**Sport Stationenlauf Workshop**

Ziel: Vielfalt der Sportarten kennenlernen. Spaß an den unterschiedlichsten sportlichen Aufgaben. Auspowern.

**Infos zum Ablauf:**

Bildet anhand eurer Gruppengröße, Teams die nicht größer als 7 Personen sind, besser ein bisschen kleiner. Bedenkt das ihr für jede Gruppe ausreichend Material braucht. Ihr könnt die vorgeschlagenen vier oder mehr Stationen aufbauen. Die 2. Person aus dem Team, darf loslaufen, wenn die erste Person Station 2 komplett erledigt hat. Ihr könnt entscheiden, ob das Spiel endet, wenn alle Spieler eines Teams den Stationenlauf durchlaufen haben oder welches Team in einer bestimmten Zeit mehr Durchläufe geschafft hat. Je nachdem wie viel Zeit ihr für den Stationlauf habt.

**Station 1: „Stehend-Biathlon“**

Ihr braucht für jede Gruppe einen Reifen und 3 Säckchen o.ä. und für jede Gruppe einen Behälter, in die die Säckchen geworfen werden müssen. Stellt die Reifen in einem bestimmten Abstand (ca.2-3m) zu den Behältern auf. Von dem Reifen aus darf die Person die Säckchen werfen. Nach den 3 Versuchen müssen die Säckchen wieder eingesammelt und zurück in den Reifen gelegt werden. Danach muss für jedes nicht getroffene Säckchen eine Strafrunde gelaufen werden. Ist alles erledigt, darf die Person zur nächsten Station rennen.

**Station 2: „freie Station“**

* Weitsprung (aus dem Stand mehrere Sprünge oder eine bestimmte Strecke hüpfen)
* Parcours (Hindernisparcours, bestimmte Strecke)
* Gewichtheben (z.B. mit Sand oder Wasser gefüllte Flasche 30 sec., mit ausgestrecktem Arm halten)
* Bowling (mit Wasser oder Sand gefüllte Flaschen wie beim Bowling aufstellen und mit einem Ball aus einer bestimmten Entfernung alle Flaschen umwerfen)
* Torwandschießen (1-mal treffen)
* Oder was euch einfällt

**Eine Station** davon auswählen und Rahmenbedingungen festlegen, die Aufgabe muss dann geschafft werden, bevor die Person zur nächsten Station rennen kann.

**Station 3: „Liegend-Biathlon“**

Für jede Gruppe eine Matte, 3 Kegel/ Hüttchen, 3 Bälle o.ä., 2 Bierbänke. Die Matten in einem bestimmten Abstand vor die Bierbänke, auf denen die Kegel stehen, legen und 3 Bälle pro Gruppe neben jede Matte legen. Die Person legt sich auf die Matte und wirft im Liegen mit den Bällen die Hüttchen ab. Nach den 3 Versuchen muss die Person, die Bälle wieder einsammeln und zurücklegen. Für jeden nicht heruntergeschossenen Kegel muss eine Strafrunde gelaufen werden.

**Station 4: „freie Station“**

Wie bei Station 2, nur eine andere Aufgabe auswählen.

**Wie funktioniert die Strafrunde:**

Die Strafrunde sollte in der Mitte der normalen Stationen aufgebaut werden. Sie ist mit Hüttchen abgesteckt und es muss eine Runde darum gelaufen werden. Sie kann erweitert werden, z.B: mit Liegestützen oder SitUp`s. Sie sollten aber nicht zu anspruchsvoll sein, denn unterumständen muss eine Person die Strafrunde 3-mal hintereinander laufen.