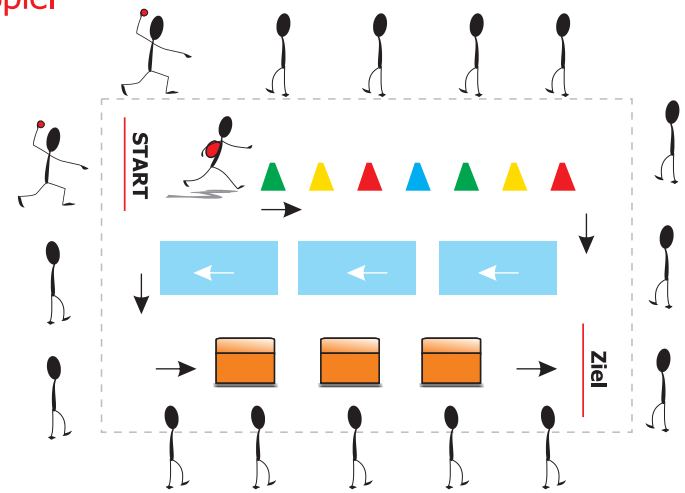
Parkour Spiel



Zeitspiel

- bei diesem Spiel benötigt man weiche Bälle (z.B. Art. 660-85 Beachballset - 4 Farben) und eine Stoppuhr
- 1 Spieler wird zum Ruck-Ball-Träger gewählt
- alle Anderen haben keinen Ruck-Ball-Korb, bekommen aber je 1 Ball
- die Werfer stellen sich verteilt auf ein zuvor markiertes Spielfeld
- der Korbträger rennt auf Startzeichen los, er muss nun sämtliche Hindernisse (beliebig aufstellen je Schwierigkeitsgrad nach Alter, z. B. mit Markierungskegel, Bodenmatten, Kästen usw.) überwinden
- die anderen Spieler sind die Werfer, sie versuchen ihren Ball in den Korb zu werfen
- Ziel ist es, dass der Ruck-Ball-Träger so schnell wie möglich ins Ziel kommt. Die Zeit wird gestoppt.
- für jeden Ball der sich in seinem Ruck-Ball-Korb befindet, bekommt er 5 Sekunden abgezogen
- danach wird gewechselt, der Korbträger wird zum Werfer
- Sieger ist, wer am Schluss die beste Zeit erzielt hat

ACHTUNG! Für Kinder unter 36 Monaten nicht geeignet. Lange Schnur. Strangulationsgefahr.
WARNING! Not suitable for children under 36 months. Long cord. Strangulation hazard.
ATTENTION! Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Corde longue, risque d'étranglement.

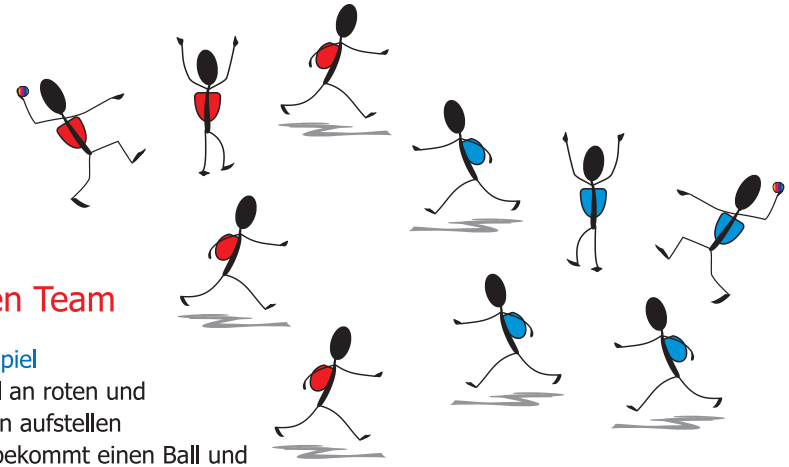
Ruck-Ball-Spiel

Art. 662-80

Inhalt: 1 x Ruck-Ball-Korb rot
1 x Ruck-Ball-Korb blau
2 x Streichelball

Spielanleitung

Hinweis zu allen Spielen:
Feste Größe für das Spielfeld markieren, z. B. mit Markierungskegel oder Rasenkreide.



Team gegen Team

Ausscheidungsspiel

- gleiche Anzahl an roten und blauen Spielern aufstellen
- jeder Spieler bekommt einen Ball und versucht diesen in einen Ruck-Ball-Korb der Gegenmannschaft zu treffen
- Spieler, die einen Ball in ihrem Ruck-Ball-Korb haben, sind für diese Runde aus dem Spiel
- Gewonnen hat das Team, deren letzter Spieler keinen Ball in seinem Korb hat

Zeitspiel

- gleiche Anzahl an roten und blauen Spielern aufstellen
- jeder Spieler bekommt einen Ball und versucht diesen in einen Ruck-Ball-Korb der Gegenmannschaft zu treffen
- welches Team am Ende der Zeit (1 bis 5 Minuten) die meisten Bälle in den Körben hat, verliert

