

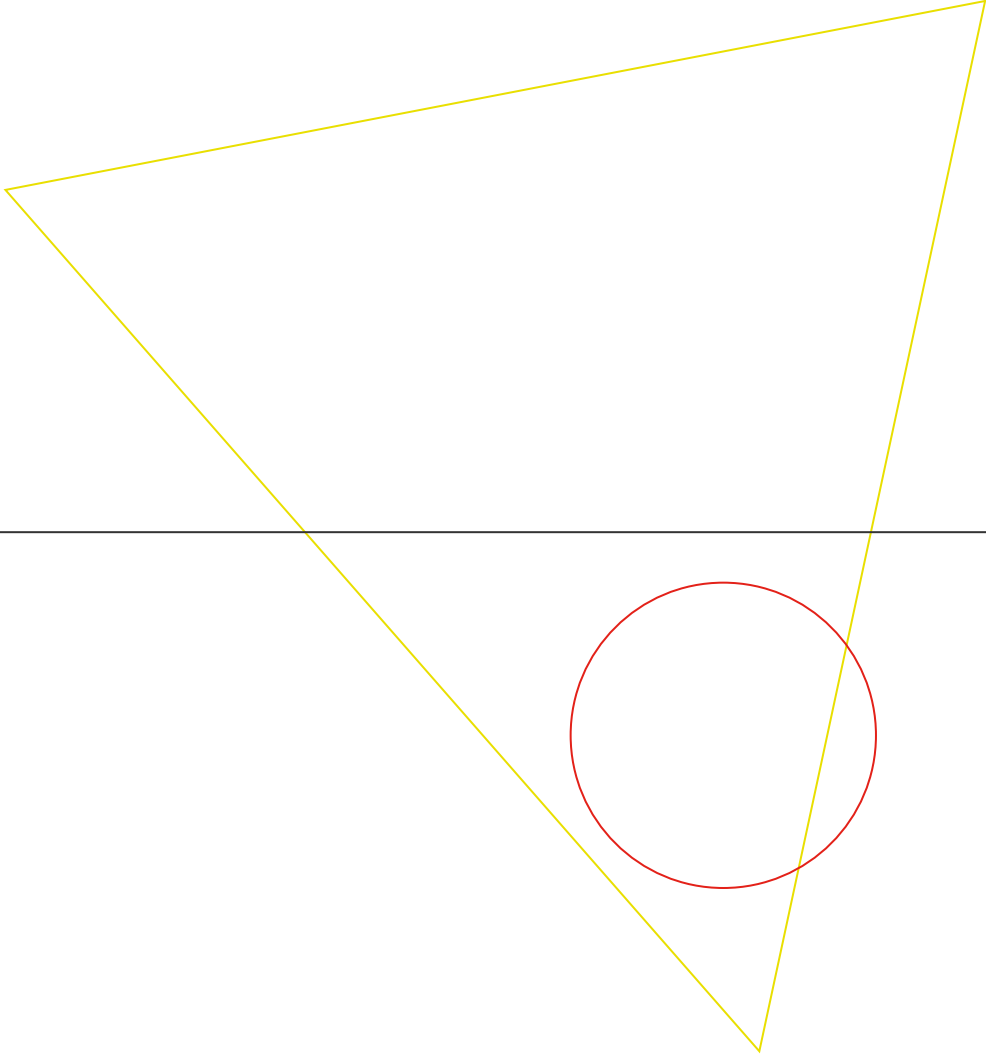
LEICHTATHLETIK.DE



DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND



**STAND ÜBUNGS-
DEZ SAMMLUNG
2022**



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



INHALT

VORWORT	2
INHALTSVERZEICHNIS	3
A. KILA - SYSTEMATISCH UND ZIELORIENTIERT	8
A1 Vom Schnell-Laufen zum Sprint - U8, U10, U12	9
A2 Vom Über-Laufen zum Hürdensprint - U8, U10, U12	15
A3 Vom Staffel-Laufen zur Rundenstaffel - U8, U10, U12	21
A4 Vom Ausdauernd-Laufen zum Dauerlauf - U8, U10, U12	27
A5 Vom Marschieren zum Gehen - U10, U12	33
A6 Vom in die Weite-Springen zum Weitsprung - U8, U10, U12	37
A7 Vom in die Höhe-Springen zum Hochsprung - U8, U10, U12	43
A8 Vom Mehrfach-Springen zum Dreisprungen - U8, U10, U12	49
A9 Vom Stab-Springen zum Stabhochsprung - U8, U10, U12	55
A10 Vom Schlagwurf zum Speerwurf - U8, U10, U12	61
A11 Vom Druckwurf zum Kugelstoßen - U8, U10, U12	67
A12 Vom Drehen und Werfen zum Diskuswurf - U8, U10, U12	73
B. GEMEINSAM MIT ABSTAND - KILA AKTUELL	
B1 Koordination an Reifenbahnen	80
B2 Schere-Stein-Papier	81
B3 Aufwärm- und Springübungen	82
B4 Bodenturnen	83
B5 Ein Aufbau - Vielfältige Herausforderung	84
B6 Springen im Reifenwald	85
B7 Gassenwürfe	86
B8 Fitnessübungen	87
B9 Zeitschätzlauf	88
B10 Schnitzeljagd	89
B11 Seilspringen	90
B12 Koordinationsübungen mit Ball	91
B13 Starts aus allen Lagen	92
B14 Sprunggarten	93
C. STAFFELSPIELE	
C1 Puzzlestaffel	95
C2 Medizinball-Staffel	96
C3 Hindernisstaffel	97
C4 Würfelstaffel 1	98
C5 Einsammelstaffel	99
C6 Klamottentransportstaffel	100
C7 Balltransportstaffel 1	101
C8 Nummernwettlauf	102
C9 Auf- und Abbaustaffel	103
C10 6-Tage-Rennen	104
C11 Turnstaffel	105
C12 Würfelstaffel 2	106
C13 Biathlonstaffel	107
C14 Balltransportstaffel 2	108
C15 Wurfstaffel	109
C16 Sprungstaffel	110

C17 Hütchenspiel-Staffel	111
C18 Kräftigungsstaffel 1	112
C19 Umdrehstaffel	113
C20 Kräftigungsstaffel 2	114
C21 Endlosstaffel	115
C22 Malstaffel	116
C23 Zickzackstaffel	117
C24 Parcoursstaffel	118

D. LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Disziplinbereich Sprint

D1 Der Knobelsprint	120
D2 Rhythmusschulung	121
D3 Vier Gwinnt	122
D4 Lego-Staffel	123
D5 Risiko-Sprint	124
D6 Wendesprint	125

Disziplinbereich Sprung

D7 Stabsprung in die Weitsprunggrube	126
D8 Zielweitsprung	127
D9 Kleine Sprünge	128
D10 Springen über Hindernisse	129
D11 Reifen-Choreographie	130
D12 Watussi-Sprung	131

Disziplinbereich Lauf

D13 Lauf-Memory	132
D14 Steintransportstaffel	133
D15 Lauf-Bingo	134
D16 Stadion-Cross	135
D17 Fahrtenspiel	136
D18 Zugfahrt	137
D19 Orientierungslauf	138

Disziplinbereich Wurf

D20 Oben gewinnt	139
D21 Wettwanderball	140
D22 Drehwurfboule	141
D23 Risiko-Stoßen	142
D24 Fensterwurf	143
D25 Treibball	144
D26 Schneeballschlacht	145

E. TRAININGSTIPPS „KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN IM FOKUS“

E1 Differenzierungsfähigkeit	147
E2 Gleichgewichtsfähigkeit	148
E3 Kopplungsfähigkeit	150
E4 Orientierungsfähigkeit	151
E5 Reaktionsfähigkeit	152
E6 Rhythmisierungsfähigkeit	153
E7 Umstellungsfähigkeit	154

F. VIELFÄLTIGER EINSATZ VON GERÄTEN

F1 Hütchen	156
F2 Langbänke	158
F3 Medizin- und Basketbälle	160
F4 Reifen	163
F5 Sprungseile	165
F6 Tennisbälle	167
F7 Teppichfliesen	169
F8 Turnkästen	171
F9 Turnmatten	174
F10 Zeitungspapier	176

G. TRAININGSGERÄTE SELBSTGEMACHT

G1 Schweißball	180
G2 Kinderhürde	181
G3 Markierteller	182
G4 Holzstab	183
G5 Gartenschlauch-Wurfring	184
G6 Joghurt-Becher	185
G7 Wurfsocke	186
G8 Kartenspiele, Puzzle & Co	187
G9 Hoch- und Weitsprungständer	188
G10 Wäscheklammern	189
G11 Wurfstab	190
G12 Fahrradreifen	191
G13 Bierdeckel	192
G14 Weitenpunkte-Skala	193

H. ALTERSGEMÄSSE KRÄFTIGUNG

H1 Einzelübungen	195
H2 Partnerübungen	201
H3 Kräftigung mit Geräten	207
H4 Kräftigung im Team	213

I. EIN AUFBAU - VIELSEITIGE LEICHTATHLETIK

I1 Leere Halle	220
I2 Kastenbahn	222
I3 Langbänke	224
I4 Mattenbahnen	225
I5 Weichbodenmatten	228

I6 Viereck aus Gummibändern	230
H7 Zauberschnüre	232
H8 Hütchen und Reifen	235
H9 Reifen und Matten	239
H10 Weichboden, Langbänke & Sprungseile	242
H11 Takeshi-Spiel und BlockX-Bahnen	243
J. ÜBUNGSSERIE TEAMBUILDING	
J1 Akrobatik - Turnen in der Gruppe	246
J2 Flussüberquerung	247
J3 Gordischer Knoten	248
J4 Freier Fall	249
J5 Platzwechsel	250
J6 Zauberstab	251
J7 Teamsprung	252
J8 Wörterstaffel	253
J9 Tic Tac Toe	254
J10 Weltrekordstaffel	255
J11 Mannschaftskreis	256
K. TURNEN IN DER LEICHTATHLETIK	
K1 Rolle Vorwärts	258
K2 Rolle Rückwärts	259
K3 Standwaage	260
K4 Kerze	261
K5 Handstand	262
K6 Balancieren	263
K7 Rad	264
K8 Radwende	265
K9 Handstandüberschlag	266
K10 Hockwende	267
K11 Salto vorwärts	268
K12 Salto Rückwärts	269
K13 Flick Flack	270
K14 Sprunghocke	271
K15 Schwingen an den Ringen	272
K16 Stützen am Reck	273
K17 Felgaufschwung am Reck	274
K18 Hüftumschwung am Reck	275
K19 Unterschwung am Reck	276
K20 Stütz am Barren	277
K21 Schwingen am Barren	278
K22 Kehre / Wende am Barren	279
K23 Rollen am Barren	280

DLV JUGEND
DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

TRUEATHLETES



**ZUSATZBAND INKLUSIVE
KINDERLEICHTATHLETIK
AB HERBST / WINTER 2022**



**Aktion
Mensch**

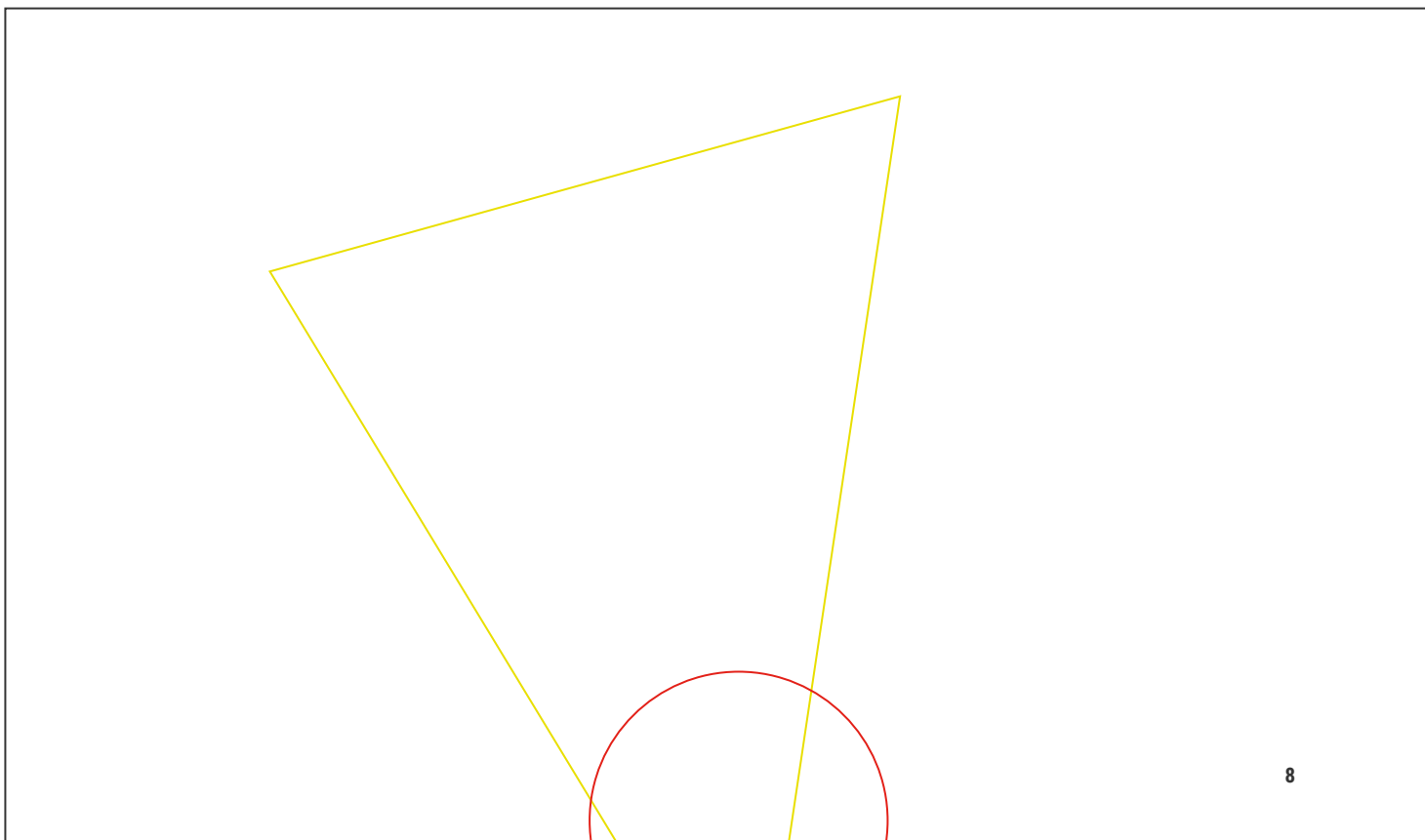


WWW.LEICHTATHLETIK.DE/JUGEND

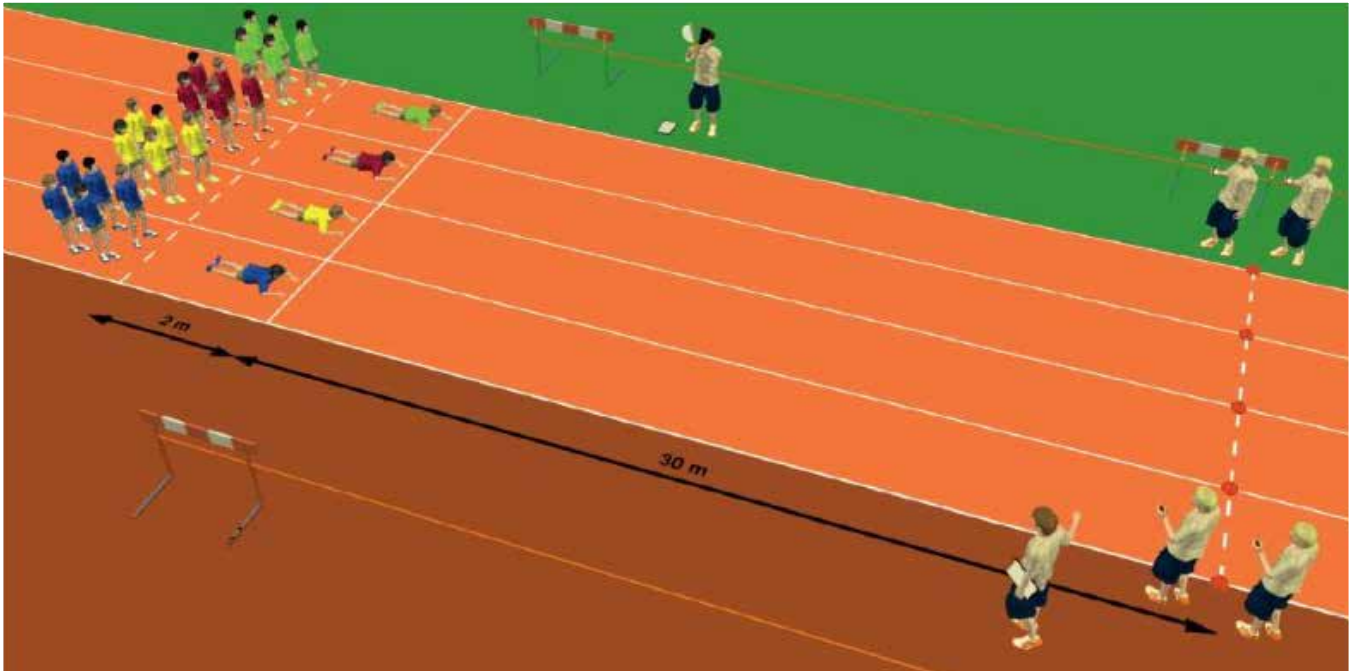
A. KILA - SYSTEMATISCH UND ZIELORIENTIERT

Laufen, Springen und Werfen sind klassische Bestandteile des Leichtathletiktrainings und des Sportunterrichts. Doch wie unterscheiden sich eigentlich die Trainingsinhalte bei 6- und 7-jährigen Kindern von denen mit 10- und 11-jährigen Kindern? Welche Trainingsziele sollten in welcher Altersklasse verfolgt werden? Und welche Übungen eignen sich dafür?

A1 Vom Schnell-Laufen zum Sprint - U8, U10, U12	9
A2 Vom Über-Laufen zum Hürdensprint - U8, U10, U12	15
A3 Vom Staffel-Laufen zur Rundenstaffel - U8, U10, U12	21
A4 Vom Ausdauernd-Laufen zum Dauerlauf - U8, U10, U12	27
A5 Vom Marschieren zum Gehen - U10, U12	33
A6 Vom in die Weite-Springen zum Weitsprung - U8, U10, U12	37
A7 Vom in die Höhe-Springen zum Hochsprung - U8, U10, U12	43
A8 Vom Mehrfach-Springen zum Dreisprungen - U8, U10, U12	49
A9 Vom Stab-Springen zum Stabhochsprung - U8, U10, U12	55
A10 Vom Schlagwurf zum Speerwurf - U8, U10, U12	61
A11 Vom Druckwurf zum Kugelstoßen - U8, U10, U12	67
A12 Vom Drehen und Werfen zum Diskuswurf - U8, U10, U12	73



A1 VOM SCHNELL-LAUFEN ZUM SPRINT - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U8 eine Sprintstrecke von 30 Metern zurücklegen. Sie starten dabei aus unterschiedlichen Startpositionen (z.B. „auf dem Bauch liegend“) oder aus einer Bewegungsaufgabe heraus (z.B. „Hampelmann- Sprünge“). Jedes Kind läuft mehrmals.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ erste Erfahrungen beim Starten sammeln. Dazu zählen:
 - Konzentration und Fokussierung in der Wettkampfsituation
 - Finden individueller Bewegungslösungen
- ▲ aus verschiedenen Startpositionen reagieren und beschleunigen können

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Fangspiele eignen sich als kindgemäße Vermittlungsweise, um das Reagieren und Beschleunigen spielerisch als Einheit umzusetzen.
- ▲ Die Kinder sollten gut aufgewärmt aber nicht ermüdet sein, um Schnelligkeitsleistungen umsetzen zu können. Daher sollten Übungsformen zum schnellen Laufen eher im ersten Teil des Trainings enthalten sein.
- ▲ Gerade neuartige Bewegungsherausforderungen motivieren Kinder zum Finden geeigneter Bewegungslösungen, die (aufgrund der kindlichen Entwicklungsphase) möglichst koordinativ beanspruchend sein sollten.

