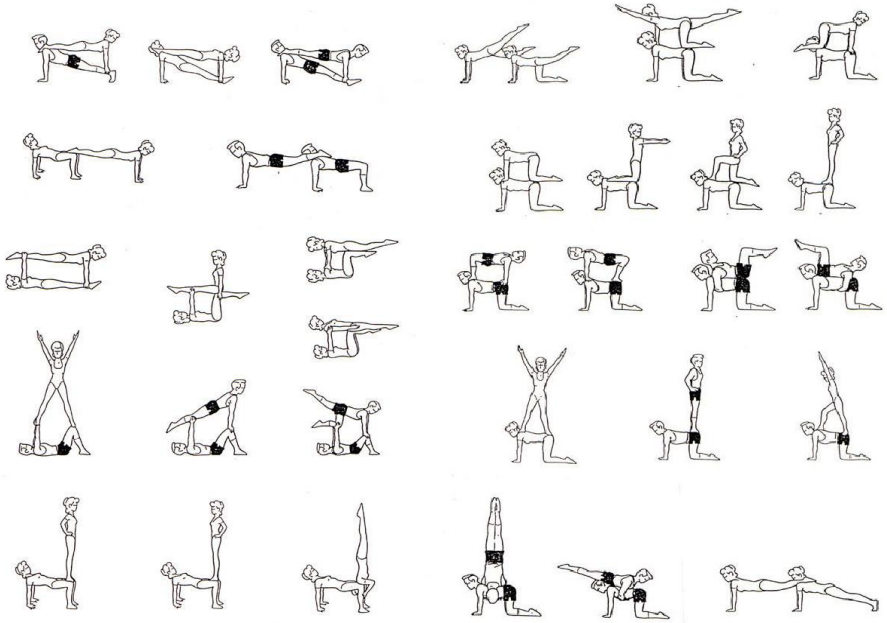
Activity Space - Postenblätter

Partnerakrobatik

- In eure Activity Show könnt ihr verschiedene Partnerakrobatik-Formen einbauen.
- Probiert möglichst viele Figuren auf den Abbildungen aus. Ihr könnt auch selbständig Formen erfinden.
- Wichtig ist dabei, dass ihr euch konzentriert und mit Körperspannung arbeitet. Achtet darauf, dass ihr eurem Partner nicht auf, sondern seitlich neben die Wirbelsäule steht!
- **Übt auf einer weichen Unterlage!**

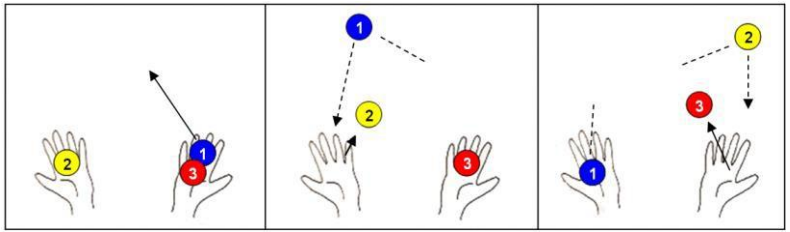


Jonglieren

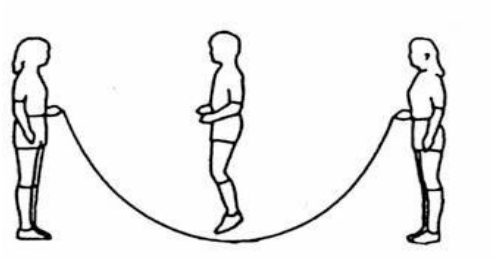
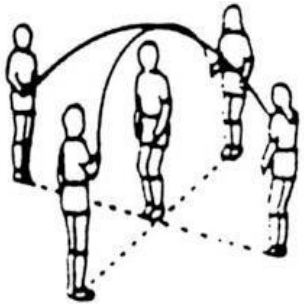
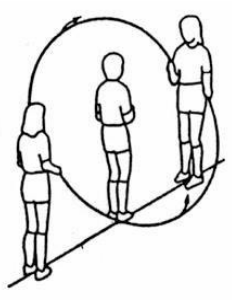
Versuche mit 3 Bällen eine so genannte Kaskade zu jonglieren. Achte darauf, dass du die Bälle regelmässig und nicht zu hoch (knapp über Kopfhöhe) wirfst.