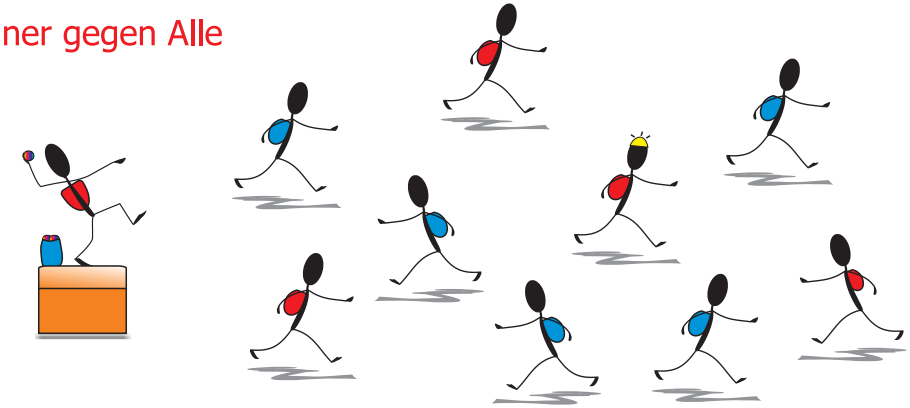
All rights reserved © 2020 by SportFit • www.sportfit.cc • BLS GmbH • Kopernikusstr. 1 • 74670 Forchtenberg/Germany

Trefferspiel

(Ruck-Ball-Korb auf Brust)

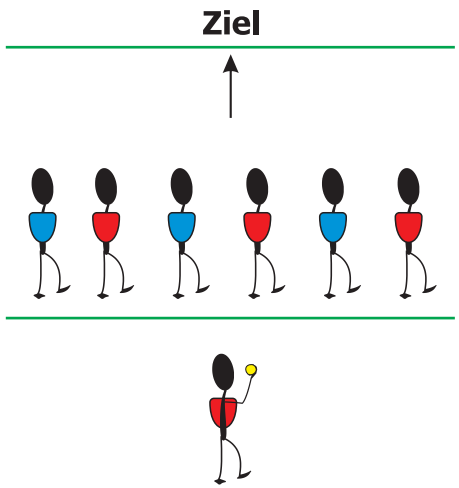
- gleiche Anzahl an roten und blauen Spielern aufstellen
- jeder Spieler bekommt einen Ball
- 2 gegnerische Spieler stellen sich in einem Abstand von ca. 3 bis 5 m gegenüber
- abwechselnd zielt der rote Spieler in den blauen Ruck-Ball-Korb, dann der blaue Spieler in den roten Ruck-Ball-Korb
- das Spiel geht solange bis alle Spieler einmal geworfen haben
- gewonnen hat das Team mit den meisten Treffern
- wer sich bewegt, zählt als abgeworfen

Einer gegen Alle



König-Punktespiel

- es wird ein Spieler als Werfer und ein Spieler als König (markieren mit z. B. Schärpe oder Mütze) gewählt
- alle Spieler haben einen Ruck-Ball-Korb (Farbe unwichtig)
- der Werfer steht auf einem Podest (Kasten) und hat einen gefüllten Ruck-Ball-Korb mit Bällen bei sich stehen
- alle Spieler rennen in einem markiertem Feld umher
- Spielzeit = ca. 2 Minuten, in dieser Zeit soll der Werfer so viele Bälle wie möglich in die umherlaufenden Ruck-Ball-Körbe werfen
- 1 Treffer = 5 Punkte, trifft er den König hat er das Spiel gewonnen und ist im nächsten Spiel der König, trifft er den König nicht, gelten die erzielten Punkte
- nach Ablauf der Zeit ist der nächste Werfer dran, der vom „alten Werfer" gewählt wird

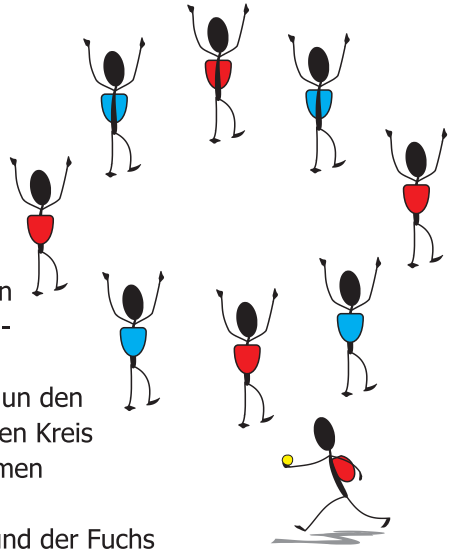


Fangspiel

- beliebig viele Spieler mit einem Ruck-Ball-Korb vorne auf der Brust (Farbe unwichtig), stellen sich in einer Reihe auf
- ein Spieler wird zum Werfer ernannt
- 1 Ball ist im Spiel
- der Werfer wirft jedem Spieler nacheinander den Ball zu
- die Spieler bewegen sich nicht von der Stelle, Bewegungen mit dem Oberkörper sind erlaubt
- wird der Ball gefangen, darf er einen Schritt zurück gehen, fängt er nicht, bleibt er auf der Stelle stehen
- der Ball wird nach jedem Wurf dem Werfer zurückgespielt
- der Abstand wird immer größer, das Ziel befindet sich einige Meter nach hinten
- wer zuerst die Ziellinie erreicht wird der neue Werfer