PRAXISBEISPIELE

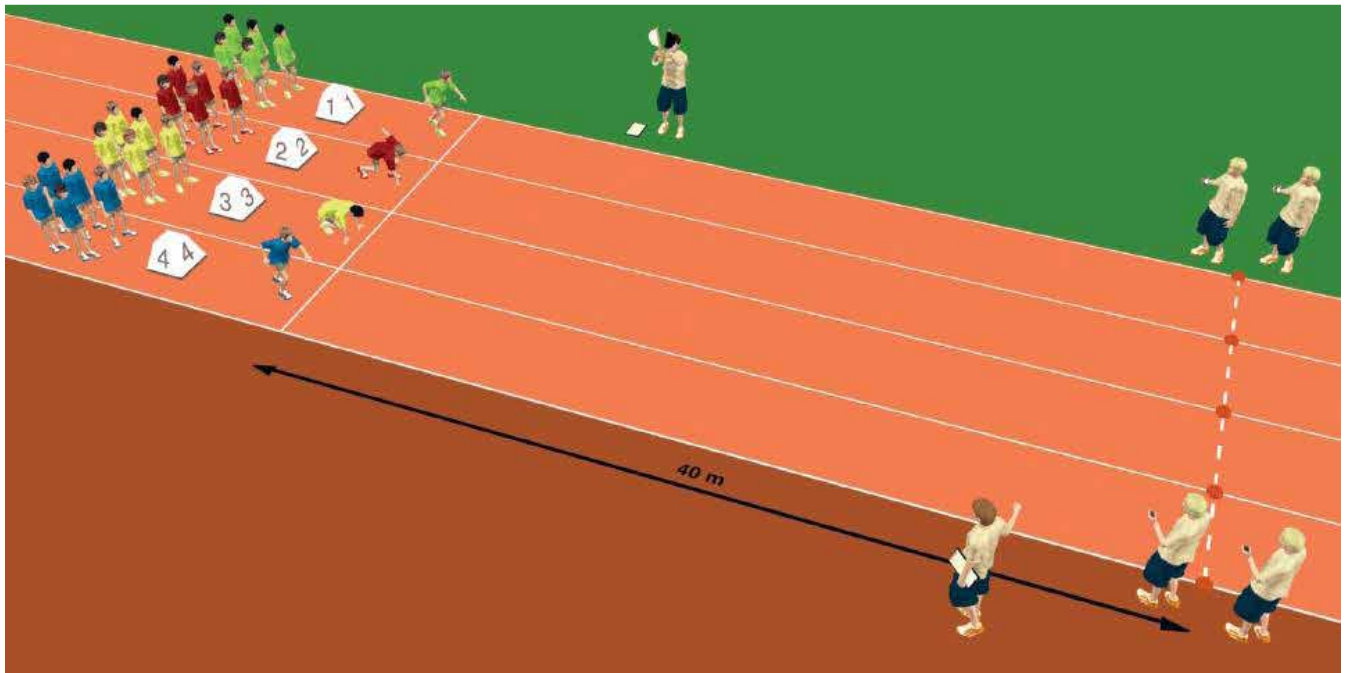
FANGSPIEL MIT BEFREIEN:

In einem begrenzten Spielfeld (z.B. Hallendrittel oder 16m-Raum auf Sportplatz) versuchen 2-3 Fänger die anderen Kinder durch kurze Berührung zu fangen. Wer gefangen wurde setzt sich auf den Boden, kann aber durch eine Umrundung eines Mitspielers wieder befreit werden. Alternativ muss befreit werden durch Überspringen des (sitzenden) gefangenen Kindes oder durch Durchlaufen der gegrätschten Beine des gefangenen Kindes. Schaffen es die Fänger alle Kinder zu fangen?

ZEITFANGEN:

Ein Team der zweigeteilten Trainingsgruppe hat die Aufgabe, das andere Team schnellstmöglich zu fangen. Dabei befindet sich ein Team in einem begrenzten Spielfeld (Hälfte Hallendrittel oder Mittelkreis Sportplatz). Das Fängerteam steht außerhalb des Spielfeldes und entsendet einen Fänger in das Spielfeld, um schnellstmöglich ein oder mehrere Kinder zu fangen. Gefangene Kinder verlassen das Spielfeld und feuern das eigene Team von außen an, während der Fänger selbst entscheidet, wann er das Spielfeld wieder verlässt und den nächsten Fänger des eigenen Teams durch Abklatschen ins Spielfeld entsendet. Sobald alle Kinder gefangen wurden, wird die Zeit gestoppt und die Teams wechseln die Rollen. Welches Team schafft es in der kürzeren Zeit, alle Kinder zu fangen?

A1 VOM SCHNELL-LAUFEN ZUM SPRINT - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U10 eine Sprintstrecke von 40 Metern zurücklegen. Sie starten dabei aus einer individuell wählbaren Startposition (z.B. „Hochstart“ oder „Dreipunktstart“) ohne Startblock. Jedes Kind läuft zweimal.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ kindgemäße Starttechniken wie Hoch- oder Kauerstart im Wettkampf anwenden
- ▲ Technischelemente beim Beschleunigen und Sprinten entwickeln wie
 - Kraftvolle Schritte
 - Gegengleiche Armarbeit
 - Oberkörpervorlage

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Unterschiedliche Startsignale, wie akustische (z.B. Klatschen oder Pfiff), optisch-visuelle (z.B. ein Handzeichen oder ein Ball) oder taktile (z.B. durch Berührung) Reize auf die reagiert werden soll, schulen die Reaktionsfähigkeit der Kinder besonders gut.
- ▲ Das spielerische Anbieten von Einfach- oder Auswahlreaktionen erweitert die Reaktionserfahrungen. Die beiden Reaktionsarten unterscheiden sich dadurch, dass bei Einfach-Reaktionen immer mit demselben Handlungsschema reagiert wird (z.B. Startsignal - Loslaufen), während bei Auswahl-Reaktionen zunächst noch über die Reaktionshandlung entschieden wird (z.B. Loslaufen nur bei bestimmter Art von Startsignal, oder es gibt mehrere Handlungsalternativen wie etwa fangen oder gefangen werden).

PRAXISBEISPIELE

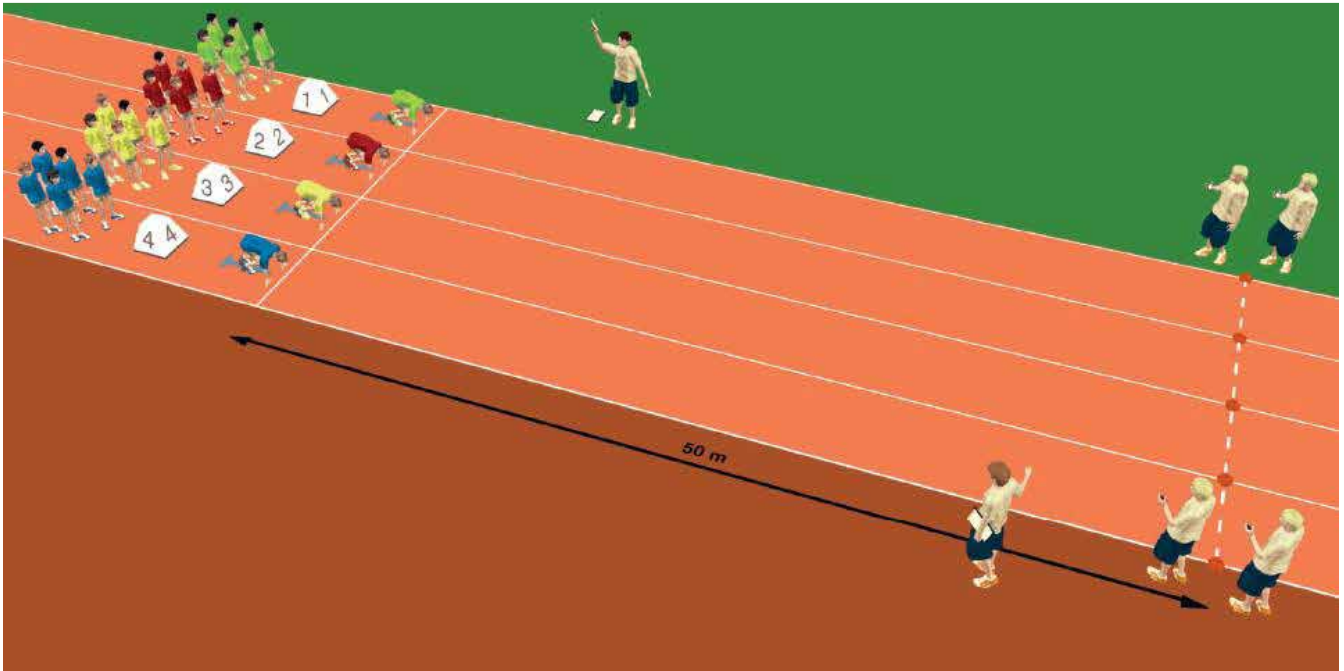
REAKTIONSTARTS AUF UNTERSCHIEDLICHE STARTSIGNALLE:

Die Kinder nehmen die vorher festgelegte Startposition („Hochstart“, „Kauerstart“, „liegend“, „sitzend“, usw.) an der Startlinie ein. Auf ein vorher festgelegtes Startsignal („Klatschen“, „Pfiff“, „Handzeichen“, usw.) sprinten die Kinder schnellstmöglich hinter die Ziellinie (10-15m). Als weitere Startsignale eignen sich zum Starten das Rufen von Zahlen (bei einer „geraden Zahl“ wird gestartet), Tiere (Säugetier), Städte (Hauptstadt) oder Leichtathletikdisziplinen (Olympische Disziplinen). Bei Fehlstarts müssen kleine Bewegungsaufgaben durchgeführt werden (z.B. 5 „Liegestütze“, „Kniebeugen“, usw.).

ADDITIONSSPRINT:

Die Kinder versuchen, auf ein Startsignal aus dem Hoch- oder Kauerstart in einer zuvor festgelegten Zeit (zwischen 4 und 6 Sekunden) möglichst weit zu sprinten. Sie erhalten die Punktzahl der beim Stoppsignal erreichten Zone (markiert durch Hütchen) und addieren diese zu einem Endergebnis (z.B. nach drei Starts). Das Erreichen der ersten Zone (Abstand etwa 10m) ist ein Punkt wert, alle weiteren jeweils ein Punkt mehr. Die Zonenbreite sollte etwa 2m betragen.

A1 VOM SCHNELL-LAUFEN ZUM SPRINT - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U12 eine Sprintstrecke von 50 Metern zurücklegen. Sie starten dabei in der Regel aus dem Startblock.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

▲ den Tiefstart und seine Technikelemente im Wettkampf anwenden und fachlich notwendige Kenntnisse erwerben.

Hierzu zählen

- Startblockeinstellung
- Positionen und Stellungen des dreiteiligen Startkommandos

▲ Das Ablaufverhalten durch kontinuierliche Steigerung der Schrittlänge weiter entwickeln.

UMSETZUNGSTIPPS:

▲ Durch gegenseitige Beobachtung beim Start- und Techniktraining in Partneraufgaben können die Kinder altersgemäßes und notwendiges Fachwissen aufbauen.

▲ Durch erhöhte Eigenverantwortung und Einbindung von Partneraufgaben, werden wichtige Teamfähigkeiten entwickelt, die für Kinder hochmotivierend sind.

PRAXISBEISPIELE

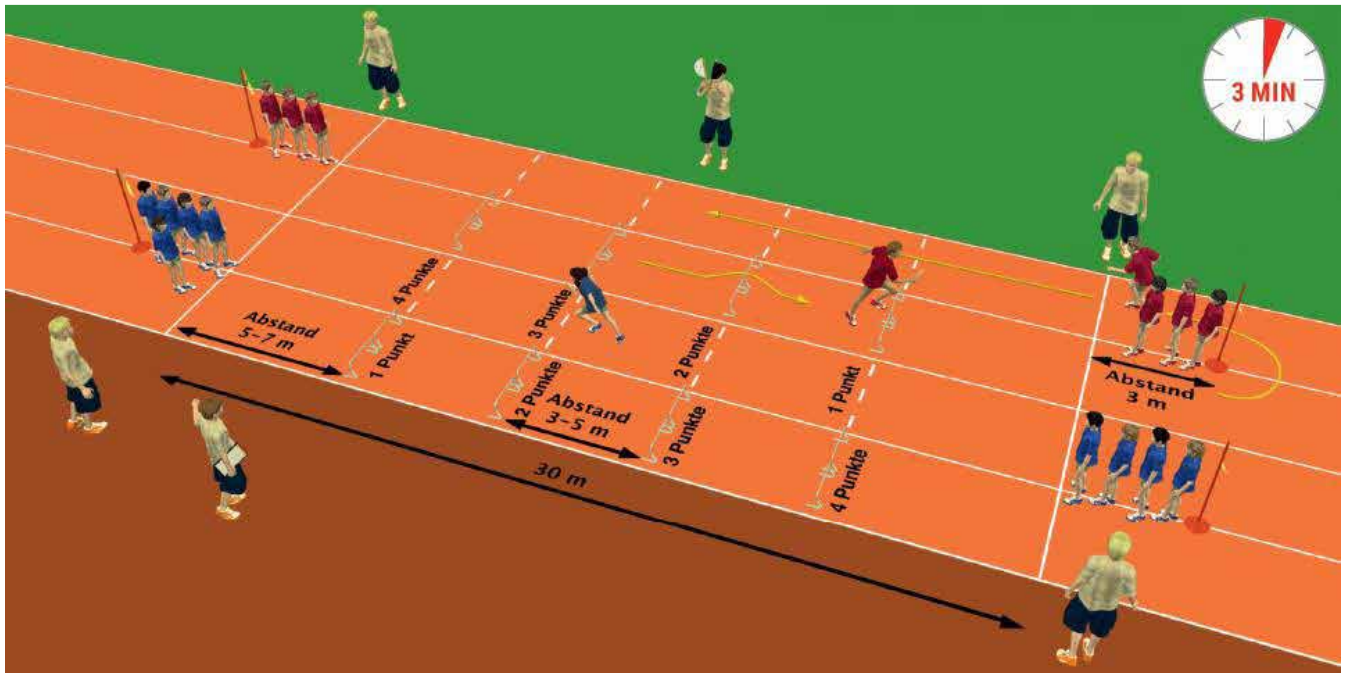
VERRÜCKTE TIEFSTARTS:

Möglichst viele verschieden eingestellte Startblöcke (links vorne, rechts vorne, weit, eng, parallel, steil, flach, ...) sollen für Tiefstarts in Serie genutzt werden. Die Kinder wechseln den nicht zu verstellenden Startblock nach jedem Lauf und versuchen aus den jeweiligen neuen Startpositionen möglichst schnell zu starten (Sprintstrecke 10-15m).

FEHLSTARTTRAINING:

Die Kinder stellen ihren Startblock eigenständig und individuell ein. Sobald die Kinder beim dreigeteilten Startkommando in der „Auf-die-Plätze-Position!“ ruhig verharren, wird ein Kind, durch kurzes Antippen an der Schulter, als „Fehlstarter“ markiert. Nach Aussprechen von „Fertig!“ gehen alle Kinder zügig in die Startposition. Nach etwa 1 Sek. startet der „Fehlstarter“ eigenständig, die anderen Kinder versuchen, bei Wahrnehmung dieses „Fehlstarts“ schnellstmöglich mit zu starten und versuchen den Fehlstarter bis zur Ziellinie (10-15m) einzuholen.

A2 VOM ÜBER-LAUFEN ZUM HÜRDENSPRINT - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U8 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ erste Erfahrungen beim Überlaufen von Hindernissen sammeln und dabei
 - flache Hindernisse angstfrei überwinden
 - flache Hindernisse schnell überwinden

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Flache und abwechslungsreiche Hindernisse auswählen, zum Beispiel kleine und große Hütchen, (stapelbare) Schaumstoff-blocks, flach gelegte Bananenkartons, etc.
- ▲ Viele unterschiedliche Hindernisse mit verschiedenen Abständen aufbauen, so dass möglichst viele Kinder gleichzeitig laufen können.
- ▲ Hindernisse auch mal in Schlangenlinien aufbauen oder quer im Raum verteilen, um Laufrichtungswechsel zu ermöglichen.
- ▲ Parallele Bahnen aufbauen, auf denen Staffelformen stattfinden können, um die Motivation durch den direkten Wettstreit zu steigern. Um Leistungsunterschiede auszugleichen, können Laufstrecken, Hindernisse und / oder Abstände auch unterschiedlich gewählt werden.

