**Aufgaben für Schiffchen versenken**

A1: Hose & Jacke im Long Rope anziehen

A2: Hüpfend Bolognaise um die Halle

A3: Jede / jeden in der Halle einmal berühren

A4: Menschenpyramide

A5: Langes Long Rope Springen (Jeder muss 10x darüber springen)

A6: Joker

A7: 1 Runde Uno spielen

B1: Mit Garette einmal um die Halle springen

B2: 10x Ball aus dem Double Dutch zu einer Person passen

B3: Joker

B4: Böcklispringen 2x um Halle

B5: Zusammen 300 Criss Cross springen

B6: 2 Personen mit „auf dem Boden rollen“ eine Hallenlänge transportieren

B7: 4x8 einstudieren und synchron springen

C1: Sich gegenseitig 3min massieren

C2: Auf allen 4er einmal um die Halle laufen

C3. Einmal jeden in der Halle mit dem Seil einfangen

C4. Joker

C5: 2 Breiten an der Sprossenwand klettern

C6: 3min jonglieren üben

C7: 2 Hallenlängen Wanderer

D1: Joker

D2: jeder 2 Längen Pedalo fahren

D3 Alle 2 Längen Rädli oder Rollen machen

D4: Joker

D5: Alle 2min Hola Hoppen

D6: Je eine Runde mit dem Chärei fahren

D7: 200 Sprünge im Wheel

E1: Mit Huckepack einmal um die Halle rennen

E2: joker

E3: 10 Basketkörbe aus dem Double Dutch treffen

E4: Die Beinde zusammenbinden und 2 Hallenlängen springen

E5: Im Double Dutch ein Selfie schiessen

E6. 200x Side straddle

E7: 100x Two People in one Rope springen

F1: Mit dem Unihockey Schläger den Ballon 20 mal passen

F2: 300 Sprünge im Double Dutch

F3: Mit dem Ballon zwischen den Rücken eine Runde springen

F4: 2 Runden Ski fahren

F5: 200 SKiers springen

F6: 200x im Longrope springen

F7: Joker

Tabelle Schiffchen versenken für Gruppen

Anzahl Schiffchenreihen:

3x 2 Schiffe

1x 3 Schiffe

1x 4 Schiffe

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |

Tabelle für Trainer

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |