



## Spielanleitung: Sackschlitten



### *Einleitung*

*Der Grundgedanke des Sackschlittens stammt aus den 1990er Jahren. Ein Sportlehrer verwendete damals einfach alte Bettlaken, um Rennen in 3er-Teams zu organisieren. Hierbei zogen zwei Teammitglieder den dritten Schüler des Teams auf einem Bettlaken durch die Gegend. Das Spiel wurde von den Schülern mit Begeisterung aufgenommen. Deshalb wurde das Konzept weiterentwickelt. Es sollten mehrere Schüler auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Zwei Schüler bekamen daher die Aufgabe, den Schlitten mit dem kleinsten von ihnen erfolgreich ins Ziel zu ziehen, um als Team gemeinsam zu gewinnen und nebenbei das Selbstvertrauen des kleinen Fahrers zu stärken. Das zweite Schlittenspiel baut auf der Zusammenarbeit zwischen den Jungen und Mädchen einer Mannschaft auf. Dabei stellt sich automatisch heraus, wer unabhängig vom Geschlecht die Leitung der Gruppe übernimmt und das Team zum Erfolg führt. Diese Rolle kann ein Junge oder ein Mädchen übernehmen, wodurch zusätzlich die Mitbestimmung der Mädchen bei sportlichen Aktivitäten gefördert wird.*

## Spiele

### 2. Freies Rennen

Bilden Sie für dieses Spiel Teams mit 2,3,4,5 oder 6 Schülern.

Die Teammitglieder schieben die Füße in die dafür vorgesehenen Schlaufen.

Beim Startsignal müssen sich die Teams gemeinsam fortbewegen, um die Ziellinie zu erreichen.

Hinweis: Bei diesem Spiel können alle Teams gleichzeitig an den Start gehen. Es ist aber auch möglich, die Zeiten der Teams einzeln zu messen.



### Wurf-, Trage- und Fangspiele

A. Alle Teammitglieder nehmen eine Schlaufe des Schlittens in die Hand. Nun wirft einer der Teamkameraden einen Gegenstand (z. B. einen Softball, einen Bean Bag, ein Stofftier etc.) ...

1. so hoch wie möglich.
2. nach Anlauf bis zur Wurflinie so weit wie möglich in eine vorgegebene Richtung.
3. genau in den Ring, den ein weiter entfernt stehendes einzelnes Teammitglied festhält, oder zu einem anderen Team.

B. Alle Teammitglieder nehmen eine Schlaufe des Schlittens in die Hand. Das Team muss die über eine bestimmte Distanz oder ein Volleyballnetz geworfenen Gegenstände fangen.

C. Alle Teammitglieder nehmen eine Schlaufe des Schlittens in die Hand. Das Team muss nun einen Gegenstand von A nach B bringen. Bauen Sie das Spiel als Rennen auf oder messen Sie die Zeiten der Teams einzeln.

### 3. Schlittenrennen

Die Teams bestehen aus je drei Mitgliedern. Die beiden „Schlittenhunde“ halten den Schlitten an den Eckgriffen fest. Das dritte Mannschaftsmitglied setzt sich mit dem Rücken zu den Lenkern auf die hintere Hälfte des Schlittens und hält sich an den Griffen fest, um nicht vom Schlitten zu fallen. Beim Startsignal müssen die beiden „Schlittenhunde“ den Schlitten mit dem Fahrer bis über die Ziellinie ziehen.

Hinweis: Aus Gründen der Sicherheit empfiehlt es sich, nur gerade „Rennstrecken“ zu verwenden. Außerdem ist es sinnvoll, dem Fahrer des Schlittens einen Helm aufzusetzen.



### 4. Bowling

- A. Stellen Sie Kegel auf
- B. Alle Teammitglieder nehmen eine Schlaufe des Schlittens in die Hand. Das Team muss nun den „Bowlingball“ über den Schlitten in Richtung der Kegel rollen lassen.
- C. Vergeben Sie entsprechend der umgeworfenen Kegel Punkte.

### 5. Rollbahn

- A. Legen Sie 3 Schlitten mit verbundenen Kanten hintereinander.
- B. Legen Sie einen Ball (Strandball, Gymnastikball, etc.) ans vordere Ende des ersten Schlittens. Das erste Team muss nun versuchen, den Ball über den mittleren Schlitten bis zum hinteren Schlitten rollen zu lassen.
- C. Die Teams fahren auf diese Weise bis zur Ziellinie fort. Verwenden Sie für dieses Spiel die weiche Seite des Schlittens.

### Pflege

Der Schlitten kann mit normalen Waschmitteln gereinigt werden.