PRAXISBEISPIELE

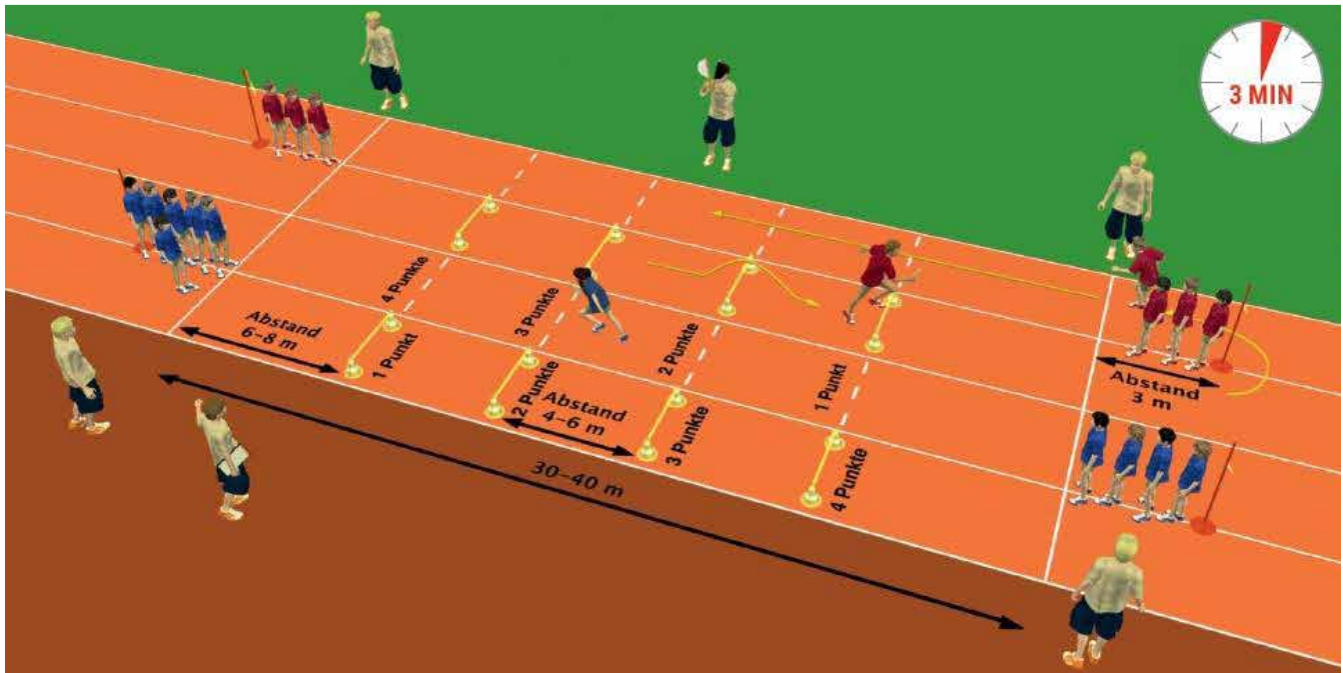
HINDERNIS-PARCOURS:

In einem Kreis oder Viereck werden verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen aufgebaut. Im Idealfall bietet die Runde genügend Platz, so dass alle Kinder gleichzeitig laufen können, sonst muss ggf. mit zwei Gruppen gearbeitet werden. Jetzt können verschiedene Aufgaben gestellt werden, zum Beispiel: Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Runden? Wer berührt die wenigsten Hindernisse? Wer schafft die schnellste Runde? Wenn mit zwei Gruppen gearbeitet wird, sind immer zwei Kinder aus den verschiedenen Gruppen Partner, laufen abwechselnd und werden gemeinsam gewertet.

HINDERNISRENNEN À LA SPRINGREITEN:

Auf einer großen Fläche werden verschiedene Hindernisse scheinbar willkürlich aufgebaut. Es gibt allerdings eine vorgegebene Reihenfolge, in der diese überwunden werden müssen, wie es auch im Springreiten der Fall ist. Die Kinder müssen sich die Reihenfolge merken und dann möglichst schnell und in der korrekten Reihenfolge die Hindernisse überwinden. So wird nicht nur die Bewegung des Über-Laufens sondern auch die Orientierungsfähigkeit im Raum geschult.

A2 VOM ÜBER-LAUFEN ZUM HÜRDENSPRINT - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Hindernissprint-Strecke, entweder in Staffelform oder als Individualwettbewerb.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ einen Laufrhythmus zwischen den Hindernissen entwickeln, dementsprechend also
 - verschiedene Hindernisse rhythmisch überlaufen
 - verschiedene Hindernisse flüssig überlaufen
 - verschiedene Hindernisse schnell überlaufen
- ▲ den Beschleunigungsweg zum ersten Hindernis ausnutzen, also
 - von Anfang an bestmöglich beschleunigen
 - ihre Schritte an den Weg zum ersten Hindernis anpassen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Abwechslungsreiche Hindernisse verwenden, zum Beispiel Bananenkartons, stapelbare Schaumstoffblocks, Kinderhürden oder ähnliches.
- ▲ Mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Hindernishöhen und Abständen so aufbauen, dass möglichst viele Kinder gleichzeitig laufen können und sie außerdem wählen können, welche Bahn ihnen am besten gefällt.
- ▲ Die Kinder Hindernisbahnen selbst aufbauen lassen, damit sie ihr Training selbst aktiv mitgestalten können. Bahnen aufbauen, auf denen Staffellrennen stattfinden können, um die Motivation durch den direkten Wettstreit zu steigern. Um Leistungsunterschiede auszugleichen können Laufstrecken, Hindernisse und / oder Abstände auch unterschiedlich gewählt werden.

PRAXISBEISPIELE

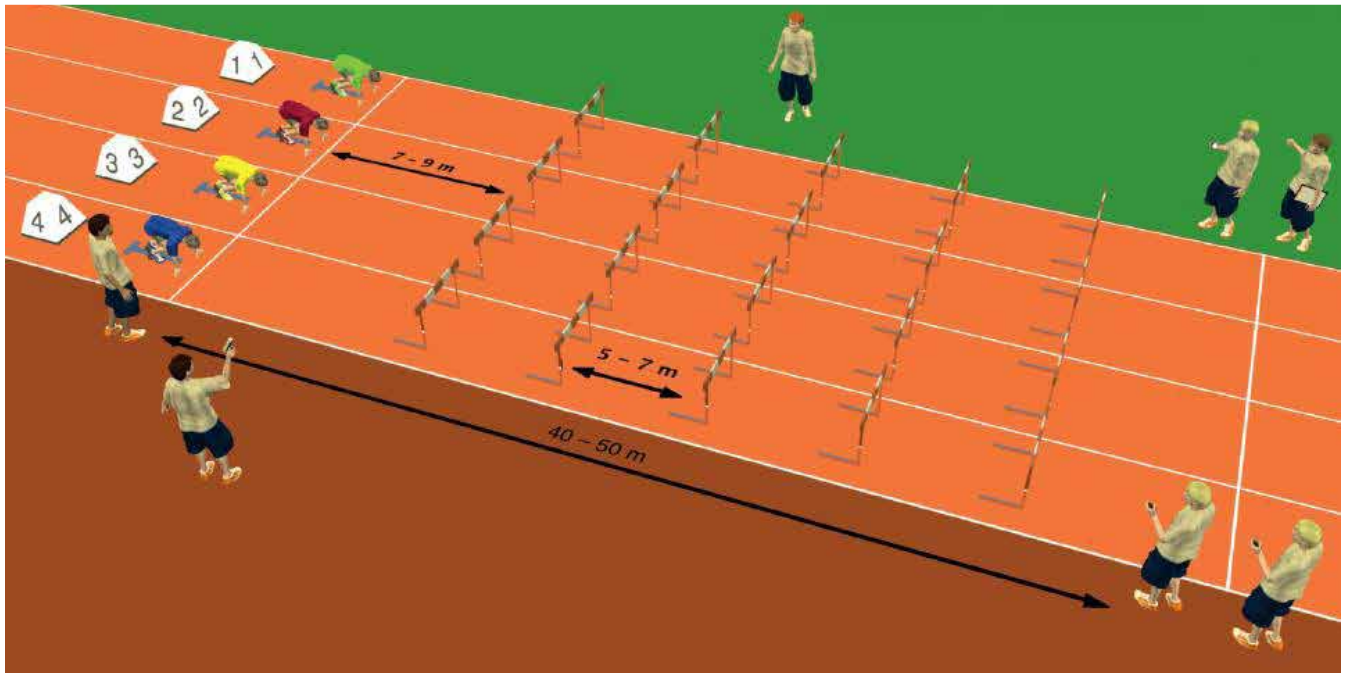
TAKESHIS-CASTLE:

Auf einer Laufrunde (etwa in der Größe einer Einfachsporthalle) werden verschiedene Hindernisse zum Überlaufen aufgebaut. Diese werden so gewählt, dass sie auf jeden Fall von allen Kindern problemlos überwunden werden können. In der Mitte der Runde werden zwei oder drei Wurfstationen markiert. Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Ein Team ist auf der Runde unterwegs. Jedes Kind versucht die ganze Runde zu durchlaufen. Für jede geschaffte Runde gibt es einen Punkt. Es muss festgelegt werden, wann jeweils das nächste Kind loslaufen darf, zum Beispiel immer wenn das vorherige Kind das dritte Hindernis überwunden hat. Das andere Team ist in der Hallenmitte aktiv. Es steht an einem Sammelpunkt und die Kinder laufen nun in Staffelform zu den Wurfstationen. Auf dem Weg dorthin muss erst der Ball eingesammelt werden. Von der Wurfstation aus darf einmal versucht werden, ein Kind aus der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen, dann geht es zurück zum Sammelpunkt und das nächste Kind ist an der Reihe. Bei zwei Wurfstationen dürfen immer zwei Kinder unterwegs sein, bei drei Stationen entsprechend auch drei Kinder. Natürlich sollte mit Softbällen geworfen werden und nicht auf Köpfe gezielt werden.

HINDERNISSPRINT MIT AUFGABEN::

Die Hindernisbahnen werden immer wieder neu aufgebaut, mal immer mit den gleichen Abständen, mal mit unterschiedlichen Abständen, mal mit großen Abständen, mal geradeaus, mal in Schlangenform, der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Natürlich soll jede Hindernisbahn mehrfach durchlaufen werden, im ersten Durchgang immer frei wählbar, so dass die Kinder die Bahn kennenlernen können. Danach werden erfüllbare Vorgaben gemacht, zum Beispiel: Lauft immer mit dem rechten / linken Fuß zuerst über die Hindernisse. Lauft die ganze Strecke im gleichen Tempo. Macht immer die gleiche Anzahl Schritte zwischen den Hindernissen. Macht immer drei / vier / fünf / elf / ... Schritte zwischen den Hindernissen. Die Kinder sollen dann immer von den Erfahrungen berichten, die sie beim Überlaufen der Hindernisse gemacht haben, um so ihre eigene Bewegungserfahrung zu reflektieren.

A2 VOM ÜBER-LAUFEN ZUM HÜRDENSPRINT - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 eine Hindernissprint-Strecke, entweder in Staffelform oder als Individualwettbewerb.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die korrekte Hindernisüberquerung einüben, also
 - Hindernisse flach und risikofreudig überspringen
 - hinter dem Hindernis schnell wieder Kontakt zum Boden fassen
- ▲ den Zwischenhindernislauf entwickeln und entsprechend
 - in einem durchgehenden Rhythmus laufen
 - ihre Arme gegengleich und mit stabiler Schulterachse einsetzen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Verschiedene Hindernishöhen für unterschiedlich große bzw. unterschiedlich erfahrene Kinder anbieten, zum Beispiel Bananenkartons, Kinderhürden oder niedrige Trainingshürden.
- ▲ Mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Hindernishöhen und Abständen aufbauen, so dass möglichst viele Kinder gleichzeitig laufen können und sie außerdem wählen können, welche Bahn ihnen am besten gefällt.
- ▲ Die Kinder Hindernisbahnen selbst aufbauen lassen, so dass sie ihr Training selbst aktiv mitgestalten können.
- ▲ Parallele Bahnen aufbauen, auf denen Rennen stattfinden können, um die Motivation durch den direkten Wettstreit zu steigern. Um Leistungsunterschiede auszugleichen, können Laufstrecken, Hindernisse und / oder Abstände auch unterschiedlich gewählt werden. Auch ein Wettstreit "Hindernisbahn gegen Flachsprintbahn" ist denkbar, dabei sollte der Flachsprint natürlich länger sein als der Hindernissprint.

PRAXISBEISPIELE

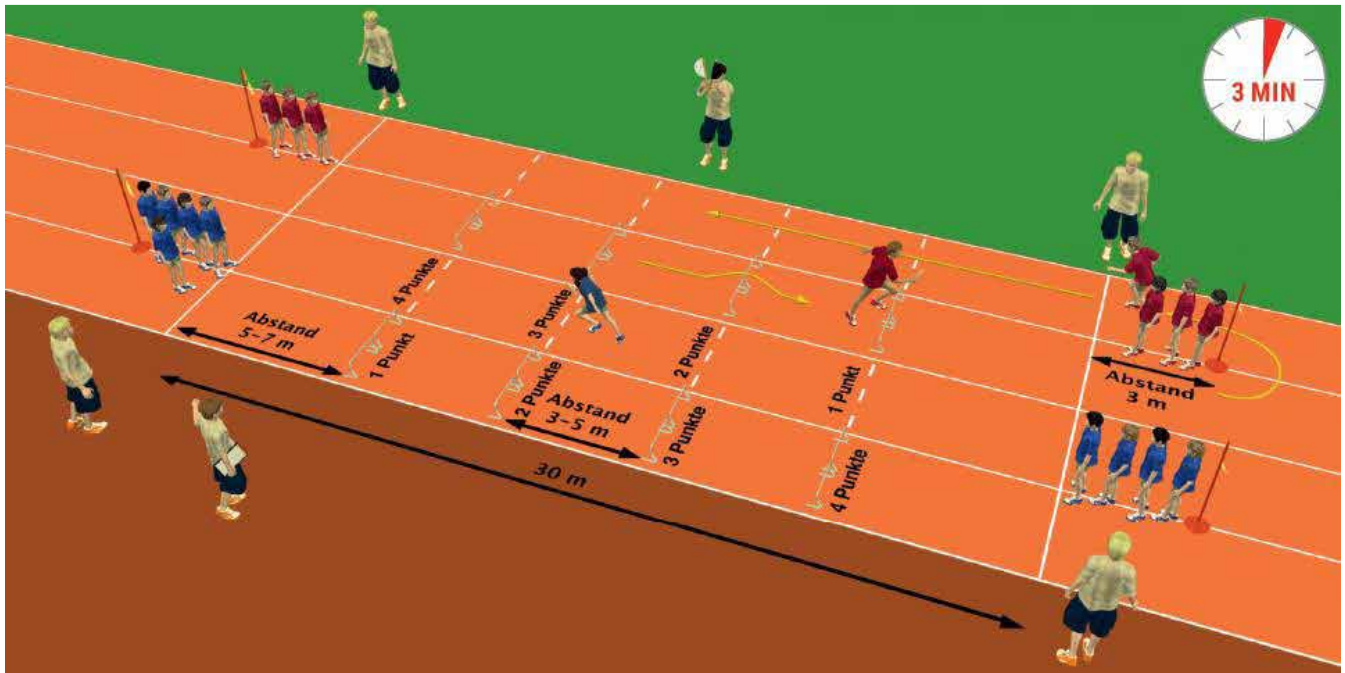
EINFÜHRUNG IN DIE HÜRDENKOORDINATION

Für die Einführung in die Hürdenkoordination sollten Kinderhürden bzw. Trainingshürden entsprechend der Größe der Kinder gewählt werden, so dass sie weder zu niedrig noch zu hoch sind. Idealerweise sollten mehrere Bahnen zur Auswahl aufgebaut werden. Die Kinder sollen lernen, wie Schwungbein und Nachziehbein korrekt ausgeführt werden. Allerdings ist es für die Kinder meist leichter, Hürdenkoordinationsübungen in der Mitte der Hürde auszuführen als am Rand. Daher empfiehlt es sich, immer konkrete Übungsanweisungen zu geben, die dann ein paar Mal ausgeführt werden. So können sich die Kinder zum Beispiel zunächst nur auf die korrekte Schwungbeinbewegung rechts konzentrieren, das linke Bein wird in dem Moment noch kaum beachtet. Danach erfolgt das Ganze natürlich andersrum. Erst im nächsten Schritt rückt dann das Nachziehbein in den Fokus, jetzt wird das Schwungbein kaum beachtet. Danach kann dann das Zusammenspiel beider Beine geübt werden. Viele dieser Übungen können auch mit Partner durchgeführt werden, beispielsweise halten beide einen Tennisring auf Schulterhöhe fest und überqueren dann synchron ihre Hürden. Oder nur ein Kind befindet sich auf der Hürdenbahn, das andere steht seitlich gegenüber und die beiden werfen sich einen Ball zu. Hürdenkoordinationsübungen können auch blind durchgeführt werden, zunächst nur langsame, später auch schnellere. Wichtig dabei ist nur, dass die Kinder vorher die Möglichkeit haben, die Hürdenbahn kennenzulernen. Ebenfalls attraktiv ist die Aufgabe, dass möglichst viele Kinder sich gleichzeitig in der Hürdenbahn befinden und die Übung synchron ausführen.

HINDERNISSPRINT AUF VERSCHIEDENEN BAHNEN:

Es werden mehrere Hindernisbahnen nebeneinander aufgebaut. Dabei werden Abstände und Hürdenhöhen gewählt, die für möglichst alle Kinder schaffbar sind. Die Abstände sollten insofern zusammenpassen, als dass sie ohne Veränderung des Tempos mit unterschiedlichen Schrittzahlen gelaufen werden können. Jede Bahn hat dann ihre eigene Schrittzahl, auf der ersten Bahn soll immer im Dreier-Rhythmus gelaufen werden, auf der nächsten im Vierer, usw. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass grundsätzlich beide Beine geschult werden, so könnte zum Beispiel auf der Dreier-Bahn mit dem rechten Schwungbein gelaufen werden, auf der Fünfer-Bahn dann mit dem linken. Es ist ebenfalls denkbar, eine Bahn mit unterschiedlichen Schrittzahlen aufzubauen, zum Beispiel 3 – 2 – 4 – 6 – 5. Welche Abstände gut passen, muss natürlich erstmal ausprobiert werden, vermutlich liegt ein passender Abstand irgendwo zwischen 20 und 24 Füßen bei drei Schritten.

A3 VOM STAFFEL-LAUFEN ZUR RUNDENSTAFFEL - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U8 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ ein Gefühl für das Laufen mit Staffelstab entwickeln
- ▲ den Staffelstab übergeben können, ohne ihn fallen zu lassen
- ▲ Aufmerksamkeit für den ankommenden Läufer entwickeln

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Hindernis-Sprintstaffel ist Grundbaustein des Wettkampfes und sollte deshalb regelmäßig Teil des Trainings sein.
- ▲ Zur Einführung von Staffelläufen eignen sich auch Transportspiele.
- ▲ Staffelspiele sollten häufig mit einem zu übergebendem Gegenstand durchgeführt werden (das muss nicht immer ein Staffelholz sein).
- ▲ Staffelspiele fördern Teamfähigkeit und erhöhen die Motivation der Kinder; sie eignen sich auch als Abschluss der Trainingseinheit.
- ▲ Staffelteams sollten bezüglich ihrer Laufstärke ausgewogen ausgewählt werden.
- ▲ Fast alle Staffelspiele können im Aufbau so abgewandelt werden, dass der ankommende Läufer sich dem nächsten Läufer von hinten nähert. Dies ermöglicht eine Übergabe des Staffelholzes von hinten, was der Zielbewegung im Wettkampf entspricht.

