

## Die Perfekte Minute – SPIELE

### Pappbecher vom Tisch pusten

---

Auf einem Tisch stehen 18 leere Pappbecher. Der Kandidat erhält einen Luftballon und muss innerhalb von einer Minute alle Pappbecher mit Hilfe der Luft aus dem Ballon, den er immer wieder aufblasen kann, vom Tisch pusten

### Orangen zwischen Knien transportieren

---

Der Kandidat muss drei Orangen innerhalb von 60 Sekunden vom Boden nur mit den Knien aufnehmen und diese dann zwischen den Knien einige Meter über drei Stufen auf einem Podest in einem Korb ablegen.

### Doppelkeks-Turmbau

---

Innerhalb einer Minute muss sich der Kandidat im Stehen auf die Stirn zehn Doppelkekse legen und den Turm für 5 Sekunden balancieren ohne dass ein Keks herunterfällt.

### Pizza-Turm

---

Aus 8 Pizzakartons und 24 Partyhütchen muss ein Turm gebaut werden. Grundlage sind immer drei Partyhütchen als Pfosten. Der Turm muss anschließend fünf Sekunden lang gerade stehen.

### Minzdragees balancieren

---

Auf einem aufrecht stehenden Textmarker wird ein Pappteller mit 30 Minzdragees platziert. Mit einer Pinzette müssen innerhalb einer Minute zwölf Dragees heruntergenommen werden, ohne dass der Pappteller herunterfällt

### Muttern auf Esstäbchen

---

Auf einem Esstäbchen sind sieben Muttern aufgespießt. Diese müssen vom Stäbchen aufeinander platziert werden. Dabei müssen die Muttern mit dem Rand aufeinander gestapelt werden. Außer der ersten Mutter darf keine andere den Tisch berühren.

### Gehirnjogging

---

An einem Stirnband ist ein Schrittzähler befestigt. Durch Schütteln des Kopfes muss der Zähler in einer Minute auf 130 Schritte gebracht werden. Vorsicht: Schwindelgefahr!

### Klopapier abrollen

---

Klopapierrollen müssen mit Schwung in ein vier Meter entferntes Feld gerollt werden. Die Klopapierrollen müssen in dem Feld liegenbleiben und dürfen nicht rausrollen. Insgesamt stehen 15 Rollen zur Verfügung. Zwei davon müssen im Feld liegenbleiben.

## Badematten-Rodeo

---

Auf einer umgedrehten Badematte muss die Spielfläche einmal in 60 Sekunden umrundet werden.

## Birnenbalance

---

Rohe Eier müssen nur mit Hilfe von Salz auf jeweils einer Glübirne platziert werden. Innerhalb einer Minuten müssen zwei Eiern auf zwei Birnen stehenbleiben.

## Dosen rollen

---

Eine Suppendose liegt auf einem Seil, das mit beiden Enden an einer Tischplatte befestigt ist. Die Seilschleife muss in einer Hand gehalten werden. Die Dose soll auf den Tisch rollen und dort aufrecht stehenbleiben.

## Drei gewinnt

---

Neun Gläser stehen in drei Dreierreihen. Tischtennisbälle in zwei verschiedenen Farben müssen nun in die Gläser geworfen werden. Die Bälle müssen vor den Gläsern einmal auf der Platte aufkommen. Innerhalb von einer Minute muss eine einfarbige Dreierreihe in den Gläsern liegenbleiben. In jedem Glas darf nur ein Ball liegen.

## Woll-Lasso

---

Der Spieler wickelt sich das Ende eines Wäulknäuls um den Finger, so dass er die Wollkugel herumschleudern kann. Um den Spieler herum sind 5 leere Getränkedosen in verschiedenen Höhen aufgebaut, die er mit dem herumschleudernden Wollknäul herunterschließen muss. Der Haken: unter den leeren Getränkedosen stehen volle, geöffnete Getränkedosen, die nicht heruntergeschleudert werden dürfen

## Watte-Nase

---

Über die Spielfläche muss der Kandidat mit der Nase Wattebäusche von einer Schale in eine andere transportieren. Damit die Bäusche kleben bleiben, tunkt der Spieler seine Nase in Vaseline. Man muss aufpassen, dass nicht zu viel Vaseline verwendet wird, sonst lässt sich die Watte nicht abschütteln. In einer Minute müssen vier Wattebäusche transportiert werden.

## Murmel-Bowling

---

Auf der Spielfläche wird in 4,5 Meter Entfernung ein Bleistift senkrecht aufgestellt. Von der Startposition aus muss der Spieler diesen nur mit Hilfe von Murmeln diesen umkegeln. Die Kugeln dürfen nur einzeln gerollt werden.

