

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	
Kondition	Riemen-Staffel	<p><b>Variante a)</b> Die Mannschaft teilt sich in zwei Fünfer-Teams. Vier Sportler tragen zwei Riemen, an den sich der fünfte Sportler ranhängt. So wird eine Wegstrecke von ca. 50 m in Dreiecksform umlaufen. Sind alle Sportler mitsamt der Riemen hinter der Startlinie, wird zum zweiten Fünfer-Team gewechselt. Verlässt der am Riemen hängende Sportler während des Parcours die Riemen und berührt den Boden, bekommt das Team fünf Strafsekunden. Sieger ist die zeitschnellste Mannschaft.</p> <p><b>Variante b)</b> Die Sportler einer Riege stellen sich an der Startmarkierung zu Dritt auf. Zwei Sportler nehmen einen Riemen in die Hand/ auf die Schulter. Der dritte Sportler muss sich auf den Riemen setzen/ sich an den Riemen hängen. Die Technik und die Trio-Zusammensetzung wird den Sportlern überlassen. Der getragene Sportler darf den Boden nicht berühren. Pro Bodenkontakt gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Das Trio läuft bis zu einer Wendemarkierung und wieder zurück. Hinter der Startmarkierung wartet dann das nächste Trio (Staffelrennen), welches durch einen Handschlag auf die Strecke geschickt wird. 2 Sportler müssen 2x laufen, so dass drei Wechsel stattfinden (sprich vier Trios laufen). Sieger ist die zeitschnellste Mannschaft.</p>	Riemen, Hütchen	Pendelstaffel Gruppen 3 bzw 5 Mitglieder	
Kondition	Omnibus-Staffel	Die Gruppe teilt sich in Zweier-Teams auf. Das erste Team steigt in ein Kastenteil und hält es ihre Körper herum fest. In diesem Kastenteil legen sie eine vorgegebene Strecke zurück und übergeben das Kastenteil in der Wechselzone an das nächste Zweier-Team. Sieger ist die Mannschaft, deren letztes Zweier-Team als Erstes die Ziellinie passiert hat.	Kastenteile	2-er Gruppe, Staffel	
Kondition	Gegenstand-Staffel	Auf einer vorgegebenen Strecke von ca. 100 m liegen unterschiedlich große und schwere Gegenstände in unterschiedlichen Abständen, z.B. bei 15m, 25m, 50m, 75m etc). Die Gegenstände müssen von den Läufern nacheinander aufgesammelt werden. Jeder Läufer darf nur einen Gegenstand zur Zeit transportieren. Die Reihenfolge der Läufer bzw. des Einsammelns der Gegenstände ist nicht festgelegt, d.h. die Läufer dürfen innerhalb ihrer Gruppe nach Kraft und Schnelligkeit entscheiden, wer welchen Gegenstand einsammelt. Der nächste Läufer darf erst starten, wenn er vom vorherigen Läufer an der Start-/Ziellinie abgeschlagen wurde. Es müssen alle Gruppenmitglieder mindestens einmal laufen. <b>Variante a)</b> Die Kinder erhalten eine Zeitvorgabe, in der so viele Gegenstände wie möglich eingesammelt werden müssen (je weiter die Laufstrecke, desto höher die Punktzahl für den Gegenstand). Nach Ablauf der Zeit werden die Punkte addiert. Es gewinnt die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl. <b>Variante b)</b> Die Anzahl der Gegenstände ist gleich der Anzahl der Gruppenmitglieder. Es wird die Zeit gestoppt, die benötigt wird um nacheinander alle Gegenstände einzusammeln. Es gewinnt die Mannschaft mit der schnellsten Zeit.	verschieden große und schwere Gegenstände, Stoppuhr(en)	Staffel	
Kondition	Hindernislauf mit Wassertransport	Auf einer ca. 100 m langen Strecke befinden sich verschiedene Hindernisse (zu umlaufende Stangen, Bananenkartons etc.). Am Startpunkt steht für jede Gruppe ein Eimer Wasser bereit, am Ende der Strecke befindet sich ein leerer Eimer. Der erste Sportler füllt einen Becher mit Wasser und durchläuft damit die Hindernisstrecke. Am Ende der Strecke füllt er das Wasser in den leeren Eimer und läuft außerhalb der Hindernisstrecke zurück. In der Wechselzone übergibt er den Becher als Staffelstab an den nächsten Sportler. <b>Variante a)</b> Sieger ist die Mannschaft, die in einem Durchgang die größte Wassermenge in den Zieleimer gebracht hat. <b>Variante b)</b> Sieger ist die Mannschaft, die als erste in mehreren Durchgängen den gesamten Wasservorrat in den Zieleimer gebracht hat.	Hindernisse, Eimer, Wasservorrat, Becher	Staffel	
