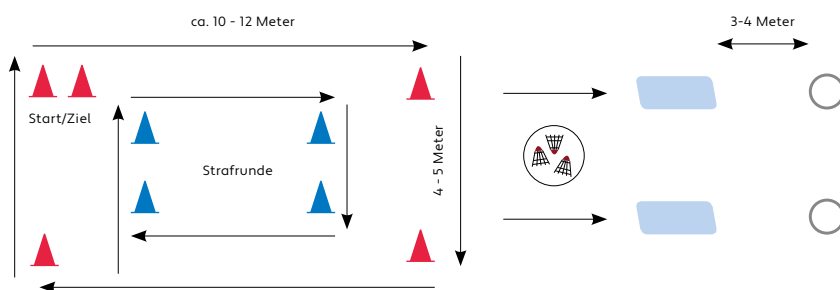


## Biathlon

### Material:

- 9 Hütchen oder andere Markierungsmarken
- zwei kleine Matten
- zwei Eimer (oder Frisbeescheiben)
- mind. 6-8 Federbälle oder Tischtennisbälle
- Stoppuhr
- Ausreichend Abstand von den Schießständen (Matten) zu den Eimern/Frisbeescheiben einplanen
- Pro Schießstand mind. 3-4 Bälle/Federbälle bereitlegen

### Aufbau:



Soohorang  
erklärt den Aufbau



Es können auch mehrere Schießstände aufgebaut werden, dann sind mehr Läufer gleichzeitig unterwegs

## Biathlon

### Regeln:

Jeder Läufer muss zwei Runden **um** die äußeren Hütchen laufen! Pro Runde muss einmal am Schießstand geschossen werden!

- Jeder Läufer hat 4 Versuche pro Runde:
  - erste Runde:** aus dem Stand werfen (Sprungwürfe nicht erlaubt)
  - zweite Runde:** auf dem Bauch liegend werfen
- ein Treffer ist erzielt, wenn der Ball direkt ins Ziel geworfen wird
- Fehlwurf = Strafrunde (vollständige Umrundung aller vier inneren Hütchen)

*Beispiel: Bei zwei Treffern und zwei Fehlwürfen bedeutet das also zwei Strafrunden nach dem Schießen.*

Zu Beginn starten zwei Läufer gleichzeitig. Sobald ein Läufer die zweite Runde beendet hat (inkl. Strafrunden), darf der nächste Läufer auf die Strecke. Die Zeit wird durchgehend gestoppt, bis der letzte Läufer des Teams das Ziel erreicht. **Notiert die Gesamtzeit auf dem Ergebniszettel!**



Bandabi  
erklärt die Regeln



Positioniert ein Teammitglied am Schießstand, das nach dem Schießen die Bälle wieder auf der Matte platziert. So spart ihr Zeit!

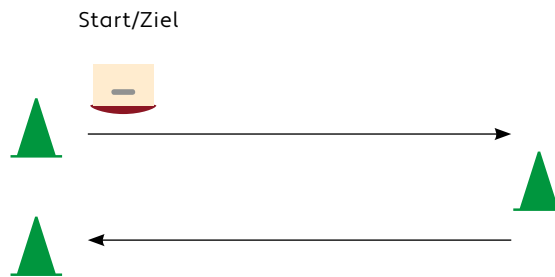


## Bobfahren

### Material:

- **Drei Hütchen** zur Markierung
- Ein **kleiner Kasten**, umgedreht auf einer **Teppichfliese**
- *Variante:* statt eines Kastens kann auch ein Rollbrett verwendet werden

### Aufbau:



Soohorang  
erklärt den Aufbau

## Bobfahren

### Regeln:

**Versucht in der vorgegebenen Zeit möglichst viele Runden mit dem Bob zu fahren!**

Vor jeder Runde muss der Bobfahrer wechseln.

Bis zu vier Teammitglieder dürfen den Bob anschieben.

