Lagersport

LS Hindernisparcour

**3.3 Hindernissparcour**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Gruppenname |  | | | |
| Ort, Datum, Zeit | Montag, 18.8.2023, Wald und Lagerplatz, 14.00- 16.00 | | | |
| Zielgruppe(n) und Anzahl Teilnehmende | 30 Kinder | | | |
| Blockverantwortliche |  | | | |
| Beilagen |  |  |  |  | |
| **Zeit** | **Programm** | | | **Verantwortung** | |
| 14:00-14.15 | **Einstieg**.  Theater gemäss Drehbuch  **Einwärmen (5 Minuten)**   * Dehnen * Gelenke einwärmen * Hampelmänner * Runden rennen | | |  | |
|  | Erklären   * Jeder Leiter erklärt seinen Posten * Spiel erklären * Wo sind die Posten …   Gruppen bilden (5er Gruppen)  Der Grösse nach hinstellen und durchnummerieren   * Jede Gruppe geht zu einem Posten | | |  | |
| 14.15- | **Hauptteil**  Postendauer 13 Minuten + 2 Minuten wechseln  Wechsel mit Pfeife signalisieren  Jede Gruppe macht jeden Posten 1mal  **Spinnennetz**  Man hat 3 Spinnennetze hintereinander  Jedes Loch darf nur einmal gebraucht werden und jedes Mitglied der Gruppe muss auf die andere Seite der 3 Netze gelangen. | | |  | |
|  | .  **Hindernislauf**  Die Teilnehmer laufen einzeln und den Rucksack übergeben sie nach einem Durchgang ab und der nächste kann gehen —> in möglichst wenig Zeit alle den Parcours gemacht haben (5 Durchgänge)  Es gibt 2 Rucksäcke 1ner für die älteren und 1ner für die jüngeren, den sie während des ganzen Laufens anhaben müssen und dann am Ende dem Nächsten übergeben bzw. Der nächste nimmt den anderen Rucksack  Start  Paar Meter rennen  Slalom (Fähnli)  Über ein Palett klettern  Unter sehr tiefemSeil hindurch kriechen (darunter ist Schlamm) Slackline mit einem Seil darüber (dort werden sie noch nass gemacht) Zurückrennen (Abschnitte: rückwärts, Rollen, auf allen vieren)  Wechsel  **Blindposten** Führen  Es hat Steine in der Mitte und es sind 5 Eimer im Umfeld von 20 Metern verteilt, in jedem Eimer müssen mindestens 2 Steine liegen und alle werden am Schluss gezählt. 2 TNs sind nicht blind, 3 Blind. Diese 2 müssen die anderen zu den Eimern führen und dann wieder zu sich hin usw. | | |  | |
|  | **Rätsel posten**  Kategorien aus denen sie jeweils auswählen dürfen  Möglichst viele Fragen richtig —> aufschreiben   * Tiere   Welche Tiere sind Einzelgänger  Auswahlmöglichkeit: Wölfe Löwen Jaguare (Jaguare)  Wie viele Zähne hat ein Panda (42, 5 daneben ist ok)  Wie viele Füsse hat ein Tausenfüssler (400, 50 daneben ok)   * Essen   Wie lange kann man ohne Essen auskommen (3Monate)  Wie lange kann man ohne trinken auskommen (3 Tage)  Gewürze erraten mit riechen (Zimt, Curry, Kaffee, Pfeffer, Paprike)  5 Spezialitäten aus der Schweiz aufzählen   * Allgemein wissen   Wie viele Planete gibt es im Sonnensystem (8)  Wie viele Nachbarländer hat die Schweiz (5)  Wie viele Kontinente gibt es (7)  In welchem Kontinent ist die Sahara (Afrika)   * Schätzfragen   Wie hoch ist der höchste Berg auf dem Mars —> 22km (2 km entfernt Okei)  Wie viele Einwohner hat Deutschland —> (83.2 Mio) 2 Mio entfernt ok  Wie lang bracht ein normale Person zum einschlafen- 7 min( 2 min entfernt ist ok)  Wie viele Gesichtsmuskeln braucht man zum Lachen? 17 (5 entfernt ok)   * Scherzfragen * Wie viele Erbsen passen in ein leeres Glas - keine sonst ist es nicht mehr leer * Wer hört alles und sagt nichts- das Ohr * Welche Person hat kein Gehör – der Schneemann * Welcher Vogel hat keinen Schnabel, kein Flügel und keine Federn- der Spassvogel   **Sportposten**  Bring Sally up mit Liegestützen  Plank so lange wie möglich  Einbeinstand —> 10 Sekunden normal, 10 Sekunden Augen zu, Kopf in Nacken Open end  Rudern 3 Minute  Wand sitzen 3 Minuten  Hugo (Liegestütz, strecksprung, rumpfbeuge)  **Team posten**   * Skilaufen:   2 ski auf denen 5 Leute stehen können  Sie müssen eine gewisse strecke laufen   * Sie haben 2 Bretter und müssen sich auf eines stellen und dann alle auf das zweite gehen und dann das vorherige Brett nach vorne tun und wieder drauf …   Wieder eine gewisse Strecke | | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ausklang**  Kurzes Theater  Stempel verteilen —> für Sieger Gruppe  **Alle müssen duschen!!** |  |
| **Ca. 16.15** | **Blockende** |  |
|  | 9 Seile Lang  2 Rucksäcke  Wasserflaschen  10 Fähnli  1 Palett  2 Seil  Slackline  3 Augenbinden  5 Eimer  Steine  Fragen ausdrucken  5er Ski  2 Bretter 1m2  Stoppuhren  Stifte und Papier |  |
| Sicherheit | Notfallapoteke in der Nähe, Sicherheitskonzept einhalten | |
| Schlechtwettervariante | Bei starkem Regen Posten im Schärmen durchführen  Einzelne Posten (Hindernissparcour, evt. Spinnennetz) müssen angepasst oder ausgelassen werden | |