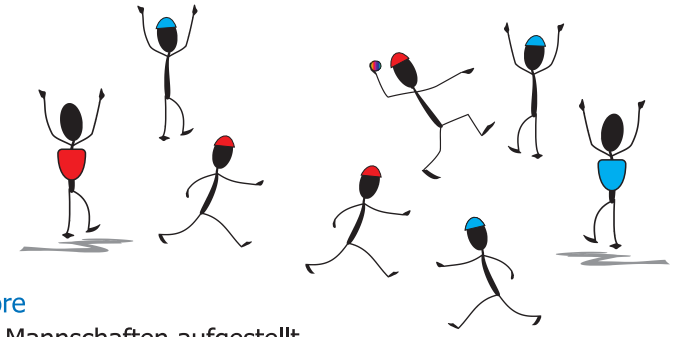
Kann auch als Team gespielt werden

- es werden 2 Ziellinien festgelegt
- rote und blaue Spieler stehen sich gegenüber
- welches Team beginnt wird vorher gelost
- in diesem Spiel ist jeder der Werfer d. h. der Spieler, dem der Ball zugeworfen wird, wirft zurück und versucht zu treffen
- bei jedem Treffer darf der Werfer einen Schritt zurück gehen
- der Spieler der als erstes die Ziellinie erreicht, dessen Team hat gewonnen



Der Fuchs geht rum

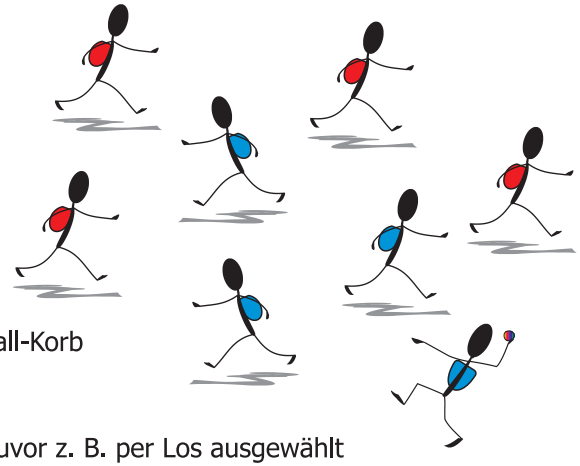
- alle Spieler haben einen Ruck-Ball-Korb (Farbe unwichtig) und bilden einen Kreis
- ein Spieler wird zum Fuchs gewählt und bekommt einen Ball
- dieser rennt nun um den Kreis und wirft den Ball irgendeinem Mitspieler in den Ruck-Ball-Korb und rennt weiter
- der Spieler mit dem Ball im Korb versucht nun den Werfer zu fangen bevor dieser einmal um den Kreis rennen kann um den leeren Platz einzunehmen
- gelingt es nicht, wird dieser zum Fuchs
- gelingt es, darf er wieder auf seinen Platz und der Fuchs bekommt den Ball zurück
- Spielzeit ca. 10 Minuten



Bewegliche Tore

- es werden 2 Mannschaften aufgestellt
- jede Mannschaft wählt einen Spieler mit einem Ruck-Ball-Korb als „Tor"
- 1 Ball ist im Spiel
- der Ball wird dem eigenem Team-Mitspieler zugeworfen, Achtung - der Gegner kann abfangen
- Ziel ist es, ein Tor (Ruck-Ball-Korb) der gegen Mannschaft zu treffen
- Schwierigkeit: die „Tore" dürfen umher laufen
- gewonnen hat das Team mit den meisten Treffern
- Spielzeit ca. 15 Minuten

Jeder gegen Jeden

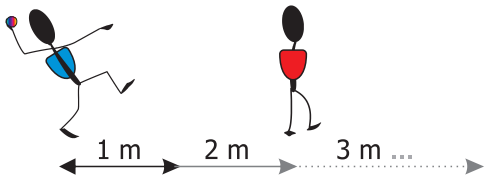


Heiße Kartoffel

- alle Spieler tragen einen Ruck-Ball-Korb (Farbe unwichtig)
- ein Ball ist im Spiel
- der Spieler, der beginnt wurde zuvor z. B. per Los ausgewählt
- dieser bekommt den Ball und muss solange versuchen seinen Ball in einen Ruck-Ball-Korb der umherlaufenden Spieler zu treffen oder heimlich abzulegen
- trifft er, ist der getroffene Spieler an der Reihe
- Spielzeit ca. 2 bis 5 Minuten
- der Spieler der zuletzt den Ball im Ruck-Ball-Korb oder in der Hand hat, verliert

(Kann auch als Team gespielt werden)

