



Asterix & Obelix TE (leichte und schwere TN als Team)

| Zeit ca. in Min. | Übung | Beschreibung | Hilfsmittel | Organisation |
|------------------|---|--|-------------|--------------------|
| 5 | Asterix & Obelix (A & O) gegen die Römer | <p>Spielablauf wie „Schwarzer Mann“</p> <p>Alle Teilnehmer stellen sich auf einer kurzen Hallenseite (ggf. auch Mattenrand) auf, 2 Fänger auf die andere Seite.</p> <p>Nach der Frage von den beiden Fängern „Wer hat Angst vor den Galliern?“ ruft die Gruppe zurück „Niemand“.</p> <p>2 Fänger: „Wenn sie aber kommen?“</p> <p>Gruppe: „Dann laufen wir davon.“</p> <p>Wer abgeschlagen wurde, bevor er die andere kurze Hallenseite (ggf. auch Mattenende) erreicht hat, gehört zu den Fängern bis es nur noch Fänger gibt.</p> <p>Bei älteren Teilnehmern kann auch auf das Rufen verzichtet werden.</p> | keine | 2 gegen die Gruppe |





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 5 | Asterix & Obelix erschrecken die Römer | <p>Asterix & Obelix erschrecken die Römer die vor lauter Angst wie versteinert stehen bleiben, erst ein anderer Römer kann diese „Schockstarre“ lösen.</p> <p>Spiel = Versteinern</p> <p>Alle laufen durcheinander auf der Matte. Zwei Fänger versuchen, alle abzuklatschen. Wer abgeklatscht wurde, muss „versteinert“ stehen bleiben bis sie befreit wurden. Befreiung kann je nach Gruppe festgelegt werden (Befreiung durch Bocksprung, zwischen den Beinen durchkrabbeln, Judowurf,).</p> | Keine | 2 gegen die Gruppe |
| 2 | Pause | Ggf. zum Einnehmen eines Zaubertranks | | |
| 10 | Asterix & Obelix | <ul style="list-style-type: none">- Seitwärtsfallschule am Partner je A & O als Paar.- Einer legt sich hin, der andere macht Rückwärtsfallschule ohne den anderen zu berühren.- Hintereinander laufen, einer bückt sich tief, der andere macht vorwärts Fallschule darüber. | Keine | Je A (leichter TN) & O (schwerer TN) als Partner |
| 7 | „Obelix“ trägt Hinkelsteine | <p>Trageübungen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Huckepack / auch vorne- Hochzeit- Verkehrt zum „Schubkarren fahren“ | Keine, evtl. Rückwärts-Schubkarre Ball im Schoß | Zu zweit, bahnenweise etwa gleiches Gewicht |





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 5 | A & O machen gemeinsame Sache | „Affenklettern“: O steht als Baum, A klettert um ihn herum, ohne den Boden zu berühren, horizontal oder in schwierigerer Variante vertikal. | Keine | Zu zweit, A (leichter TN) & O (schwerer TN) immer als Team |
| 2 | Pause | Ggf. Einnahme des Zaubertrankes | | |
| 5 | Zaubertranktest | Kräfte messen, ob Zaubertrank gewirkt hat: Sumo in festgelegtem Bereich (z. B. 4 Mat-ten): Brust gegen Brust ohne Arme, wer raus tritt hat verloren. | Keine | A (leichter TN) & O (schwerer TN) paar-weise |
| 7 | O-soto-otoshi | A & O werfen miteinander ➡ „Partnerschaft und sich gegenseitig helfen“ steht im Vordergrund. (Tipp: auch andere Fußwürfe möglich) | keine | A (leichter TN) & O (schwerer TN) paar-weise |
| 15 | A & O auf großer Schlacht | Je 2 Teilnehmer: 1 x A und 1 x O, Rest der Gruppe stellt sich auf in Reihen vor A & O je nach Gewichtsklasse, immer 1 x Gruppe werfen, Austausch von A & O. (Ganze Gruppe durchwerfen mit dem Hin-weis, dass die Ukes Römer sind, die „ver-droschen“ werden müssen.) | Keine | 2 Linien A & O bestimmen und austauschen |
| 2 | Pause | Ggf. Zaubertrank nachfüllen. | | |





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

| | | | | |
|---------------|---------------------------------|---|--|---|
| 5 | Asterix surft übers Meer | Je 2 Partner zusammen, gleiche Gewichtsklasse: einer krabbelt, andere surft (wichtig: Fußstellung auf Schulterhöhe und Becken). Falls die Kinder zu jung sind, um beim Surfen das Gleichgewicht halten zu können, geht auch Schwimmen, d.h. einer macht eine Bank, der andere legt sich auf ihn und wird so transportiert. | Keine | Paare bahnenweise Gleiches Gewicht |
| 5 entweder | A & O schwimmen | A & O auf Langbank, Ziel ist es, auf die andere Seite zu kommen, ohne herunter zu fallen. Den entgegen kommenden Schwimmer überschwimmen bzw. untertauchen. | Langbank (wenn vorhanden, sonst A & O tauchen) | A (Leichter TN) & O (schwerer TN) Paarweise |
| 5 oder | A & O tauchen | A & O kriechen gemeinsam unter der Weichenbodenmatte durch (weichere Seite nach unten, ggf. Matte an den Seiten etwas anheben). | Weichenbodenmatte (wenn vorhanden, sonst A & O schwimmen) | A (leichter TN) & O (schwerer TN) Paarweise |
| 10 | Yoko-Shiho-Befreiung | A & O in Yoko-shiho Position, Hand befreien, Kopf Richtung Füße drücken und Fuß über Kopf - aufsetzen - Haltegriff in Sankaku-ähnliche Position. (Mit dem Hinweis, dass Asterix der Zaubertrank ausgegangen ist und ein schwerer Römer auf ihn gelandet ist, unter dem er sich hervor arbeiten muss.) | Keine | Paarweise |





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|-------|---|
| 5 | A & O auf Wildschwein-jagd | <p>A & O fangen die Wildschweine (alle anderen TN) auf der Matte. Wer gefangen (abgeklatscht reicht) wird, muss ins Baumhaus. Das Baumhaus bewacht Idefix (= Wildschweingefängnis).</p> <p>Jedes Wildschwein hat 2 Leben. D. h. wenn das Wildschwein es schafft noch 1 mal auszubrechen (an Idefix vorbei), darf es wieder mitspielen, wurde es zweimal gefangen, muss sich der TN absetzen (raus setzen). Ein Ausscheidungsspiel zum Trainingschluss.</p> | keine | 2 Fänger und 1 Idefix, wildes Durcheinander |
|---|---------------------------------------|--|-------|---|

