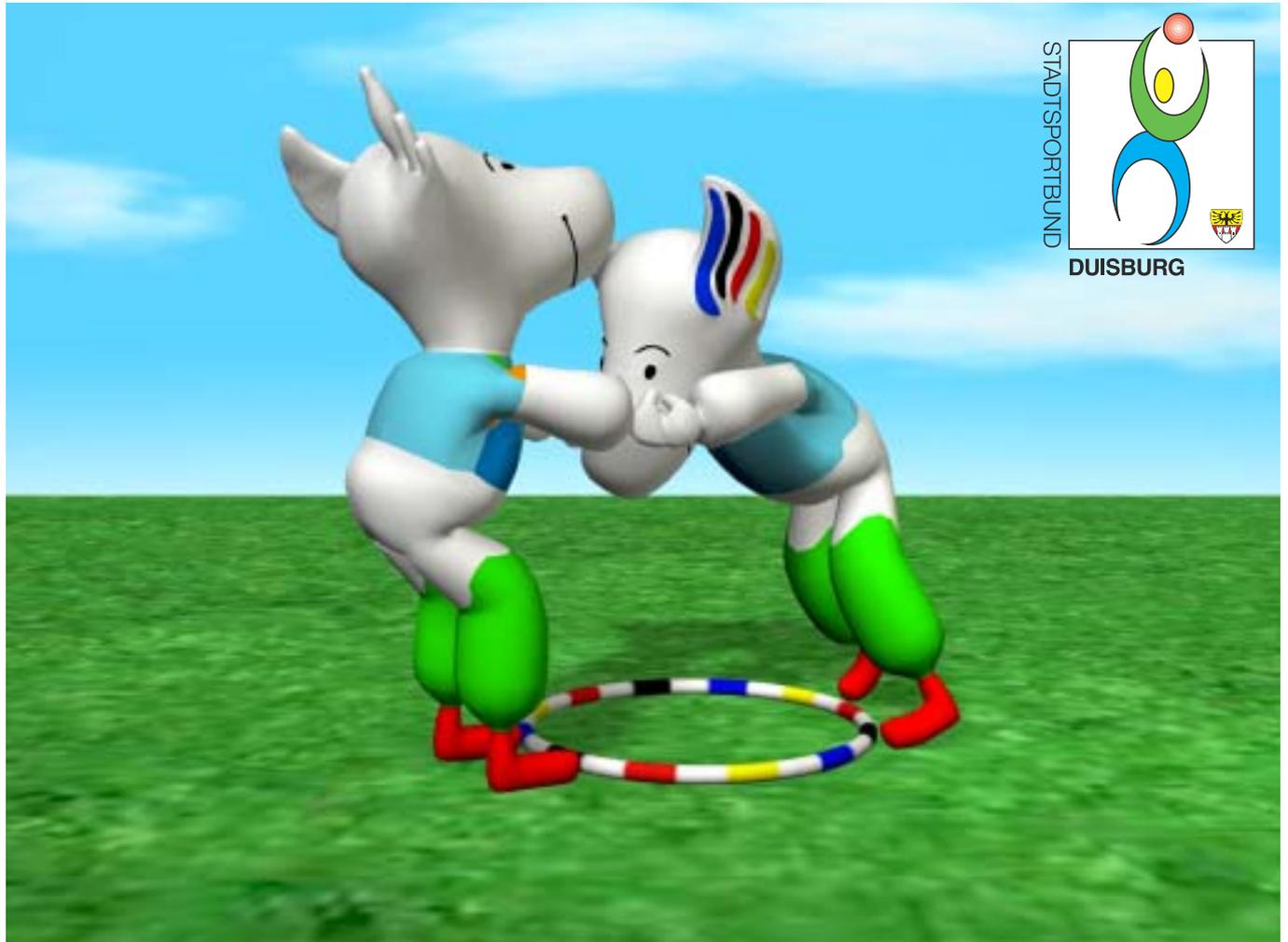
Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Sumo 2

Nummer 44

Aufgabe

Zwei Wettkämpfer stehen um einen Reifen herum, der nicht betreten werden darf. Die beiden Kämpfer versuchen, sich gegenseitig in den Reifen zu ziehen.

