

Expedition durch Afrika

Ihr seid mit Eurer Expeditionsgruppe in Afrika auf der Suche nach wilden Tieren. Auf Eurer Expedition müsst Ihr eine Reihe von Hindernissen überwinden, um den Tieren näher zu kommen. Euer Ziel ist es, ganz viele unterschiedliche Tiere zu finden.

So lange die Musik läuft, bleibt Ihr an einem Hindernis und versucht, es zu überwinden. Vielleicht fallen Euch unterschiedliche Möglichkeiten ein. Probiert sie aus, passt aber immer gut auf, dass Euch nichts passiert. Wenn die Musik stoppt, geht einer aus Eurer¹Expeditionsgruppe auf die Suche nach einer neuen Tierart (Kasten in der Mitte). Danach macht Ihr Euch auf zum nächsten Hindernis.

Am Ende könnt Ihr mit den anderen Expeditionsgruppen vergleichen, welche Tiere diese gefunden haben.

Organisation:

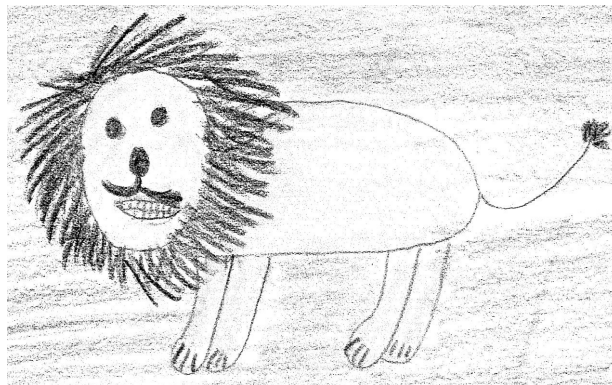
- Um die Expedition durchzuführen, müssen alle beim Aufbauen und nachher beim Abbauen helfen
- Jede Gruppe baut ein Hindernis auf. Wer schnell fertig ist, hilft den anderen Gruppen
- Alle Hindernisse müssen so aufgebaut sein, dass nichts passieren kann (bei manchen braucht Ihr dazu Matten).
- Schaut in der Hallenkiste und auf Eurer Aufgabenkarte nach, wo Euer Hindernis in der Halle hinkommt, welche Materialien Ihr benötigt und wie das Hindernis aufgebaut wird

¹ Anregung und Zeichnung aus: Müller, Peter (o.J.). Wirbelwind auf Weltreise. Bewegungstraining für Kinder in Praxis, Schule und Verein. Gesundheits-Dialog.

Aufgabe 1

Wir schwingen an Lianen über einen gefährlichen Sumpf

Von einem kleinen Kasten schwingt Ihr über den Sumpf und landet auf der anderen Seite (auf dem Weichboden).
Probiert ruhig mehrmals.



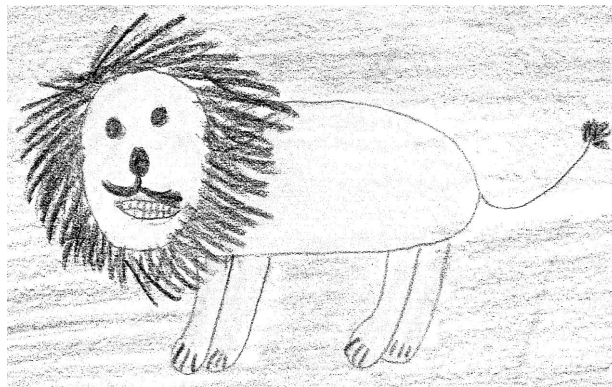
Material:

- 2 kleine Kästen
- 2 kleine Matten
- 1 großer Weichboden

Aufgabe 2

Erdbeben -Auf Eurem Weg passiert ein Erdbeben, bei dem die Erde so richtig wackelt

Ein Expeditionsteilnehmer steht auf der Matte. Die anderen rütteln und ziehen an der Matte und machen ein Erdbeben. Jeder darf mal auf die Matte.



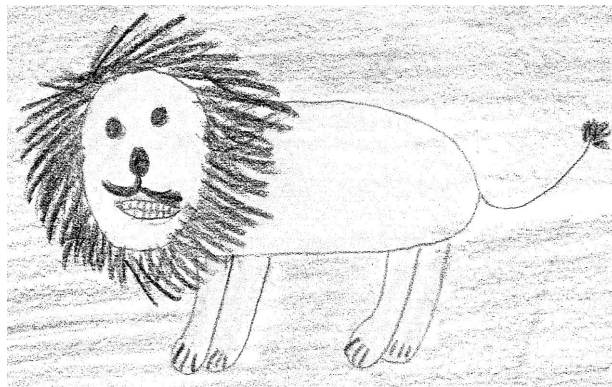
Material / Aufbau:

- 8 Medizinbälle
- 1 großer Weichboden
- Der Weichboden wird auf die 8 Medizinbälle gelegt.
Bälle, die wieder herausrollen, müsst ihr wieder unter die Matte legen

Aufgabe 3

Kurze Pause – nach den Anstrengungen habt Ihr eine Pause verdient

Die Hälfte von Euch darf sich auf die Turnläufer legen und wird von den anderen mit den Igelbällen massiert. Wechselt Euch ab.