Kondition	Sprint Staffel	Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften, die sich mit 50m Abstand gegenüber stehen. Der Startläufer bekommt den Staffelstab und sprintet zur anderen Seite, wo er hinter auf der Start-/Ziellinie stehenden der Slalomstange den Stab an den nächsten Sportler übergibt. Verliert ein Sportler den Staffelstab, hebt er ihn auf und läuft weiter. Sieger ist die schnellste Mannschaft.	Staffelstab, Slalomstangen	Gruppe	

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	
Kondition	Sternlauf	Vom Start-/Zielpunkt aus sind sternförmig Gegenstände (z.B. Medizinbälle) in verschiedenen Abständen zum Start-/Zielpunkt ausgelegt. Die Sportler müssen nacheinander zu jedem Gegenstand hinlaufen, ihn berühren und zwischendurch zum Start-/Zielpunkt zurückkehren. Wenn sie alle Gegenstände einmal berührt haben, erfolgt hinter der Start-/Ziellinie der Wechsel zum nächsten Sportler. Berührt ein Sportler einen Gegenstand nicht, muss er zurück zum Start-/Zielpunkt und diesen Gegenstand erneut anlaufen. Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Sportler als erster die Ziellinie überquert.	Gegenstände (z.B. Medizinbälle)	Staffel	
Kondition	Japantest	Die Sportler stellen sich hintereinander an der Startlinie auf. Der erste Sportler bringt einen Ring zu einer Flasche, legt ihn darum und läuft zurück. Der nächste Sportler holt den Ring von der Flasche zurück und übergibt ihm dem dritten Sportler usw. Sieger ist die Mannschaft, deren Schlussläufer als Erster die Ziellinie überquert.	Flaschen, Ringe	Staffel	
Kondition	Schlangellauf	Die Sportler stehen hintereinander an der Startlinie. Der erste Sportler hat einen Becher mit Markierung mit Wasser in der Hand. Der Wasserstand reicht bis über die Markierung. Er läuft nun mit dem Becher im Slalom um fünf etwa einen Meter auseinander stehende Slalomstangen herum und übergibt den Becher in der Wechselzone an den nächsten Sportler. Bei Wasserverlust bis unter die Markierung gibt es eine Zeitstrafe von 30 Sekunden. Sieger ist die zeitschnellste Mannschaft.	Slalomstangen, Becher, Wasservorrat	Staffel	
Kondition	Sackhüpfen	Jeder Sportler legt nacheinander in einem Hüpfack eine Strecke von 20m schnellstmöglich zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der folgende Sportler wird auf die Strecke geschickt, wenn er den Hüpfack vom vorherigen Sportler in der Wechselzone überreicht bekommen hat. Beim Verlassen des Hüpfacks in der Hüpfstrecke oder verlassen der Wechselzone ohne die Beine vollständig im Hüpfack zu haben, muss der Sportler zur vorherigen Wechselzone zurückkehren und dort von Neuem beginnen. Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Sportler als Erster die Ziellinie passiert hat.	Säcke	nacheinander	
Kondition	Einbeinhüpfen	Die Gruppe stellt sich hintereinander an die Startlinie. Die rechte Hand wird auf die Schulter des Vordermannes gelegt. Auf einem Bein hüpfen die ganze Gruppe gemeinsam eine bestimmte Wegstrecke. Nimmt ein Sportler unterwegs die Hand von der Schulter des Vordermannes oder stellt den zweiten Fuß auf den Boden, muss die Gruppe zurück zur Startlinie und von vorne beginnen. Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Sportler als Erster die Ziellinie überquert hat.		Mannschaft gemeinsam	
Kondition	Sprung- Parcours	<b>Variante a)</b> Die Sportler hüpfen nacheinander so schnell sie können durch den vorgegebenen Reifen-Parcours (15 Reifen, die dicht aneinander liegen). Auf dem Hinweg beidbeinig im Schlusssprung und auf dem Rückweg einbeinig. Bevor sich die Sportler auf den Rückweg machen, müssen sie um eine vorgesehene Wendemarke laufen. Der nächste Sportler wird hinter der Startmarkierung durch einen Handschlag losgeschickt. Für jeden ausgelassenen Reifen, gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Sieger ist die zeitschnellste Mannschaft. <b>Variante b)</b> Die Sportler durchspringen nacheinander eine Reifenbahn in einem bestimmten Sprungmuster (links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig, rechts, links, rechts, beidbeinig). Am Ende der Reifenbahn muss ein Hütchen als Wendemarke umlaufen werden. Der Sportler sprintet zurück außerhalb der Reifen und schlägt den nächsten Sportler hinter der Start-/Ziellinie ab. Wird das vorgegebene Sprungmuster nicht eingehalten, landet der Sportler außerhalb der Reifenmarkierung oder wird nicht regelkonform abgeschlagen, gibt es pro Fehlsprung/-abschlag 5 Strafsekunden. Sieger ist die zeitschnellste Mannschaft.	