



Sport Stacking Ideen-Börse für den Unterricht

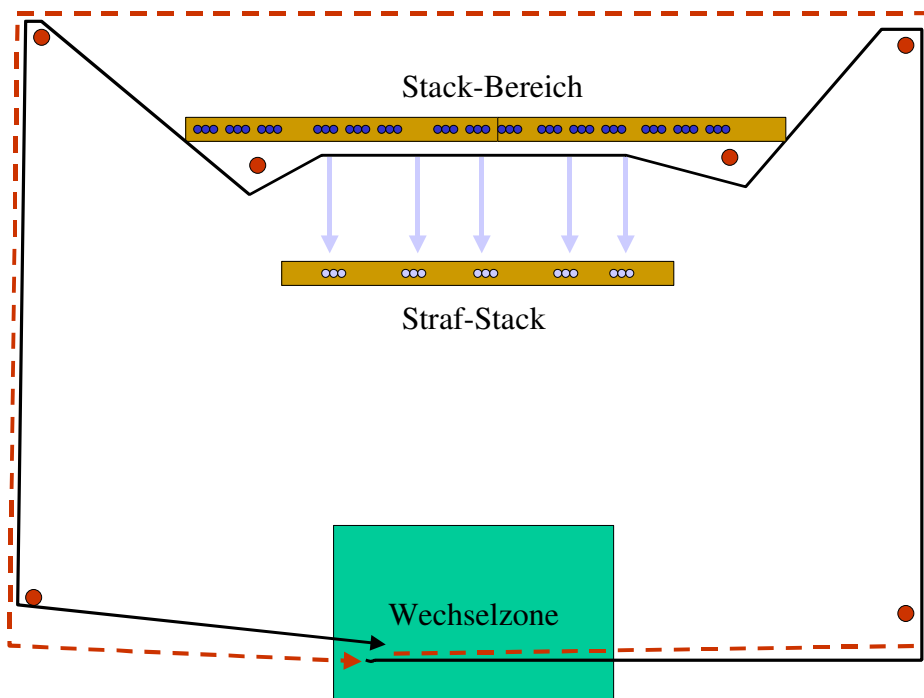
Stackathlon (Biathlon mit Speed Stacks)

Material:

Pro Staffel 4 Sets

3 Bänke,

6 Hütchen



Die Staffel ist angelehnt an den Biathlon.

Auf einer Bank werden für jede Mannschaft 3 Sets für den 3-6-3 Stack aufgestellt.
Ca. 4m gegenüber ist eine Bank für den Straf-Stack = 3-3-3 Stack aufgebaut.

Die Schüler rennen 1,5 Runden gehen dann zum Stacken der 3x 3-6-3 Stacks. Falls bei einem Stack ein Becher von der Bank fällt, (Fehler darf nicht aufgeräumt werden) muß man für jeden Fehler 1 Straf-Stack 3-3-3 (max. 3 an der Zahl) an der anderen Bank machen. Danach 1,5 Runden laufen und dann Staffel-Wechsel. (Staffelpartner, die nicht am Wechsel beteiligt sind, bauen Stack-Bereich auf)

Ausdauer-Alternative:

1,5 Runde laufen – 3x 3-6-3 Stack – 2 Runde laufen – 3x Cycle Stack – 1,5 Runde laufen – Wechsel (Strafe: 3-3-3 für jeden Fehler (max. 3 pro Stack-Runde))

Sprint-Alternative:

0,5 Runde laufen – 3x 3-3-3 Stack – 0,5 Runde laufen – Wechsel
(kein Straf-Stack, aber falls Becher runterfallen müssen sie aufgehoben und fertig gestackt werden)