PRAXISBEISPIELE

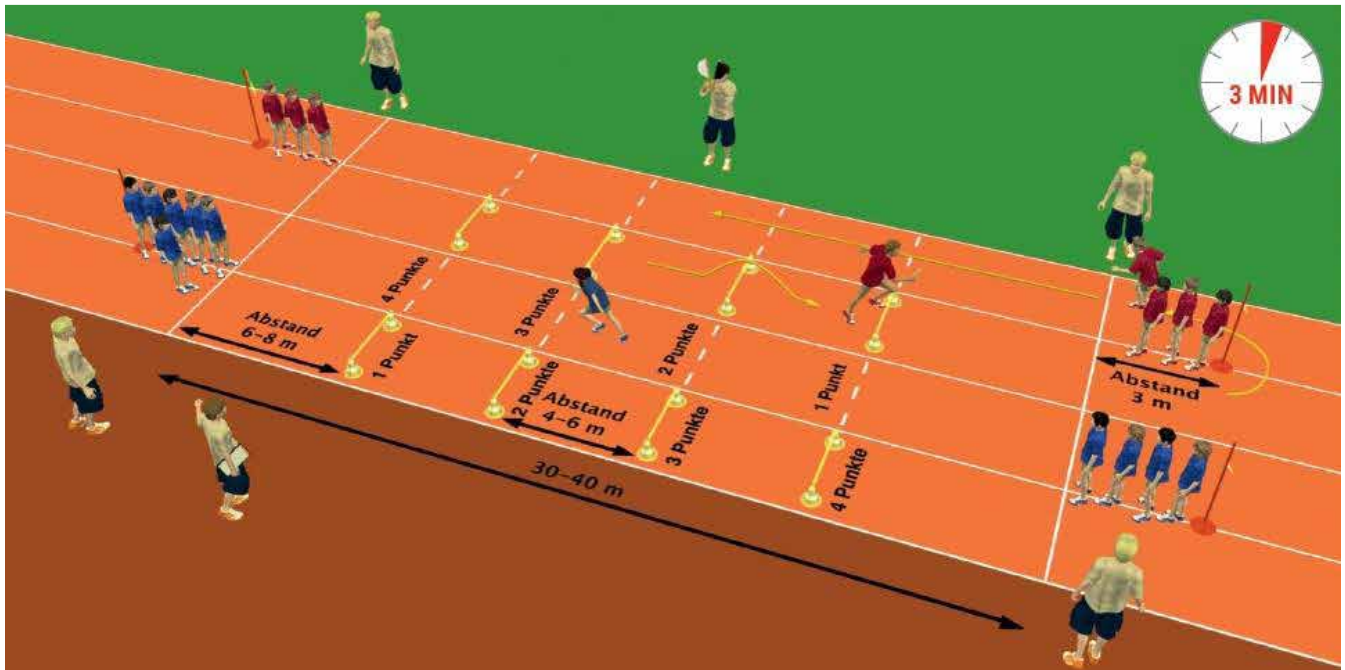
BALL-TRANSPORT-STAFFEL:

Jedes Team erhält drei leichte Medizin- oder Basketbälle. Die Bälle werden in umgedrehten Turnkästen gelagert. Beim Start läuft das erste Kind mit dem ersten Ball los und legt ihn in den Kasten am Ende der Laufstrecke. Das zweite Kind nimmt den zweiten Ball, läuft die umgekehrte Strecke, legt seinen Ball wieder in den Kasten und das dritte Kind nimmt den verbliebenen Ball und läuft zum zweiten Kasten. Die Staffel endet, wenn das letzte Kind einen Ball transportiert hat.

PUZZLE-STAFFEL:

Die Kinder werden in verschiedene Teams eingeteilt. Die Teams müssen nicht zwangsweise aus gleich vielen Athleten bestehen. Am anderen Ende einer Sprintstrecke liegen für alle Teams gut unterscheidbare Puzzleteile in gleicher Anzahl bereit. Nach dem Startkommando läuft jeweils ein Läufer jedes Staffelteams ein Puzzleteil holen. Zurück an der Teambasis wird das Puzzle schnellstmöglich zusammengebaut. Das Team, das als erstes fertig gepuzzelt hat, gewinnt die Staffel.

A3 VOM STAFFEL-LAUFEN ZUR RUNDENSTAFFEL - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ Achtsamkeit gegenüber dem Partner entwickeln
- ▲ das Staffelholz zielsicher übergeben können

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Fast alle Staffelspiele können im Aufbau so abgewandelt werden, dass der ankommende Läufer sich dem nächsten Läufer von hinten nähert. Dies ermöglicht eine Übergabe des Staffelholzes von hinten, was der Zielbewegung im Wettkampf entspricht.
- ▲ Die Hand des übernehmenden Läufers soll bei der Übergabe offen gehalten werden.
- ▲ Die Arme der Läufer sollen gestreckt auf Schulterhöhe gehalten werden.
- ▲ Das Abwechseln der Transportgeräte bringt Abwechslung und fördert die Konzentration.

PRAXISBEISPIELE

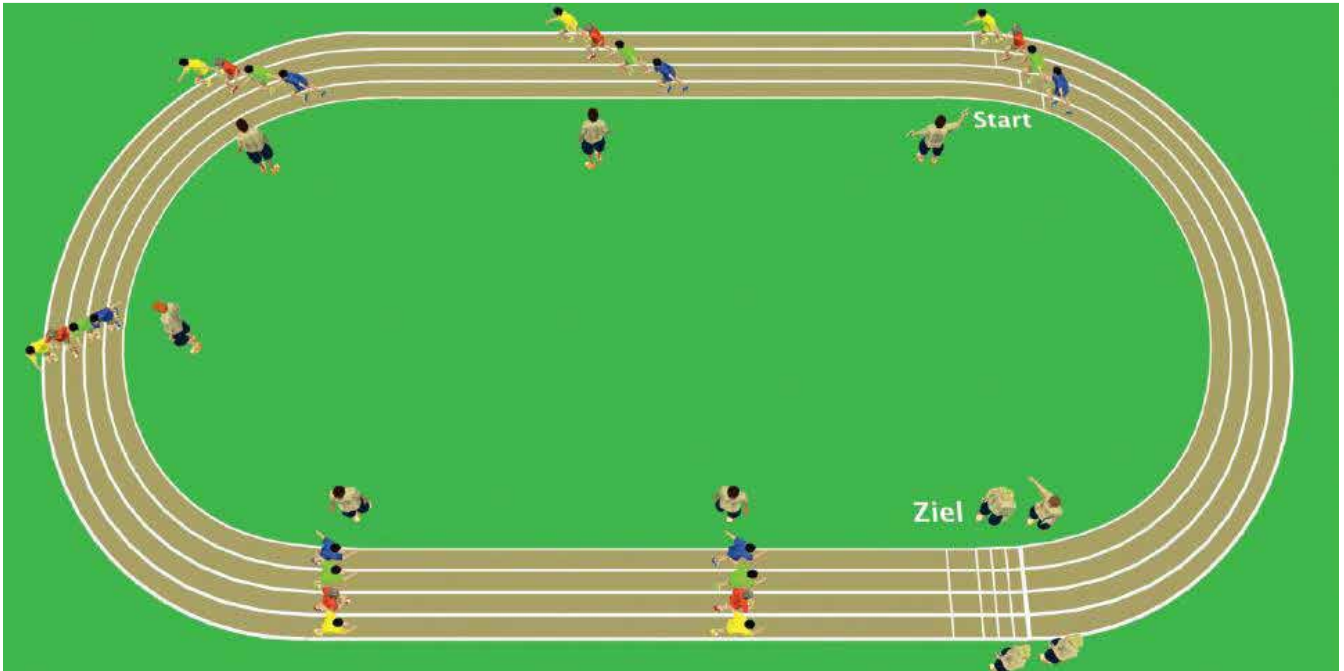
POST-VERTEILZENTRUM:

Die Gruppe läuft auf den Linien der Halle, etwas mehr als die Hälfte der Kinder hat einen Gegenstand in der Hand. Immer wenn es zu Begegnungen kommt, wird der Gegenstand von einem Kind an das nächste Kind übergeben. Alternativ können eine Annahme- und Abgabestelle eingerichtet werden, wo die „Pakete“ gesammelt und verteilt werden.

ZICK-ZACK-STAFFEL:

Der Parcours besteht aus Hütchen, die im Zick-Zack-Muster auf dem Boden liegen. Jede Mannschaft hat den gleichen Parcours. Der Abstand sollte ca. 10 bis 15 Meter betragen. An jedem Hütchen steht ein Läufer. Mit dem Startschuss läuft der erste Athlet zum zweiten Athlet, übergibt den Staffelstab, und so weiter. Der letzte Läufer bringt das Staffelholz zum Start. Sieger ist die schnellste Mannschaft.

A3 VOM STAFFEL-LAUFEN ZUR RUNDENSTAFFEL - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke oder eine klassische Rundenstaffel mit 50m Laufstrecke pro Athlet.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen folgende Dinge umsetzen können:

- ▲ Leichtes Antraben von der Übergabe zum „fliegenden“ Stabwechsel
- ▲ Ruhiges „Nach hinten oben strecken“ des annehmenden Arms beim Antraben
- ▲ Kontrolliertes nach vorne laufen, ohne die Bahn zu verlassen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Das annehmende Kind soll den Staffelstab aus dem Laufen übernehmen können, ohne dabei nach hinten zu schauen.
- ▲ Fast alle Staffelspiele können im Aufbau so abgewandelt werden, dass der ankommende Läufer sich dem nächsten Läufer von hinten nähert. Dies ermöglicht eine Übergabe des Staffelholzes von hinten, was der Zielbewegung im Wettkampf entspricht.

PRAXISBEISPIELE

STAFFELSTAB-FANGEN:

Zwei Kinder werden ausgewählt: eines übernimmt den Staffelstab, das andere darf fangen. Aufgabe des Staffelstabträgers ist es, den Staffelstab weiterzugeben, bevor er vom Fänger abgeschlagen wird. Alle anderen Mitspieler helfen dem Staffelstabträger dabei, indem sie den Staffelstab übernehmen. Wird ein Staffelstabträger gefangen, erhält der Fänger den Staffelstab und der Gefangene wird zum Fänger. Er darf aber erst mit dem Fangen beginnen, wenn der Staffelstab einmal übergeben worden ist. (Zurückfangen geht nicht!) Das Spielfeld sollte der Gruppengröße und dem Trainingsziel angepasst sein.

STAFFELSTABÜBERGABE IM TRABEN:

Zwei Gruppen von Kindern traben jeweils hintereinander und übergeben auf Kommando den Staffelstab auf das vorlaufende Kind. Ist der Staffelstab am vorderen Ende angekommen, lässt sich das Kind ans hintere Ende zurückfallen und beginnt den Übergabeprozess erneut. In Spiel- oder Trainingsform kann dies über eine bestimmte Strecke oder innerhalb einer bestimmten Zeit durchgeführt werden. Ziel ist es, schneller als das andere Team zu sein und/oder das Staffelholz nicht fallen zu lassen.

A4 VOM AUSDAUERND-LAUFEN ZUM DAUERLAUF - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf legen Kinder der Altersklasse U8 im Teambiathlon eine Distanz von 400-600 Metern zurück. Eine zusätzliche Wurf-aufgabe fordert Koordination und Konzentration auch während Ausdauerbelastungen. Die Kinder laufen dabei gemeinsam im Tandem.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ durch motivierende Aufgabenstellungen Spaß am Ausdauernd-Laufen entwickeln
- ▲ erste Ausdauererfahrungen sammeln. Insbesondere sollen die Kinder eine gleichmäßige Geschwindigkeit halten und „Geh-Pausen“ vermeiden (Unterschied: Sprint vs. Ausdauer)
- ▲ einen ökonomischen Laufstil entwickeln, bei dem der Fokus auf eine unterstützende Armarbeit und die Vermeidung eines bremsenden Fußaufsatzes gelegt wird

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Abwechslungsreiche Laufangebote schaffen: Die Spiel- oder Übungsform sollte so gewählt werden, dass der Spaß an der Aufgabe überwiegt und die eigentliche Handlung „Ausdauernd-Laufen“ subjektiv in den Hintergrund rückt.
- ▲ Gemeinsam statt Einsam: Teamerlebnisse stärken das Gruppengefühl und schaffen einen positiven Bezug zur Trainingsaufgabe.
- ▲ Reflexionsrunden nach bestimmten Bewegungsaufgaben, wie zum Beispiel: Laufe mit den Armen auf dem Rücken, schaffen ein erstes Bewusstsein für einen effizienten Bewegungsablauf (Kontraste schaffen).

PRAXISBEISPIELE

TEAMLAFEN:

Es werden Teams gebildet. Der erste Läufer beginnt, umrundet das Hütchen und nimmt den zweiten Läufer an die Hand. Gemeinsam umrunden sie das Hütchen und nehmen den dritten Läufer an die Hand, usw. Sind alle gemeinsam eine Runde gelaufen, verlässt der erste Läufer die Gruppe. Danach der zweite, usw.

Alternative „Wir fahren Smart“:

Läufer 1 beginnt, nimmt Läufer 2 mit. Läufer 2 nimmt Läufer 3 an die Hand, Läufer 1 verlässt die Gruppe.

ZEICHNEN:

Es werden 3-4 Mannschaften gebildet, welche sich an ihrem Hütchen in einer Reihe positionieren. An einem zweiten Hütchen der gleichen Farbe liegt ein Raster, ausgefüllt mit Zeichen und Zahlen. Das gleiche Raster blanko liegt zu Beginn am Starthütchen der Mannschaft. Alle Athleten einer Mannschaft laufen gemeinsam zu ihrem zweiten Hütchen, der erste Läufer darf sich ein Zeichen oder eine Zahl in einem bestimmten Feld merken. Zurück am Starthütchen muss er es möglichst exakt in das richtige Feld einzeichnen. Währenddessen läuft die übrige Mannschaft wieder zum zweiten Hütchen, der nun erste Läufer merkt sich ein Zeichen oder eine Zahl und malt diese am Starthütchen auf. Der Läufer, der zuvor zeichnete, schließt sich seiner Mannschaft wieder an. Gewonnen hat das Team mit den meisten Zeichen. Bei Gleichstand entscheidet die „Schönheit“. Variiert werden kann das Spiel, indem Laufaufgaben im Wechsel vorgegeben werden: „Arme auf den Rücken legen.“ / „Quietschen mit den Schuhen.“ / „Bei jedem 2. Schritt in die Hände klatschen.“ wert, alle weiteren jeweils ein Punkt mehr. Die Zonenbreite sollte etwa 2m betragen.

A4 VOM AUSDAUERND-LAUFEN ZUM DAUERLAUF - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 im Teambiathlon eine Strecke von 600-800 Metern Länge mit integrierter Wurf Aufgabe oder absolvieren einen 7 minütigen Dauerlauf mit Sammelaufgabe.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ ein Zeitgefühl entwickeln
- ▲ ihren Laufstil verbessern:
 - Stärkung der Rumpfmuskulatur
 - Trainieren des natürlichen Bewegungsablaufs

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Spiel- und Übungsformen wählen, in denen durch sich wiederholende Distanzen und Zeitintervalle ein Zeitgefühl entwickelt werden kann.
- ▲ Lauf-ABC: Laufübungen mit Handicap (zum Beispiel: Stab über dem Kopf, Ball vor der Brust) sorgen für einen stabilen Rumpf und somit für eine stabile Hüfte.
- ▲ Die Technikziele (s.o.) sollten spielerisch erarbeitet werden. Während der Trainer bereits einen Blick auf die Technik hat, steht für das Kind stets der Spaß an der Übung im Vordergrund.

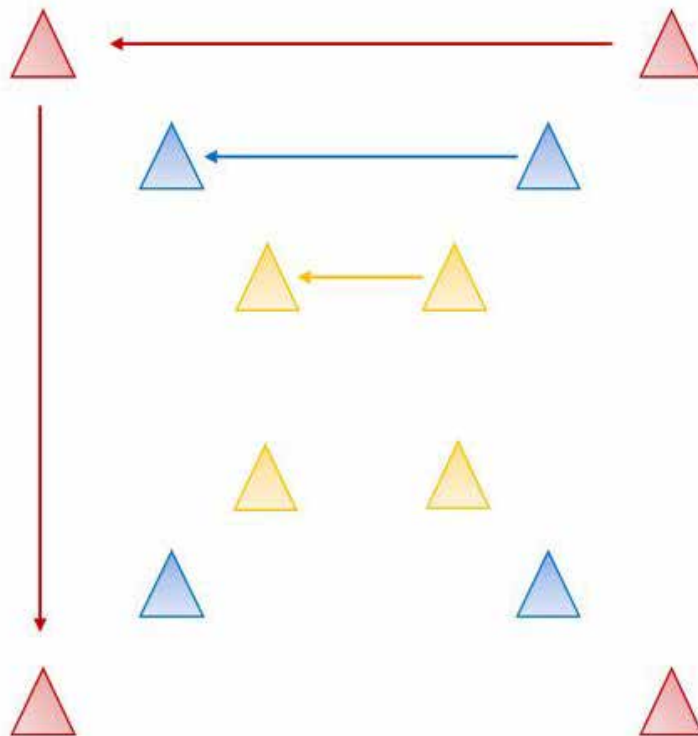
PRAXISBEISPIELE

ZEITSCHÄTZLÄUFE:

Die Kinder erhalten eine Zeitvorgabe (30 sec./45sec./1 min./2 min. usw.). Sobald die Zeit startet bewegen sie sich frei auf dem Sportplatz und kehren zum Trainer zurück, wenn die vorgegebene Zeit ihrer Meinung nach vorbei ist. Ist das letzte Kind angekommen, nennt der Trainer die Zeiten des ersten und des letzten Kindes. Zudem kann er weitere Zeiten nennen. Am Ende löst der Trainer auf, welches Kind am dichtesten an der Vorgabe war.

ECKEN-LÄUFE:

Es werden drei Quadrate aufgebaut (Tipp: Farblich verschieden kennzeichnen, s. Abb.). An jedes Hütchen stellt sich ein Athlet. Der Trainer nennt ein Zeitintervall, z.B. 8 Sekunden. Nach Ablauf der Zeit klatscht der Trainer in die Hände (oder pfeift, etc.) und der Athlet muss das nächste Hütchen erreicht haben. Die Athleten laufen immer weiter und versuchen eine gleichmäßige Geschwindigkeit aufzubauen, mit der sie innerhalb des Zeitintervalls das nächste Hütchen passieren. Mit einem zuvor vereinbarten Kommando zeigt der Trainer den Wechsel der Quadrate an. Die Athleten wechseln ein Quadrat nach innen, die Athleten des kleinsten Quadrats wechseln nach außen. Die Dauer des Laufs sollte dem Lebensalter der Athleten in Minuten angepasst sein.



A4 VOM AUSDAUERND-LAUFEN ZUM DAUERLAUF - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf legen Kinder der Altersklasse U12 eine Distanz von 800 Metern zurück - entweder als Staffel oder jeder für sich. Darüber hinaus gibt es im Disziplinangebot den Crosslauf: verwinkelte Strecken (auch im Stadion oder auf dem Sportplatz möglich) mit bis zu 2.5 Kilometern Länge.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ ein Bewusstsein für die positiven Effekte der Ausdauerleistungsfähigkeit entwickeln - Ausdauer dient auch zum körperlichen Wohlbefinden und zur allgemeinen Fitness
- ▲ ihr Zeitgefühl verbessern; dazu zählt die selbstständige Wahl des Lauftempo bei vorgegebener Streckenlänge
- ▲ ihren Laufstil optimieren:
 - Optimaler Fußaufsatz
 - Knie- und Hüftstreckung beim Abstoß
 - Ruhige Lage des Körperschwerpunktes

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Eine klare Zeitvorgabe bei Spielen soll die Athleten anregen, ihr Tempo entsprechend zu wählen.
- ▲ Barfußlaufen (auf dem Rasen, im Sand, kurze Strecken auf der Bahn, auf dem Hallenboden, Turnmatten und Weichböden) stärkt die Muskulatur im Fuß und den Sprunggelenken. Zudem wird das natürliche Abrollen beim Barfußlaufen gefördert.
- ▲ Lauf-ABC: Laufübungen mit Handicap (Fokus auf Kontrasten wie Laufen mit gebeugter vs. gestreckter Hüfte oder mit extremem Kniehub vs. Anfersen).
- ▲ Der Körperschwerpunkt lässt sich besonders gut über die optimale Schrittlänge und über ein gleichmäßiges Lauftempo steuern.
- ▲ Gemeinsame Reflexionsrunden im Team schaffen ein Bewusstsein für Technikelemente.