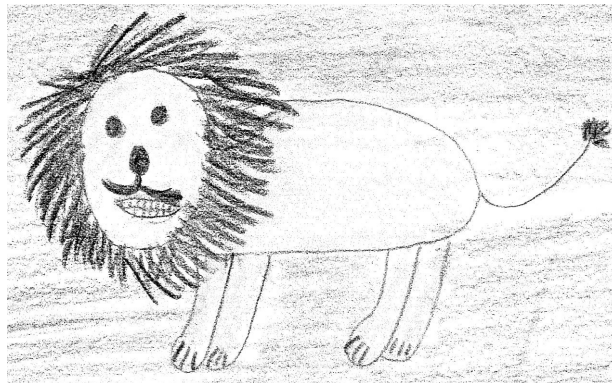
Material:

- 3-4 Igelbälle

Aufgabe 4

Über die windige Schlucht - um die Schlucht zu überqueren, müsst ihr einen schmalen Steg benutzen

Zwei Langbänke bilden einen schmalen Steg, der über eine Schlucht führt. Da es hier sehr windig ist müsst ihr auf den Bänken liegen und euch auf dem Bauch rüberziehen oder auf dem Rücken mit den Füßen rüberschieben. Fallen Euch noch andere Möglichkeiten ein?



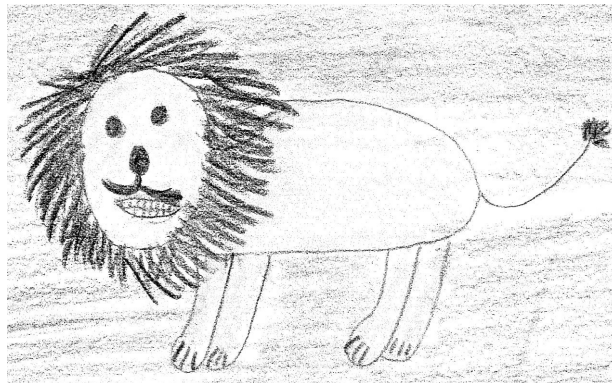
Material:

- 2 Langbänke

Aufgabe 5

Über den Krokodil-Graben – hier heißt es klettern,
damit Ihr nicht von den Krokodilen gefressen werdet

Ein Barren steht zwischen zwei großen Kästen. Achtet darauf, dass ausreichend Matten unter dem Barren liegen. Zunächst müsst Ihr auf den großen Kasten klettern. Am Ende wieder vom anderen Kasten herunter. Probiert unterschiedliche Kletter-Möglichkeiten aus.



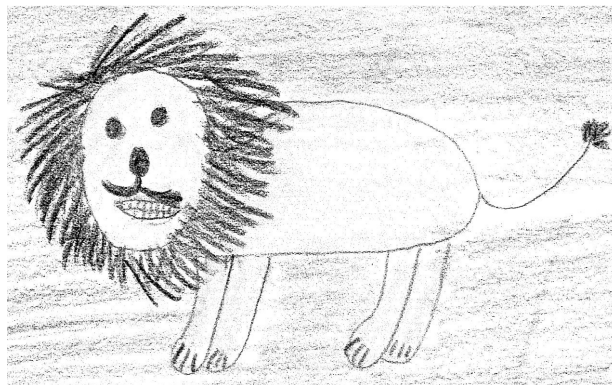
Material:

- 1 Barren
- Passende Matten
- 2 große Kästen
- 1 kleine Matte

Aufgabe 6

Ziehen, was das Zeug hält

Das nächste Stück Eures Weges sitzt Ihr auf einer Teppichfliese und müsst Euch am Seil entlang ziehen. Wie oft schafft Ihr es?



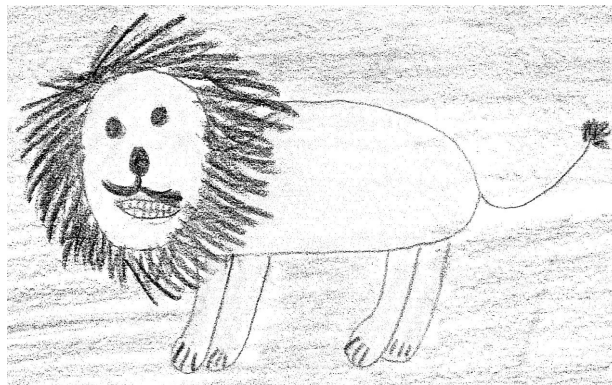
Material:

- 1 langes Tau (wird an der Gitterwand verknotet)
- Teppichfliesen

Aufgabe 7

Über die Riesenhecke

Um weiterzukommen, müsst Ihr über die Riesenhecke (Sprossenwand) klettern. Klettert ruhig mehrmals über die Hecke.



Material:

- Sprossenwand (ausgeklappt)
- 2 Niedersprungmatten