## Mausefalle

---

Schaumzuckermäuse müssen in Mausefallen geworfen werden, die an einer Wand befestigt sind. Die Mäuse müssen durch die ausgelöste Falle gefangen werden. In einer Minute müssen drei Mäuse hängen bleiben.

## Stifteturm

---

Fünf runde Permanentmarker müssen aufeinandergestapelt werden. So entsteht ein Turm aus diesen Stiften. Der Turm muss drei Sekunden lang frei stehen.

## Flaschenbläser

---

Auf fünf offenen Flaschen liegt jeweils ein Tischtennisball. Vor den Flaschen stehen Schnapsgläser in unterschiedlichen Entfernungen (5 bis 50cm). In diese Gläser muss der Tischtennisball geblasen werden.

## Tiefstapler

---

Der Kandidat hält in der Hand 40 ineinandergestapelte Pappbecher. Der unterste Becher ist markiert. Innerhalb von einer Minute müssen alle Becher einzeln von oben nach unten umgesteckt werden, so dass der markierte Becher nach oben wandert.

## Keksgesicht

---

Innerhalb von einer Minute muss der Spieler nur mit Hilfe der Gesichtsmuskeln drei Doppelkekse nacheinander von der Stirn in den Mund bewegen. Die Kekse müssen dabei in ständigem Kontakt mit dem Gesicht sein.

## Apfelbaum

---

Aus fünf Äpfeln gleicher Sorte muss ein Turm gebaut werden, der mind. drei Sekunden frei steht. Den Äpfeln wurde der Stiel entfernt.

## Toilettenmumie

---

Eine Toilettenpapierrolle hängt an einer waagrecht Stange. Innerhalb einer Minute muss sich der Spieler selbst in diese Rolle einwickeln, ohne dass das Papier den Boden berührt und ohne dass es reißt. Die Rolle muss komplett abgerollt werden.

## Bleistiftsprung

---

10 Bleistifte müssen mit dem Radiergummi-Endstück so auf den Tisch geworfen werden, dass sie wieder abspringen und in bereitgestellten Gläsern landen. Der Bleistift muss eine Drehung vollziehen und mit der Spitze nach unten im Glas landen.

## Tücherregen

---

Zwei Kosmetiktücherboxen mit je 150 Tüchern müssen nacheinander komplett leergezogen werden. Die erste Box muss mit der linken Hand, die zweite Box mit der rechten Hand geleert werden. Mit den Fingern darf nicht ins Innere der Box gelangt werden.

## Münzenfall

---

Auf Gläsern liegt ein Bierdeckel. Auf dem Bierdeckel steht eine Wäscheklammer und auf der Spitze der Klammer liegt eine Münze. Der Spieler muss den Deckel so vom Glas pusten, dass die Münze im Glas landet. Die Wäscheklammer darf nicht mit ins Glas fallen. Innerhalb von einer Minute muss in 15 Gläsern jeweils eine Münze liegen.

## Stiftstapeln

---

Auf dem eigenen Handrücken einer Hande müssen 14 Lagen mit je 2 Buntstiften zu einem Turm gestapelt werden. Dieser Turm muss drei Sekunden halten.

## Bonbon-Sauger

---

Mit einem Strohhalm müssen Schokolinsen angesaugt und auf etwas entfernt, senkrecht aufstehende Strohhalm abgelegt werden. Innerhalb von 60 Sekunden müssen so vier Linsen transportiert werden

## Tanzball

---

Der Kandidat bekommt eine Kunststoffbox mit einer Öffnung auf den Rücken geschnallt. In der Kiste befinden sich sieben Tennisbälle. Durch Schütteln des eigenen Körpers müssen die Bälle aus der Kiste "geschüttelt" werden.

## Am laufenden Band

---

Tischtennis-Bälle müssen über ein Metallmaßband in Schnapsgläser gerollt werden. Die Gläser stehen in einer Entfernung von einem Meter, 1,25 Meter und 1,5 Meter. Das Maßband muss auf die entsprechende Länge ausgerollt und nur am Ende angefasst werden.

## Beiß die Tüte

---

Fünf unterschiedlich hohe Papiertüten müssen nur mit dem Mund aufgenommen und auf etwas entfernte Podeste gestellt werden. Der Spieler darf nur mit den Füßen den Boden berühren.

## Eier rollen

---

3 rohe Eier liegen auf dem Boden und müssen mit einem Pizzakarton nur durch Wedeln in ein 4,5 Meter entferntes Quadrat gerollt werden.

