

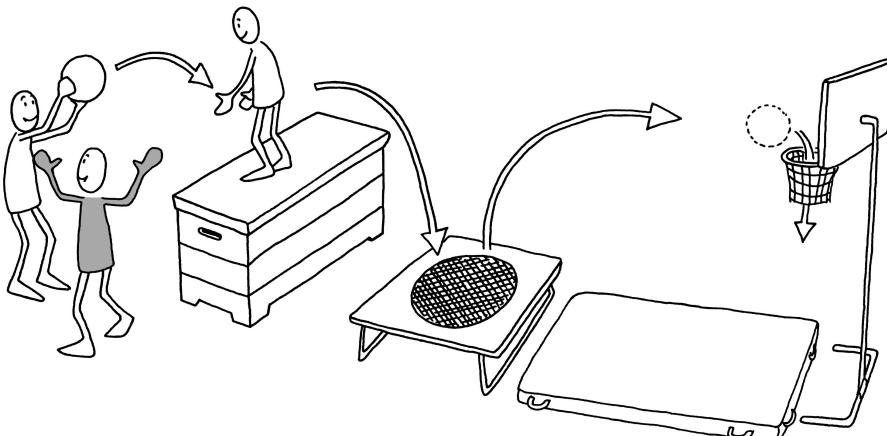
# Trampobasketball

Laufen, Springen, Werfen



## Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Basketball
- Basketballkörbe
- Weichböden
- große Kästen
- 2 Minitrampoline
- Pylonen
- Matten
- Parteibänder



## Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt und mit Pylonen markiert.
- Unter den Basketballkörben werden hintereinander jeweils ein großer Kasten, ein Minitrampolin und ein Weichboden aufgestellt.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Zur besseren Unterscheidung sollte eine Mannschaft mit Parteibändern gekennzeichnet werden.
- Die Minitrampoline müssen sicher aufgebaut werden.
- Die Flächen um die Trampoline müssen mit Matten ausgelegt werden.
- Im Vorfeld sollten mit den Schülerinnen und Schülern die Sicherheitsaspekte, Verhaltensregeln und die Sprungarten besprochen und praktisch durchgeführt werden.

## Durchführung

„Trampobasketball“ ist ein Basketballspiel, bei dem Körbe nur nach einem vorherigen Sprung auf das Minitrampolin erzielt werden können. Es spielen zwei Mannschaften nach den üblichen Basketballregeln gegeneinander. Das Ziel ist es, so viele Körbe wie möglich mithilfe des Minitrampolins zu erzielen. Während der Angriffsaktion stellt sich ein beliebiger Angreifer auf den gegnerischen Kasten und wartet auf den Ball. Wird ihm der Ball zugepasst, so fängt er diesen, springt auf das Trampolin und wirft dann den Ball in den Korb. Pro erzielten Korb erhält die Mannschaft einen Punkt. Der große Kasten und der darauf stehende Angreifer dürfen von der verteidigenden Mannschaft nicht berührt werden. Ebenso darf der Raum um die Trampoline von den Verteidigern nicht betreten werden.

## Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Körbe erzielt hat.

### Variationen

- Ein Korb kann sowohl vom Trampolin als auch von jeder beliebigen Position im Spielfeld aus erzielt werden. Pro Treffer, die vom Trampolin erzielt wurden, bekommt die Mannschaft zwei Punkte. Treffer von einer beliebigen Spielposition zählen einen Punkt.
- Der große Kasten vor dem Minitrampolin kann weggelassen werden.

### Hinweise

- Nur ein Trampolin aufbauen, das sich in einem einwandfreien Zustand befindet.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können als Schiedsrichter eingesetzt werden.
- Die Lehrperson muss im Besitz eines Trampolinscheines sein.



### Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- ein Eimer/Behälter pro Gruppe
- ein Joghurt- oder Plastikbecher pro Gruppe

### Vorbereitungen

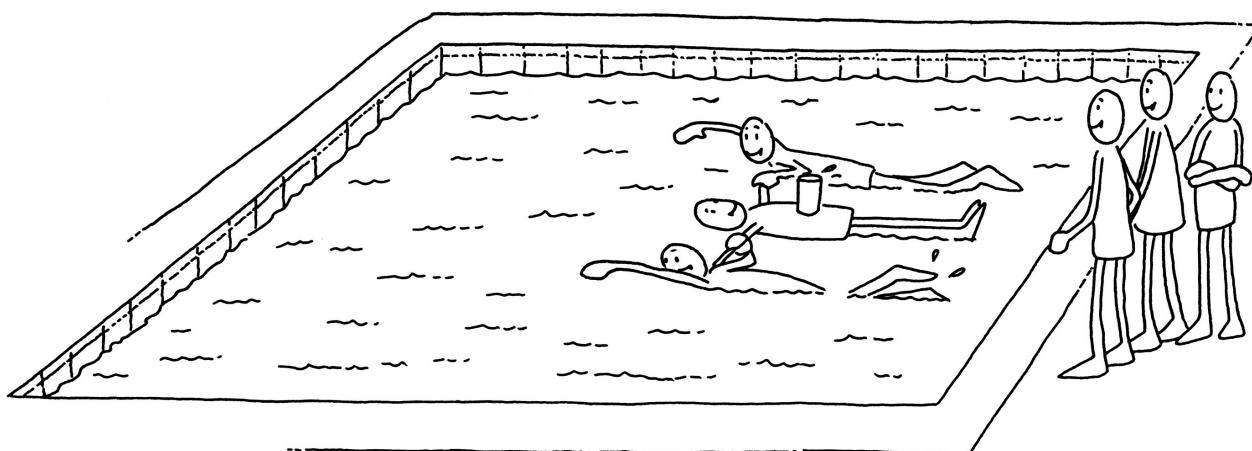
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Innerhalb der Mannschaften bilden sich Dreierteams.
- An den Umkehrpunkten am gegenüberliegenden Beckenrand steht pro Gruppe jeweils ein Eimer.
- Jede Mannschaft bekommt einen Becher.