Rücken- oder Brust-Ruck-Ball-Spiel

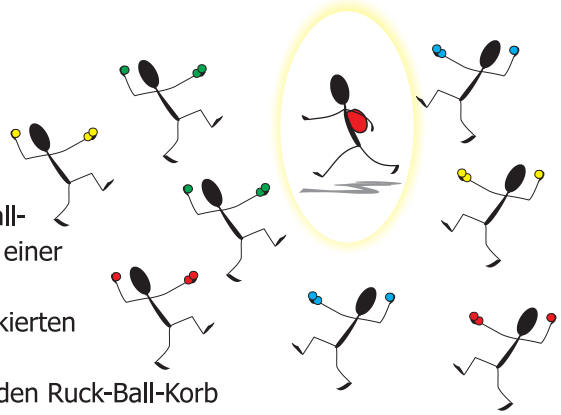


Duell-Spiel

- 2 Spieler treten gegeneinander an (Abstand zwischen den Spielern zu Beginn 1 m)
- jeder Spieler trägt einen Ruck-Ball-Korb (dieser kann entweder auf dem Rücken oder auf der Brust getragen werden, wird vor dem Spiel festgelegt, Farbe unwichtig)
- ein Ball ist im Spiel
- der Beginner wird ausgelost
- dieser versucht in den Ruck-Ball-Korb des Gegners zu treffen
- beide Spieler bewegen sich nicht von der Stelle und dürfen nicht ausweichen
- trifft er, gehen die Spieler einen weiteren Schritt auseinander und der andere Spieler ist an der Reihe
- es geht so lange bis ein Spieler daneben wirft, dann hat der Spieler gegenüber gewonnen

Ein Mann Ruck-Ball-Träger

Springer mit Korb

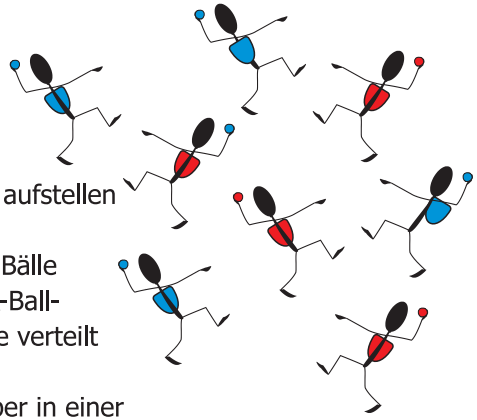


- bei diesem Spiel benötigt man bunte weiche Bälle
  (z. B. Art. 660-85 Beachballset - 4 Farben)
- 1 Spieler wird zum Ruck-Ball-Korbträger gewählt
- alle anderen haben keinen Ruck-Ball-Korb, bekommen aber je 3 Bälle in einer Farbe
- der Korbträger rennt in einem markierten Feld umher
- die Spieler versuchen ihre Bälle in den Ruck-Ball-Korb abzulegen oder zu werfen
- Spielende: 1) wer zuerst alle Bälle getroffen hat gewinnt
  2) oder wer nach Ende der Zeit (Spielzeit ca. 2 Minuten) die meisten Bälle im Ruck-Ball-Korb hat

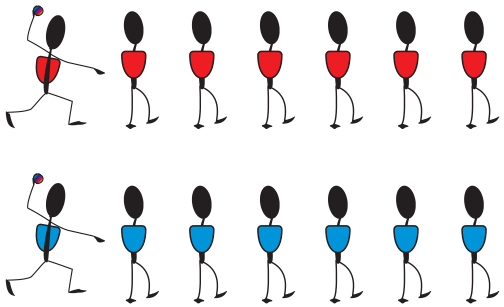
Auch als Teamspiel möglich: Der „Träger" ist in einem markierten Feld (ca. 4 x 4 m) Werfer dürfen nicht ins Spielfeld

Teamspiele

Rettet die Punkte



(kann frei oder in einem kleinen Feld mit Mittellinie gespielt werden)
- gleiche Anzahl an roten u.blauen Spielern aufstellen
- jeder Spieler bekommt einen Ball in der gleichen Farbe z. B. Team blau, blaue Bälle jedes Team verteilt die Bälle in seine Ruck-Ball-Körbe, in einem Korb können beliebig viele verteilt werden
- erneut werden pro Spieler Bälle verteilt aber in einer anderen Farbe
- mit der zweiten Farbe wird geworfen
- landet ein Ball im gegnerischen Ruck-Ball-Korb, so zählen alle im Korb versteckten Bälle als aus dem Spiel
- Gewinner ist das Team mit den meisten übrig gebliebenen Bällen in seinen Ruck-Ball-Körben
- Spielzeit ca. 5 bis 7 Minuten