## Zollstockstern

---

6 ausgeklappte Zollstöcke müssen in 60 Sekunden in Sternform auf einer Flasche platziert werden.

## Bleistiftfall

---

Aus 90cm Höhe müssen Bleistifte in eine Flasche fallen gelassen werden. 8 Stück müssen so in 60 Sekunden ihren Weg in die Flasche finden.

## Tortilla-Kopf

---

Der Spieler trägt an einem Fuß eine Taucherflosse, auf der eine Tortilla liegt. Diese muss so hochgeworfen werden, dass sie mit einer Pfanne, die auf dem Kopf festgebunden ist, aufgefangen werden. In einer Minute müssen drei Treffer gelandet werden.

## Querschläger

---

Ein Tischtennisball muss durch einen Wurf auf den Boden so an die Wand prallen, dass er wieder zurückfliegt und ohne, dass er erneut den Boden berührt, mit einem Eimer auf dem Kopf aufgefangen werden kann.

## Gummiflutsche

---

Durch das Abschießen von Haushaltsgummis müssen aus zwei Metern Entfernung zwei Dosenpyramiden mit sechs Dosen vom Tisch geschossen werden.

## Schlüsselangel

---

Eine aufgebogene Büroklammer ist wie ein Angelhaken mit einer Angelschnur an einem Essstäbchen festgebunden. Drei Schlüssel liegen an einer Tischkante und müssen durch das Loch am Schlüsselkopf auf die Büroklammer (den Angelhaken) aufgenommen werden.

## Klebrige Murmel

---

Am Ende eines drei Meter langen Tisches klebt ein Streifen doppelseitiges Klebeband. Über den Tisch müssen Murmeln gerollt werden. Zehn Murmeln müssen auf dem Klebeband hängen bleiben.

## Teeschleuder

---

Zwei Teebeutel sind jeweils am Pappschild zusammengeklebt. Diese Schleudern müssen mit nur einer Hand über eine Wäscheleine geschleudert werden. In einer Minute müssen drei Geschosse hängen bleiben.

## Dosenpyramide

---

15 leere Getränkedosen müssen auf die Seite nebeneinandergelegt und zu einer Pyramide aufgestapelt werden. Dazu dürfen nur die Hände verwendet werden. Die Pyramide muss nicht frei stehen können.

## Schachtelpyramide

---

Sechs ineinandergestapelte Kartons mit Deckeln müssen auseinandergebaut und zu einer Pyramide gestapelt werden. Anschließend müssen die Kartons inkl. Deckel wieder ineinandergestapelt werden.

## Flummikopf

---

Der Kandidat trägt einen Becher auf dem Kopf. Flummis müssen auf den Boden und mit dem Becher aufgefangen werden. Es müssen drei Flummis aufgefangen werden. Alle drei müssen am Ende der 60 Sekunden im Becher liegen.

## Stapelfieber

---

Aus 28 Plastikbechern muss eine Pyramide aufgebaut werden und anschließend wieder zu einem Turm zusammengelegt werden.

## Kopf an Kopf

---

Zwischen jeweils zwei vollen 0,5l-Flaschen, die Kopf auf Kopf stehen, stecken Geldscheine. In einer Minute müssen 17 Geldscheine herausgezogen werden, ohne, dass die Flaschen umfallen.

## Kartenrennen

---

Ein Kartenspiel mit den Karten von 10 bis Ass in allen vier Farben muss nach den Werten sortiert werden. Es darf jeweils nur eine Karte aufgenommen werden und auf Säulen in zwei Metern Entfernung abgelegt werden.

## Mikroskop

---

Lockenwickler müssen mit den Muskeln rund um das Auge aufgenommen werden und auf einem etwas weiter entfernten Tisch wieder abgestellt werden. 4 Stück müssen so in einer Minute transportiert werden.

## Kreiselkegel

---

Streichholzschachteln stehen am Ende des Tisches und von der gegenüberliegenden Seite müssen diese mit Kreisel umgekegelt werden. Die Kreisel sollen dabei auf der Kante gerollt werden. 5 Stück müssen in einer Minute umgekegelt werden.

## Dosenkäfer

---

Eine Strecke von 2,5 Metern muss auf allen vieren abgelaufen werden. Dabei darf man sich aber nur auf fünf Konservendosen fortbewegen. Der Körper darf den Boden nicht berühren. Immer die hinterste Dose muss nach vorne genommen werden.

## Türme schieben

---

Türme aus leeren Getränkedosen müssen nur mit dem Gesicht über den Tisch geschoben werden. Zuerst nur eine Dose, dann zwei Dosen und zuletzt drei Dosen.