### Durchführung

„Wasserkellner“ ist eine Umkehrstaffel, bei der jeweils zwei Personen eine weitere Person und einen mit Wasser gefüllten Becher transportieren. Die zu transportierende Person befindet sich in Rückenlage und auf ihrem Bauch steht der Becher. Das Ziel ist es, diese Person schnell, aber gleichzeitig vorsichtig auf die gegenüberliegende Beckenseite zu befördern, ohne dass der Becher Wasser verliert oder umkippt. Kippt der Becher während des Transports um, so setzt das Dreierteam den Transport fort, allerdings mit einem leeren Becher. Angekommen am gegenüberliegenden Beckenrand wird das im Becher befindliche Wasser in einen Eimer geschüttet, zurückgeschwommen und das nächste 3er-Team mit einem vollen Becher losgeschickt.

### Ziel/Spielende

Die Mannschaft mit dem höchsten Wasserstand im Eimer ist der Staffelsieger.



### Variationen

- Kippt der Becher während des Transports um, so kehrt das Team an den Beckenrand zurück, wechselt die Positionen untereinander und startet neu. Der Becher wird allerdings nur zur Hälfte mit Wasser befüllt.
- Die Durchführung einer Pendelstaffel ist möglich.
- Die Art und Weise des Transportes kann variiert werden.

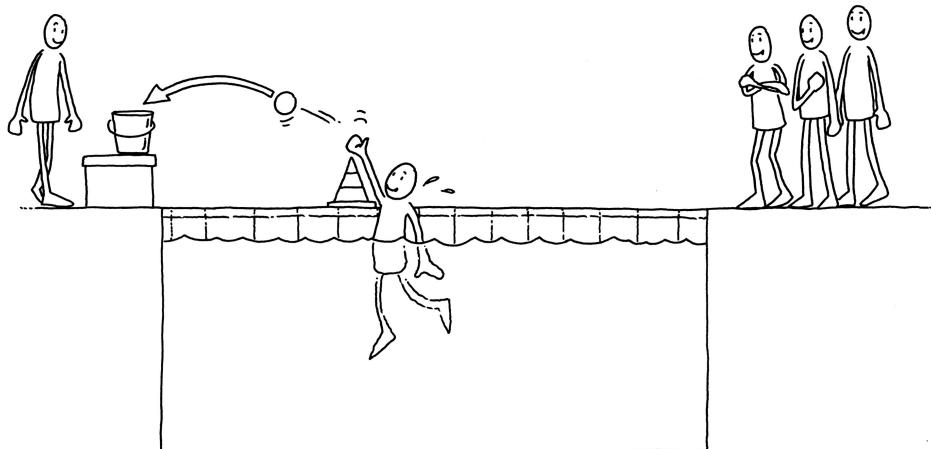
# Biathlon im Wasser

## Bewegung im Wasser



### Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Startblöcke, alternativ Beckenrand
- Bälle
- Eimer
- Pylonen



### Vorbereitungen

- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Jeder Gruppe wird eine Bahn mit einem Startblock zugewiesen.
- Auf den Startblöcken steht jeweils ein Eimer.
- Vor den Startblöcken steht am Beckenrand eine Pylone als Abwurfmarkierung.
- Die Kleingruppen befinden sich an dem den Startblöcken gegenüberliegenden Beckenrand.

### Durchführung

„Biathlon im Wasser“ kombiniert das Schwimmen und Werfen. Hinter den Startblöcken stehen ein oder mehrere Helfer, die den getroffenen Eimer wieder aufstellen und den Ball zur Mannschaft zurückbringen. Stehen keine Helfer zur Verfügung, so wechseln sich die schwimmenden Personen ab. Auf ein Startsignal hin schwimmt jeweils eine Person aus jeder Gruppe mit einem Ball in Richtung Startblock los. An der Abwurfmarkierung wird der Ball in den Eimer geworfen. Pro Schwimmer ist ein Wurf erlaubt. Gelingt der Wurf in den Eimer, so darf dieser zu seiner Mannschaft zurückschwimmen und einen weiteren Schwimmer mit dem Ball auf den Weg schicken. Gelingt der Wurf in den Eimer nicht, so muss er bis zum Startblock schwimmen, dort einen Klimmzug (=„Strafrunde“) machen, zurück zur eigenen Mannschaft schwimmen und den nächsten Schwimmer abklatschen.

### Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Gruppe, die als erste beispielsweise insgesamt 20 Bahnen geschwommen ist.

### Variationen

- Die Schwimmer können mehrere Wurfversuche erhalten.
- Es können verschiedene Schwimmstile vereinbart werden.
- Für die „Strafrunden“ können sich die Schülerinnen und Schüler eine Aufgabe überlegen.
- Alternativ können die Schülerinnen und Schüler den Ball gegen den Eimer werfen und diesen umstoßen.

### Hinweise

- Als Helfer eignen sich passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler.
- Für den Fall, dass keine Startblöcke zur Verfügung stehen, können die Eimer am Beckenrand stehen.