PRAXISBEISPIELE

SCHATZSUCHER:

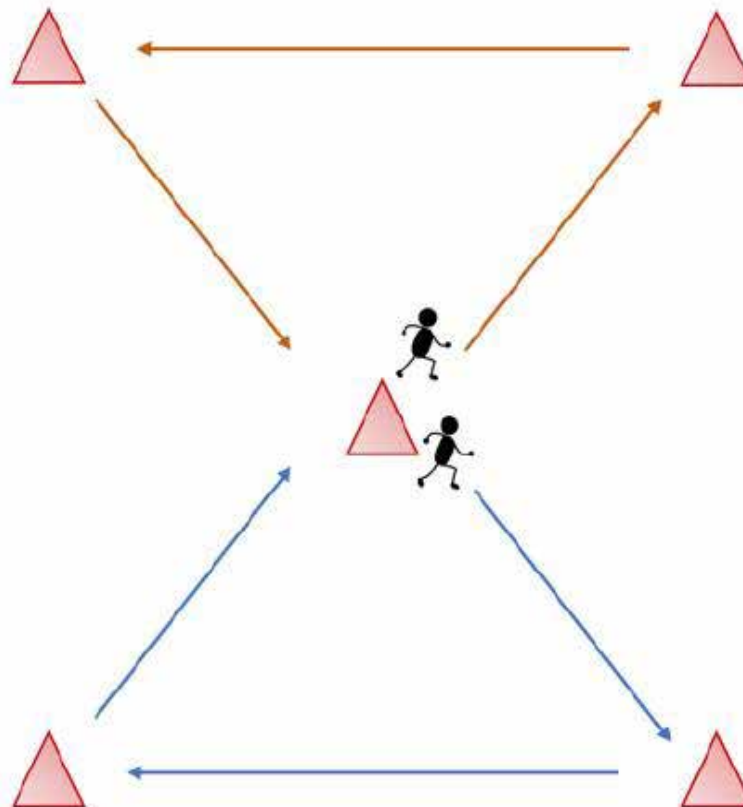
Es werden 2 Teams gebildet. Auf gegenüberliegenden Seiten befindet sich jeweils ein umgedrehter Kasten, in dem sich gleich viele Schätze befinden (Hütchen, Wäscheklammern, Karten, Seile, Säckchen, Becher etc). Auf ein Startsignal läuft jeder Athlet in selbst gewähltem Tempo zum gegnerischen Kasten, nimmt sich einen Gegenstand und transportiert diesen wieder zum eigenen Kasten. Nach Schlusspfeiff wird gezählt: Wer die meisten Schätze hat gewinnt. Der Trainer nennt vor Beginn die Dauer des Spiels.

Alternative:

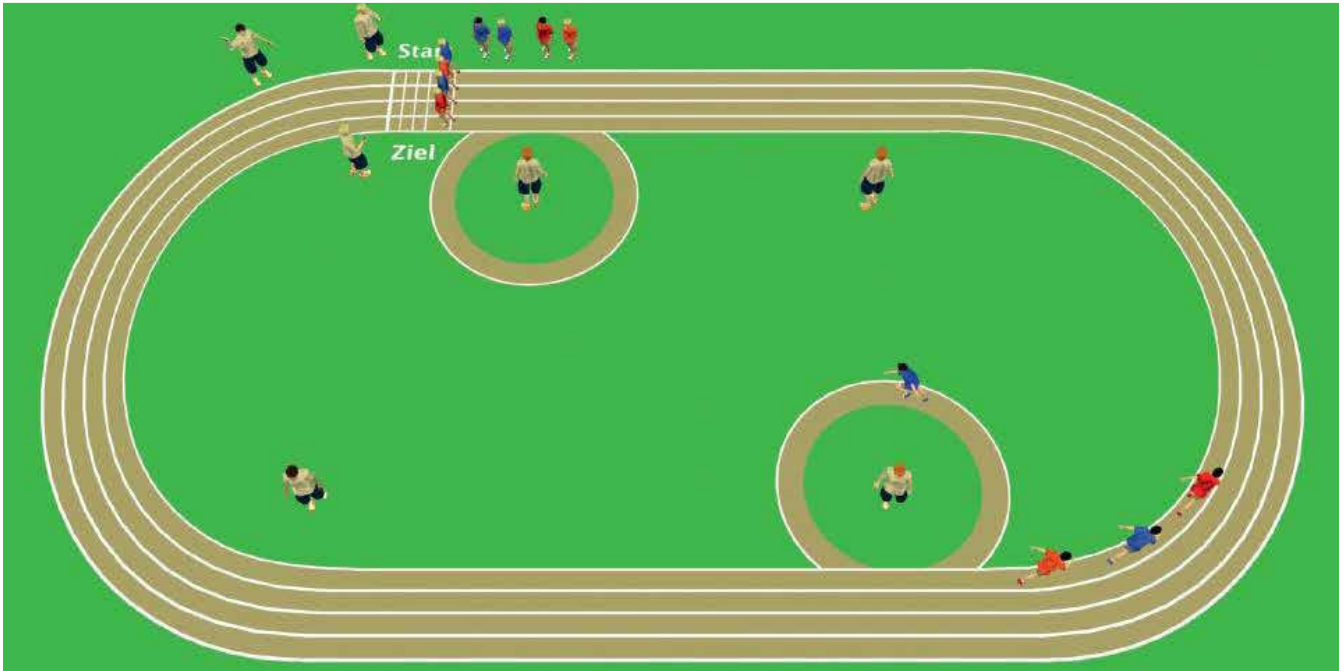
Jede Mannschaft hat 2 Fänger zur Verteidigung des eigenen Schatzes, wer gefangen wurde muss den Schatz zurückbringen. Der Schatz muss in Kiste geworfen werden, vorbeigeworfene Schätze zählen am Ende nicht.

ADDITIONSSPRINT:

Besonders geeignet zu Beginn oder am Ende des Trainings (Begrüßung und Verabschiedung). Immer zwei Athleten bilden ein Team. Gestartet wird in der Mitte der Acht. Läufer 1 (blau) läuft sein Dreieck ab und kehrt zur Mitte zurück. Läufer 2 (orange) läuft zeitgleich sein Dreieck ab. In der Mitte treffen sie sich wieder und klatschen sich ab. Dann läuft Läufer 1 die Strecke des Partners ab (orange) und Läufer 2 ebenso das andere Dreieck (blau). Ziel ist es, möglichst gleichzeitig in der Mitte anzukommen. Das Abklatschen in der Mitte kann ebenso variiert werden wie die Abstände der äußeren Hütchen zum mittleren Hütchen. Herausfordernd wird die Laufaufgabe, wenn ein Dreieck deutlich größer als das andere ist (entspricht Intervallläufen).



A5 VOM MASCHIEREN ZUM GEHEN - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 das Gehen entweder in Staffelform (3 x 400 Meter) oder als Individualleistung (400 - 600 Meter).

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ den Unterschied zwischen Laufen und Marschieren kennenlernen (Laufen: Flugphase; Marschieren: ständiger Bodenkontakt)
- ▲ die Vorstufe des Gehens – das Marschieren – erlernen
- ▲ ihre neue Technik im mittleren und hohen Tempo festigen
- ▲ in der Lage sein, 600m bei ständigem Bodenkontakt zu marschieren

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Freudbetont sollte man einen ständigen Wechsel von Laufen und Marschieren in die Trainingsteile mit einbeziehen, um ein Bewegungsgefühl zu entwickeln.
- ▲ Mit verschiedensten Ausdauer Spielen und Staffeln kann man die spezielle Kondition freudbetont schulen.

PRAXISBEISPIELE

HOLZKLÖTZCHENSTAFFEL::

Am Ende der Gehstrecke jeder Mannschaft liegen Holzklötzchen. Jedes Kind einer Mannschaft marschiert auf die andere Seite, holt ein Holzklötzchen und marschiert damit zurück. Sind alle Holzklötzchen geholt, bauen die Kinder einen Turm. Gewonnen hat die Mannschaft, die den Turm zuerst fertig hat.

MARSCHIER-LAUF-PENDELSTAFFEL:

Jedes Team benötigt 2 parallele, 30-40m lange Bahnen mit jeweils einer Umlaufstange 2-3 Meter hinter den Startlinien. Jedes Staffelteam teilt sich in möglichst gleicher Zahl auf und stellt sich hinter die gegenüberliegenden Startlinien. Der Startläufer läuft nach dem Startkommando über die Bahn 1, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Sportler und stellt sich hinten an. Der Übernehmende marschiert auf Bahn 2 zurück und übergibt an den nächsten Sportler. Auf Bahn 1 wird gelaufen, auf Bahn 2 marschiert. Sieger ist das Team,

- a) dessen letzter Sportler nach 2 Durchgängen zuerst im Ziel ist oder
- b) dessen Kinder in 3 Minuten die meisten Punkte sammeln (Markierungspunkte an Bahn anbringen)

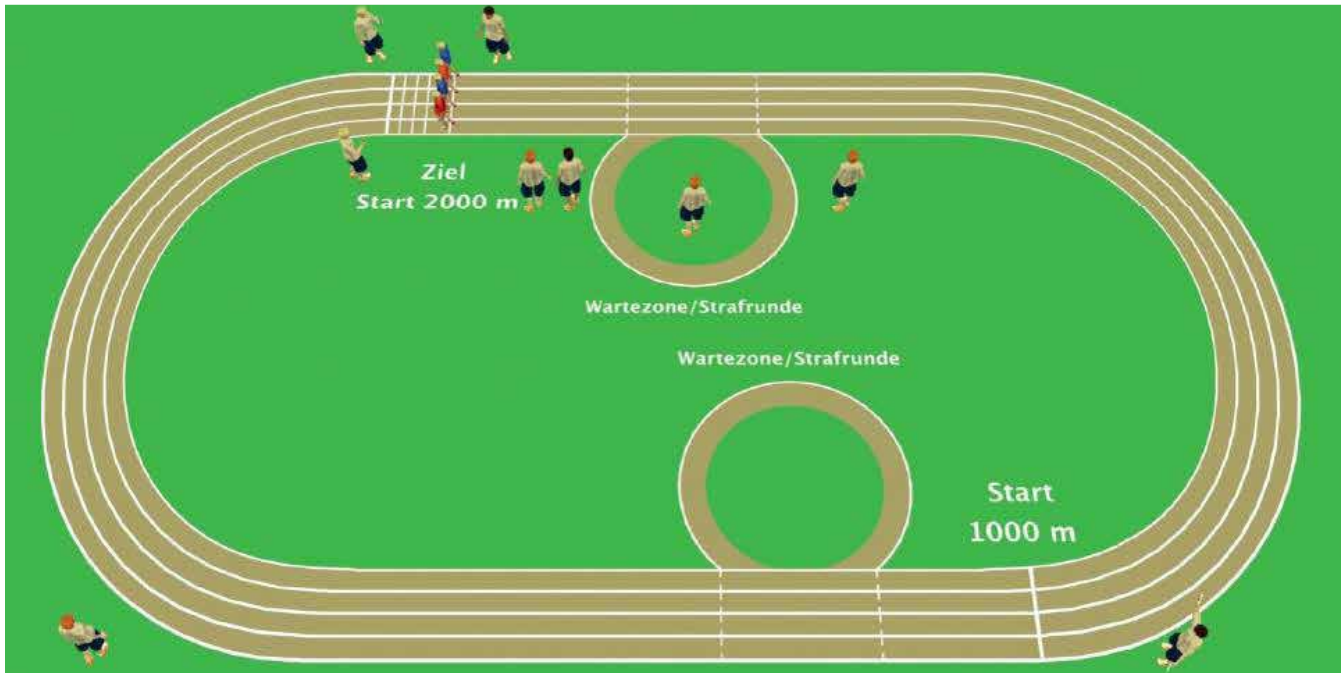
MARSCHIER-LAUF-PENDELSTAFFEL:

Die Kinder eines Teams würfeln und erfüllen die entsprechende Aufgabe, danach wird erneut gewürfelt.

Beispiele:

- ▲ 1 – Laufen durch eine Slalomstrecke
- ▲ 2 – eine Hälfte der Gruppe läuft, die andere Hälfte marschiert 1 vorgegebene Runde
- ▲ 3 – alle marschieren 1 vorgegebene Runde
- ▲ 4 – alle laufen im Krebsgang vorwärts eine vorgegebene Strecke
- ▲ 5 – Marschieren durch eine Slalomstrecke
- ▲ 6 – jedes Kind absolviert 5 Liegestütze und marschiert danach schnell 30m

A5 VOM MASCHIEREN ZUM GEHEN - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 das Gehen entweder in Staffelform (3 x 600 Meter) oder als Individualleistung (1000 Meter oder 2000 Meter).

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ über das Marschieren an das sportliche Gehen herangeführt werden
 - ständiger Bodenkontakt eines Beines
 - gestrecktes Knie des ausschreitenden Beines beim Aufsetzen der Ferse auf den Boden bis zum Abrollen über den Fuß
- ▲ ihre Technik im mittleren und hohen Tempo festigen
- ▲ in der Lage sein, 1000m bzw. 2000m in sauberer Grundtechnik zu gehen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Mit Hilfe von Fußgelenkarbeit und Skippings kann
 - das betonte Aufsetzen der Ferse und Abrollen über den gesamten Fuß geübt werden
 - den Kindern dabei die gestreckten Knie bewusst gemacht werden
- ▲ Durch Einbeziehung unterschiedlicher Armhaltungen und Armbewegungen zeigt man den Kindern, wie wichtig eng am Körper vorbeiführende, aktive Arme für das Tempo und das Gleichgewicht sind
- ▲ Mit verschiedensten Ausdauer Spielen und Staffeln werden spezielle Kondition freudbetont geschult

PRAXISBEISPIELE

ENDLOSSTAFFEL:

Ziel jeder Staffel ist es, den Staffelstab so lange zu übergeben, bis jedes Kind wieder an seinem Ausgangspunkt angekommen ist (d.h. wenn der zweite Geher vom Start im Ziel ist). Dazu bleiben zwei Sportler des Teams an Start/Ziel, die anderen werden auf der Laufbahn ringsherum verteilt (z.B. Bei 9 Kindern verteilen sich also 7). Jeder Staffelteilnehmer geht zum nächsten Wechsel, übergibt den Stab und wartet dort, bis er wieder dran ist.

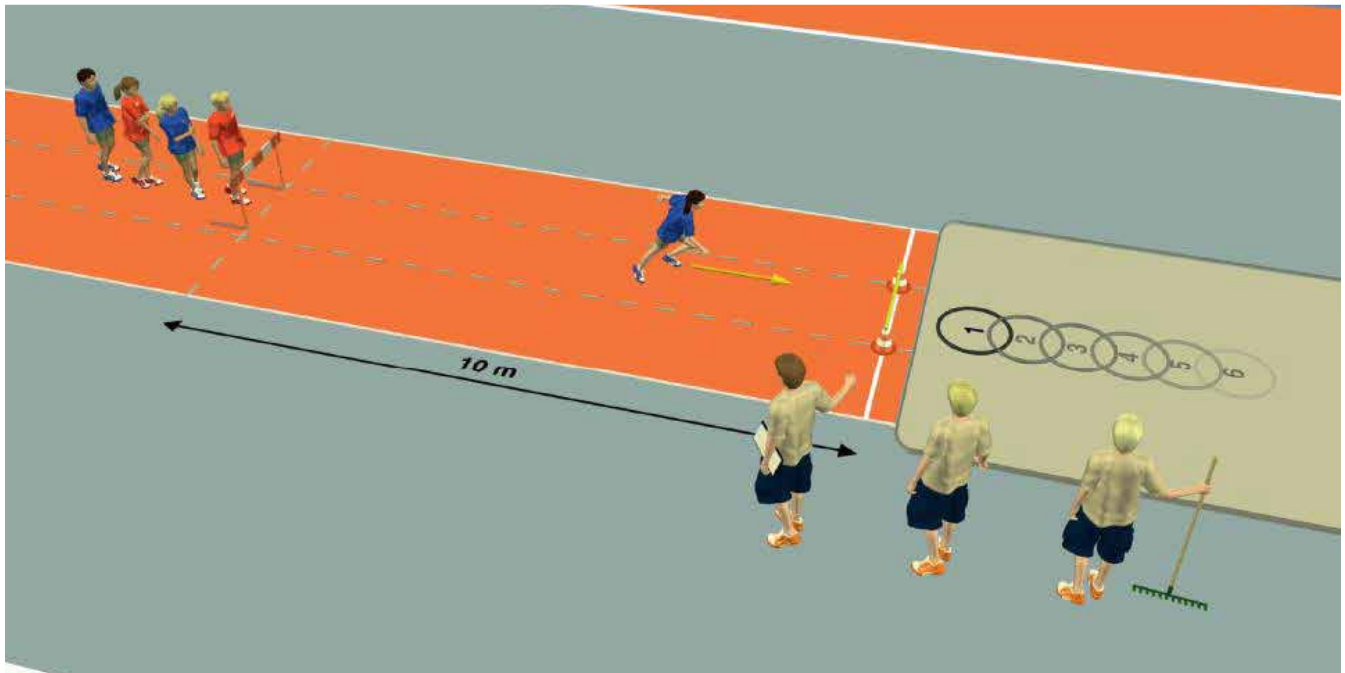
TRANSPORTSTAFFEL:

Zwei Teams stehen sich auf einer Rundbahn (mindestens 200m) gegenüber und gehen in entgegengesetzter Richtung gleichzeitig los, nach Hälfte der Zielzeit wird Gehrichtung gewechselt. Jedes Team hat an ihrem entgegengesetzten Ausgangspunkt ein Depot mit Gegenständen (Tanzzapfen, Tennisbälle, Wäscheklammern ...) stehen. Die Kinder jedes Teams gehen gemeinsam und versuchen dabei Gegenstände des Gegners ins eigene Depot zu transportieren, jedes Kind darf pro Runde nur 1 Gegenstand mitnehmen. Siegerteam ist, welches nach Abpfiff die meisten Gegenstände in ihrem Depot hat.

PAARGEHEN - PAARLAUFEN:

Die Trainingsgruppe läuft eine abgesteckte Strecke (ca. 250m) um die Wette. Die Einlaufreihenfolge bestimmt die anschließende Paarzusammensetzung (Erster mit Letztem usw.). Danach gehen die Paare im Wechsel, nach 5-7 Minuten ist kurze Pause, die Runden werden erfasst, danach laufen die Paare im Wechsel nochmal 3-5 Minuten. Gewonnen hat das Paar, das die meisten Runden geht und läuft.

A6 VOM IN DIE WEITE-SPRINGEN ZUM WEITSPRUNG - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U8 einen Reifen in der Sprunggrube zielsicher treffen. Der Reifen wird von Durchgang zu Durchgang weiter nach hinten verschoben.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ einen weitendifferenzierten einbeinigen Absprung aus begrenztem Anlauf sowie eine beidbeinige parallele Landung erlernen (Einführung Schrittweitsprung).
- ▲ durch dossiertes Einsetzen der Sprungkraft beim Absprung vor allem koordinativ (v.a. Differenzierungsfähigkeit) beansprucht werden.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Grundlage für die Entwicklung von Technikelementen im Sprungbereich sind zahlreiche Hüpf- und Sprungspiele mit vielfältigen, attraktiven sowie koordinativ anspruchsvollen Bewegungsherausforderungen.
- ▲ Die Kinder sind besonders motiviert, wenn sie Sprungübungen mit Partner oder in der Gruppe durchführen.
- ▲ Bei der Organisation des Trainings darauf achten, dass möglichst wenige oder keine Wartesituationen ohne Bewegungsmöglichkeiten entstehen, um so dem kindlichem Bewegungsdrang Rechnung zu tragen.

