

Spiel- und Sportfest: 12 Stationen zum Ausdrucken

Stationskarten, Laufkarten, Wechselplan und Urkunde für ein Sportfest an der Grundschule. Alle Stationen kommen mit Material aus, das an den meisten Schulen vorhanden ist.

DIE STATIONEN

- | | |
|---|--|
| ● 1. Zonen-Sprint · Laufen | ● 7. Seilspringen · Springen |
| ● 2. Zonen-Weitsprung · Springen | ● 8. Balancier-Parcours · Geschick |
| ● 3. Zielwurf in Zonen · Werfen | ● 9. Hindernislauf · Laufen |
| ● 4. Sackhüpf-Staffel · Team | ● 10. Wasser-Staffel · Team |
| ● 5. Ball-Slalom · Geschick | ● 11. Torwand oder Fußballdart · Werfen |
| ● 6. Dosenwurf · Werfen | ● 12. Ziel-Dart · Geschick |

SO NUTZEN SIE DIE VORLAGE

1. **Stationskarten** (Seite 2–7) ausdrucken, halbieren, laminieren oder in Klarsichthüllen stecken und an den Stationen aufhängen.
2. **Riegen bilden:** 8 bis 12 Kinder je Riege, gemischt oder nach Klassen. Jede Riege bekommt eine **Laufkarte** (Seite 8, vier pro Blatt).
3. **Wechselplan** (Seite 9) an die Helfer verteilen und Uhrzeiten eintragen. Ein Signal (Pfeife, Glocke, Musik) gibt den Wechsel vor.
4. **Wertung:** Die Stationsbetreuung trägt pro Riege die Punkte ein. Als Riegenwert gilt die Punktzahl, die die Mehrheit der Kinder erreicht hat. Wer Einzelwertungen möchte, gibt jedem Kind eine eigene Laufkarte.
5. **Urkunde** (Seite 10) für jedes Kind, unabhängig von der Punktzahl.

Die Wertung mit Zonen und 1 bis 3 Punkten orientiert sich an der Wettbewerbsform der Bundesjugendspiele. Wer genaue Zeiten und Weiten messen möchte, kann das an jeder Station zusätzlich tun. Maßgeblich sind die Vorgaben Ihres Landes und Ihrer Schule.

Sicherheit: Wurfbereiche seitlich absperren, an Sprung- und Balancierstationen Matten auslegen, Erste-Hilfe-Station und Trinkwasser einplanen. Die Vorlage ersetzt keine Gefährdungsbeurteilung durch die Schule.



LAUFEN

Zonen-Sprint



MATERIAL

4 Hütchen, Kreide oder Markierband, Pfeife

AUFBAU

Startlinie, dann drei Zonen: bis 20 m, 20–25 m, ab 25 m. Zonen mit Hütchen oder Kreide markieren.

SO GEHT'S

Auf Pfiff laufen zwei Kinder gleichzeitig los. Nach 5 Sekunden pfeift die HelferIn erneut, alle bleiben stehen. Gewertet wird die erreichte Zone. Zwei Versuche, der bessere zählt.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Zone 1 (bis 20 m)	Zone 2 (20–25 m)	Zone 3 (ab 25 m)

Leichter: Klasse 1: Signal nach 6 Sekunden.

Schwerer: Klasse 4: Zonen um 5 m nach hinten setzen.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

≧ hier schneiden



SPRINGEN

Zonen-Weitsprung



MATERIAL

Sprunggrube, Rechen, Markierband

AUFBAU

Absprungzone (1 m breit) statt Balken. In der Grube drei Zonen markieren: bis 2 m, 2–2,5 m, ab 2,5 m.

SO GEHT'S

Kurzer Anlauf, Absprung irgendwo in der Absprungzone, Landung mit beiden Füßen. Gewertet wird die Zone der Ferse. Drei Versuche, der beste zählt.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Zone 1 (bis 2 m)	Zone 2 (2–2,5 m)	Zone 3 (ab 2,5 m)

Leichter: Klasse 1/2: Zonen bei 1,5 m und 2 m. Ohne Grube: Standweitsprung auf Turnmatten, Zonen bei 1 m und 1,3 m.

Schwerer: Klasse 4: Zonen bei 2,5 m und 3 m.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.



WERFEN

Zielwurf in Zonen



MATERIAL

Wurfbälle (80 g) oder Heuler, Hütchen,
Maßband

AUFBAU

Abwurflinie. Drei Zonen: bis 15 m, 15–20 m,
ab 20 m. Wurfbereich seitlich absperren,
niemand steht im Feld.

SO GEHT'S

Jedes Kind wirft dreimal mit Schlagwurf über die Schulter. Gewertet wird der weiteste Wurf.
Bälle erst holen, wenn alle geworfen haben.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Zone 1 (bis 15 m)	Zone 2 (15–20 m)	Zone 3 (ab 20 m)

Leichter: Klasse 1/2: Zonen bei 10 m und 15 m.

