



SPORT Einzelaufgaben

(6 aus 10)

1. Stelle dich auf eine Markierung (Linie) und springe beidbeinig so weit du kannst. Drehe dich um (halbe Drehung), so dass deine Zehenspitzen da sind, wo sie nach dem ersten Sprung waren. Schaffst du es beidbeinig zurück auf die Linie?
2. Klopfe mit einer Hand leicht auf deinen Kopf, während die andere über deinen Bauch kreist!
3. Wirf einen Ball (deiner Wahl) in die Luft, klatsche mindestens dreimal in die Hände und fange ihn wieder!
4. Strecke beide Arme nach vorne und mache mit jeder Hand eine Faust. Ein Daumen steckt in seiner Faust, der andere zeigt nach oben (immer positiv denken). Jetzt wechseln die beiden Daumen ihre Positionen, ohne die Fäuste zu drehen (20 Mal). Also immer einer drin, einer draußen, im ständigen Wechsel.
5. Balanciere rückwärts (Fuß an Fuß) über eine Langbank oder einen ca. vier Meter langen Balken oder Strich!
6. Jongliere mit mindestens zwei Tennisbällen oder drei Jongliertüchern!
7. Wirf drei Tennisbälle in einen Bananenkarton (oder anderes Ziel), der neun deiner Fußlängen entfernt auf einer Langbank oder einem Stuhl steht!
8. Stelle dich auf ein Zeitungsblatt (DIN A 2) und wende es vollständig auf die Rückseite ohne den Boden zu berühren und ohne das Blatt zu zerreißen. Die Hände dürfen verwendet werden.
9. Steh auf einem Fuß, schließe die Augen und buchstabiere laut deinen Vor- und Nachnamen.
10. Steh auf einem Fuß und schreibe mit dem anderen den Namen deines DJK-Vereins in die Luft.



GEMEINSCHAFT

Gruppenaufgaben zu dritt

(6 aus 10)

1. Bindet gemeinsam einen Schuh! Jeder darf nur eine Hand benutzen! Die andere Hand liegt auf dem Rücken.
2. Schleudert zu zweit mit einem Handtuch einen Ball so, dass ihn der dritte Mitspieler fangen kann! (5 x)
3. Legt gemeinsam (Körperkontakt) eine Strecke von 10 m so zurück, dass nur drei eurer Füße den Boden berühren!
4. Einer von euch balanciert einen ca. 30 cm langen Stab auf dem Zeigefinger und läuft gleichzeitig eine Figur, einen Buchstaben oder ein Zeichen. Die anderen beiden müssen es erraten.
5. Zwei schwingen ein langes Seil (bzw. zwei verknotete Gymnastik-seile). Der Dritte springt zehnmal übers schwingende Seil.
6. Überwindet eine Distanz von 10 m. Ihr habt dazu drei Teppichfliesen, oder ähnliches (ca. DIN A 4) und dürft den Boden nicht berühren.
7. Tragt zu zweit den Dritten über eine 10 m Distanz.
8. Stellt euch zu dritt auf eine Langbank (Balken oder Baumstamm). Wie viele Möglichkeiten gibt es hier nebeneinander zu stehen? Probiert alle aus, ohne von der Bank zu fallen!
9. Baut eine Dreier-Pyramide mit euren Körpern.
10. Sucht euch eine weitere Dreiergruppe, so dass ihr zu sechst seid. (Mehr wären auch nicht schlimm) Stellt euch im Kreis auf (Blick nach innen und Schulter an Schulter), schließt dann die Augen und streckt die Arme nach vorne. Jeder sucht mit jeder Hand die Hand eines anderen. Öffnet die Augen und versucht den gordischen Knoten zu entwirren ohne die Hände von einander zu lösen.



WISSEN

Gruppenaufgaben zu dritt

(1 bis 10)

Frage		Antwort
1.	Wofür steht das Kürzel DJK?	
2.	Wann wurde die DJK in Würzburg gegründet? Tipp: Denke Dir eine Zahl, zähle 1000 dazu, jetzt noch 30 mal 30 dazu, ziehe nun Deine gedachte Zahl ab und zähle die Hälfte von 40 dazu.	
3.	Male das Logo in den richtigen Farben aus!	
4.	DJK Vereine stehen auf drei Säulen. Welche sind das?	
5.	Was unterscheidet DJK-Vereine von anderen Sportvereinen?	
6.	Die DJK ist ein Verein, der für alle offen ist. Welche soziale Aufgabe liegt Eurem Verein besonders am Herzen?	
7.	Wie kann man Umweltschutz im DJK-Verein umsetzen?	
8.	Die DJK-Sportjugend unterstützt die Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung „Kinder stark machen“. Welche Eigenschaft muss demnach bei Kindern besonders gefördert werden?	
9.	Denkt Euch ein Gebet aus, über etwas, das Euch wichtig ist.	
10.	Die goldene Regel lautet:	

Lösungsbogen Wissensaufgaben:

(Nur für die Betreuer)

- 1. Deutsche Jugendkraft**
- 2. 1920**
- 3. Rot - Gelb - Blau**
- 4. Sport - Gemeinschaft - Glaube**
- 5. Glaube, Starke Gemeinschaft, Struktur** (Ortsvereine, KV, Diözesanverband, Landesverband, Bundesverband)
6. Offene Lösung
- 7.** Offene Lösung
- 8. Selbstbewusstsein** (z. B. Nein sagen zu Süchten aller Art)
- 9.** Offene Lösung
- 10. Was Du nicht willst, das man Dir tut, das füg auch keinem anderen zu.**