PRAXISBEISPIELE

SPRUNGGARTEN:

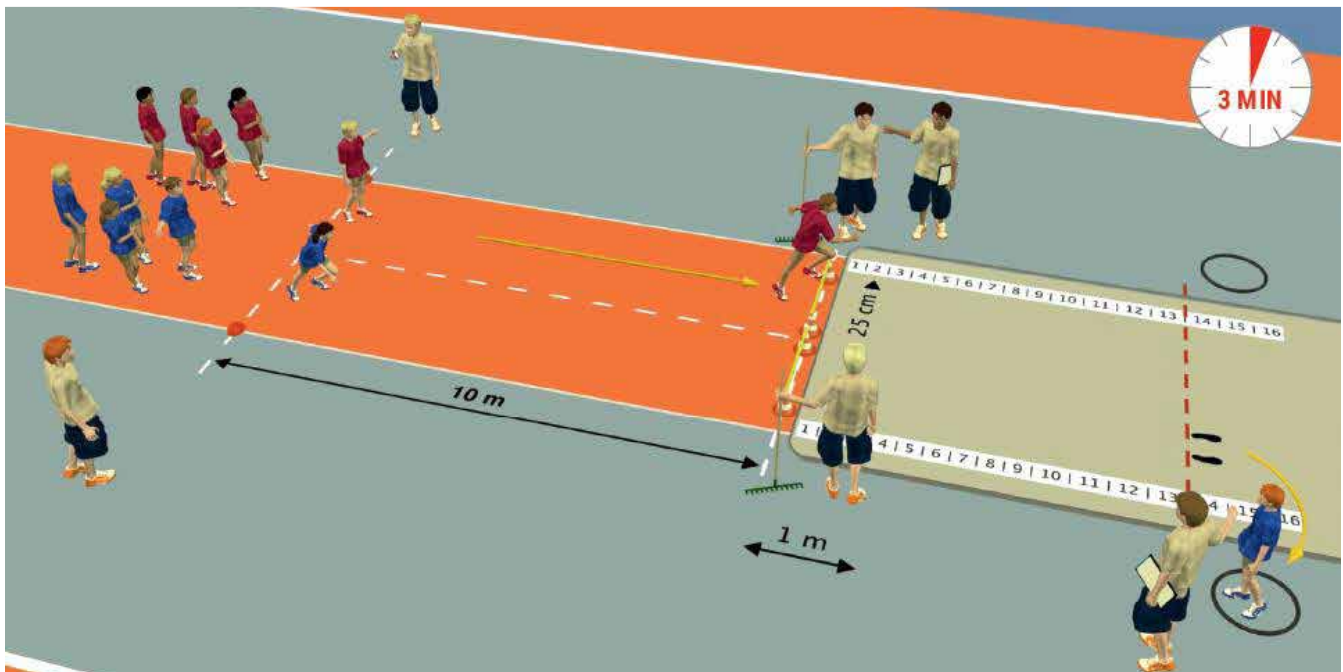
In einem begrenzten Spielfeld (Hallendrittel oder 16m-Raum Sportplatz) werden unterschiedliche Hindernisse (Schaumstoffblocks, Hütchen, Bananenkisten, Turnmatten, Fahrradreifen, ...) gleichmäßig auf dem Boden verteilt. Die Kinder haben die Aufgabe durcheinanderlaufend, die verschiedenen Hindernisse durch Steigsprünge (einbeiniger Absprung – Landung auf dem Schwungbein) individuell zu überwinden. Geeignete weitere Aufgaben können dabei sein:

- ▲ Nur mit linkem oder rechtem Bein abspringen
- ▲ Abwechselnd links-rechts-... abspringen
- ▲ Klatschen unter dem Schwungbein in der Flugphase
- ▲ Steigsprünge ohne Armeinsatz (Hände in der Hüfthalte)

ZIELWEITSPRUNG:

Die U8-Disziplin „Zielweitsprung“ selbst ist auch als sehr kindgemäße Übung oder Trainingsinhalt geeignet. Entgegen der Durchführung, wie in der Wettkampfkarte (siehe oben), wird allerdings quer zur Grube angelaufen um aus einem Reifen als Absprungzone gezielt in einem in der Grube liegenden Reifen beidbeinig zu landen. Dabei sind die Reifen mit unterschiedlichen Abständen (gleichmäßig von nah zu weit) in der Grube abgelegt. Hat ein Kind den geringsten Abstand (Absprungreifen zum Landereifen) erfolgreich absolviert, wechselt es zum nächsten Reifenpaar mit dem etwas weiterem Abstand. So können mehrere Kinder gleichzeitig Zielweitsprünge an der Grube erleben.

A6 VOM IN DIE WEITE-SPRINGEN ZUM WEITSPRUNG - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf legen Kinder der Altersklasse U10 absolvieren die Kinder sprünge in die Sprunggrube. Die Disziplin erfolgt dabei in Staffelform und auf Zeit.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ unter Zeitdruck einen weitenorientierten einbeinigen Absprung aus begrenztem Anlauf sowie eine beidbeinige Landung (Schrittweitsprung) in der Wettkampfsituation absolvieren.
- ▲ eine möglichst hohe Anlaufgeschwindigkeit sowie das möglichst lange oben halten der Beine in der Flug- und Landephase erlernen.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Höhenorientierer, wie Schaumstoffblocks oder Bananenkisten eignen sich, um bei Sprüngen in die Grube die notwendige Steigung des Absprungs zu betonen.
- ▲ Um höhere Sprungumfänge, auch technischer Sprünge (Steigsprung oder Take-Off), zu ermöglichen, eignen sich Steigsprünge in Folge auf dem Rasen oder der Mattenbahn. So können alle Kinder der Gruppe fast gleichzeitig eine hohe Sprunganzahl absolvieren, umso notwendige Wiederholungszahlen für den Technikerwerb zu ermöglichen.

PRAXISBEISPIELE

STEIGESPRÜNGE IN FOLGE:

Auf dem Rasen oder dem Hallenboden werden mehrere Reihen mit jeweils 6-8 Reifen in gleichmäßigem Abstand gelegt (die Reihen haben dabei unterschiedliche gleichmäßige Abstände). Die Kinder haben die Aufgabe Steigsprünge an der jeweils Reifenbahn durchzuführen. Der Absprung erfolgt dabei immer einbeinig aus dem Reifen, bei Landung hinter dem Reifen auf dem Schwungbein.

Als Variationen eignen sich:

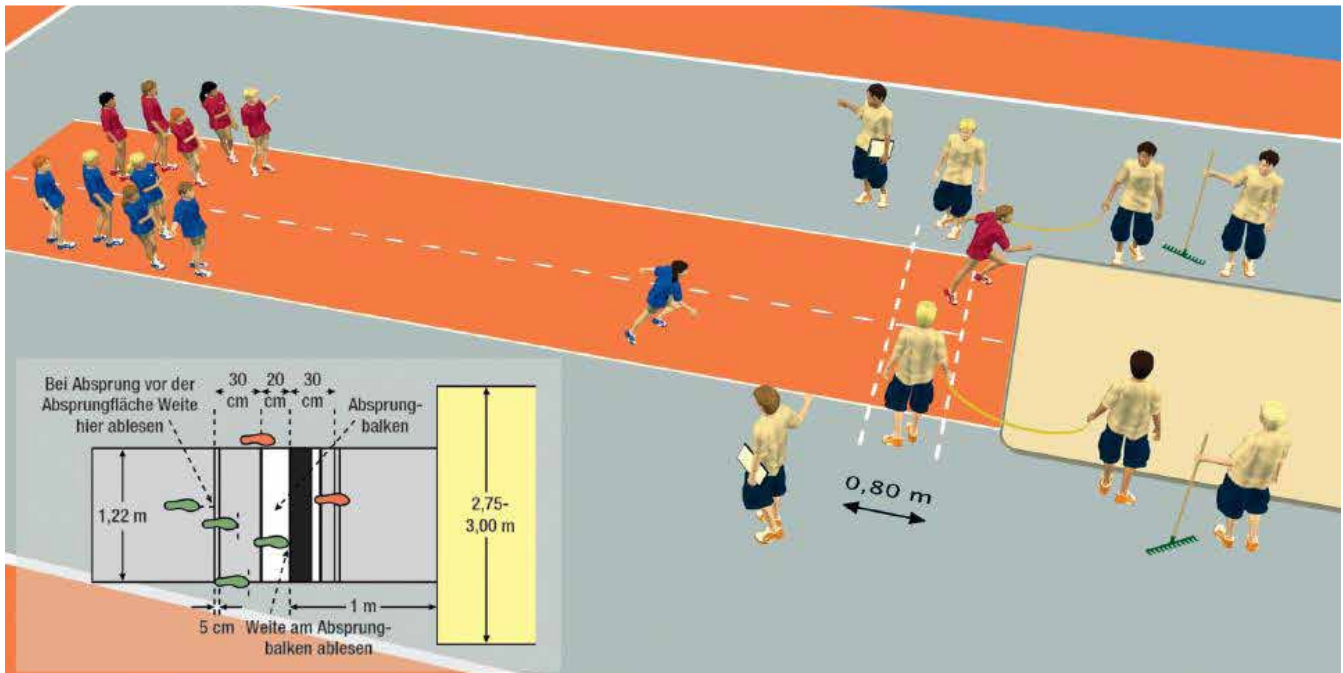
- ▲ Nur mit linkem oder rechtem Bein abspringen
- ▲ Abwechselnd links-rechts-... abspringen
- ▲ Klatschen unter dem Schwungbein in der Flugphase
- ▲ Steigsprünge ohne Armeinsatz (Hände in der Hüfthalte)
- ▲ Vor dem Reifen abspringen mit Landung des Schwungbeins im Reifen
- ▲ Unterschiedliche Abstände der Reifen innerhalb der Reifenbahn bei gleichbleibenden Aufgaben wie oben.

WEITSPRUNGSTAFFEL:

Die U10-Disziplin „Weitsprungstaffel“ selbst ist auch als sehr kindgemäße Übung oder Trainingsinhalt geeignet. Entgegen der Durchführung, wie in der Wettkampfkarte (siehe oben), werden allerdings gezielt die Regeln verändert. Beispielsweise könnten die gegeneinander antretenden Teams mit deutlich verkürztem Anlauf in die Weit springen. Weitere Möglichkeiten der Regeländerungen:

- ▲ Paarweises Springen mit Handfassung (der letzte Abdruck des Sprungpaares gilt)
- ▲ Vorgabe des Absprungbeins (umso die Kinder auch koordinativ zu beanspruchen) – erster Durchgang alle mit dem linken Bein – zweiter Durchgang alle Kinder mit dem rechten Bein.

A6 VOM IN DIE WEITE-SPRINGEN ZUM WEITSPRUNG - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 Weitsprünge in die Sprunggrube. Dabei wird zentimetergenau gemessen. Es zählt je nach Ausschreibung des Wettkampfes das beste Sprungergebnis oder die Summe der drei besten Sprünge.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ den Schrittweitsprung erlernen und festigen und dabei folgende Technikelemente umsetzen:
 - Aufrichten des Oberkörpers vor dem Absprung.
 - Entwicklung einer geeigneten Anlauflänge und eines konstanten Anlaufs.
 - Aktiver Einsatz der Schwungelemente (Armeinsatz und Schwungbeineinsatz)

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Üben des gleichmäßigen Anlaufs zunächst mit kurzem oder mittleren Anlaufängen, um so die Schrittlängenvarianzen zu reduzieren.
- ▲ Das Einsetzen erhöhter Absprungpositionen, durch Nutzung von Kastenoberteilen (o.Ä.), verlängert die Flugphase und ermöglicht so das gezielte Üben dieser.
- ▲ Bei Rückmeldungen im Techniktraining möglichst kurze und einfache Rückmeldungen geben, die eher bildhaften Charakter haben (z.B. „Spring in die Wolke“ oder „Spring über die Grube hinaus!“). Dabei unbedingt auf positive Formulierungen achten und nicht so sehr den Fehler betonen (Also sagen was zu machen ist und nicht sagen was nicht zu machen ist!)

PRAXISBEISPIELE

SPRÜNGE VOM KASTEN:

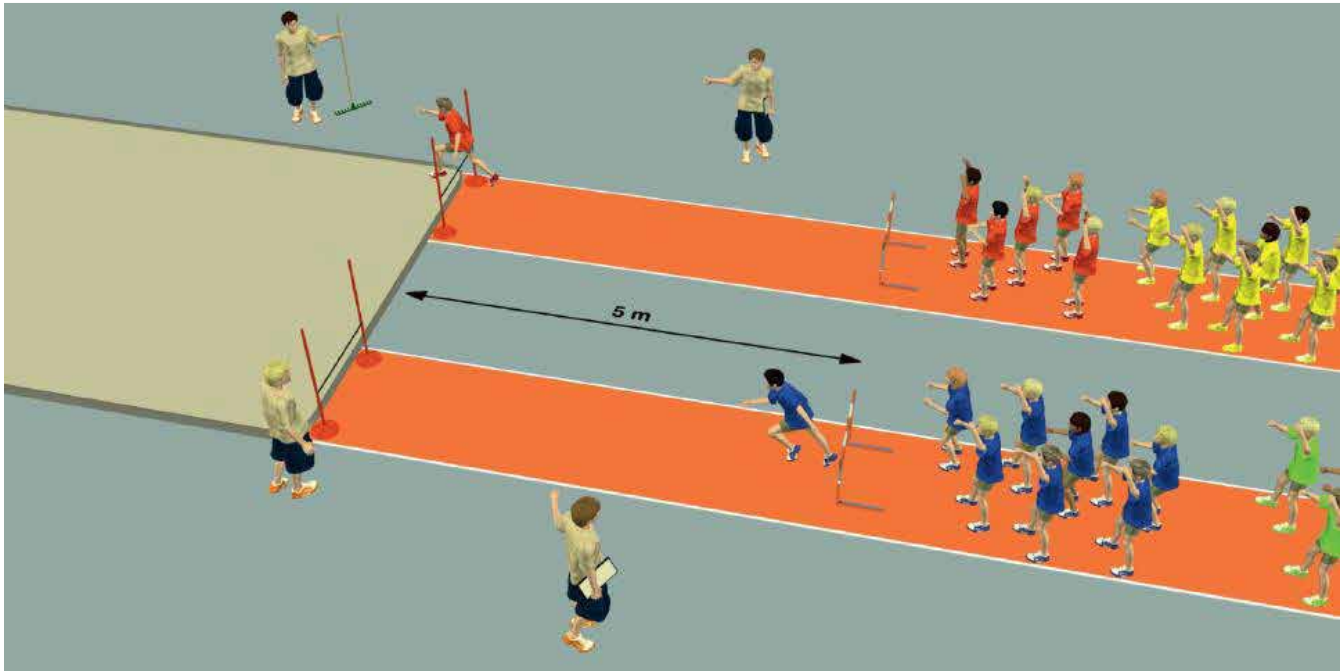
Aus kurzem Anlauf wird einbeinig von einem Kastendeckel abgesprungen, um in der Grube zu landen. Beim Absprung und in der so verlängerten Flugphase sollen Zusatzaufgaben gelöst werden. Folgende Aufgaben können dabei gestellt werden:

- ▲ Nur mit linkem oder rechtem Bein abspringen
- ▲ Klatschen unter dem Schwungbein in der Flugphase
- ▲ ohne Armeinsatz (Hände in der Hüfthalte)
- ▲ in der Flugphase eine „lustige“ Figur zeigen
- ▲ in der Flugphase laufen

FESTER ANLAUF:

Die Anzahl der Anlaufschritte wird durch Schaumstoffblocks/Hütchen/Markierungsteller sowie deren Schrittlänge festgelegt. Die Kinder sollen mit dem zur Verfügung stehenden Anlauf versuchen möglichst weit in die Grube zu Springen. Dabei sollten die Abstände im Laufe des Übens bewusst verändert werden, um so die Kinder geeignete Bewegungslösungen finden zu lassen. Durch die festen Abstände wird der Anlaufrhythmus bewusst gemacht. Die letzten 2 Abstände sind dabei immer lang-kurz, umso den optimalen Absprungrhythmus zu erlernen. Es sollte immer linkes wie rechtes Bein in annähernd gleichem Umfang als Absprungbein eingesetzt werden.

A7 VOM IN DIE HÖHE-SPRINGEN ZUM HOCHSPRUNG - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U8 eine sich von Durchgang zu Durchgang steigende Höhe frontal überspringen.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ die Grobform eines Sprungs in die Höhe umsetzen können:
 - einbeiniger Absprung
 - beidbeinige Landung
 - differenzierte Absprungsposition je nach zu überwindender Höhe
- ▲ Angst vor dem Überspringen von Hindernissen abbauen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Grundlage für die Entwicklung von Technikelementen im Sprungbereich sind zahlreiche Hüpf- und Sprungspiele mit vielfältigen, attraktiven sowie koordinativ anspruchsvollen Bewegungsherausforderungen.
- ▲ Alle Übungen und Spiele sollten das Springen sowohl mit dem linken wie auch mit dem rechten Bein erfordern.
- ▲ Bei der Wahl der zu überspringenden Hindernisse sind Sicherheitsaspekte stets zu beachten, um Verletzungen und das Aufbauen von Ängsten bei den Kindern zu vermeiden.

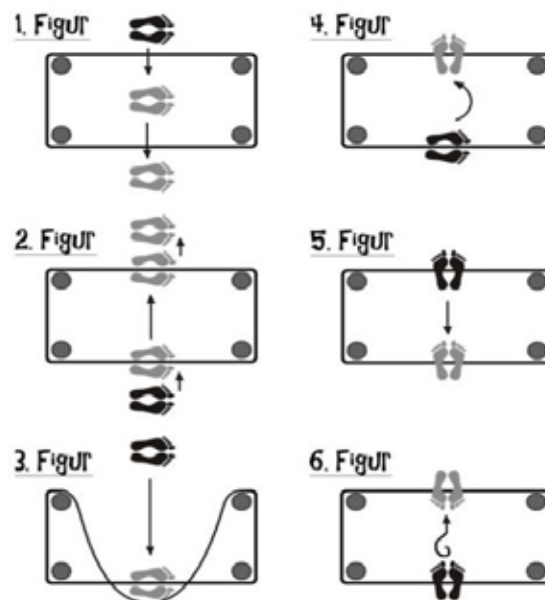
PRAXISBEISPIELE

REAKTIONSTARTS AUF UNTERSCHIEDLICHE STARTSIGNALLE:

Beim Gummitwist können verschiedenste Sprünge durchgeführt werden. Eine Beispielfolge von möglichen Sprüngen wird nachfolgend verdeutlicht. Neben der Höhe des Gummi (Knöchel, Knie, Oberschenkel, Taille) kann auch die Weite (schulterbreit, gegrätscht, geschlossen, einbeinig) variiert werden.