Geräte

Reifen

Variationen

- Mehrere Reifen als Feld auslegen

Bewertungsvorschlag

Der Sieger eines jeden Durchgangs erhält jeweils einen Punkt.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte

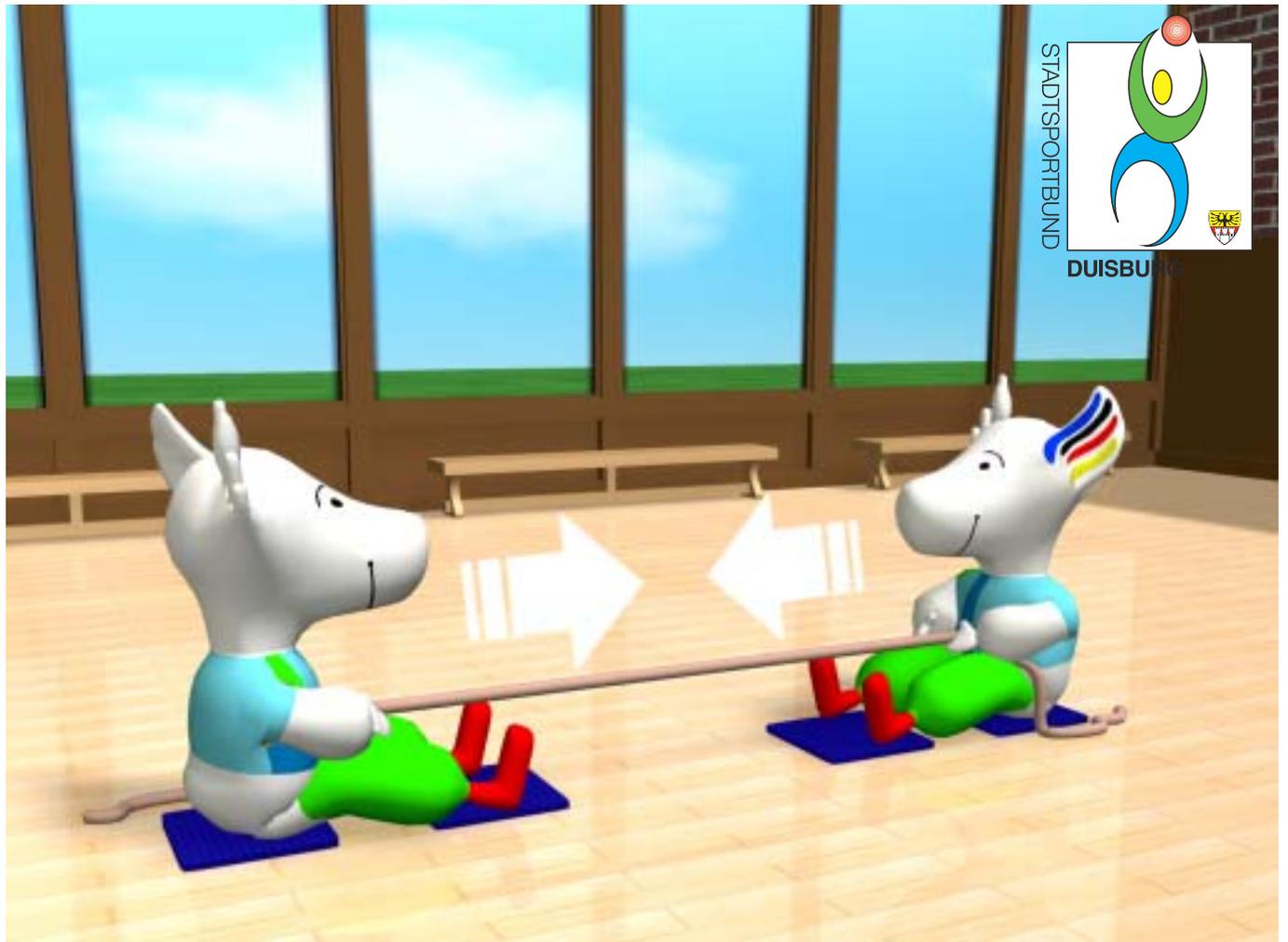


World Games Funday



Inhalt
Urkunde
Laufkarte

www.worldgames2005.de



Tauziehen

Nummer 45

Aufgabe

Zieht Euch gleichzeitig aufeinander zu.