Schwerer: Klasse 4: Zonen bei 20 m und 25 m.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

≧< hier schneiden



TEAM

Sackhüpf-Staffel



MATERIAL

4 Jutesäcke, 4 Hütchen

AUFBAU

Zwei Bahnen à 10 m mit Wendehütchen.
Riege teilt sich in zwei Gruppen.

SO GEHT'S

Die Riege hüpfte als Staffel: hin, um das Hütchen, zurück, Sack abgeben. Gezählt werden
die geschafften Läufe der ganzen Riege in 3 Minuten.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
bis 9 Läufe	10–14 Läufe	ab 15 Läufe

Leichter: Bahn auf 8 m kürzen.

Schwerer: Bahn auf 12 m verlängern.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

5 GESCHICK Ball-Slalom



MATERIAL

6 Hütchen, 2 Fußbälle, Stoppuhr

AUFBAU

6 Hütchen im Abstand von 2 m in einer Reihe, Wendemarke am Ende.

SO GEHT'S

Ball mit dem Fuß durch den Slalom führen, wenden, auf geradem Weg zurück. Ein umgestoßenes Hütchen wird wieder aufgestellt, das Kind läuft weiter.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Slalom geschafft	ohne umgestoßenes Hütchen	ohne Hütchen und unter 25 Sekunden

Leichter: Ball mit der Hand prellen statt mit dem Fuß **Schwerer:** Hütchenabstand auf 1,5 m verkürzen. führen.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

≧ hier schneiden

6 WERFEN Dosenwurf



MATERIAL

10 leere Dosen, Tisch oder Bank, 3 Tennisbälle

AUFBAU

Pyramide aus 10 Dosen (4-3-2-1) auf einer Bank. Abwurflinie 3 m davor.

SO GEHT'S

Jedes Kind hat drei Würfe. Gezählt werden alle Dosen, die herunterfallen. Danach baut das nächste Kind die Pyramide wieder auf.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
1–4 Dosen	5–8 Dosen	9–10 Dosen

Leichter: Abwurflinie 2 m.

Schwerer: Abwurflinie 4 m.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

7 SPRINGEN Seilspringen



MATERIAL

6 Springseile, Stoppuhr

AUFBAU

Freie Fläche mit 2 m Abstand zwischen den Kindern.

SO GEHT'S

Bis zu sechs Kinder springen gleichzeitig 30 Sekunden. Jedes Kind zählt seine Sprünge selbst, ein Partner zählt mit. Nach einem Fehler einfach weiterspringen.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
bis 19 Sprünge	20–39 Sprünge	ab 40 Sprünge

Leichter: Klasse 1: Seil am Boden hin- und herschwingen, Kind springt darüber.

Schwerer: Klasse 4: Wertungsgrenzen 30 und 50.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

≧ hier schneiden

8 GESCHICK Balancier-Parcours



MATERIAL

2 Langbänke, 4 Reifen, 1 Seil, Turnmatten

AUFBAU

Langbank (Sitzfläche oben), dann Reifen-Hüpfen, dann Seil am Boden, dann umgedrehte Langbank (schmale Seite oben).
Matten seitlich.

SO GEHT'S

Das Kind geht den Parcours einmal durch. Wer absteigt, steigt an derselben Stelle wieder auf und macht weiter.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Parcours geschafft	höchstens einmal abgestiegen	ohne Absteigen

Leichter: Umgedrehte Bank weglassen.

Schwerer: Mit Sandsäckchen auf dem Kopf.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

9 LAUFEN Hindernislauf



MATERIAL

Kastenteil, 2 Turnmatten, 4 Reifen, 2 Hürden aus Hütchen und Stab

AUFBAU

Strecke von ca. 20 m: über zwei niedrige Hürden, durch die Reifen, über das Kastenteil, Rolle oder Kriechen über die Matte.

SO GEHT'S

Zwei Kinder laufen auf zwei gleichen Bahnen gegeneinander. Eine Helferin stoppt die Zeit.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Strecke geschafft	unter 25 Sekunden	unter 20 Sekunden

Leichter: Kastenteil weglassen.

Schwerer: Einen Ball mittragen.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

≧ hier schneiden

10 TEAM Wasser-Staffel



MATERIAL

2 Eimer, 2 Messbecher (1 l), Plastikbecher, Wasser

AUFBAU

Voller Eimer an der Startlinie, leerer Eimer 10 m entfernt. Messbecher bereitlegen.

SO GEHT'S

Die Riege trägt 3 Minuten lang Wasser mit Bechern vom vollen in den leeren Eimer. Am Ende wird mit dem Messbecher gemessen. An heißen Tagen die beliebteste Station.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
bis 2 Liter	2–4 Liter	ab 4 Liter

Leichter: Größere Becher.