## Bürobremse

---

Tesafilm-Rollen werden über den leicht gekippten Tisch gerollt. Am Ende liegen Haftnotizzettel mit der Klebeseite nach oben auf dem Tisch. Die Rollen sollen von den Klebezetteln gebremst werden. Drei Stück müssen so in einer Minute gebremst werden.

## Eierblasen

---

Ausgeblasene Eier stehen senkrecht in Shot-Gläsern. Diese müssen nun so angepustet werden, dass acht davon sich in die Horizontale auf den Glasrand legen.

## Wäscheklammern-Limbo

---

Eine Wäscheleibe hängt auf Kopfhöhe des Spielers. Die Wäscheklammern müssen einzeln mit dem Mund aufgenommen werden und an die Leine gehängt werden. Die zweite und die folgenden Klammern müssen aber nun jeweils an die unterste Klammer angeklemt werden. 5 Stück sind in einer Minute zu schaffen.

## Über die Latte

---

Ein Tischtennis-Ball liegt in einem Eierkarton. Diese muss nun so bewegt werden, dass der Tischtennisball über eine Latte, die in etwa 2 Metern Höhe hängt, geworfen und wieder mit dem Eierkarton aufgefangen wird. Diese Übung muss dann innerhalb der Minute noch mit 2,3,4 und 5 Bällen wiederholt werden.

## Seifenturm

---

In einer Minute müssen 12 Stück Seife zu einem Turm gestapelt werden. Dabei müssen die Seifenstücke immer versetzt aufgestapelt werden und der Turm muss danach 3 Sekunden frei stehen.

## Ballon-Basketball

---

Eine Pinnwandnadel steckt auf einem Besenstiel. Aus zwei Metern Entfernung müssen Luftballons auf die Nadel geworfen werden und zwei davon damit zum platzen gebracht werden.

## Drehstuhltanz

---

Auf einem Drehstuhl muss nur mit Körperbewegung diesen über eine Strecke von drei Metern vorwärts bewegt werden. Dabei hat der Spieler einen großen Löffel im Mund, auf dem sich ein Ball befindet. Dieser darf nicht herunterfallen.

## Fusskegeln

---

Der Spieler hat eine 50cm lange Schnur um einen Knöchel gebunden und muss auf dem anderen Bein stehen. Am Ende der Schnur ist ein Tennisball. Mit diesem müssen zehn Textmarker von Suppendosen gekegelt werden. Mit dem zweiten Bein darf der Boden nicht berührt werden.

## Dosenleuchter

---

Aus Papptellern und Getränkedosen muss eine Pyramide errichtet werden, die auf dem Kopf steht! Dabei besteht die unterste Ebene aus einer Dose, auf der ein Pappteller liegt. Die zweite Ebene besteht aus zwei Dosen und einem Pappteller. Die Pyramide aus fünf Etagen muss für drei Sekunden frei stehen.

## Nudelspiesser

---

Penne-Nudeln, die kreisförmig auf einem Podest angeordnet sind, müssen nacheinander auf eine Spaghetti aufgespiest werden. Die Spaghetti darf nur mit dem Mund gehalten werden. Es müssen sich fünf Penne-Nudeln auf der Spaghetti befinden, ohne dass diese bricht. Drei Sekunden müssen die Nudeln halten.

## Sturm im Weinglas

---

Eine Murmel muss in einem umgedrehten Weinglas aufgenommen und im Weinglas so rotiert werden, dass die Murmel vier Meter über die Spielfläche transportiert und in einem Becher abgelegt werden kann. Drei Mal muss dies geschafft werden. Die Becher am Ende sind dabei unterschiedlich groß. In jedem Becher muss sich eine Murmel befinden.

## Sputnik

---

Fünf Strohhalme müssen senkrecht in eine rohe Kartoffel gesteckt werden. Dann muss mit einem Strohalm jeweils eine Schokolinse angesaugt werden und diese auf die Strohhalme in der Kartoffel abgelegt werden. Nach 60 Sekunden muss sich auf jeden der fünf Strohhalme eine Schokolinse befinden.

## Gib Gummi

---

Fünf Podeste stehen auf der Spielfläche. Auf jedem Podest steht ein Stapel Kopierpapier senkrecht. Mit Bällen, die aus etwa 400 Haushaltsgummis bestehen und die so geworfen werden, dass sie auf dem Boden vor den Podesten aufspringen müssen, müssen die Kopierpapier-Pakete umgeworfen werden. Geworfen wird aus 3,5 Meter Entfernung.

