

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: Zirkel „Sommergames“

Workshop-Titel: 1408

Referent/in: Katrin und Raimund Obermeier



Zirkel „Sommergames“

In diesem Zirkel lernen wir die Sommersportarten spielerisch kennen. Vom Gewichtheben mit dem Besenstil, Hockey mit Fliegenklatschen, Hürdenlaufen über Bananenkartons bis hin zum Surfen auf der Bierbank. Lasst uns gemeinsam die verschiedenen Sportarten ausprobieren.

1. Aufwärmen

- Leichtathletik: Disziplin nennen. Landung auf einem Bein bei Laufdisziplinen / Landung auf beiden Beinen bei Sprungdisziplinen.
- Moderner Fünfkampf: Sportart bei Stopp der Musik imitieren
Moderner Fünfkampf (Schießen, Fechten, Schwimmen, Reiten, Laufen)
Musik läuft, bei Stopp wird eine Zahl gesagt (die jeweils für eine Sportart steht). Am Anfang Nummer und Sportart nennen, dann die Sportart weglassen.
- Tontauben Schießen: Gehirnjogging Fingerübung „Pistole/Flinte“ und 0 / 1 Treffer
- Die 5 olympischen Farben: Übungen mit Zeitungsknäuel / Ball
Zeitungsknäuel pro Person
5 Farben der olympischen Ringe (Farbe = Übung):
 - Blau: Himmel, Ball Hände nach oben
 - Schwarz: Jalousie, Ball hochwerfen von oben nach unten ziehen
 - Gelb: Sonne, Ball im Halbkreis von einer Hand zur anderen werfen
 - Grün: Gras, unten Ball – 8er Kreisen durch Beine
 - Rot: Herz, Ball kreist um Körper (Ball hinter und vor Rücken übergeben)

2. Gruppe: „Techniktraining“ und „Wettkampf“

- Triathlon: Fahrradfahren in Rückenlage, Schwimmen in Bauchlage, Laufen auf der Stelle
 - Ringen: Schulterbrücke und Bankposition
 - Reiten: Kommando „Schritt, Trab, Galopp“
-

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: Zirkel „Sommergames“

Workshop-Titel: 1408

Referent/in: Katrin und Raimund Obermeier



3. Einzug der Nationen

- Verkleidung mit Stoff, Wäscheklammern, Zeitung und Flaggen

4. Zirkel - „Sommergames“

- Fechten mit der Schwimmnudel
- Gewichtheben mit Besenstil
- Surfen auf Bodenmatte
- Basketball mit Zeitungspapier im Sitzen (paralympisch)
- 2 er Kanadier mit Fliegenklatschen und Langbank
- Tischtennis mit Bierdeckel
- Staffellauf mit Staffelstab
- Hockey mit Fliegenklatschen

5. Cool down - Ultimate Frisbee

Spielanleitung:

Scheibenverlust & Angriffswechsel

Ein Pass gilt als **verloren**, wenn:

- die Scheibe den Boden berührt,
- ins aus fliegt,
- oder von der verteidigenden Mannschaft abgefangen wird.

In all diesen Fällen bekommt **sofort** die andere Mannschaft die Scheibe und beginnt ihren Angriff.

Körperkontakt vermeiden

Zwischen den Spielern ist **kein Körperkontakt erlaubt**. Alle achten aktiv darauf, Abstand zu halten.

Verboten ist auch das **Blockieren der Verteidigung** durch Angreifer – ähnlich wie beim Basketball („Pick“). Jede Berührung zählt grundsätzlich als **Foul**.

Foul – was passiert dann?

- Ein Foul liegt vor, wenn ein/e Spieler einen Gegenspieler berührt.
- **Der gefoulte Spieler ruft „Foul“.**

6. Idee: Auch paralympische Disziplinen einbauen

Kontakt: raika.training@outlook.com