

# THG SPORTFEST 2026

## INFOS ZU STATIONEN & BEWERTUNG

### Stationen

Auf den folgenden Seiten findet ihr ausführliche Infos zu den Spielen an den **fünf Stationen**. Lest sie euch durch, sie helfen dabei, euch für die Stationen einzuteilen.

### Bewertung

An den Stationen werden unterschiedliche Dinge gemessen: Zeit, Weite, Gewicht usw.

An jeder Station wird dann anhand der gemessenen Daten eine Rangliste erstellt. Je nach Position, die ihr in der Gesamtwertung der Station belegt, erhaltet ihr Punkte, und zwar wie folgt:

1. Platz: 10 Punkte
2. Platz: 8 Punkte
3. Platz: 7 Punkte
4. Platz: 6 Punkte
5. Platz: 5 Punkte
6. Platz: 4 Punkte

Eure Punkte der fünf Stationen werden dann addiert. So könnt ihr maximal 50 Punkte erhalten.

Die Gesamtpunkte der Stationen sind wichtig für den 2. Teil des Sportfests: Je mehr Punkte ihr erzielt, desto später greift ihr in das Turnier ein und desto weniger Spiele braucht ihr, um ins Finale zu kommen!



# STATION 1

## SPORTPLATZ MINIGAMES

Schneller, länger, weiter

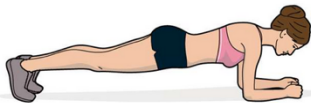
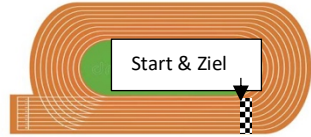
### Kurzinfo

An dieser Station geht es um **Athletik**. Insgesamt gibt es **drei kleine Spiele**. Hier werden euch **Kraftausdauer, Sprungkraft, Schnelligkeit** und **Wurfkraft** abverlangt.

### Anzahl benötigter Schüler\*innen

Insgesamt werden an dieser Station **7 Schüler\*innen benötigt**.

### Beschreibung der Spiele

Spiel	Beschreibung	Anzahl aktiver SuS
<b>1</b> Plank Monster	<p><b>Die Unterarm-Plank so lange wie möglich in der korrekten Position (s. Bild) halten.</b></p>  <p>Wird die Bewegung nicht mehr korrekt ausgeführt, wird die Zeit notiert. Je länger die Plank korrekt gehalten wird, desto mehr Punkte erhält man für seine Klasse.</p> <p><b>Es gilt den THG-Rekord von Gina Carlino zu schlagen: 7:06 Minuten!</b></p>	<b>1</b>
<b>2</b> Team- Standweitsprung + Kugelfwurf	<p>Jede Klasse nominiert 3 Schüler*innen für dieses Spiel.</p> <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Spieler*in 1</b> wirft den Reifen nach vorne → beidbeiniger Sprung in Reifen → Reifen im Stehen nach oben führen → zwei weitere Male werfen und springen → insgesamt 3 Sprünge.</li> <li>⇒ <b>Spieler*in 1</b> läuft (ohne Reifen) zur Startlinie → klatscht <b>Spieler*in 2</b> ab.</li> <li>⇒ <b>Spieler*in 2</b> läuft zum Reifen &amp; macht das gleiche wie <b>Spieler*in 1</b></li> <li>⇒ <b>Spieler*in 2</b> läuft zurück und klatscht <b>Spieler*in 3</b> ab, der/die das gleiche macht wie <b>Spieler*in 1 &amp; 2</b>.</li> </ul> <p>Zusatz: Hat <b>Spieler*in 3</b> den 3. Sprung gemacht, bekommt er/sie eine 3kg-Kugel. Die wird rückwärts über den Kopf so weit geworfen, wie es geht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Gemessen wird die Distanz von der Startlinie bis zu dem Punkt, an dem die Kugel den Boden berührt.</b></li> <li>⇒ Bei Fehlern muss wieder von der Startlinie begonnen werden, <b>ohne die Versuche zu wiederholen!</b></li> </ul>	<b>3</b>
<b>3</b> Staffellauf 400m	<p>Jede Klasse nominiert 3 Schüler*innen als Läufer*innen (Startläufer → Mittelläufer → Zielläufer)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Die Laufstrecke bis zur Übergabe des Staffelstabes wird von den 3 Läufer*innen selbst festgelegt; die zu laufenden Strecken können also unterschiedlich lang sein, aber es müssen mindestens 100m gelaufen werden.</li> <li>⇒ Beim Start müssen Mittelläufer*in und Zielläufer*in auf der 400m-Runde an der Position stehen, an dem die Übergabe des Staffelstabes erfolgt.</li> <li>⇒ Der Staffelstab sollte im Laufen/Rennen übergeben werden, um möglichst wenig Zeit zu verlieren.</li> <li>⇒ <b>Es gilt den THG-Rekord der 10a (von 2023) zu schlagen: 53,47 Sek.</b></li> </ul>	<b>3</b>