Hier einige Tipps, wie du beginnen musst:

1. Wirf den 1. Ball aus der Hand, in der du am Anfang zwei Bälle hältst
2. Wenn der 1. Ball den höchsten Punkt erreicht, wirf den 2. Ball aus der anderen Hand hoch. Damit ist diese Hand nun frei
   um den 1. Ball zu fangen
3. Fange den 1. Ball mit der schwächeren Hand. Wenn der 2. Ball den höchsten Punkt erreicht, wirf den 3. Ball
4. Fang den 2. Ball. Wenn der 3. Ball den höchsten Punkt erreicht, wirf den 1. Ball wieder auf
5. Wenn dieser Ball den höchsten Punkt erreicht, wirf den nächsten Ball mit der stärkeren Hand. Und so weiter… Viel Glück!



Schwungseil

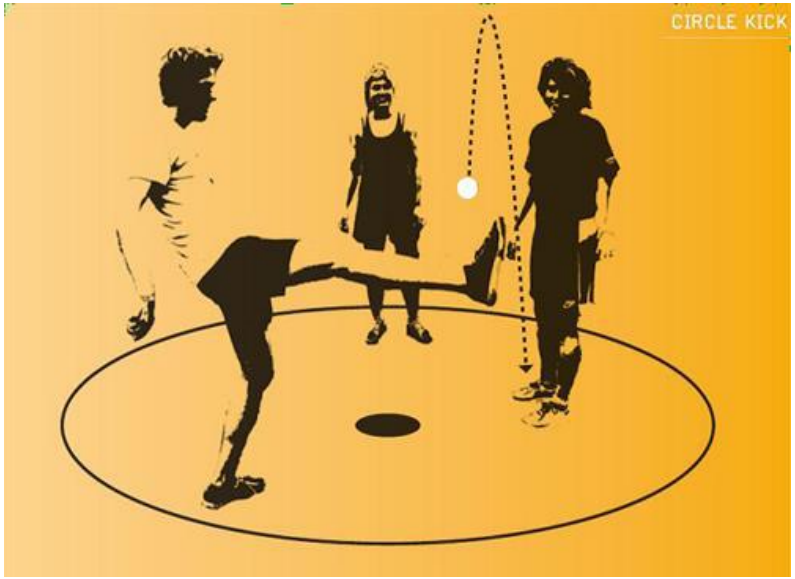
Single Dutch	Double Dutch Cross	Double Dutch
		
Versucht zuerst zu dritt die einfachste Form: Hineinspringen und „normal“ einige Sprünge machen und das Seil wieder verlassen. Variante: Wenn du am Springen bist, drehe dich beim Sprung um 180 Grad oder wenn du kannst sogar einmal um die ganze Achse (360 Grad).	Für die Activity Show könnt ihr zu fünft mit dem Double Dutch Cross eine originelle Form einüben. Der/Die Springende kann verschiedene Sprungformen präsentieren, z.B. sich drehen oder Spreizsprünge seitwärts, u.s.w.	Springt die gleiche Form wie der Single Dutch nur diesmal mit 2 Seilen. Die Seile drehen gegeneinander in einem möglichst gleichmässigen Rhythmus. Bei dieser Form ist es wichtig, dass die Hände der Schwingenden nicht über die Körpermitte hinausgehen!

Footbag Circle Kick

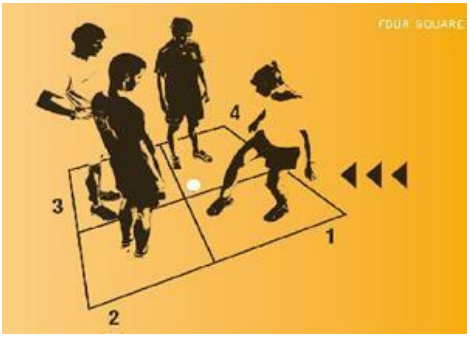
Circle Kick
Eine kleine Gruppe stellt sich im Kreis auf und versucht den Footbag mit ziemlich allen Körperteilen ausser den Händen in der Luft zu halten.