Für eine abgeschlossene Runde erhält das Team 2 Punkte.  
Eine nicht zu Ende gebrachte Runde gibt 1 Punkt.

**Am Ende zählt ihr alle Punkte zusammen und schreibt sie auf den Ergebniszettel!**



Bandabi  
erklärt die Regeln

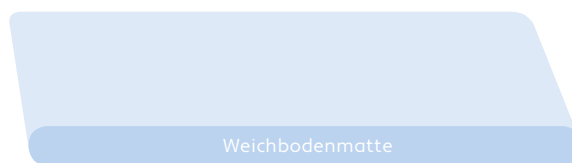


## Schneemann-Rollen

### Material:

- 1 Weichbodenmatte
- für die Variante: eine Stoppuhr

### Aufbau:



Die Matte wird in der Halle positioniert.



Soohorang  
erklärt den Aufbau

## Schneemann-Rollen

### Regeln:

**Versucht in der vorgegebenen Zeit die Matte möglichst oft um ihre eigene Längsachse zu drehen!** (also in eine Richtung zu stürzen)

Die Matte muss dabei im Kreis gedreht werden. Sie darf nicht hin und her gewälzt werden. Eine halbe Drehung in eine Richtung zählt 1 Punkt. Eine ganze Drehung in eine Richtung zählt 2 Punkte.

**Tragt die Punktzahl auf dem Ergebniszettel ein!**

### Variante:

Die Zeit wird gestoppt. Ziel ist es, in möglichst kurzer Zeit die Matte viermal hintereinander in die eine Richtung zu stürzen, dann viermal hintereinander in die entgegengesetzte Richtung. Die gestoppte Zeit wird notiert.

Wichtig: Die Matte sollte möglichst auf der Stelle gedreht werden (Platz!).

*Ihr könnt auch einen weiteren Versuch starten, das beste Ergebnis zählt dann.*



Bandabi  
erklärt die Regeln



## Paralympischer Slalom

### Material:

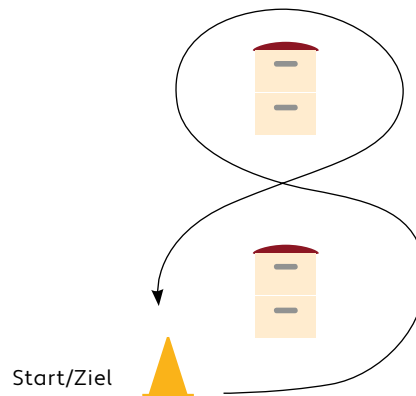
- Hütchen oder kleine Matte, auf der das Team steht (Startmarkierung)
- Zwei große Kästen
- Rollbrett
- Dicke Handschuhe zum Schutz der Hände



Soohorang  
erklärt den Aufbau

### Aufbau:

Abstand zwischen den Kästen:  
ca. 1,5 Meter



## Paralympischer Slalom

### Regeln:

#### Fahrt möglichst viele Runden im Slalom!

Es darf nur im Sitzen/auf Knien gefahren werden.

Nur die Arme und Hände dürfen zu Fortbewegung genutzt werden.

Nach jeder Runde wechselt der Slalomfahrer.

Handschuhe anziehen!

Jede abgeschlossene Runde zählt 2 Punkte.

Eine angefangene Runde zählt 1 Punkt.

#### Notiert die Gesamtpunktzahl auf dem Ergebniszettel!



Bandabi  
erklärt die Regeln



## Skispringen Variante 1

### Material:

- 1 oder 2 Langbänke
- Weichbodenmatte(n) oder Niedersprungmatte(n)
- Kleine Matten zur Absicherung
- Klebeband

### Aufbau:

Mit dem Klebeband auf der Matte in 30 bis 50 cm-Abstand Linien/Felder kleben (je nach Alter/Geschlecht). Mit Kreide oder Klebeband Punktzahl markieren.



Soohorang  
erklärt den Aufbau

## Skispringen Variante 1

### Regeln:

#### Versucht möglichst weit auf die Matte zu springen!

Der Skispringer startet am Ende der Bank, Anlauf ist also erlaubt. Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung auf der Matte.