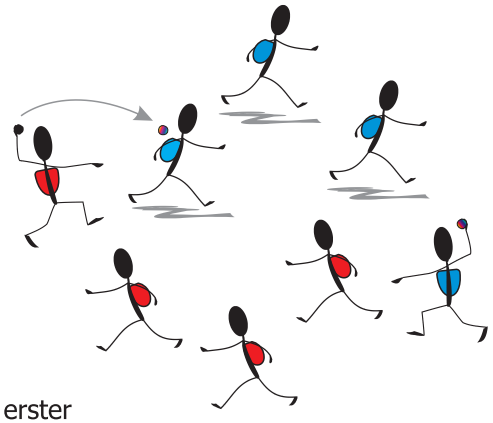


Staffelspiel

- gleiche Anzahl an roten und blauen Spielern aufstellen (der Abstand sollte so gewählt werden, dass sich die Spieler nach vorne beugen können, um so ihren Ball aus den Ruck-Ball-Körben zu bekommen)
- pro Mannschaft ist ein Ball im Spiel
- jedes Team stellt sich hintereinander auf und bekommt einen Ball
- der erste Spieler wirft auf Anpfiff den Ball in den nächsten Ruck-Ball-Korb
- dieser beugt sich nach unten um den Ball zu bekommen
- er wirft den Ball in den nächsten Korb, den Vorgang solange wiederholen bis der Letzte in der Schlange den Ball hat
- dieser wechselt die Position an die erste Stelle und beginnt von vorne
- gewonnen hat das Team, das als erstes seinen Startspieler wieder an seiner Position hat

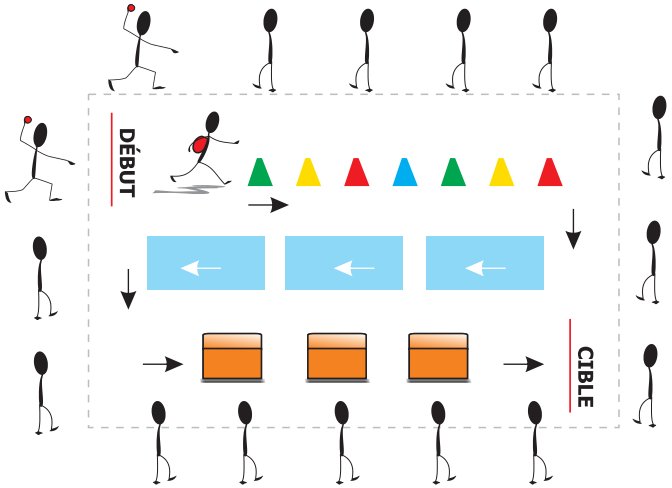
2. Variante: Der letzte Spieler muss eine Runde laufen oder einen Parkour durchlaufen, bevor er sich wieder hinten anstellt

Jäger und Hase



- gleiche Anzahl an roten und blauen Spielern aufstellen
- pro Mannschaft wird ein Jäger gewählt und bekommt einen Ball
- die Anderen sind Hasen
- nach Anpfiff fangen die Jäger an die Hasen der gegnerischen Mannschaft zu jagen
- trifft ein Jäger den Ruck-Ball-Korb eines Hasen ist dieser aus dem Spiel
- gewonnen hat das Team deren Jäger als erster alle Hasen der Gegner mit einem Ball abgeworfen hat

JEU DE PARCOURS CHRONOMETRE



- Dans ce jeu, vous aurez besoin de balles molles.
- Délimiter un terrain.
- A l'intérieur de ce terrain, placer un parcours d'obstacles (mis en place de manière arbitraire en fonction du degré de difficulté en fonction de l'âge par exemple à l'aide de cônes, tapis de sol, boîtes…) et tracer une ligne de départ et une ligne d'arrivée.
- Les joueurs sont munis chacun d'une balle et se placent tout autour du terrain.
- Un joueur est désigné comme coureur et remplacera sa balle par un panier qu'il portera sur le dos.
- Le coureur se placera sur la ligne de départ et au coup de sifflet, il se dirigera vers la ligne d'arrivée en franchissant tous les obstacles.
- Chaque joueur autour du terrain essaye de lancer sa balle dans le panier du coureur sans bouger de sa place.
- L'objectif du porteur de panier est de passer le plus vite possible la ligne d'arrivée.
- Pour chaque balle se trouvant dans le panier, il faudra rajouter 5 secondes à son temps de parcours.
- Le joueur qui à la fin aura le meilleur temps sera le gagnant.

Possibilité également de réaliser ce jeu en équipes.

ACHTUNG! Für Kinder unter 36 Monaten nicht geeignet. Lange Schnur. Strangulationsgefahr.
WARNING! Not suitable for children under 36 months. Long cord. Strangulation hazard.
ATTENTION! Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Corde longue, risque d'étranglement.

JEU DOS A DOS

Article 662-80

Contenu: 1 x panier rouge
1 x panier bleu
2 balles à frotter

Règles du jeu

Note pour toutes les variantes de jeu:
Délimiter un terrain par des cônes ou à la craie par exemples

EQUIPE CONTRE EQUIPE

Variante 1: Jeu en séries éliminatoires

- Faire deux équipes de même nombre de joueurs avec paniers rouges et bleus.
- Chaque joueur reçoit une balle et essaie de la lancer dans le panier d'un joueur de l'équipe adverse.
- Les joueurs, qui ont une balle dans leur panier, sont hors-jeu pour cette partie.
- L'équipe gagnante est celle dont le dernier joueur n'a plus de balle dans son panier.