Die Spielregeln:

- Beim Circle Kicking entwickelt jeder Kreis seine eigene Dynamik und Regeln.
- Jeder darf mitspielen.
- Hat jeder Spieler in der Runde den Bag einmal berührt, ist das ein „Hack".
- Fällt der Bag auf den Boden, so ist er immer einem Mitspieler einzuwerfen. Selbsteingaben sind tabu.
- Die Schwerkraft siegt immer! D.h. wem der Bag runterfällt braucht sich nicht dafür zu entschuldigen.



Footbag Four Square



Spielfeld:
Ein etwa 4x4m grosses Quadrat, das in 4 gleichgrosse Felder geteilt und im Gegenuhrzeigersinn nummeriert ist.

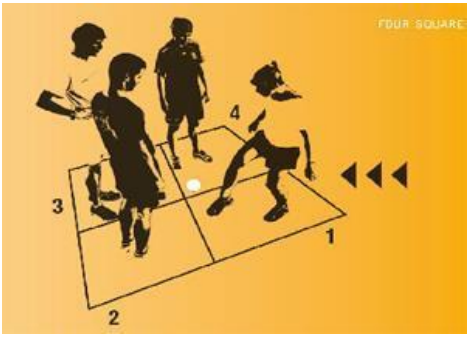
Die Spielregeln:

- Jedes Feld wird von einem Spieler besetzt. Die restlichen Spieler müssen aussetzen und sich in einer Schlange am Feld Nr. 1 anreihen.
- Ziel des Spiels ist es, in das vierte Feld vorzudringen und dort so lange wie möglich zu bleiben, um Punkte zu sammeln.
- Der Spieler, der zuerst 21 Punkte erreicht gewinnt das Spiel.
- Der Bag muss auf seiner Flugbahn beim Passen mindestens Kniehöhe erreichen. Der Einwurf am Anfang einer Runde muss fair erfolgen.
- Ein Spieler kann beliebig viele Bagkontakte vor einem Pass haben

Die Runden:
Das Spiel ist in Runden aufgeteilt. Eine Runde beginnt mit dem Einwerfen des Bags vom Spieler im vierten Feld und endet wenn der Bag den Boden berührt oder ein Spieler ein Foul begeht. Nach jeder Runde ist ein Spieler draussen und muss sein Feld verlassen. Die anderen Spieler rücken dann jeweils in das nächst höhere Feld vor und ein Spieler der vorher draussen war besetzt das Feldnr. 1.

Punkte:
Ein Spieler, der die Runde im Feldnr. 4 begonnen hat und nicht rausfliegt bekommt einen Punkt. Der Spieler, der zuerst 21 Punkte erreicht, hat gewonnen.

Footbag Four Square



Goldene Regeln:

- Ein Spieler ist draussen, wenn er als letztes den Bag berührt hat und der Bag anschliessend im eigenen Feld, im Aus oder auf einer der Linien landet.
- Ein Spieler ist draussen, wenn sein Pass in ein anderes Feld als nicht regulär erklärt wird (Abstimmung).
- Ein Spieler ist draussen, wenn er einen anderen Spieler in dessen Feld berührt.
- Wird ein Spieler innerhalb seines Feldes von einem Gegenspieler berührt, kann er ein Foul ausrufen. Durch Abstimmen wird entschieden, ob die Behinderung anerkannt wird und der foulende Spieler draussen ist.
- Entstehen Unklarheiten über den Ausgang einer Runde, findet eine Abstimmung statt, um den
- Verlierer der Runde zu ermitteln.
- Vor jeder Runde darf der Servierer eine neue Regel vorschlagen, über die anschliessend abgestimmt wird. Wird der Vorschlag angenommen, tritt die neue Regel in Kraft.

Abstimmungen:

- Bei Abstimmungen hat der Spieler im vierten Feld 2 Stimmen und alle anderen Spieler im Feld jeweils eine Stimme.
- Verlässt ein Spieler während oder vor der Abstimmung sein Feld, verliert er seine Stimme.
- Stimmenthaltungen sind erlaubt.
- Ist eine Abstimmung erfolgt, kann sie nicht zurückgenommen werden.