Reifen; Hütchen	nacheinander	

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	
Kraft	Schlussprung / Zonenweitsprung	Im Abstand von 1m werden Zonen markiert. Die Sportler stellen sich hintereinander an der Startmarkierung auf. Jeder Sportler darf von der Startmarkierung ausgehend drei aneinander anschließende Schlussprünge durchführen. Als Schlussprung gilt nur ein Sprung, bei dem beide Füße gleichzeitig den Boden verlassen. Gezählt wird dabei die Zone, in der der Sportler mit den Fersen landet. Landet er mit den Fersen genau auf der Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet. Das Ergebnis der Sprünge aller Sportler wird addiert. Ist einer der drei Sprünge kein Schlussprung, wird das gesamte Sprungergebnis desjenigen Sportlers nicht gewertet. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Zonenanzahl.	Zonenmarkierungen	nacheinander	
Kraft	Froschsprünge	Die Sportler stehen hinter der Startmarkierung in einer Reihe. Der erste Aktive geht in die Hocke und Sportler zwei springt über ihn. Der dritte Sportler springt über eins und zwei usw., welche ebenfalls in die Hocke gehen. Die Abstände, an denen die Sportler nach ihren Sprüngen zu stehen haben, werden durch Markierungen gekennzeichnet. Ebenso wird die Streckenlänge deutlich durch eine Ziellinie festgelegt.	Markierungen	Gruppe	
Kraft	Dreierhopp	Die Sportler stellen sich hintereinander an einer Anlaufmarkierung auf. Der erste Sportler läuft an und absolviert ab der Abprungzone/ -balken einen Dreisprung nach vorgegebenem Landungsmuster (rechts, rechts, Landung beidfüßig oder links, links, Landung beidfüßig). <b>Variante a)</b> Der Landungsbereich ist in Zonen eingeteilt. Gezählt wird die Zone, in der der Sportler mit den Fersen landet. Landet er mit den Fersen genau auf einer Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet. <b>Variante b)</b> Bei der Landung des Sportlers wird die Weite mit einem Maßband gemessen und auf ganze Meter auf- bzw. abgerundet. Die Zonen / Weiten aller Sportler der Gruppe werden addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Zonen-/Meterzahl.	Zonen oder Maßband	nacheinander	
Kraft	Dreisprung	Die Sportler stellen sich hintereinander an der Startlinie auf. Der erste Sportler absolviert einen Schlussprung. Der zweite Sportler stellt sich genau an die Landeposition des Ersten und absolviert von dort den nächsten Schlussprung usw. <b>Variante a)</b> Der Landungsbereich ist in Zonen eingeteilt. Gezählt wird die Zone, in der der letzte Sportler mit den Fersen landet. Landet er mit den Fersen genau auf einer Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet. <b>Variante b)</b> Bei der Landung des letzten Sportlers wird die Weite mit einem Maßband gemessen und auf ganze Meter auf- bzw. abgerundet. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Zonen-/Meterzahl.	Zonen oder Maßband	nacheinander	
Kraft	Standweitsprung	Die Sportler stellen sich hintereinander an der Startmarkierung auf. Jeder Sportler darf von der Startmarkierung ausgehend drei aneinander anschließende Schlussprünge durchführen. Als Schlussprung gilt nur ein Sprung, bei dem beide Füße gleichzeitig den Boden verlassen. Gemessen wird nach dem dritten Sprung dort, wo der Sportler mit den Fersen landet. Stolpert der Sportler nach einer Landung, stellt er sich dort wieder hin, wo er zuvor gelandet ist. Das Ergebnis wird auf ganze Meter auf- bzw. abgerundet. Ist einer der drei Sprünge kein Schlussprung, wird das gesamte Sprungergebnis desjenigen Sportlers nicht gewertet. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Meterzahl.	Maßband	nacheinander	