Variante 2 : Jeu en temps limité

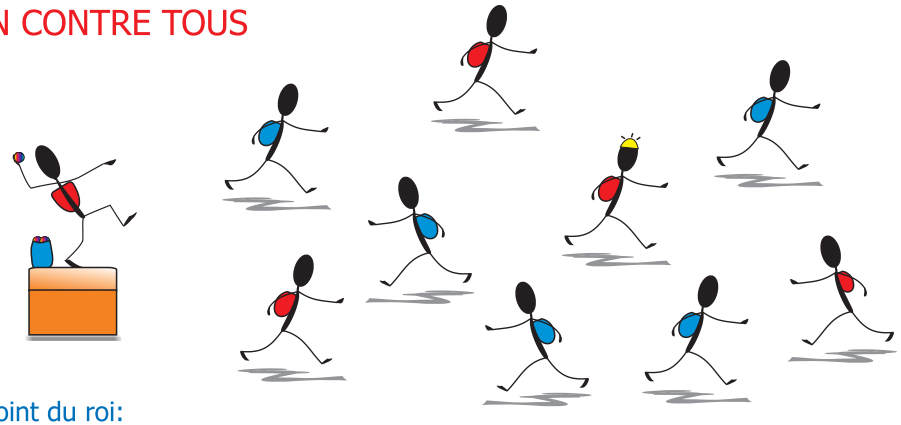
- Faire deux équipes de même nombre de joueurs avec paniers rouges et bleus.
- Chaque joueur reçoit une balle et essaie de la lancer dans le panier d'un joueur de l'équipe adverse.
- L'équipe qui, à la fin du chronomètre (de 1 à 5 min.), a le plus de balles dans ses paniers, a perdu.

All rights reserved © 2020 by SportFit • www.sportfit.cc • BLS GmbH • Kopernikusstr. 1 • 74670 Forchtenberg/Germany

Variante 3: Lancés de balles
(placer le panier sur la poitrine)

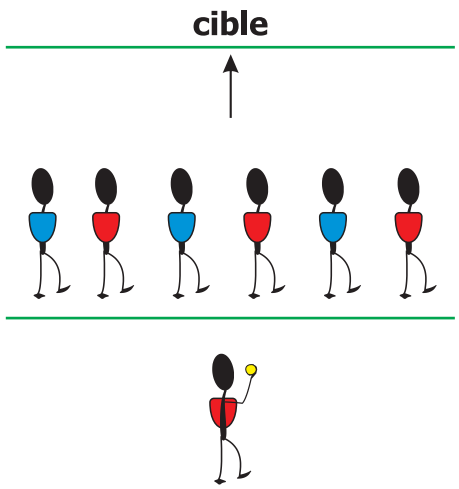
- Faire deux équipes de même nombre de joueurs rouges et bleus.
- Chaque joueur reçoit une balle
- Deux joueurs adverses se font face à une distance de 3 à 5 mètres par exemple.
- Alternativement, le joueur rouge lance la balle dans le panier bleu puis le joueur bleu dans le panier rouge.
- Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs aient lancé une fois leur balle.
- L'équipe qui a marqué le plus de panier a gagné.
- Attention: le joueur qui bouge pour éviter que la balle ne rentre dans son panier est disqualifié et donnera le point à son adversaire.

UN CONTRE TOUS



Le point du roi:

- Un joueur est désigné comme lanceur et un autre joueur comme roi (différencier ces deux joueurs par un bandeau ou une casquette par exemple).
- Tous les joueurs ont un panier dans le dos (la couleur n'a pas d'importance).
- Le lanceur se tient sur un piédestal (une boîte par exemple) et a un panier rempli de balles à ses côtés.
- Tous les joueurs courent dans la limite du terrain.
- Temps de jeu : environ 2 minutes pendant lesquelles, le lanceur doit lancer autant de balles que possible dans les paniers des autres joueurs.
- Chaque balle dans les paniers vaut 5 points.
- Attention: si le lanceur arrive à marquer dans le panier du roi il gagne le match et est le roi lors du prochain match.
- Si le lanceur ne marque pas dans le panier du roi, alors les points sont comptabilisés.
- Une fois le temps écoulé, le prochain lanceur sera choisi par le lanceur qui vient de lancer.