Je weiter der Sprung, desto höher die Punktzahl (erster Kontakt auf der Matte zählt).

Jeder hat zwei Versuche.

#### Achtung:

Da ein Skispringer beim Anlauf die Spur halten muss, bedeutet ein **Sturz von der Bank 1 Punkt Abzug** vom Gesamtergebnis (gesprungen werden darf trotzdem noch).

Landet der Springer **nicht im sicheren Stand, gibt es ebenfalls 1 Punkt Abzug**.

**Die Punkte aller Springer eines Teams werden am Ende addiert!**



Bandabi  
erklärt die Regeln



## Skipringen Variante 2

### Material:

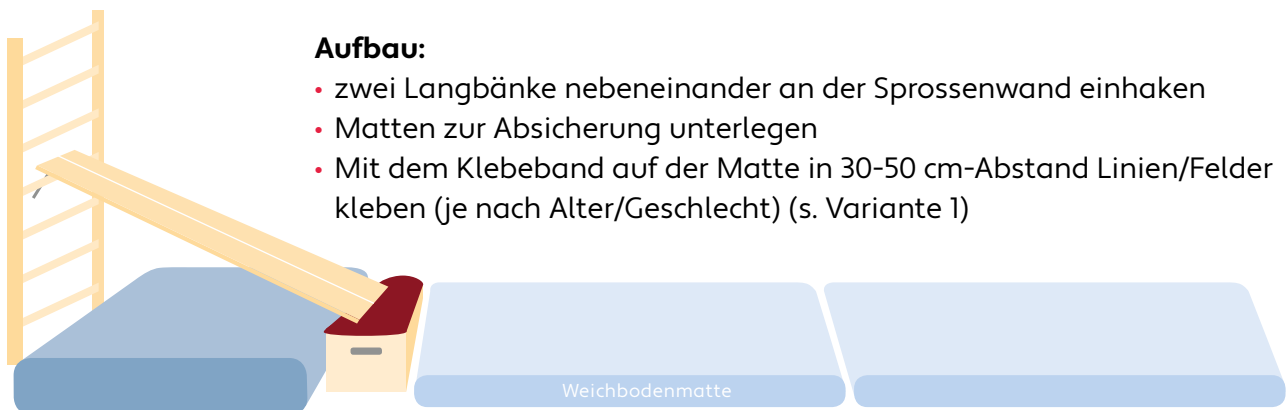
- Zwei Langbänke
- Sprossenwand, Seile (zur zusätzlichen Befestigung)
- Kastendeckel mit oder ohne Kastenteile (in angebrachter Höhe)
- Weichbodenmatte(n) oder Niedersprungmatte(n)
- Kleine Matten zur Absicherung
- Klebeband
- Eventuell Handtuch/Teppichfliese (zum Rutschen)



Soohorang  
erklärt den Aufbau

### Aufbau:

- zwei Langbänke nebeneinander an der Sprossenwand einhaken
- Matten zur Absicherung unterlegen
- Mit dem Klebeband auf der Matte in 30-50 cm-Abstand Linien/Felder kleben (je nach Alter/Geschlecht) (s. Variante 1)



## Skispringen Variante 2

### Regeln:

#### Versucht möglichst weit auf die Matte zu springen!

Der Skispringer klettert an der Sprossenwand zum Startpunkt hoch.

Dann rutscht er in der Hocke bis zum Kasten und springt ohne Pause beidbeinig ab.

Die Landung erfolgt auf der Weichbodenmatte.

Je weiter der Sprung, desto höher die Punktzahl (erster Kontakt auf der Matte zählt).

Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche.

### Achtung:

Landet der Springer **nicht im sicheren Stand, gibt es 1 Punkt Abzug.**

**Die Punkte aller Springer eines Teams werden am Ende addiert!**



Bandabi  
erklärt die Regeln