Kraft	Jump & Reach	Der erste Sportler der Gruppe geht zur Messlatte. Als erste Markierung zählt der Punkt, den der Sportler in aufrechter Haltung mit gestrecktem Arm mit Stempelkissenfarbe oder mit einem Kreidestrich markiert. Die zweite Markierung wird ermittelt, in dem der Sportler nun aus dem Stand hochspringt und dort am höchsten Punkt eine Markierung setzt. Gemessen wird der Abstand zwischen den beiden Markierungen. Jeder Sportler hat 1-3 Versuche, der beste zählt. Die Ergebnisse der Sportler werden addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Meterzahl.	Messlatte, Kreide oder Stempelkissen	nacheinander	
Kraft	Ballwurf	<b>Variante a)</b> Die Sportler nehmen einen Ball aus einem Eimer, werfen ihn über ihren Kopf hinter sich und fangen diesen hinter dem Rücken wieder auf. Dann legen sie den Ball zurück in den Eimer. Jeder Sportler hat 1-5 Versuche. Jeder gefangene Ball ergibt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl. <b>Variante b)</b> Jeder Sportler hat drei Versuche, einen Basketball hochzuwerfen und hinter seinem Rücken wieder aufzufangen. Jeder gefangene Ball ergibt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.	Bälle, Eimer, Basketball	nacheinander	
Kraft	Medizinballwurf	<b>Variante a)</b> Jeder Sportler hat 3 Versuche: rechter Arm, linker Arm, beide Arme. Die Weiten werden addiert. <b>Variante b)</b> Der Sportler wirft den Ball mit beiden Händen über den Kopf. <b>Variante c)</b> Werfen mit beiden Händen und ohne Anlauf, nach vorne. Welche Wurftechnik gewählt wird ist frei. Gewicht der Bälle: 2kg <b>Variante d)</b> Das Feld ist in Zonen unterteilt. Als Startmarkierung dient ein Reifen. Jeder Teilnehmer hat einen Reifen. Die Teilnehmer dürfen einen Anghesritt in den Reifen machen. Der Ball wird beidhändig hinter dem Kopf gehalten und aus der Position beidhändig geworfen. Der Reifen darf nach dem Wurf nicht übertreten werden, passiert dies, wird der Wurf nicht gewertet.	Medizinbälle	nacheinander	
Kraft	Medizinballstoß	<b>Variante a)</b> Jeder Sportler steht in Schrittstellung und stößt einen 2kg Medizinball beidarmig (Ball muss auf Höhe der Brust gehalten werden) so weit er kann. Er hat drei Versuche. Der Versuch mit der größten Weite wird notieren. Es wird die Weite notiert, an der der Medizinball aufkommt, nicht an der er liegen bleibt. Zum Schluss werden die Weiten der einzelnen Sportler jeder Gruppe addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Weite. <b>Variante b)</b> Jeder Sportler stößt den Medizinball (3 kg) aus der Schrittstellung mit der rechten oder linken Hand. Er hat drei Versuche. Rest siehe a)	Medizinbälle (2 kg, 3 kg)	nacheinander	

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	
Kraft	Krebsgang-Staffel	Die Sportler stellen sich in einer Reihe hintereinander an der Start-/Ziellinie auf. Der erste Sportler geht rücklings in die Bankstellung und bekommt ein Säckchen/Ball auf den Bauch gelegt. Dieses/n muss er im Krebsgang über eine 2x 10m lange Wegstrecke mit Wendepunkt transportieren. In der Wechselzone übergibt er das Säckchen/den Ball an den nächsten Sportler. Fällt es/er zwischendurch runter, gibt es 5 Strafsekunden. Die Zeit stoppt, wenn der letzte Sportler die Ziellinie komplett überquert hat. Sieger ist die Mannschaft mit der schnellsten Zeit.	Sandsäckchen oder Bälle, Pylonen, Maßband	Staffel	
Kraft	Schlange	Alle Gruppenmitglieder gehen in eine Bankstellung. Ihre Beine legen alle, außer dem Letzten, auf den Hintermann. Die Beine des letzten Sportlers bleiben auf dem Boden. In dieser Position muss nun eine Wegstrecke von 10 m bewältigt werden. Bricht die Schlange unterwegs auseinander, gibt es 5 Strafsekunden. Die Zeit stoppt, wenn der letzte Sportler die Ziellinie passiert hat. Sieger ist die Mannschaft mit der schnellsten Zeit.	Stoppuhr, Maßband	Gruppe	
