



# Zeitungsbiathlon

Praxisbeispiel

# Zeitungsbiathlon

## Sportunterricht ohne Beschränkung

- Material:** Tennisbälle (verschiedene Bälle möglich), Zeitungen, 2 Hütchen pro Team
- Organisation/  
Ablauf:** Zwei SuS stehen sich gegenüber, zwischen ihnen liegt eine ausgebreitete Zeitung. Eine von beiden hat einen Tennisball in der Hand und versucht damit, die Zeitung zu treffen. Anschließend wirft die andere Person. Treffen beide die Zeitung, darf diese 1x gefaltet werden. Die SuS klatschen sich in der Mitte mit den Füßen ab und gehen wieder auf ihre Ausgangsposition. Trifft eine/r, müssen sie die Seite wechseln. Dabei klatschen sie sich in der Mitte ab. Treffen beide nicht, müssen sie erst auf die gegenüberliegende Seite laufen und dann wieder zur Ausgangsposition zurück. Bei jeder Begegnung klatschen sie sich ab. Welches Team hat als erstes 3 Mal die Zeitung gefaltet?

- Variation:**
- Welches Team schafft in einer Minute die meisten Treffer, ohne die Zeitung zu falten
  - 3mal Zeitung falten und wieder aufklappen/ Durchgänge zählen mit Zusatzaufgaben
  - Wettkampf alle Teams gegeneinander mit Strafrunden



Bild: easy Sports-Graphics

## Sportunterricht mit Abstand / draußen

- Organisation /  
Ablauf:
- Die SuS verteilen sich auf Abstand mit einer eigenen Zeitung und legen diese ca. 3m vor sich aus. Bei Wind sollte man etwas Schweres auf die Zeitung legen. Die SuS versuchen mit einem Sandsäckchen / Jonglageball (rollt nicht weit weg) oder einem Flaschendeckel/Radiergummi (hat jeder zu Hause).
- a) in einer Minute möglichst viele Treffer zu erzielen.
  - b) in einer Minute möglichst oft von einem festen Abwurfpunkt die Zeitung zu treffen.
  - c) in zwei Minuten möglichst oft zu treffen. Nach jedem Treffer muss man den Abwurfpunkt eine Fußlänge nach hinten verlegen.

## Fernunterricht

- Organisation /  
Ablauf:
- Die SuS legen zuhause eine Zeitung 2-3m von sich entfernt aus. Bei jedem Treffer dürfen sie die Zeitung falten, bei jedem Fehlwurf hüpfen sie 5x auf einem Bein. Nachdem die Zeitung 4 x gefaltet wurde, darf man sie wieder ganz aufklappen. Wie oft schafft ihr es in 10 Minuten die Zeitung 4x zu falten? Es empfiehlt sich einen Radiergummi oder Flaschendeckel zum Werfen zu benutzen.