Schwerer: Becher mit Loch im Boden.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

MATERIAL

Torwand, Hütchentor oder XXL-Fußballdart,
3 Bälle

AUFBAU

Schusslinie 5 m vor dem Ziel. Ohne Torwand:
Hütchentor 2 m breit mit Zielzonen in den
Ecken.

SO GEHT'S

Jedes Kind hat drei Schüsse. Beim Fußballdart zählt der Ring, in dem der Klettball hängen bleibt, sonst Treffer ins Tor bzw. in die Ecke.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
1 Treffer	2 Treffer	3 Treffer

Leichter: Schusslinie 3 m.

Schwerer: Nur Treffer in die Eckzonen zählen.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.

≧ hier schneiden

MATERIAL

Klett-Dartwand (z. B. XL-Wurfdart) oder
Zielscheibe aus Reifen, 3 Klettballs oder
Sandsäckchen

AUFBAU

Abwurfline 3 m vor der Wand. Ohne
Dartwand: drei Reifen hintereinander am
Boden (nah, mittel, fern).

SO GEHT'S

Jedes Kind wirft dreimal. Gezählt werden die Ringe bzw. Reifen, in denen der Wurf landet.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
1 Treffer	2 Treffer	3 Treffer

Leichter: Abwurfline 2 m.

Schwerer: Nur der innere Ring zählt.

Jedes Kind, das mitmacht, bekommt mindestens 1 Punkt. Betreuung: 1 Erwachsener.



Laufkarte Sportfest

Riege: _____

Klasse: _____

Nr.	Station	Punkte
1	Zonen-Sprint	
2	Zonen-Weitsprung	
3	Zielwurf in Zonen	
4	Sackhüpf-Staffel	
5	Ball-Slalom	
6	Dosenwurf	
7	Seilspringen	
8	Balancier-Parcours	
9	Hindernislauf	
10	Wasser-Staffel	
11	Torwand oder Fußballdart	
12	Ziel-Dart	
Summe (max. 36)		



Laufkarte Sportfest

Riege: _____

Klasse: _____

Nr.	Station	Punkte
1	Zonen-Sprint	
2	Zonen-Weitsprung	
3	Zielwurf in Zonen	
4	Sackhüpf-Staffel	
5	Ball-Slalom	
6	Dosenwurf	
7	Seilspringen	
8	Balancier-Parcours	
9	Hindernislauf	
10	Wasser-Staffel	
11	Torwand oder Fußballdart	
12	Ziel-Dart	
Summe (max. 36)		



Laufkarte Sportfest

Riege: _____

Klasse: _____

Nr.	Station	Punkte
1	Zonen-Sprint	
2	Zonen-Weitsprung	
3	Zielwurf in Zonen	
4	Sackhüpf-Staffel	
5	Ball-Slalom	
6	Dosenwurf	
7	Seilspringen	
8	Balancier-Parcours	
9	Hindernislauf	
10	Wasser-Staffel	
11	Torwand oder Fußballdart	
12	Ziel-Dart	
Summe (max. 36)		



Laufkarte Sportfest

Riege: _____

Klasse: _____

Nr.	Station	Punkte
1	Zonen-Sprint	
2	Zonen-Weitsprung	
3	Zielwurf in Zonen	
4	Sackhüpf-Staffel	
5	Ball-Slalom	
6	Dosenwurf	
7	Seilspringen	
8	Balancier-Parcours	
9	Hindernislauf	
10	Wasser-Staffel	
11	Torwand oder Fußballdart	
12	Ziel-Dart	
Summe (max. 36)		

Riegen-Wechselplan

Jede Riege startet an der Station mit ihrer Nummer und wechselt nach jedem Durchgang zur nächsthöheren Station (nach Station 12 folgt Station 1). In den Zellen steht die Station, an der die Riege im jeweiligen Durchgang ist.

Durchgang	Uhrzeit	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6	Riege 7	Riege 8	Riege 9	Riege 10	Riege 11	Riege 12
1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
3		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
4		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
5		5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
6		6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
7		7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
8		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
9		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
10		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12		12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Zeitbedarf: 6 Minuten an der Station + 2 Minuten Wechsel = 8 Minuten je Durchgang. 12 Durchgänge = 96 Minuten, dazu eine Pause von 20 Minuten nach Durchgang 6.

Weniger Riegen als Stationen? Dann bleiben einzelne Stationen pro Durchgang frei. **Mehr Riegen?** Stationen doppelt aufbauen (1a/1b) oder zwei Durchläufe planen, zum Beispiel Klasse 1/2 vor und Klasse 3/4 nach der großen Pause.



Urkunde

für die erfolgreiche Teilnahme am

Spiel- und Sportfest _____

Name

Klasse

Punkte

Datum

Unterschrift