Kraft	springen im Kreuz	Der Sportler steht rücklings zu einem gelegten Kreuz aus Seilen / Blockx / Laufkreuz o.ä. und absolviert rückwärts Schluss sprünge von einem Feld zum Nächsten. Tritt ein Sportler auf ein Seil / Kreuz / Blockx, gibt es einen Punkt (Sprung) Abzug. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten erreichten Schluss sprünge.	Blockx, Seile, Laufkreuze, Stoppuhr	nacheinander	
Kraft	Schluss sprünge / Wechselsprünge über ein Hindernis	Der Sportler steht seitlich neben dem Hindernis und absolviert nach Zeitangabe Schluss sprünge seitwärts über das Hindernis. Bei einem breiteren Hindernis, wie Aerobic-Steppbrett oder Turnbank, absolviert der Sportler Wechselsprünge, wobei der ganze Fuß oben auf dem Brett/ der Bank aufkommen muss. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Sprünge.	kleine Hürde, Aerobic-Steppbrett, Turnbank, Stoppuhr	nacheinander	
Kraft	Partner Kniebeuge	Das Zweier-Team stellt sich Rücken an Rücken auf. Die Arme sind vor dem Körper verschränkt oder hängen neben dem Körper herunter. Anfassen ist nicht erlaubt. Das Team macht eine Minute lang gemeinsam Kniebeugen. Jede Kniebeuge ergibt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.	Stoppuhr	2-er Gruppe	
Kraft	Magic Mike	Der Sportler klemmt sich einen Basketball zwischen die Füße, wirft diesen mit einem Sprung vor seinem Körper nach oben und fängt ihn mit den Händen auf. Jeder Sportler hat 5 Versuche. Jeder gefangene Ball gibt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.	Basketball	nacheinander	
Kraft	Blockx-Transport / Luftballon-Transport	Die Gruppe teilt sich in Zweier-Teams auf. Der Blockx / Luftballon muss über eine bestimmte Wegstrecke mit oder ohne Wendepunkt transportiert werden, ohne dass die Sportler dabei ihre Hände zu Hilfe nehmen. In der Wechselzone dürfen die Hände kurz benutzt werden. Fällt der Blockx / Luftballo herunter, darf das Team ihn mit den Händen wieder an seine Position bringen. Sieger ist die Mannschaft, deren letztes Zweier-Team zuerst die Wechselzone erreicht. <b>Variante a)</b> Der Blockx / Luftballon wird mit dem Po von zwei Sportlern gehalten und in der Wechselzone an das nächste Zweier-Team übergeben. <b>Variante b)</b> Der Blockx / Luftballon wird mit dem Kopf transportiert und in der Wechselzone an das nächste Zweier-Team übergeben. <b>Variante c)</b> Der Blockx / Luftballon wird mit dem Ellenbogen transportiert und in der Wechselzone an das nächste Zweier-Team übergeben.	Blockx oder Luftballon, Stoppuhr	2-er Gruppe, Staffel	
Kraft	Tunnel	Die Gruppe legt sich bis auf einen Sportler nebeneinander mit ca. 50cm Abstand in Bauchlage auf den Boden. Der letzte Sportler steht mit einem Medizinball an einem Ende der Staffel und gibt ein Kommando, auf das die Gruppe in die Liegestützposition geht. Der einzelne Sportler rollt jetzt den Medizinball durch diesen Körpertunnel. Der letzte Sportler des Tunnels nimmt den Ball und läuft nach vorne, wo sich der erste Sportler vor seine Gruppe gelegt hat und gibt erneut ein Kommando, bevor er den Ball rollt. Schafft der Ball die Wegstrecke unter den Körpern hindurch nicht, weil er hängen bleibt oder der Wurf nicht stark genug war, darf der einzelne Sportler hinlaufen und den Ball von dort aus weiterrollen. Sieger ist die Mannschaft, bei der der Anfangsportler als Erster wieder mit dem Ball vorne vor der Gruppe steht.	Medizinball, Markierungen	Staffel	
Kraft	Hänge-Torschuss	Zwei Sportler halten einen alten Holzkull, der Dritte stützt sich darauf oder hängt sich daran. Seine Füße haben keinen Bodenkontakt. Er hat nun zwei Versuche, einen vor ihm liegenden Ball in eine Bananenbox zu schießen. Nach den zwei Versuchen wird gewechselt. Jedes Gruppenmitglied muss schießen, die Träger dürfen frei gewährt werden. Jeder Treffer ergibt 2 Punkte. Berührt der Sportler zwischendurch oder währenddessen den Boden, gibt es einen Punkt Abzug. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Punkten.	Holzkulls, große Bananenboxen, Bälle	Gruppe	