### Bewertung

An jeder Station gibt es Punkte je nach eurer Platzierung. Alle Punkte werden addiert, daraus ergibt sich dann für die gesamte Station 1 eine Reihenfolge. Diese wird mit dem Punktesystem von Seite 1 bewertet.



# STATION 2

## WASSERTRANSPORT

### Kurzinfo

An dieser Station geht es vor allem um **Geschicklichkeit & Koordination**. Etwas laufen muss man dabei auch noch. Das Spiel findet auf dem breiten Weg auf dem Schulhof statt.

### Anzahl benötigter Schüler\*innen

Insgesamt werden an dieser Station **12 Schüler\*innen benötigt**.

### Beschreibung des Spiels

#### Eure Aufgabe:

- ⇒ Am Startpunkt steht ein leerer Eimer, 20m entfernt steht ein mit Wasser gefüllter Eimer
- ⇒ Ihr müsst möglichst schnell zum vollen Eimer gelangen, Wasser aufnehmen und das Wasser zu eurem leeren Eimer transportieren.
- ⇒ Je mehr Wasser in eurem Eimer ist, desto besser.
- ⇒ Eure Eimer werden nach Spielende gewogen.
- ⇒ Es gibt 3 Durchgänge: Ein Durchgang dauert 4 Minuten, pro Durchgang sind 4 Personen aktiv & es gibt immer ein anderes Transportmittel

### Transportmittel

Durchgang	Beschreibung	Anzahl aktiver Schüler*innen
<b>1.</b> Durchgang	<b>Gewicht stemmen &amp; Laufen</b> <i>Eine Person muss ein Gewicht über den Kopf heben und dieses oben halten. Die restlichen drei Personen holen mit einem Schwamm Wasser: der Schwamm wird in Wasser getränkt, zurück zum leeren Eimer transportiert (laufen) und dort ausgedrückt. Der Durchgang geht max. 4 Minuten. Fällt das Gewicht früher runter, muss der Durchgang sofort beendet werden. Die Person muss das Gewicht also möglichst 4 Minuten halten können.</i>	<b>3 + 1</b>
<b>2.</b> Durchgang	<b>Becher auf Badmintonschläger</b> <i>Ein Becher wird auf einen Badmintonschläger gestellt. Der Schläger mit dem Becher wird so gehalten, dass der Arm vollständig nach vorne ausgestreckt ist. Der Becher wird am vollen Eimer befüllt (mit Händen erlaubt) und auf dem Schläger wieder zurück transportiert und im leeren Eimer ausgeleert. Fällt der Becher runter, muss man von vorne beginnen.</i>	<b>4</b>
<b>3.</b> Durchgang	<b>„Blinde Kuh“</b> <i>Eine Person hat eine Augenbinde an und einen Schwamm in der Hand. Das Wasser wird mit dem Schwamm aufgenommen und muss mit Augenbinde über dem leeren Eimer ausgeleert werden. Der Weg zwischen den Eimer muss auch mit Augenbinde absolviert werden. Die 2. Person darf die Person mit Augenbinde führen – allerdings nur mit ihrer Stimme (ohne Anfassen).</i>	<b>4</b>

### Bewertung

Die Wasserwerte aller drei Durchgänge werden addiert. Daraus ergibt sich eine Rangfolge, die mit den Punkten des Punktesystems von Seite 1 belohnt wird.



# STATION 3

## LAUFEN & DENKEN

Schlaue Staffel

### Kurzinfo

Hier muss man es nicht nur in den Beinen, sondern auch im Köpfchen haben, um möglichst viele Fragen aus den Bereichen **Erdkunde**, **Französisch** und **Naturwissenschaften** zu beantworten.

