

Nudelparty - Motivierende Ausdauerschulung mit der Schwimm-Nudel bzw. mit dem Iso-Rohr

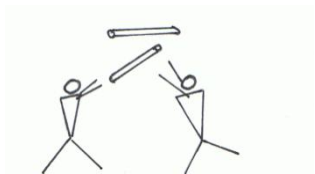
Material: Pro Schüler/in eine Schwimm-Nudel bzw. ein Iso-Rohr. Anstelle von Original-Schwimm-Nudeln kann man z. B. auch Iso-Rohre aus dem Baumarkt einsetzen. Die Nudeln/Rohre (ca. 1 -1,5 m Länge) werden mit Klebebändern in verschiedenen Farben (5 - 6 Farben) markiert. Es ergeben sich dadurch mehr Einsatzmöglichkeiten.

Musik zur Motivation und Rhythmusunterstützung!

1. „Nudel-Lauf“ mit Bewegungsaufgaben:

In der Halle werden Nudeln/Rohre in der Anzahl der Schüler/innen am Boden verteilt.

- Laufen um die am Boden verteilten Nudeln/Rohre
- Laufen und springen über die Nudeln/Rohre
- Aufnehmen der Nudeln/Rohre und Begrüßungsspiel: Wir begrüßen uns mit den Nudeln/Rohren in der Hand, zwischen den Beinen, durch Pässe, etc.



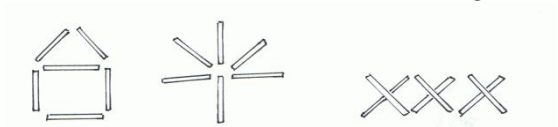
- Laufen mit den Nudeln/Rohren wie mit einem Motorrad, Flieger, Hubschrauber, Hexenbesen, Ruderboot, Autoscooter



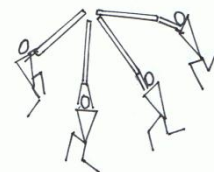
- Aufnehmen der Nudeln/Rohre und Zusammenfinden von Gruppen gleicher Farbe auf ein Signal.
- Die Gruppe (gleiche Farbe) erfüllt mit den Nudeln/Rohren diverse Aufgaben, z. B.: Bau eines Hauses, Zaunes, Baumes, etc.



Die Gruppe umkreist abwechselnd im Lauf die Kunstwerke.



- Die Gruppe baut ein Zelt und
 - läuft im Uhrzeigersinn
 - gegen den Uhrzeigersinn
 - Häuptling im Zelt pausiert (Wechsel)
 - Lauf in Hocke, Hopserlauf, Rückwärtslauf, etc.



- Die Gruppe bildet eine Kette (je zwei Schüler sind durch eine Nudel verbunden)) und bewegt sich laufend, springend, schleichend, einbeinig, rückwärts.
(Möglichkeit, mit allen Schülern/innen eine Kette zu bilden.)

2. „Nudel-Trio“

Es finden sich jeweils 3 Schüler/innen pro Nudel/Rohr zusammen und erfüllen folgende Aufgaben in Bewegung:

- Das Trio läuft nebeneinander.
- „Wechsel“: Schüler/in in der Mitte wechselt zu einer anderen Nudel.
- „Drehen“: Schüler/in in der Mitte läuft unter der Nudel hindurch und läuft dann rückwärts bzw. wieder vorwärts.
- „Rutschen“: Das Trio einigt sich und jede/r rutscht auf eine neue Laufposition.
- „Attacke“ Das Trio lässt die Nudel fallen und besetzt schnellstmöglich in gleicher Kombination eine neue Nudel.



Des Weiteren können Laufrichtungen, unterschiedliche Geschwindigkeiten und weitere Kommandos (abhängig von der Kreativität der Schüler/innen) mit eingebaut werden.

3. „Nudel-Up“

Gruppenspiel mit jeweils ca. 6 Schüler/innen pro Gruppe.

Material: Pro Gruppe 6 Nudeln/Rohre und 1 größerer Würfel

Spielfeld: 6 unterteilte Felder pro Gruppe (auch Hallenlinien)

Um die Laufintensität zu erhöhen, sollten jeweils 2-3 Schüler/innen die Aufgaben gemeinsam ausführen.

1. Würfeln einer Zahl.
2. Lauf mit der Nudel zum entsprechenden Feld, um die Nudel abzulegen.
(Ist das Feld schon besetzt, so wird trotzdem um das gewürfelte Feld gelaufen.)
3. Felder besetzen.
Ist auch das letzte Feld besetzt worden, setzen sich alle Gruppenmitglieder zum Zeichen des Sieges in je ein Feld. Anschließend werden auch die mit Nudeln besetzten Felder der anderen Gruppen festgestellt (ggf. Punktevergabe).
4. Abbau der Felder mit gleichen Regeln.
Schließlich sind sämtliche Felder mit Nudeln besetzt und das Spiel als Abbauspiel in umgekehrter Reihenfolge fortgesetzt.
Möglichkeit der Punktevergabe: Jede Gruppe erhält so viele Punkte, wie sie Nudeln auf- bzw. abbauen konnte.