Kraft	Ball-Bein-Transport	Alle Sportler der Gruppe sitzen in einer Reihe, allerdings auf verschiedenen Höhen (Tisch, Isomatte, Bank, etc.). Der erste Sportler klemmt sich einen Medizinball à 2 kg zwischen die Beine/Füße, welcher nun nur mit den Beinen bis zum letzten Sportler weitergegeben werden muss. Der letzte Sportler legt den Ball mit den Beinen/Füßen in einem Karton/kleinen Kasten ab. Wenn der Ball im Kasten ist, darf der erste Sportler mit dem nächsten Ball beginnen. Fällt der Ball zwischendurch runter, beginnt der Sportler von Neuem, der den Ball zuletzt richtig übergeben hat. Insgesamt werden 1-5 Medizinbälle auf diese Weise befördert. Sieger ist die Mannschaft, die als Erste den letzten Ball im Kasten abgelegt hat.	Iso-Matten, Bierbänke, Tische, Medizinbälle, Karton/kleiner Kasten	Gruppe	

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	
Spiel & Geschicklichkeit	Biathlon kreativ	Die Sportler teilen sich in zwei gleich große Gruppen auf. Die erste Gruppe klemmt sich ein längs zusammengerolltes Bettlaken oberhalb der Knie zwischen die Beine und absolviert gemeinsam schnellst möglich eine vorgegebene Wegstrecke. An deren Ende dürfen sie das Bettlaken fallenlassen und werfen mit Bällen auf eine Dosenpyramide. Jeder Sportler hat 1 Wurf. Es steht den Sportlern frei, ob sie nacheinander oder alle gleichzeitig werfen. Jede stehengebliebene Dose ergibt 2 Strafskunden. Die Sportler klemmen das Bettlaken wieder oberhalb der Knie zwischen die Beine und laufen zurück zur Wechselzone. Dort übergeben sie es an die zweite Gruppe. Die Dosenpyramide wird für die zweite Gruppe komplett wieder aufgebaut. Sieger ist die Mannschaft mit der schnellsten Zeit.	Bettlaken, Dosen, Bälle, Stoppuhr	Staffel	
Spiel & Geschicklichkeit	Hindernisparcours	Die Sportler stellen sich in Reihe hinter der Startlinie auf. Nacheinander bewältigen sie den vor ihnen liegenden Parcours (Ringe durchlaufen; über und unter Tischen/Bänken/Kastenteilen weg/hindurch; Schlussränge über kleine Hindernisse; Zielwerfen etc.). Am Wendepunkt angekommen, darf der Sportler auf direktem Wege zurücklaufen und in der Wechselzone den nächsten Sportler abklatschen. Für nicht korrekt absolvierte Hindernisse gibt es Strafskunden. Sieger ist die Mannschaft mit der schnellsten Zeit.	Tische, Bänke, Bananenkartons, Reifen, Bälle/Säckchen, Kastenteile, etc., Stoppuhren	Staffel	
Spiel & Geschicklichkeit	Basketballparcours	Die Sportler stellen sich in Reihe hinter der Startlinie auf. Der Startläufer erhält einen Basketball und prellt diesen um einen Slalomparcours herum. Hat er die Wendemarke umrundet, darf er den Basketball festhalten (unter den Arm klemmen), auf direktem Weg zur Wechselzone laufen und dort dem nächsten Sportler übergeben. Verliert ein Sportler unterwegs den Ball, sammelt er ihn wieder ein und läuft ab dem Hütchen weiter, an dem er ihn verloren hat. Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Sportler als erster die Ziellinie überquert.	Slalomstangen/ Pylonen, Basketbälle	Staffel	
Spiel & Geschicklichkeit	Dreibeinlauf	Die Sportler finden sich in Zweier-Teams zusammen. Das erste Paar bindet sich mit einem Seil die mittleren Beine zusammen. Gemeinsam bewältigen sie so eine festgelegte Strecke. In der Wechselzone wird das Seil an das nächste Paar übergeben. Sieger ist die Mannschaft, deren letztes Paar zuerst die Ziellinie überquert.	Seile	Staffel	
Spiel & Geschicklichkeit	Seilspringen	Die Sportler versuchen nacheinander in jeweils 45 Sekunden möglichst viele Sprünge (Schlussprung/freie Sprungwahl) mit dem Seil zu absolvieren. Bleibt das Seil am Körper des Sportlers hängen, zählt dieser Sprung nicht mit. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Sprüngen.	Springseile, Stoppuhr	nacheinander	
