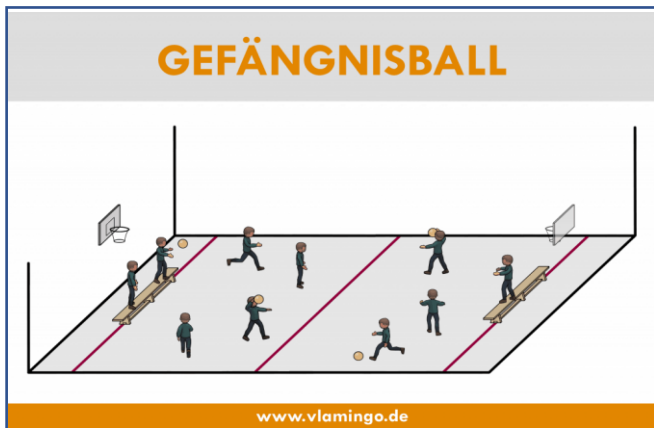


## Gefängnisball

Aufbau (Skizze):



Regeln:

Zwei Teams spielen auf einem Basketballfeld, bei dem jedes Team seine eigene Hälfte hat. Diese darf man nicht übertreten, außer man wird von einem der vier Schaumbälle abgeworfen und muss somit auf die Bank des gegnerischen Teams. Seine Mitspieler können in solch einer Situation einem den Ball zuwerfen. Hat man den Ball gefangen muss man gegen das 3m von der Bank entfernte Basketballbrett werfen um sich zu befreien, trifft man jedoch in den Korb werden alle die auf der Bank stehen befreit.

Varianten:

- begrenzte Dauer des Spiels

Ziel/ Sieger/ Ende:

- wenn alle Spieler des gegnerischen Teams auf der Bank stehen
- (begrenzte Zeit) welches Team weniger Spieler auf der Bank stehen hat

Bewertung:

5  
4  
3  
2  
1  
0



Schweiß



Spaß



Kraft



Ausdauer

Quellen:

---