## Stelzenlauf

---

Jeweils zehn rote und zehn weiße Tischtennisbälle liegen auf der Spielfläche verteilt. Mit Topfstelzen muss der Kandidaten die Spielfläche überqueren und dabei unter den Töpfen insgesamt sechs Tischtennisbälle einsammeln. Beim Überqueren der Ziellinie müssen unter dem einen Topf drei weiße und unter dem anderen drei rote Bälle liegen.

## Dosenelfmeter

---

Leere Getränkedosen müssen aus 2,5 Metern Entfernung so mit dem Fuß weggeschossen werden, dass diese in einem Planschbecken landen. In 60 Sekunden müssen so fünf Getränkedosen im Becken landen.

## Schwing die Nudel

---

An einem Zollstock hängt an einem Bindfaden eine Penne-Nudel. Aus 1,5 Metern Entfernung muss nun mit dieser Angel ein Tischtennisball so von einem Flaschenhals gestoßen werden, dass er in einem Becher am Boden fällt. Drei Bälle müssen so in jeweils einen Becher befördert werden.

## Becherakrobat

---

Ein 40cm langes Holzlineal wird in der Hand gehalten. An das andere Ende wird ein Pappbecher mit dem Boden nach unten auf das Lineal gestellt. Durch einen Schwung muss der Becher nun einen Salto machen, dass er mit dem Boden nach oben wieder auf dem Lineal landet. Der Becher muss dann so auf einem Podest abgestellt werden. Drei Mal muss dieses Kunststück in 60 Sekunden gelingen. Die Becher sind dabei jeweils unterschiedlich groß.

## Das einsame Ass

---

Ein Kartenspiel liegt auf einem Flaschenhals. Ganz unten liegt das Herz Ass. Die Karten müssen nun so von der Flasche gepustet werden, dass nur das Herz Ass liegen bleibt. Zwei Mal muss dies in 60 Sekunden gelingen.

## Jukebox

---

Eine CD muss so geworfen werden, dass das Loch über einen aufrecht stehenden Bleistift gleitet. Zwischen Bleistift und dem Spieler sind etwa 2-3 Meter Platz.

## Brötchenpyramide

---

Aus 15 Brötchen muss eine Pyramide mit fünf Ebenen gebaut werden, die dann drei Sekunden lang stehen muss.

## Schlägerfall

---

Mit einer Bratpfanne muss ein Tischtennisball so weggeschlagen werden, dass er auf dem Boden aufsetzt und dann einen aufrecht aufgestellten Tischtennisschläger umschiebt. Dies muss drei Mal gelingen. Die Distanz wächst davon von 2,80m, über 3,20m auf 3,60m.

## Cocktailhut

---

Der Spieler hat einen Knickstrohhalm im Mund, in dem ein Cocktailschirmchen steckt. Durch starkes Pusten muss der Schirm in einem Martiniglas auf dem Kopf des Spielers landen.

## **PAARE:**

### Hampelmann

---

Spieler A hat an den Füßen, Oberschenkeln und Ellenbogen große Becher umgeschnallt. Spieler B muss kleine Bälle auf den Boden werfen. Der Partner muss diese dann mit den Bechern an seinen Körperteilen auffangen. Mit jedem Becher muss ein Ball aufgefangen werden.

### Fliegenangel

---

Ein Tischtennisball muss auf den Boden geworfen werden. Der zweite Spieler hat an einem Zollstock einen Fliegenfänger befestigt. Der Ball muss an diesem hängen bleiben. Drei Bälle müssen so in einer Minute geangelt werden.

### CD-Pfanne

---

Eine CD muss so geworfen werden, dass der zweite Spieler diese zwischen zwei Bratpfannen auffangen kann. Die CD muss dann mit den Pfannen zwischen den Beinen hindurch so in einen Besen gesteckt werden, dass die CD darin stecken bleibt.

### Seiltanz

---

Bei diesem Spiel müssen die beiden Spieler mit zwei Springseilen gleichzeitig zwei Plastikbälle aufnehmen und über die Spielfläche transportieren. Beide Bälle müssen nacheinander auf zwei Podesten abgelegt werden. Beide Bälle müssen gemeinsam für drei Sekunde auf den Podesten liegen, ohne, dass sie von den Seilen berührt werden.

### Bürotennis

---

Mit Clipboards müssen Papierkugeln so hin und her spielen, dass dieser am Ende der Spielfläche in einem Papierkorb landet. Nach 60 Sekunden müssen in drei Papierkörben in unterschiedlichen Höhen jeweils eine Papierkugel liegen.