Spiel & Geschicklichkeit	Zielwerfen mit/ohne Hindernisse	<b>Variante a)</b> Jede Gruppe hat eine Minute Zeit, Bälle in einen Sack zu werfen. 8 Sportler einer Gruppe werfen nacheinander oder gleichzeitig mit Bällen in einen Sack, den ein weiterer Sportler der Gruppe aufhält. Er darf den Sack den Bällen entgegen bewegen. Der letzte Sportler der Gruppe rollt/wirft die Bälle zurück. Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat. <b>Variante b)</b> Als Ziel dient ein Medizinball o.ä. (Treffer = 3 Punkte), als zweite Zielzone liegt ein Hoolaahoop-Reifen um den Medizinball (Treffer dieser Zone=1 Punkt). Die Sportler werfen nacheinander mit einem kleinen Ball (Tennisball o.ä.) rückwärts ohne zu gucken über ihren Kopf und versuchen, die Ziele zu treffen. Jeder Sportler hat drei Versuche. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl. <b>Variante c)</b> Auf einer Strecke von ca. 100m stehen in regelmäßigen Abständen Bananenkartons. Am Ende der Laufbahn befinden sich ein Korb und zehn Bohnensäckchen. Die Sportler stehen mit ihrer Gruppe an der Startmarkierung. Der erste Sportler durchläuft die Hindernisbahn, bleibt an der Wurfmarkierung stehen und wirft nacheinander die Bohnensäckchen in den Korb. Sobald er fünf Treffer hat, darf er außerhalb der Hindernisbahn zurücklaufen und den nächsten Läufer in der Wechselzone abschlagen. Erzielt er keine fünf Treffer, darf er erst loslaufen, wenn er alle zehn Bohnensäckchen geworfen hat. Die Bohnensäckchen müssen nacheinander geworfen werden. Stellen die Schiedsrichter fest, dass ein Teilnehmer die Bohnensäckchen wirft, ohne die Intention zu haben, das Ziel zu treffen, erhält die Mannschaft 20 Strafskunden. Sieger ist die Mannschaft, die den Parcours am schnellsten bewältigt hat.	Bälle, Sack, Stoppuhr, Medizinball, Reifen, Bananenkartons, Korb, Bohnensäckchen	nacheinander	
Spiel & Geschicklichkeit	Hockey-Parcours / Hockey-Slalom	Die Sportler stehen hintereinander hinter der Startlinie. Nacheinander versuchen sie einen (Tennis-)ball mit Hilfe eines Hockeyschlägers im Slalom durch einen vorgegebenen Hütchen-Parcours zu führen. Die Hütchen stehen in einem Abstand von 2 bis 2,5 m und müssen auch vom Sportler im Slalom mit umlaufen werden. Am Ende des Parcours umkreist der Sportler das letzte Hütchen und führt den Ball im Slalom wieder zurück. In der Wechselzone übergibt der Sportler Schläger und Ball an den nächsten Sportler. Wird ein Hütchen ausgelassen gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden, gleiches gilt für Vorstöße in der Wechselzone. Sieger ist die Mannschaft mit der schnellsten Zeit.	Hockeyschläger, (Tennis-)Bälle, Hütchen/Pylonen, Stoppuhren	Staffel	
Spiel & Geschicklichkeit	Seil- Knotenwanderung	Die Sportler stellen sich in einer Reihe auf und halten sich an den Händen fest. Der erste Sportler der Reihe steigt nun durch ein zusammengeknotetes (Spring-)seil (Kreis) hindurch ohne seinen Nebenmann loszulassen, der ihm dann durch das Seil folgt. Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Sportler zuerst komplett durch das Seil hindurchgestiegen ist.	(Spring-)seil, Faden	Gruppe	
Spiel & Geschicklichkeit	Eier / Kartoffellauf	Die Gruppe teilt sich und stellt sich mit ca. 20m Abstand gegenüber auf. Der erste Sportler hat einen Löffel mit einer Kartoffel darauf in der Hand. Die andere Hand ist auf den Rücken zu legen. Der Sportler legt mit dem Kartoffellöffel die Wegstrecke zurück und umläuft/überwindet dabei die dort stehenden Hindernisse. An der Wendemarke übergibt er den Löffel an den nächsten Sportler. Fällt die Kartoffel unterwegs oder bei der Übergabe herunter, gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Sieger ist die Mannschaft, die den Parcours am schnellsten bewältigt hat.	Hindernisse, Stoppuhr, Löffel, Kartoffeln	Staffel	