Bewertungsvorschlag

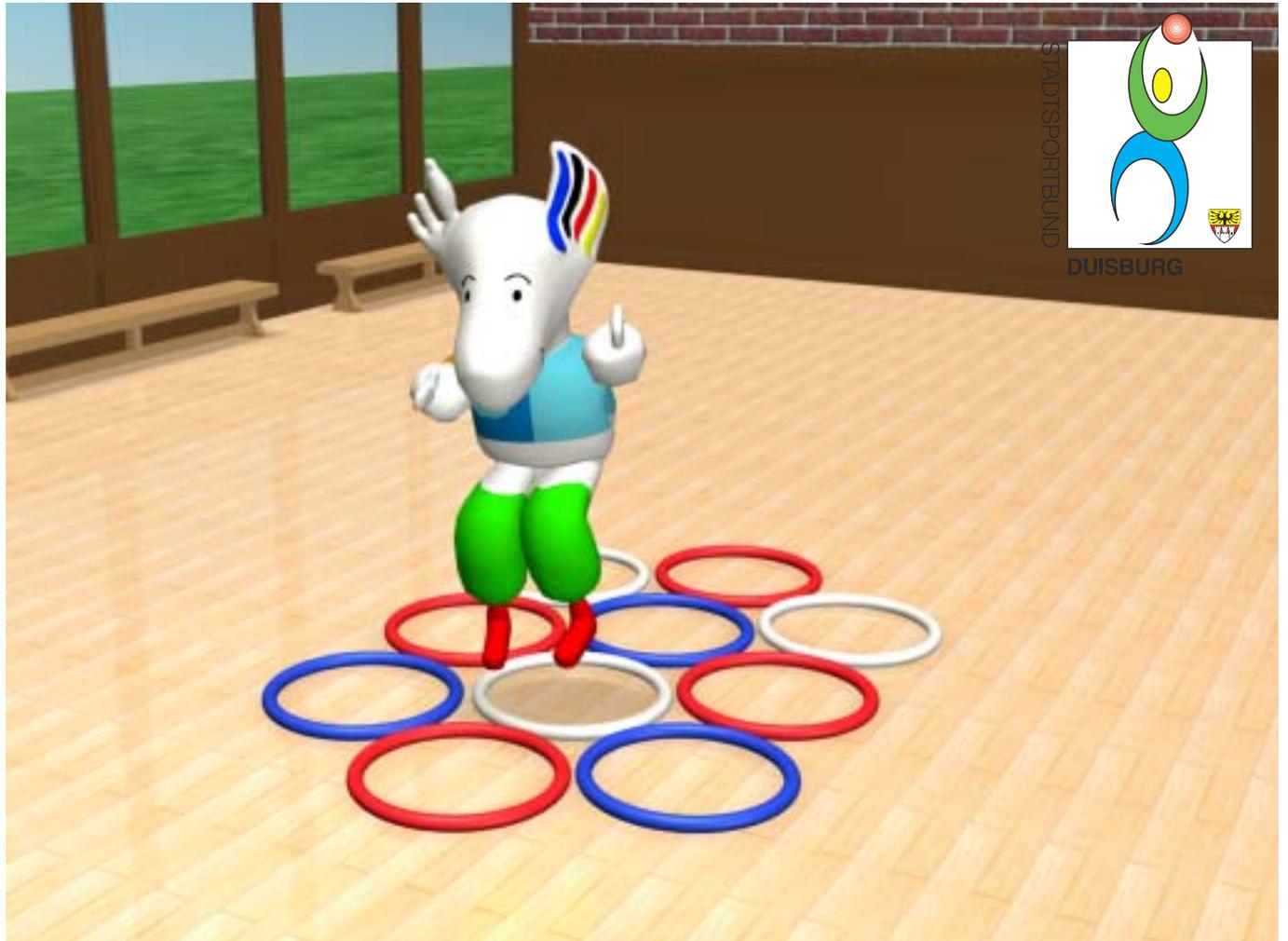
Pro geschaffte Strecke (5 Meter) erhalten die Spieler einen Punkt.