Beispiel-Sprungfolge:

- ▲ 1. beidbeinig von außen in die Mitte und auf der anderen Seite heraus
- ▲ 2. gegrätscht von außen über beide Gummi-Seiten, dann heraus
- ▲ 3. beidbeinig von außen mit dem Gummi über die andere Seite
- ▲ 4. hoher Sprung, Landung erfolgt 90° gedreht auf dem zurückgeschnellten Gummi
- ▲ 5. beidbeiniger Sprung rückwärts, Landung auf dem Gummi
- ▲ 6. beidbeiniger Sprung vorwärts mit 180° Drehung, Landung auf dem Gummi



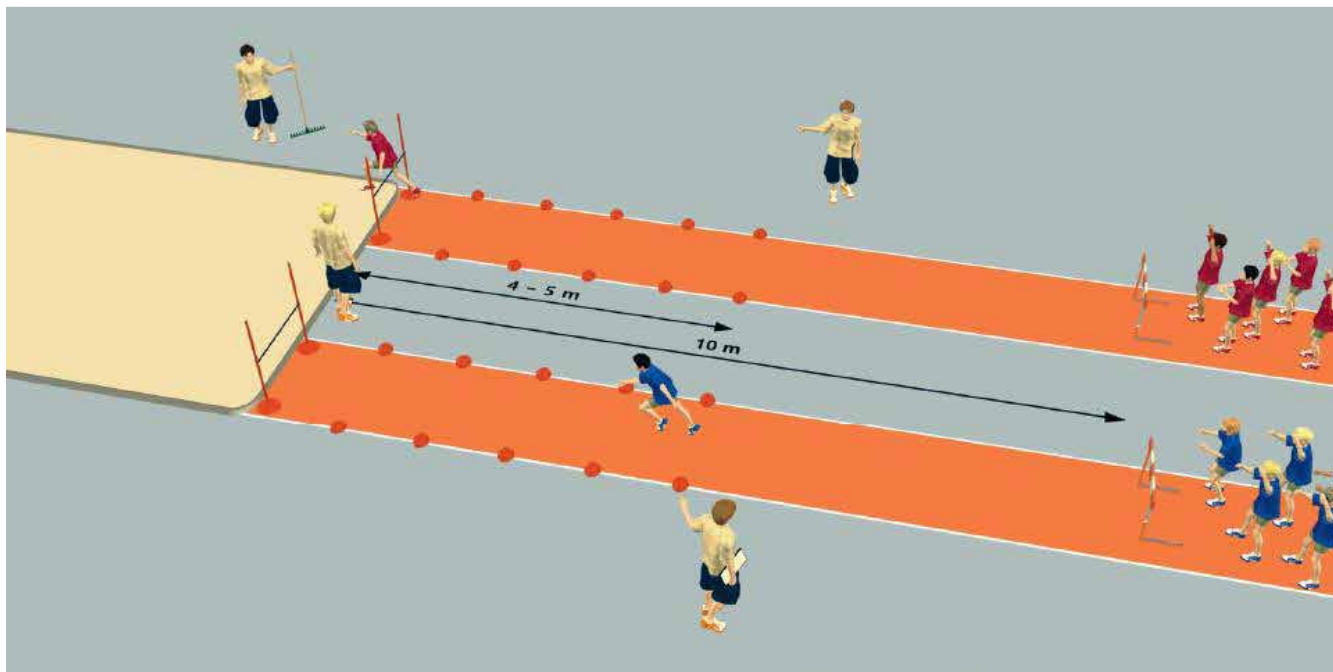
ADDITIONSSPRINT:

Zwischen mehreren Stangen, die in den Rasen gesteckt sind, wird mit Flutterband (o.Ä.) ein Sprungparcours aufgebaut. Der Aufbau kann sich den örtlichen Gegebenheiten (Materialien etc.) anpassen, sofern die Sicherheitsaspekte beachtet werden.

Folgende Übungen eignen sich beispielsweise:

- ▲ Schersprünge von der einen Seite auf die andere Seite entlang eines geradlinig entlang gespannten Flutterbandes
- ▲ Steigesprünge über mehrere quer gespannte Flutterbänder in regelmäßigen Abständen (z.B. 5 Meter dazwischen)
- ▲ Mit dem Partner synchron ausgeführte Steigesprünge (wie oben)

A7 VOM IN DIE HÖHE-SPRINGEN ZUM HOCHSPRUNG - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U10 eine sich von Durchgang zu Durchgang steigende Höhe frontal überspringen.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

▲ einen frontalen Steigesprung umsetzen können:

- aus erhöhter Geschwindigkeit
- Erkennbarer Schwungbeineinsatz
- Ökonomischer Armeinsatz
- Langes Halten der Steigeposition

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Grundlage für die Entwicklung von Technikelementen im Sprungbereich sind zahlreiche Hüpf- und Sprungspiele mit vielfältigen, attraktiven sowie koordinativ anspruchsvollen Bewegungsherausforderungen.
- ▲ Bei der Organisation des Trainings darauf achten, dass möglichst wenige oder keine Wartesituationen ohne Bewegungsmöglichkeiten entstehen, um so dem kindlichem Bewegungsdrang Rechnung zu tragen.
- ▲ Beim Training an der Hochsprunganlage sollte zunächst nicht mit einer Hochsprunglatte, sondern mit weniger Verletzungsanfälligen Höhenorientierern gearbeitet werden. Auch eine Zauberschnur ist nicht ideal (zu wenig sichtbar, kann auch Einschneiden). Besser eignet sich etwa eine Schnur mit Schaumstoff-Segmenten, ein Reivo-Band oder eine mit Schaumstoff gepolsterte Latte.

PRAXISBEISPIELE

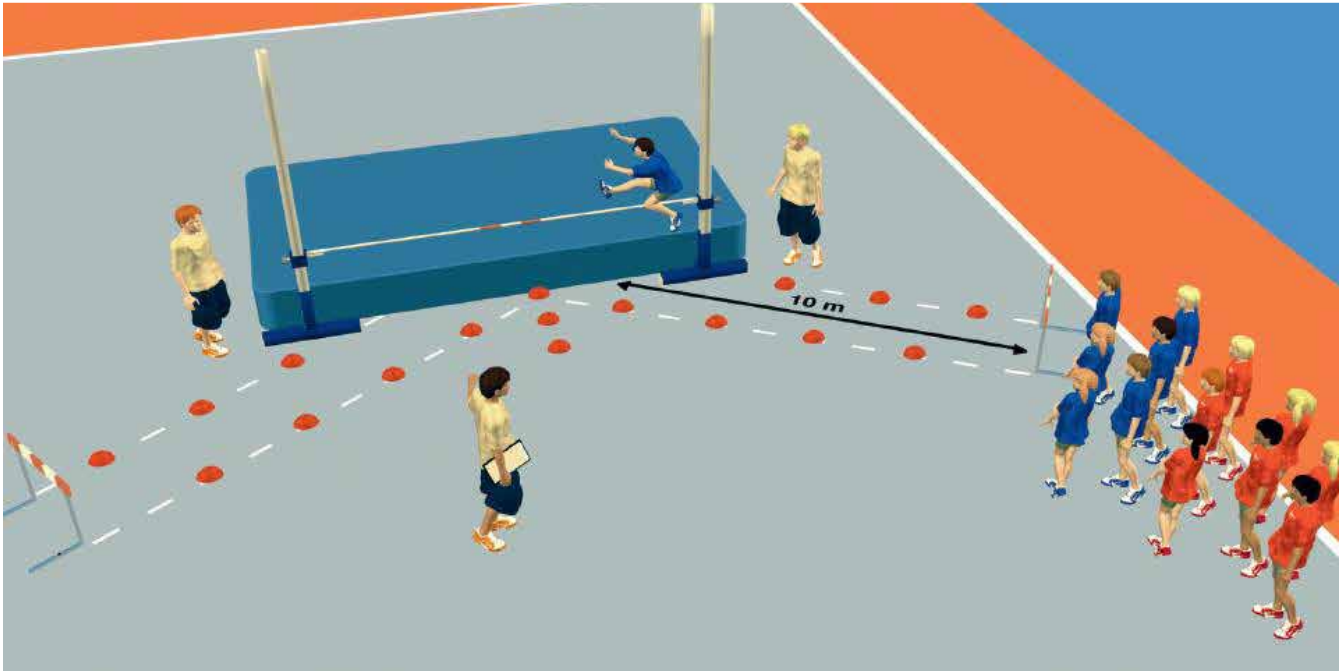
ADDITIONSSPRUNG:

Die Kinder springen einbeinig über eine Stange, die von Durchgang zu Durchgang um 5 Zentimeter erhöht wird. Zunächst springen alle Kinder mit rechts. Dabei haben sie für jede Höhe je zwei Versuche. Sobald das letzte Kind ausscheidet, wird der Wettbewerb wiederholt, diesmal mit dem linken Bein als Sprungbein. Beide Sprungleistungen werden addiert. Welches Kind springt die beste summierte Leistung?

MATTENBERG-SPRINGEN:

Aus Weichböden und Turnmatten wird ein Mattenberg aufgebaut. Dieser wird sukzessive erhöht. Zunächst versuchen die Kinder per einbeinigem Absprung mit den Füßen auf der Matte zu landen. Später, wenn der Mattenberg höher ist, können Steigesprünge auf die Matte gemacht werden („Langes halten der Steigeposition“). Zuletzt können die Kinder versuchen, mit einer halben Drehung auf den Mattenberg aufzusitzen (Gesäß auf dem Mattenberg, Beine hängen herunter).

A7 VOM IN DIE HÖHE-SPRINGEN ZUM HOCHSPRUNG - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U12 eine möglichst hohe Höhe an einer Hochsprunganlage überspringen. Je nach Ausschreibung kann die Schersprung-Technik gefordert werden.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die Schersprungtechnik erlernen
 - Optimale Absprungposition
 - Landung auf dem Schwungbein
- ▲ die Grobform der Flop-Technik erlernen
 - Bogenförmiger, steigender Anlauf
 - Fußaufsatz in Laufrichtung
 - Lattenüberquerung mit dem Rücken

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Hochsprungtraining an einer Hochsprunganlage erfordert geeignete Organisationsformen, um möglichst viele Kinder gleichzeitig zu beschäftigen. Dazu ist es sinnvoll, die Gruppen zu teilen und immer nur mit wenigen Kindern an der Anlage zu üben, während die anderen anderweitig beschäftigt werden.
- ▲ Im Training sollte darauf verzichtet werden, dass Kinder mit zunehmender Höhe „ausscheiden“ – denn dann bleibt der Trainingseffekt aus. Sie sollten bei geringeren Höhen weiterspringen.
- ▲ Um Verletzungen vorzubeugen und das Aufbauen von Ängsten zu vermeiden sollten die Kinder nicht überfordert werden. Mit eintretender Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten ist das Techniktraining abbrechen.

PRAXISBEISPIELE

TEAMSPRUNG:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Die beginnen die einzelnen Durchgänge dabei abwechselnd:

Das beginnende Team gibt eine Höhe vor und wählt einen beliebigen Springer aus dem eigenen Team aus, der die Höhe zu überspringen versucht. Das zweite Team wählt ebenso einen Springer aus dem eigenen Team beliebig aus, um dieselbe Höhe ebenso zu überspringen.

▲ Gelingt es nur einem Team die geforderte Höhe zu überspringen, erhält dieses Team zwei Punkte.

▲ Schaffen beide Teams die Höhe, erhalten beide Teams je einen Punkt.

Danach darf das andere Team eine Höhe und den Springer festlegen. Aber Achtung: Kein Kind darf zweimal springen, d.h., die Teams müssen aus den verbleibenden Kindern auswählen. Zum Ende kommen taktische Überlegungen ins Spiel.

SPRUNGTECHNIKEN KENNENLERNEN:

Die Kinder bekommen einen Einblick in verschiedene Sprungtechniken und dürfen diese ausprobieren:

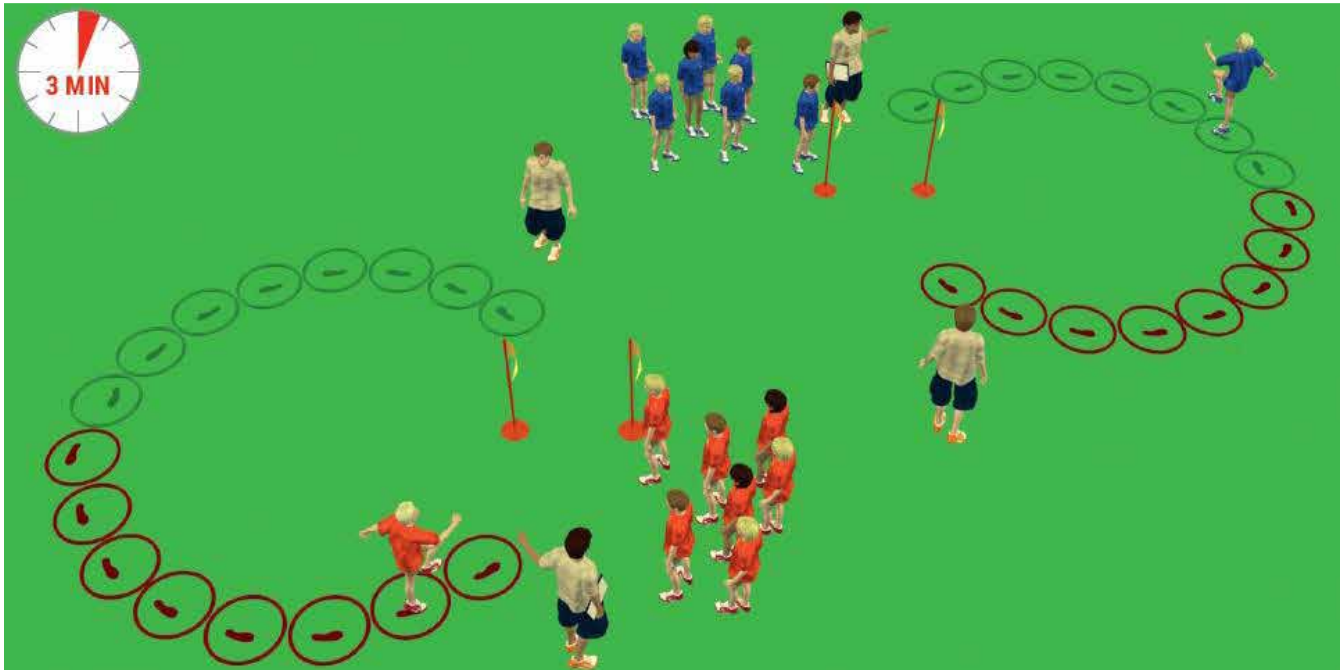
▲ Schersprung

▲ Rollsprung

▲ Wälzer / Straddle

▲ Flop

A8 VOM MEHRFACH-SPRINGEN ZUM DREISPRUNGEN - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U8 einen Sprungparcours mit Einbein-Sprüngen.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ eine einfache Sprungfolge umsetzen können und dabei
- ▲ flüssig und mit kurzen Bodenkontaktzeiten springen
- ▲ flüssig das Sprungbein wechseln

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Gut unterscheidbare Markierungen am Boden wählen, zum Beispiel farbig markierte Fahrradreifen oder unterschiedlich farbige Gymnastikreifen
- ▲ Mehrere Sprungbahnen aufbauen, so dass alle Kinder gleichzeitig springen können
- ▲ Sprungbahnen auch mal schlangenförmig oder mit kleinen Gräben aufbauen
- ▲ Sprungrichtungen abwechseln (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

PRAXISBEISPIELE

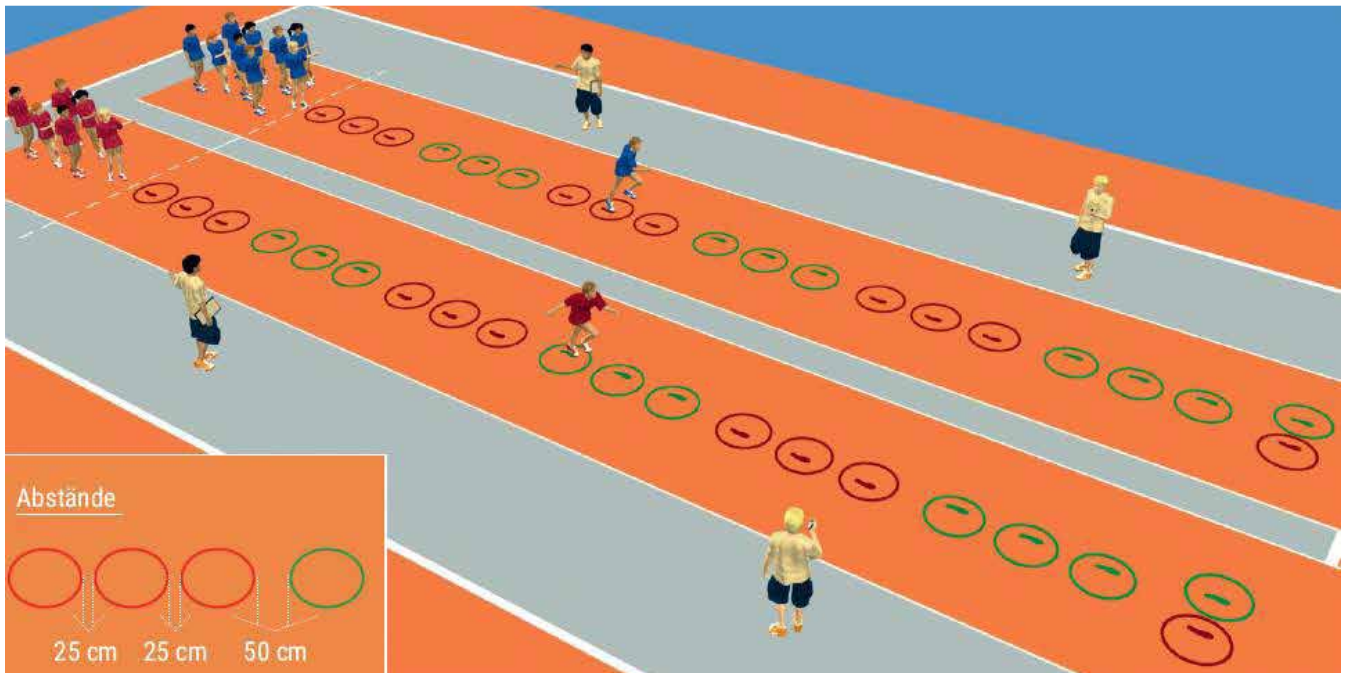
FISCHER, FISCHER, WIE TIEF IST DAS WASSER:

Das altbekannte und beliebte Spiel kann sehr gut zur Sprungschulung genutzt werden. Ein Kind ist der Fischer, alle anderen stehen ihm gegenüber. Die Kinder rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet mit einer beliebigen Tiefenangabe. Danach fragen die Kinder: „Wie kommen wir darüber?“ Jetzt muss der Fischer die Bewegungsform vorgeben und diese muss etwas mit Springen zu tun haben, zum Beispiel: auf dem rechten Bein hüpfen, seitwärts hüpfen, auf beiden Beinen rückwärts hüpfen, usw. Der Fischer versucht dann möglichst viele „Fische“ zu fangen, diese sind dann auch Fischer und dürfen mitfangen.