Spiel & Geschicklichkeit	Luftballontransport	Die Mannschaften teilen sich in Zweiertteams und stellen sich paarweise hinter der Startlinie auf. Die Startläufer erhalten einen Luftballon und klemmen diesen zwischen ihren Hüften ein. Der Ballon darf nicht mit den Händen festgehalten werden. So wird eine Wegstrecke von ca. 30 m mit Wendemarke zurückgelegt. Fällt der Luftballon unterwegs herunter, müssen die Teams an der Stelle, an der sie den Ballon verloren haben, wieder beginnen. Zum Einklemmen darf der Ballon kurzzeitig in die Hände genommen werden. Das nächste Paar wird auf die Strecke geschickt, wenn der Luftballon in der Wechselzone übergeben wurde. Hierfür dürfen die Hände benutzt werden. Sieger ist die Mannschaft, deren letztes Paar zuerst die Start-/Ziellinie überquert.	Luftballons	Staffel	
Spiel & Geschicklichkeit	Laufen im Quadrat	Mit einem Abstand von mind. 5 m stehen 4 Pylonen in einem Viereck. Die Sportler stellen sich an der Startecke in einer Reihe auf. Rückwärts umlaufen sie nacheinander den Parcours, wobei der nächste Sportler erst starten darf, wenn er vom Vorherigen abgeklatscht wurde. Sieger ist die Mannschaft, deren Schlussläufer als Erster die Start-/Ziellinie überquert hat.	Pylonen, Stoppuhr, Maßband	Staffel	
Geschicklichkeit	Ballsalat	Die Gruppe teilt sich und stellt sich mit ca. 10 m Abstand gegenüber auf. Der erste Sportler rollt den einen Ball mit der Hand über 3 hintereinander gesetzte Bierbänke und prellt zeitgleich mit der anderen Hand den 2. Ball auf dem Boden. Ist die Strecke überwunden werden die Bälle an den nachfolgenden Sportler übergeben. Fällt unterwegs der eine Ball von der Bank oder verliert der Sportler den zu prellenden Ball, gibt es Strafskunden/ beginnt der Sportler wieder von vorne. Sieger ist die Mannschaft, die die Strecke mit allen Sportlern am schnellsten überwunden hat.	Pro Mannschaft 3 Bierbänke und 2 unterschiedliche Bälle, Stoppuhren	Gruppe	

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	
Geschicklichkeit	Reifenzangenball	Die Gruppe teilt sich selbstständig in Dreiergruppen auf. Jede Dreiergruppe erhält drei Gymnastikreifen und einen Ball. Die Reifen müssen von den drei Gruppenmitgliedern so gehalten werden, dass in der Mitte eine kleine „Zange“ entsteht, in die der Ball gelegt/geklemmt wird. Der Ball muss dann ohne zu Hilfenahme der Hände in der „Zange“ gehalten und über eine Wegstrecke transportiert werden. Am Ende der Strecke wird der Ball in eine Kiste fallengelassen. Fällt der Ball während der Laufstrecke hinunter, beginnt die Dreiergruppe wieder von vorne. Erst wenn der Ball in der Kiste ist, darf die nächste Dreiergruppe starten. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste alle Bälle in der Kiste hat.	Gymnastikreifen, Bälle, Kisten	3-er Gruppe	
Ausdauer / Geschicklichkeit	Reifentanz	In der Gruppe werden frei gewählte Zweierteams gebildet. Das erste Paar erhält einen Reifen. Ein Sportler des Paares steht im Reifen, die Arme bleiben fest am Körper. Der andere Sportler hält den Reifen auf Hüfthöhe in der Luft. Das Paar läuft so eine bestimmte Wegstrecke mit Wendemarke, wobei der Sportler im Reifen den Reifen nicht berühren darf. Pro Berührung gibt es Strafsekunden. Hinter der Start-/Ziellinie wird der Reifen an das nächste Paar übergeben. Sieger ist die Gruppe, die die Strecke mit allen Paaren am schnellsten bewältigt hat.	Gymnastikreifen, Stoppuhren	Paare	
Geschicklichkeit	Speed Polonaise	Alle Gruppenmitglieder stellen sich hintereinander auf und klemmen jeweils einen Ball zwischen sich und den Vorder- und Hintermann. Die einzigen Berührungspunkte zwischen den Sportlern sind die Bälle, anfassen ist nicht erlaubt. Dadurch entsteht eine Schlange. Diese Schlange rennt los und bewältigt eine festgelegte Wegstrecke mit Wendepunkt. Das Ziel ist erreicht, wenn der Letzte der Schlange die Ziellinie passiert hat. Pro herunterfallendem Ball gibt es Strafpunkte / Strafsekunden. Die Mannschaft mit den wenigsten Punkten / der schnellsten Zeit gewinnt.	ca. 90 Bälle, Pylonen, Stoppuhren	Gruppe	

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	
Wissen	Fragen	10 Fragen aus dem Fragenkatalog zu den Themen -Sicherheit (3 Fragen) -Wettkampfregelein (4 Fragen) -Bootskunde (3 Fragen)	Fragebögen, Stifte	2-er oder 3-er Gruppen	