Geräte

Ziehtau, Teppichfliesen, Maßband



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Nummer 46

Trampolin 1

Aufgabe

Die Wettkämpfer hüpfen mit Schlussprüngen in beliebiger Reihenfolge die auf dem Boden liegenden zehn Reifen ab.

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B. 5–10sec = 9 Punkte, 11–20sec = 6 Punkte, 21–30sec = 3 Punkte).

Geräte

10 Gymnastikreifen in 3 Farben, Stoppuhr

Variationen

- Es wird eine Sprungtechnikreihenfolge vorgegeben, z.B. Schlussprung, links, rechts, Doppelschlussprung
- Es wird eine Farbkombination vorgegeben, z.B. rot, blau, grün



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



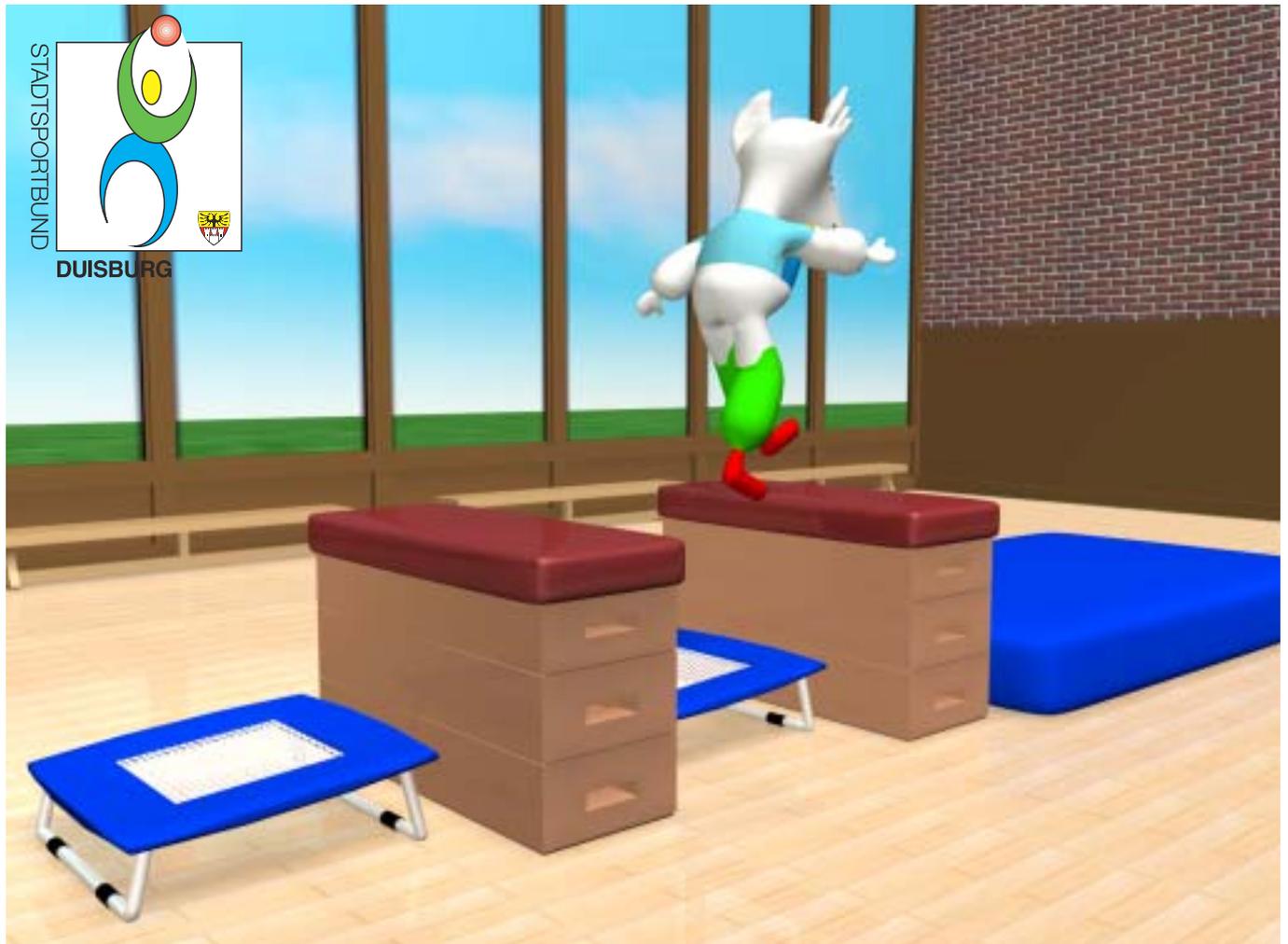
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Trampolin 2