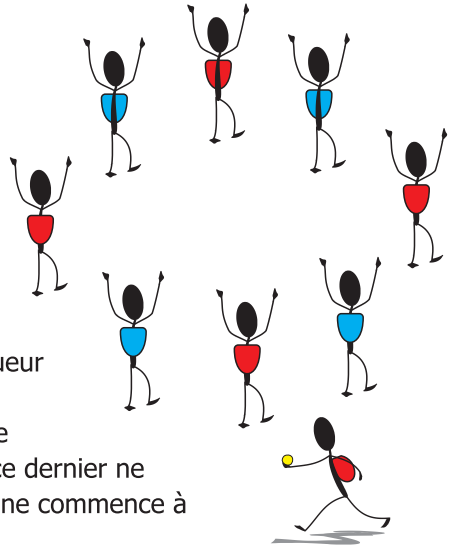


Variante 6: Attrapez la balle

- Deux lignes parallèles espacées de quelques mètres sont tracées au sol.
- Une rangée « d'attrapeurs » muni d'un panier sur le torse se place sur la première ligne dos à la deuxième.
- Le lanceur vient se placer face aux attrapeurs.
- Une balle est en jeu.
- Le lanceur lance la balle vers un attrapeur et celui-ci doit essayer de l'attraper dans son panier.
- Attention: l'attrapeur doit rester sur place et a uniquement le droit de bouger le haut de son corps.
- Si un joueur attrape la balle dans son panier, il a le droit de faire un pas en arrière.
- La balle est renvoyée au lanceur, qui lancera la balle au joueur suivant et ainsi de suite.
- Le premier attrapeur qui atteint la deuxième ligne a gagné.

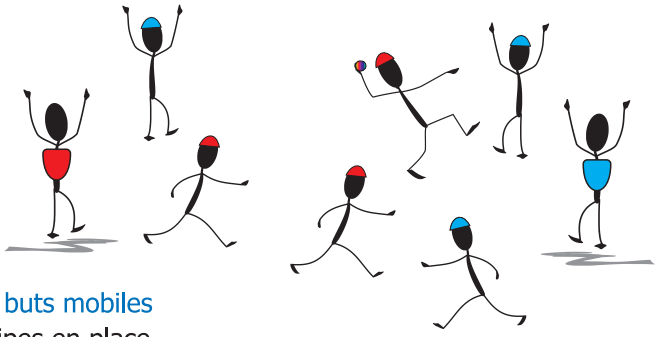
Variante 7: Attrapez la balle en équipe

- Même règle que pour « Attrapez la balle » mais en faisant jouer deux équipes et la première équipe dont un attrapeur a franchi la deuxième ligne a gagné.
- Vous pouvez augmenter la difficulté en mettant le lanceur, dos aux attrapeurs, ainsi le lanceur devra lancer la balle en arrière.



Variante 4 : Le renard se promène

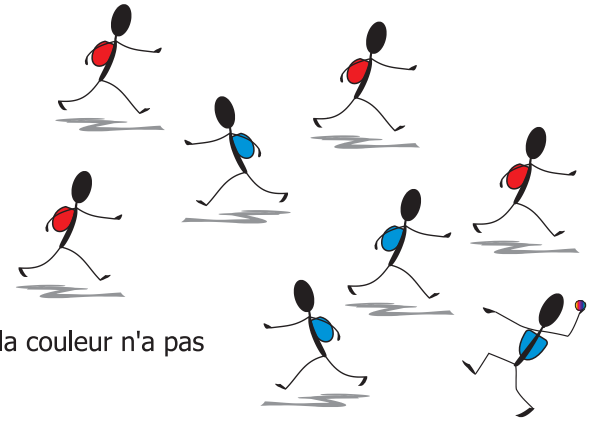
- Tous les joueurs ont un panier (la couleur n'a pas d'importance) et forment un cercle.
- Un joueur est choisi comme renard et reçoit une balle.
- Le renard court autour du cercle et lance la balle dans le panier de n'importe quel joueur et continue de courir.
- Le joueur avec la balle dans le panier essaie maintenant d'attraper le renard avant que ce dernier ne se mette à la place du joueur et avant qu'il ne commence à courir après le renard.
- Si je joueur n'y arrive pas, alors c'est lui qui devient le renard.
- S'il réussit, il est autorisé à retourner à sa place et le renard récupère la balle.
- Temps de jeu environ 10 minutes.



Variante 5: Les buts mobiles

- Mettre 2 équipes en place.
- Chaque équipe choisit un joueur qui portera un panier et sera le « but ».
- Une balle est en jeu.
- Le l'objectif est de marquer un but dans le panier adverse.
- Les joueurs se font des passes mais attention : l'équipe adverse peut intercepter une passe et récupérer la balle.
- Si vous souhaitez augmenter la difficulté, vous pouvez autoriser les « buts » à se déplacer.
- L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de buts dans le temps imparti.
- Temps de jeu: environ 15 minutes.

CHACUN POUR SOI

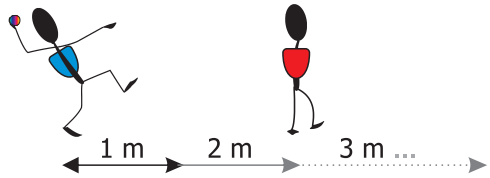


La patate chaude:

- Tous les joueurs ont un panier (la couleur n'a pas d'importance).
- Une seule balle est en jeu.
- Désigner un joueur qui aura la balle en premier, par tirage au sort par exemple.
- Durant une durée définie (de 2 à 5 min. environ), les joueurs occupent tout le terrain et le lanceur essaye de lancer la balle dans un panier.
- Lorsque la balle est dans un panier, c'est au tour de ce joueur de lancer la balle dans un autre panier et ainsi de suite.
- Le joueur qui a la balle en dernier dans son panier ou dans la main a perdu.

