

## Ideen mit Reifen



### Reifensprünge

Lass deinen Reifen kreisen und spring so oft als möglich hinein, bis er still auf dem Boden liegt. Wie oft gelingt dir dies?



### Propeller

Dreh den Reifen um dein Handgelenk.

- Wechsle den Arm.
- Beweg dich vorwärts und rückwärts.
- Dreh dich oder hüpf auf einem Bein.
- Kannst du den Reifen auch ums Fussgelenk kreisen lassen?
- Dreh zwei Reifen, an jedem Handgelenk einen.



### Froschsprung

Zu zweit: Ein Partner rollt den Reifen von einer Querseite der Halle zur andern und stoppt ihn dort mit der Hand. In der Zwischenzeit springt der Partner mit einem Froschsprung durch den Reifen. Schafft ihr das?

- Erleichterung: Umkreis den rollenden Reifen im Lauf oder überspring ihn.
- Erschwerung: Beide Partner springen durch den rollenden Reifen.



### Hula Hoop

Lass den Reifen um deine Hüfte kreisen!

- Tipp für den Start: Drück den Reifen mit einer Hand an die Taille, lass ihn los und bring ihn mit der andern in Schwung.
- Klatsch in die Hände, während der Reifen am Körper dreht.
- Lass den Reifen am Körper hoch- und niedersteigen.
- Versuch Hula Hoop mit mehreren Reifen.



### Bumerang

Halte den Reifen in einer Hand senkrecht neben den Körper. Gib ihm beim Abwurf mit dem Handgelenk einen Rückwärtsdrall, sodass er zu dir zurückkommt.

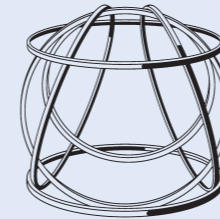
- Überspring den Reifen mit einem Schersprung oder einem Grätschsprung, bevor du ihn stoppst.
- Leg dich auf den Boden und lass den zurückkehrenden Reifen quer oder längs über den Körper rollen.



### Überstülpen

Wirf den parallel zum Boden gehaltenen Reifen hoch. Steh so unter den niederfallenden Reifen, dass er dich einhüllt und du ihn mit beiden Händen auf Hüfthöhe fangen kannst.

- Blockiere den fallenden Reifen mit den Beinen.



### Mausefalle

Zu zweit: Baut mit sechs Reifen die nebenan abgebildete Mausefalle. Sucht verschiedene Arten, wie ihr durch die Falle kriechen könnt, ohne dass sie zuschnappt.

- Wer schafft es mit den Füßen voran?
- Wem gelingt es mit geschlossenen Augen und der Hilfe des Partners?
- Könnt ihr ein Seil haltend durch die Mausefalle kriechen?



### Zielrollen

Zu zweit: Stellt den Markierkegel oder die Keule etwa einen Meter vor eine Hallenwand. Vereinbart eine Abrolllinie. Wer trifft mit dem rollenden Reifen die Keule mit drei Versuchen öfters?

- Der Sieger nimmt für den nächsten Durchgang die andere Hand zum Abrollen des Reifens.