Nummer 47

Aufgabe

Die Wettkämpfer springen vom Minitrampolin über den drei-/vierteiligen großen Kasten auf das zweite Minitrampolin, von dort auf den zweiten großen Kasten, um von dort mit einem Strecksprung auf der Weichbodenmatte zu landen.

Bewertungsvorschlag

Innerhalb von drei Minuten werden die Durchgänge gezählt. 1–2 Durchgänge = 3 Punkte, 3–4 Durchgänge = 6 Punkte, 5 und mehr Durchgänge = 9 Punkte.

Geräte

2 Minitrampoline, 2 große Kästen, Weichbodenmatte

Variationen

- Strecksprung halbe Schraube als Schlussprung
- Aufhocken auf beiden großen Kästen



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

www.worldgames2005.de



Trial

Nummer 48

Aufgabe

Innerhalb der Laufbahnbegrenzung muss über eine vorgegebene Strecke möglichst langsam gefahren werden.

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden festgelegt (z.B.: 180–60sec = 9 Punkte, 59–50sec = 6 Punkte, 49–40sec = 3 Punkte). Wer eine Zeit unterhalb der Mindestzeit erreicht, absteigen muss oder die Linien berührt, bekommt keinen Punkt.

- Einzelsieger ist, wer am meisten Zeit für die Strecke benötigt.

Geräte

Fahrräder, eine genau eingegrenzte Fahrzone (hier eignet sich die 100-Meter Laufbahn, von der zwischen 10-20 Meter abgemessen werden), Stoppuhr, Maßband

Variationen

- Zwei Teilnehmer sitzen auf einem Rad und befahren die Strecke. Fahrer und Beifahrer erhalten die gleiche Punktzahl.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Tumbling

Nummer 49

Aufgabe

Jeder Turner versucht die kleine Übungsfolge zu turnen:

2x Strecksprung, Rolle vorwärts, Strecksprung halbe Schraube, Rolle rückwärts, Strecksprung halbe Schraube, Hocksprung.

Bewertungsvorschlag

Je geturnter Einzelübung erhält der Turner 1 Punkt. Schafft der Turner die Übungsfolge flüssig, erhält er zwei Zusatzpunkte.

Geräte

Aufblasbare Tumbling-Bahn, Turnmatten

Variationen

- die Kinder suchen sich eine eigene Übungsfolge
- es werden auf der Turnbahn verschiedene Hindernisse aufgebaut (Reifen, Hürden etc.), die in einer bestimmten Reihenfolge durchsprungen werden müssen