Am Ende zählen **nur die richtigen Antworten auf die Wissensfragen!** Das Spiel findet auf dem Sportfeld auf dem Schulhof statt.

### Anzahl benötigter Schüler\*innen

Insgesamt werden an dieser Station **8 Schüler\*innen benötigt**.

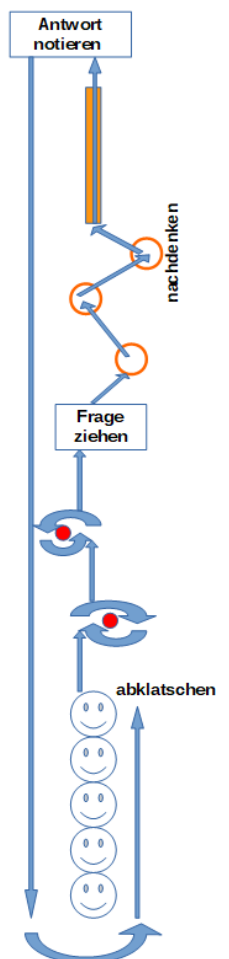
### Beschreibung des Spiels

#### Eure Aufgabe:

- ⇒ Die Läufer\*innen stellen sich am Start in einer Reihe auf.
- ⇒ Nach dem Start läuft der/die Erste los, **umrundet zwei Hindernisse** und zieht im Fragen-Eimer eine **Fragen-Karte**, mit der er/sie weiterläuft. Während er/sie die **weiteren Hindernisse** bewältigt (durch Reifen springen / über Bank balancieren) **überlegt er/sie sich die Antwort**.
- ⇒ Am Wendepunkt wird die **Antwort in der Tabelle notiert**. Die Karte bleibt hier liegen.
- ⇒ Wenn ihr die Antwort nicht wisst, macht es Sinn zu **raten**, sonst verliert ihr zu viel **Zeit**.
- ⇒ Dann geht es im Full-Speed zurück.
- ⇒ Beim Wechsel müsst ihr **zuerst die Gruppe umrunden**, bevor ihr mit dem/der nächsten Läufer\*in abklatscht. So werden Frühstarts vermieden.
- ⇒ Danach stellt ihr euch wieder hinten an.
- ⇒ **Für Wechselfehler gibt es Strafen**.
- ⇒ Nach **10 Minuten ist Schluss**. Solltet ihr vorzeitig fertig sein, setzt sich die Gruppe hin.  
(Denkt dran: Für die Platzierung **spielt es keine Rolle, wer als erstes fertig ist!**)

### Bewertung

Gezählt werden die **richtigen Antworten** in der Tabelle. Pro richtige Antwort gibt es einen Punkt.



# STATION 4

## BEWEGLICHKEIT SCHLÄGT ZEIT

### Yoga-Figuren

#### Kurzinfo

An dieser Station ist vor allem **Beweglichkeit** gefragt, ein kleines bisschen **Ausdauer** braucht ihr auch.

#### Anzahl benötigter Schüler\*innen

Insgesamt werden an dieser Station **6 Schüler\*innen benötigt**.

#### Beschreibung des Spiels

##### Eure Aufgabe:

- ⇒ Bei diesem Spiel müsst ihr euch „Yoga-Figuren“ auf Bildern anschauen und nachmachen.
- ⇒ Schafft ihr das, könnt ihr dadurch Punkte sammeln.
- ⇒ Zwischendurch müsst ihr auch noch ein bisschen laufen.