(Peut également être joué en équipe)

SUR LE DOS OU SUR LA POITRINE



Le jeu du duel

- Deux joueurs adverses s'affrontent (au début à une distance de 1 mètre).
- Chaque joueur porte un panier (la couleur n'a pas d'importance) dans le dos ou sur la poitrine (ceci est décidé avant le début de la partie).
- Une balle est en jeu.
- Le joueur qui commence est désigné par tirage au sort.
- Le premier joueur lance la balle dans le panier de son adversaire.
- Le second joueur fait de même.
- Attention: le joueur qui esquive la balle a perdu.
- Si les 2 joueurs ont lancé la balle dans le panier de leur adversaire, alors les deux joueurs font un pas en arrière et lancent à nouveau chacun leur tour la balle.
- Le premier lanceur qui a manqué le panier de son adversaire a perdu.

Le porteur de panier

- Le premier lanceur qui a manqué le panier de son adversaire a perdu.
- Dans ce jeu, vous avez besoin de balles molles et colorées.
- Un joueur est sélectionné pour être le porteur du panier.
- Tous les autres n'ont pas de panier mais possèdent 3 balles de même couleur.
- Le porteur de paniers court dans la limite du terrain.
- Les joueurs essaient de laisser tomber ou de lancer leurs balles dans le panier
- Fin du jeu :
  1) Le premier qui a toutes ses balles en premier dans le panier a gagné.
  2) Celui qui a le plus de balles dans le panier à la fin du temps imparti (temps de jeu environ 2 minutes)

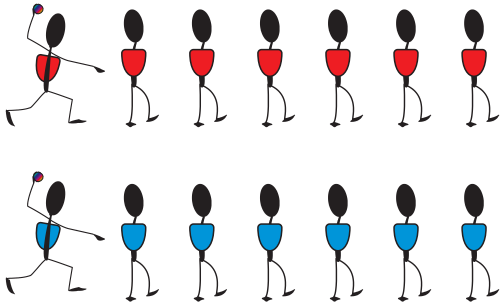
Également possible en équipe: le "porteur" est dans un champ marqué (environ 4 x 4 m). Les lanceurs ne peuvent pas entrer dans le champ.

JEUX EN EQUIPES

Variante 1: Sauver les balles

Peut être joué avec ou sans délimitation de terrain entre 2 équipes.

- Mettre en place le même nombre de joueur par équipe.
- Chaque joueur reçoit deux balles de la couleur de son équipe
- Chaque joueur déposera une de ses deux balles dans un panier de son équipe.
- Il est possible de mettre plusieurs balles dans le même panier.
- A présent, chaque joueur a une balle de la même couleur que son équipe dans sa main.
- Le but du jeu est de lancer une balle dans un panier de l'équipe adverse.
- Lorsque cela arrive toutes les balles, qui se trouvent dans ce panier, sont exclues du jeu (ex : les joueurs rouges ont mis toutes les balles dans un seul panier. Le joueur bleu lance sa balle bleue dans le panier rouge avec toutes les balles rouges. L'équipe rouge a donc perdu toutes ses balles et c'est l'équipe bleue qui gagne).
- Le vainqueur est l'équipe qui a le plus de balles restantes dans ses paniers.
- Temps de jeu environ 5 à 7 minutes.



Variante 2 : Le jeu de la saison

- Définir le même nombre de joueurs rouges et bleus (la distance doit être choisie de telle sorte que les joueurs puissent se pencher en avant pour sortir leur balle des paniers)
- Il y a une balle en jeu par équipe.
- Chaque équipe se range en ligne et chaque joueur a son panier posé devant lui.
- Le premier joueur de la file reçoit une balle.
- Au coup d'envoi, le premier joueur jette la balle dans le panier de son coéquipier à côté de lui puis celui-ci se penche pour récupérer la balle et la jette dans le panier de son voisin.
- Cette opération est répétée jusqu'à ce que le dernier de la file ait la balle.
- Ce dernier part à côté du premier lanceur et lui lance la balle dans son panier.
- A chaque fois que la balle est passée du premier au dernier joueur, le dernier vient se placer comme premier.
- L'équipe gagnante est celle dont le premier lanceur est à nouveau à sa place de premier.

Possibilité de faire faire un parcours au dernier de la file pour venir au début de la file.

Variante 3 : Chasseurs et lièvres

- Mettre en place le même nombre de joueurs rouges et bleus.
- Un chasseur est choisi par équipe et reçoit une balle.
- Les autres sont des lapins.
- Après le coup d'envoi, les chasseurs commencent à chasser les lapins de l'équipe adverse.
- Si un chasseur lance la balle dans le panier du lièvre adverse, ce lièvre est éliminé et le chasseur récupère sa balle pour tenter d'éliminer d'autres lapins.
- L'équipe gagnante est celle dont le chasseur a été le premier à éliminer tous les lapins de l'équipe adverse.