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



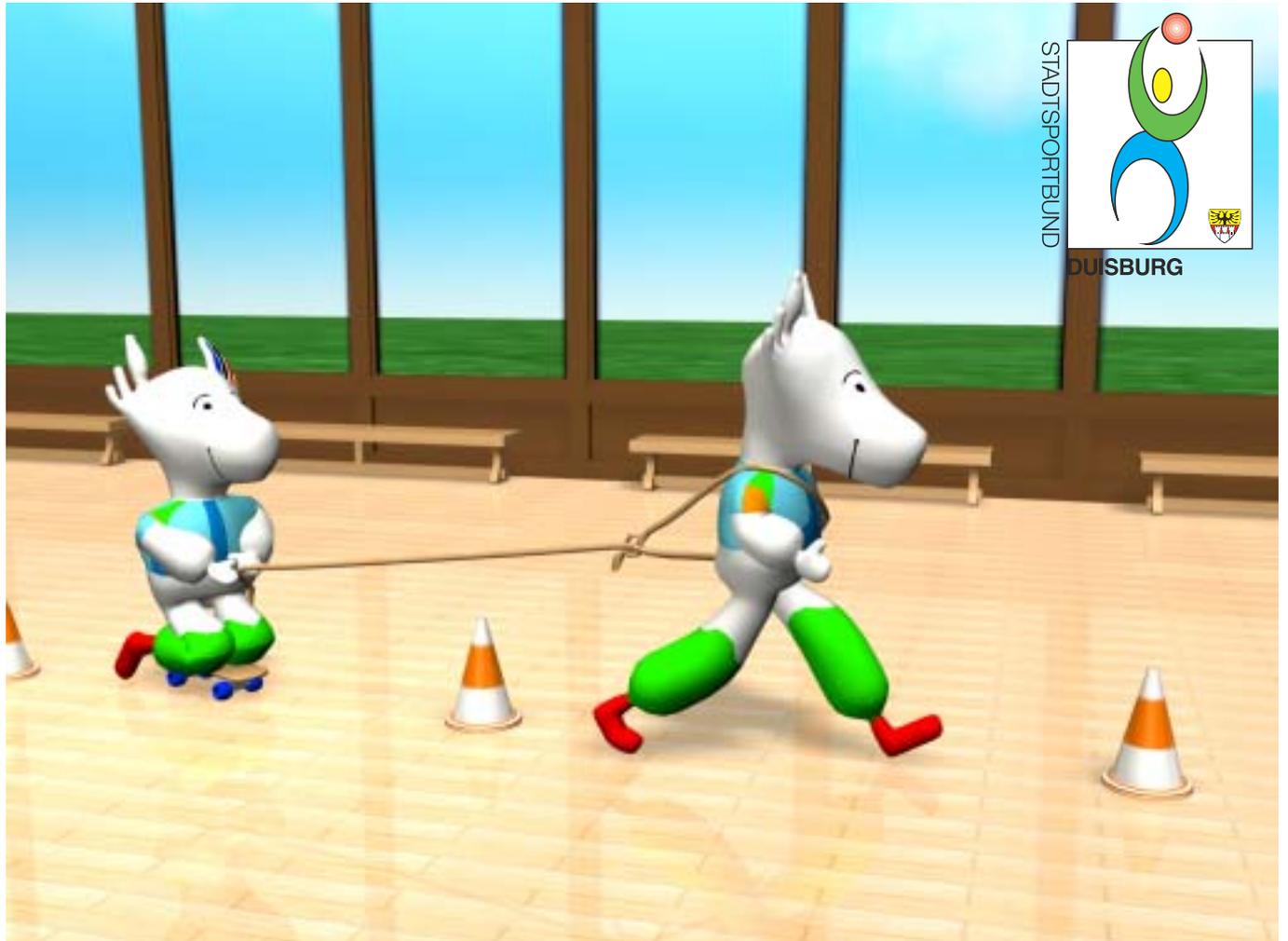
Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday



www.worldgames2005.de

Wasserski

Nummer 50

Aufgabe

Ein Wettkämpfer zieht seinen auf dem Rollbrett knienden Partner so schnell wie möglich über eine Slalom-/Hindernisstrecke.

- Einzelsieger wird das Paar, dass die absolut schnellste Zeit erreicht.

Geräte

Rollbretter, Gymnastikseilchen, Slalomstrecke (Asphalt, Halle), Start- und Ziellinie, Markierungshütchen, Stoppuhr

Bewertungsvorschlag

Drei Zeitzonen werden vorgegeben (z.B.: 0–30sec = 9 Punkte, 31–40sec = 6 Punkte, 41–50sec = 3 Punkte). Die Rollbrettfahrer, die eine Zeit erreichen, welche die letzte Zeitzone (41–50sec) überschreitet, bekommen keinen Punkt. Fahrer und Zieher bekommen die gleiche Anzahl von Punkten.



World Games
2005 Duisburg
Bottrop, Oberhausen
Mülheim an der Ruhr



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

Urkunde

Vorname Name

Institution

hat am _____

am **World Games Funday** teilgenommen.

Unterschrift



Inhalt

Urkunde

Laufkarte



World Games Funday

Laufkarte

für: _____
Vorname Name

	Station	Punktzahl
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



Inhalt

Urkunde

Laufkarte