##### Ablauf des Spiels:

Eine Abbildung findet ihr weiter unten

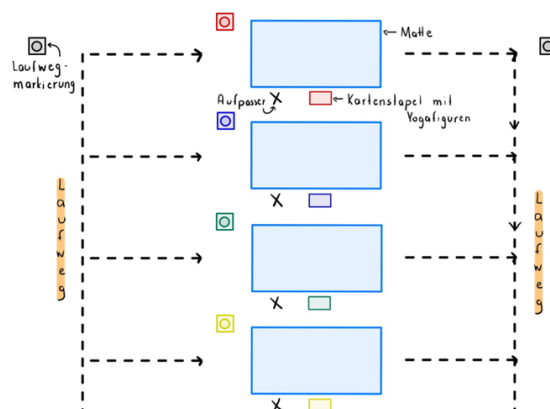
- ⇒ Ihr spielt dieses Spiel zu zweit
- ⇒ Eure Matte liegt in der Hallenmitte. Ihr startet dort und lauft eine Runde durch die Halle, wieder bis zu eurer Matte.
- ⇒ Dort zieht ihr eine Yoga-Karte und versucht die Position nachzustellen. Wenn ihr fertig seid, sagt ihr dem Schiri Bescheid.
- ⇒ Der Schiri bewertet und gibt euch ein Signal:
  - Er/Sie zeigt „Daumen nach oben“ – ihr habt bestanden und bekommt Punkte!
  - Er/sie zeigt „Daumen nach unten“ – ihr habt nicht bestanden und bekommt keine Punkte.
- ⇒ Jetzt müsst ihr nochmal eine Runde laufen. Danach könnt ihr die nächste Karte ziehen und die nächste Figur machen. Die Laufzeit an sich wird nicht bewertet, aber natürlich gilt: Je schneller ihr lauft, desto mehr Figuren könnt ihr versuchen.
- ⇒ Ihr habt insgesamt 5 Minuten Zeit, um Punkte zu sammeln.
- ⇒ Danach wird gewechselt und die nächste 2er-Gruppe ist an der Reihe.
- ⇒ Insgesamt spielen an dieser Station drei 2er-Gruppen aus eurer Klasse.

#### Bewertung

Gezählt werden die **bestandenen Yoga-Figuren**. Ihr habt bei jeder Figur eine Wahl:

- 1) Jeder von euch macht eine **Einzelfigur**. Eine bestandene Einzelfigur gibt für jeden/jede von euch 1 Punkt. **Euer Team bekommt dann 2 Punkte**.
- 2) Ihr macht zusammen eine **Partnerfigur**. Besteht ihr die Partnerfigur, bekommt ihr **beide zusammen 3 Punkte**.

#### Bildliche Darstellung



# STATION 5

## BIATHLON

### Kurzinfo

An dieser Station sind **Ausdauer, Wurfkraft** und **Wurfgenauigkeit** gefragt.

### Anzahl benötigter Schüler\*innen

Insgesamt werden an dieser Station **12 Schüler\*innen benötigt**. Es spielt jeweils eine 6er Gruppe zusammen. Es werden zwei Durchgänge gespielt (jede 6er-Gruppe spielt einen Durchgang).

### Beschreibung des Spiels

#### Eure Aufgabe:

- ⇒ Bei diesem Spiel geht es darum, möglichst viele Dosen umzuwerfen – zwischendurch wird aber noch viel gelaufen!

#### Ablauf des Spiels:

- ⇒ Die 6 Schüler\*innen stehen an der Startmarkierung. Auf Startsignal läuft der/die 1. Spieler\*in zum kleinen Kasten, nimmt einen Tennisball raus wirft **ein Mal** auf die Dosen. Dabei muss man hinter dem kleinen Kasten stehen.
- ⇒ **Anschließend läuft er/sie um die stehende Gruppe herum** und schlägt mit dem/der Ersten in der Schlange ab.
- ⇒ Auf diese Weise dürfen nun alle 6 Spieler\*innen versuchen, ein Mal auf die Dosen zu werfen.
- ⇒ Der/die 6. Spieler\*in läuft ebenfalls zurück und um die stehende Gruppe herum und schlägt mit der 1. Person ab.
- ⇒ Danach muss allerdings die gesamte Gruppe eine große Runde durch die Halle laufen
- ⇒ Wenn die gesamte Gruppe wieder an ihrer Startmarkierung steht, dürfen alle wieder 1x auf die Dosen werfen. Es werden dann wieder alle Dosen aufgestellt. Haben alle 6 Spieler\*innen wieder einen Wurf gemacht, muss nochmal eine große Runde gelaufen werden.
- ⇒ Dieser Rhythmus – 6 Würfe, dann 1 große Runde – wird nun immer wieder wiederholt.
- ⇒ Insgesamt habt ihr 6 Minuten Zeit, Punkte zu sammeln.

### Bewertung

Für **jede umgeworfene Dose** gibt es **einen Punkt**. Die Punkte der **beiden Gruppen** werden **addiert**. Wer insgesamt die meisten Dosen umwirft, gewinnt die Station.

### Bildliche Darstellung