SCHLANGENSPRINGEN:

Mit Reifen oder Kreide wird auf dem Boden eine Sprungschlange dargestellt. Idealerweise wird dies zweimal aufgebaut, so dass zwei Teams gegeneinander antreten können. Durch Farben wird gekennzeichnet, wie die Kinder wo springen müssen, zum Beispiel mit rechts in grüne Reifen und mit links in blaue. Eventuell können auch mit Kreide Richtungswechsel eingezeichnet werden. An jedem Ende der Schlange steht eine Hälfte des Teams. Auf ein Kommando hüpfert das erste Kind los und schlägt am Ende der Sprungschlange das nächste Kind ab. Dieses rennt neben der Sprungschleife zum anderen Ende und schlägt dort das nächste Kind ab usw. Das Rennen endet, wenn jedes Kind beide Aufgaben erfüllt hat. Eventuell können kleine Fehler beim Springen (zum Beispiel falscher Fuß) zum Beispiel mit drei Hampelmännern bestraft werden. Mit Reifen oder Kreide wird auf dem Boden eine Sprungschlange dargestellt. Idealerweise wird dies zweimal aufgebaut, so dass zwei Teams gegeneinander antreten können. Durch Farben wird gekennzeichnet, wie die Kinder wo springen müssen, zum Beispiel mit rechts in grüne Reifen und mit links in blaue. Eventuell können auch mit Kreide Richtungswechsel eingezeichnet werden. An jedem Ende der Schlange steht eine Hälfte des Teams. Auf ein Kommando hüpfert das erste Kind los und schlägt am Ende der Sprungschlange das nächste Kind ab. Dieses rennt neben der Sprungschleife zum anderen Ende und schlägt dort das nächste Kind ab usw. Das Rennen endet, wenn jedes Kind beide Aufgaben erfüllt hat. Eventuell können kleine Fehler beim Springen (zum Beispiel falscher Fuß) zum Beispiel mit drei Hampelmännern bestraft werden.

A8 VOM MEHRFACH-SPRINGEN ZUM DREISPRUNGEN - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Sprungfolge mit vorgegebenem Sprungrhythmus.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ eine komplexe Sprungfolge umsetzen. Dabei achten sie auf
 - kurze, flache Sprünge
 - wiederholte Wechsel des Sprungbeins
 - einen ökonomischen Armeinsatz

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Gut unterscheidbare Markierungen am Boden wählen, zum Beispiel farbig markierte Fahrradreifen oder unterschiedlich farbige Gymnastikreifen
- ▲ Mehrere Sprungbahnen aufbauen, so dass alle Kinder gleichzeitig springen können
- ▲ Sprungbahnen auch mal schlangenförmig oder mit kleinen Gräben aufbauen
- ▲ Sprungrichtungen abwechseln (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

PRAXISBEISPIELE

SCHERE, STEIN, PAPIER:

Das Spiel Schere, Stein, Papier dürfte bekannt sein (die Schere schneidet das Papier, das Papier wickelt den Stein ein und der Stein schleift die Schere, einen Brunnen gibt es nicht). Jetzt wird mit Reifen eine Sprungschlange aufgebaut, die auf eine vorgegebene Art und Weise durchsprungen werden muss (mit rechts, mit links, mit beiden Füßen, in einem bestimmten Rhythmus...). Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt, jedes Team steht an einem Ende der Reifenbahn. Auf ein Kommando starten die jeweils ersten Kinder. Sobald sie sich in der Reifenbahn begegnen, spielen sie Schere, Stein, Papier. Der Gewinner darf weiterhüpfen, der Verlierer muss zu seinem Team zurücklaufen. Sobald der Verlierer feststeht, darf das nächste Kind aus seinem Team loshüpfen, bis es wieder dem gegnerischen Teammitglied begegnet. Dann folgt die nächste Runde Schere, Stein, Papier. Das Spiel endet, wenn ein Kind beim gegnerischen Team angekommen ist..

SCHLANGENSPRINGEN:

Mit Reifen wird eine Sprungschlange ausgelegt. Für einen spannenden Wettbewerb sollten mehrere gleiche Sprungschlangen ausgelegt werden. Jede Reifenfarbe hat eine Bedeutung, zum Beispiel grün = rechter Fuß, blau = linker Fuß, gelb = beide Füße, rot = umdrehen. Die Reifen sollten sich häufig, aber nicht ununterbrochen abwechseln, gleiche Reifen sollten näher beieinander liegen als unterschiedliche. Auf ein Kommando hüpfte das erste Kind los, das nächste Kind darf zum Beispiel starten, wenn das vorherige am achten Reifen angekommen ist. Wenn ein Kind einen Fehler macht, muss es zum Team zurückkehren. Das Team, das als erstes vollständig am anderen Ende der Schlange angekommen ist, hat gewonnen. Alternativ hat das Team gewonnen, das am Ende einer vorgegebenen Zeit die meisten Durchgänge geschafft hat.

PRAXISBEISPIELE

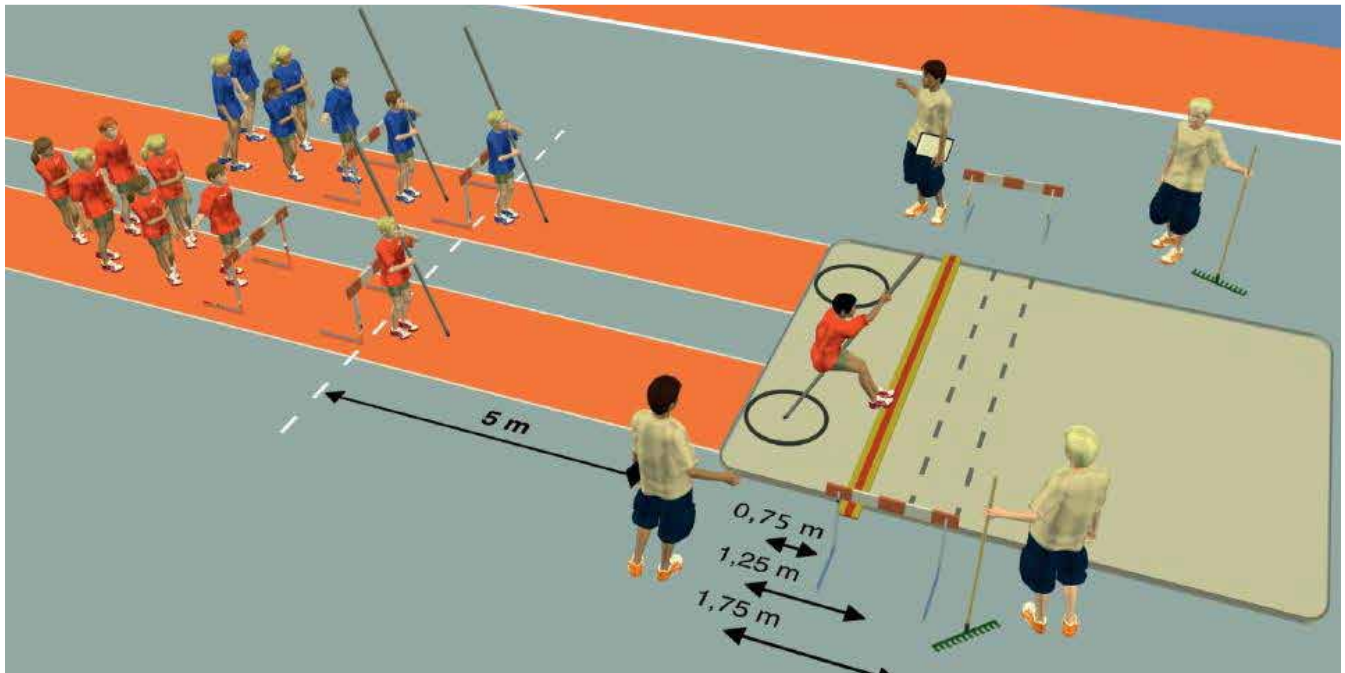
PUNKTESPRUNG:

Auf zwei parallelen Weitsprungbahnen wird der gleiche Sprungrhythmus durch Markierungen vorgegeben. Dieser kann der Wettkampfdisziplin Fünfsprung entsprechen, muss er aber nicht. Vor den Markierungen ist Platz für höchstens drei Schritte Anlauf. In der Weitsprunggrube werden Landezonen zum Beispiel mit Springseilen markiert. Diese Landezonen können ruhig relativ groß sein, so dass es vielleicht fünf oder sechs mögliche gibt. Auf ein Kommando startet jeweils das erste Kind mit der Sprungfolge und springt so weit wie möglich in die Grube. Für die Landung in der ersten Zone gibt es einen Punkt, in der zweiten zwei usw. Für jeden Fehler in der Sprungfolge wird wieder ein Punkt abgezogen. Sobald das Kind die Sandgrube verlassen hat, startet das nächste Kind. Am Ende einer vorgegebenen Zeit gewinnt das Team mit den meisten Punkten. Alternativ kann auch jedes Kind seine eigenen Punkte zählen, wenn zum Beispiel jedes fünfmal springen darf.

REIFENBAHNSPRINGEN:

Es werden mehrere unterschiedliche kurze Reifenbahnen aufgebaut, die alle mit einem Sprung in die Weitsprunggrube enden. Um mehr Platz zu haben, kann diese auch quer genutzt werden. Jetzt kann es eine Reifenbahn für den rechten Fuß geben, eine für den linken, eine für beide, eine für immer wechselnde Füße und weitere in vorgegebenen Rhythmen. Wichtig ist, dass die Abstände bei wechselnden Füßen größer sind als bei gleichen Füßen. An jeder Bahn steht jetzt ein Team. Auf ein Kommando starten alle mit ihrer Aufgabe. Sobald das Kind am gegenüberliegenden Ende die Grube verlassen hat, darf das nächste Kind springen. Das Team, dessen Mitglieder als erste alle auf der anderen Seite angekommen sind, gewinnt. Danach wechseln die Teams die Stationen und es beginnt von vorne.

A9 VOM STAB-SPRINGEN ZUM STABHOCHSPRUNG - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U8 mit dem Stab durch einen Sprung in die Weite eine vorgebene Linie überspringen. Mit jedem Durchgang wird die zu überwindende Distanz größer.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ den Umgang mit dem Stab einüben, das umfasst vor allem:
 - korrekte Griffhaltung des Stabes
 - flüssig das Sprungbein wechseln
 - treffsicheres Einstecken des Stabes
- ▲ die Grundsprungtechnik erlernen
 - Sprung auf der richtigen Seite des Stabes
 - Festhalten des Stabes bis zum Erreichen der Senkrechten

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Stabhochsprung ist eine Disziplin, die Elemente aus dem Turnen mit der Leichtathletik verbindet; Daher ist eine gleichzeitige turnerische Ausbildung vorteilhaft.
- ▲ In der Altersklasse U8 bieten sich einfache turnerische Grundelemente an um Rumpf-, Schulter, Arm- und Handkraft auszubilden. Besonders motivierend und zielführend sind hier Übungen wie das Schwingen am Tau, an Ringen oder auch jede Form von Handgelenkübungen am Reck.
- ▲ Die richtige Griffhaltung kann man sich wie folgt merken: „rechts – links – rechts“ von oben nach unten: „rechts obere Griff-hand – links Absprungbein – rechts am Stab vorbei“. Für Linkshänder genau andersherum „links – rechts – links“.
- ▲ Anleitung, um einen Stab selbst zu bauen

PRAXISBEISPIELE

SCHWINGEN AM TAU:

Auf beiden Seiten der Tauer werden Langbänke aufgestellt. Darunter werden Matten verteilt.

- ▲ Die Kinder Schwingen von einer Seite zur anderen.
- ▲ Die Kinder Schwingen zweimal: Hinschwingen, kurzes antippen der Bank und wieder zurück.
- ▲ Die Kinder Schwingen in Gruppen an einem oder mehreren Seilen hin (und her).
- ▲ Position der Füße vorgeben: Anhocken, Grätschen, Strecken etc..

LAUF- UND EINSTECH-ÜBUNGEN:

Die Kinder schieben den Stab im Gehen vor sich her und versuchen ein Hütchen aufzuspießen. Das Hütchen liegt auf dem Boden mit der geöffneten Seite zum Kind. Nach und nach wird das Tempo gesteigert und fortgeschrittene Kinder können den Stab auch leicht anheben, um weniger Widerstand am Boden zu haben.

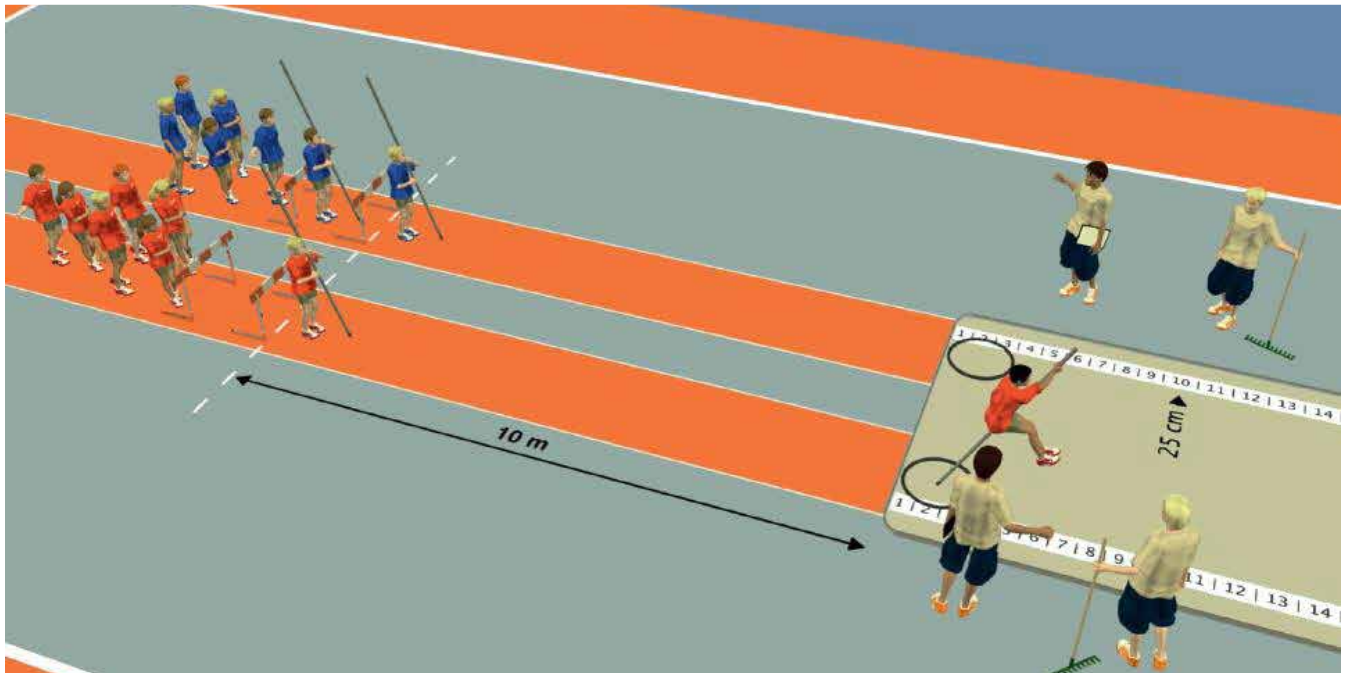
SPRINGEN MIT DEM STAB:

Die Kinder stehen (möglichst jedes Kind mit eigenem Stab) ca. 5 Meter vom Absprungpunkt entfernt. In der Halle bietet es sich an eine kleine Turnmatte zu nehmen, einen Fahrradreifen darauf zu legen und die Kinder dort mit dem Stab „einstechen“ zu lassen. Die Kinder müssen über die Matte springen. Zur Differenzierung der Aufgabe können mehrere Bahnen aufgebaut werden und die Kinder können dann zwei oder drei Matten überspringen. Griffhöhe gleich Reichhöhe! Im Freien liegt der Fahrradreifen in der Sprunggrube und es kann mit farbigen Bändern in der Grube eine Weitendifferenzierung innerhalb der Gruppe hergestellt werden

SICHERHEITSHINWEIS !!

- ▲ Das Springen mit dem Stab ist für die meisten Kinder eine neue Bewegungsaufgabe und daher sehr motivierend. Jedoch sollten einige Aspekte berücksichtigt werden, damit die Motivation nicht in Frustration oder sogar Verletzungen mündet:
 - Die Kinder müssen sich bewusst sein, dass sie einen 2-3m langen Stab mit sich herumtragen und sich daher vorsichtig bewegen müssen, um andere Kinder nicht zu verletzen („Stab senkrecht halten“, „Nicht wild im Kreis drehen“).
 - Griffhöhe: Die Kinder sollten den Stab nie zu hoch greifen, denn dann funktioniert der Absprung nicht und das Verletzungsrisiko steigt. „Griffhöhe = Reichhöhe, bei senkrecht stehendem Stab“. Ist das Kind mit dem Stab vertraut kann es auch nach und nach höher greifen und erfährt dann das richtige Fluggefühl.
 - Klappt der Sprung gar nicht ist die Griffhöhe meist zu hoch! Die Griffhöhe muss wieder verringert werden, um Frustration und Verletzungen zu vermeiden.

A9 VOM STAB-SPRINGEN ZUM STABHOCHSPRUNG - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U10 mit dem Stab möglichst weit springen und sicher landen. Gewertet wird die erreichte Landezone..

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ den Umgang mit dem Stab einüben, das umfasst vor allem:
 - die Ökonomisierung des Anlaufes
 - eine ruhige Stabführung während dem Anlauf
- ▲ die Grundsprungtechnik vertiefen:
 - Erhöhung der Griffhöhe zur Bildung eines Spannungsdreiecks
 - Entwicklung eines „sich-vom-Stab-tragen lassen“-Gefühl
 - Abbauen von Angst

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ In der U10 ist es unabdingbar die turnerischen Grundelemente der U8 weiter zu vertiefen und deren Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Komplexere Übungen am Tau bieten sich hier ebenso an wie Boden- oder Reckturnen zur Verbesserung der Schulter-, Rumpf-, Arm- und Handkraft.
- ▲ Der Fokus in der Altersklasse U10 sollte auf vielfältige Laufübungen gesetzt werden, damit der Stab nicht als Fremdkörper wahrgenommen wird, sondern als Arbeitsmittel, welches das Kind ganz natürlich mit sich führt. Neben einfachen Laufübungen mit dem Stab können auch Partnerübungen durchgeführt werden um die Koordinations-, Rhythmisierung-, und Kopplungsfähigkeit zu verbessern.
- ▲ Der Schwierigkeitsgrad sollte während allen Übungen nur behutsam erhöht werden, um die Kinder nicht zu überfordern, damit die Kinder keine Ängste aufbauen.
- ▲ Anleitung, um einen Stab selbst zu bauen.

PRAXISBEISPIELE

LAUFEN MIT DEM STAB:

Die Kinder schieben den Stab im Gehen vor sich her und versuchen ein Hütchen aufzuspießen. Das Hütchen liegt auf dem Boden mit der geöffneten Seite zum Kind. Nach und nach wird das Tempo gesteigert und fortgeschrittene Kinder können den Stab auch leicht anheben um weniger Widerstand am Boden zu haben..

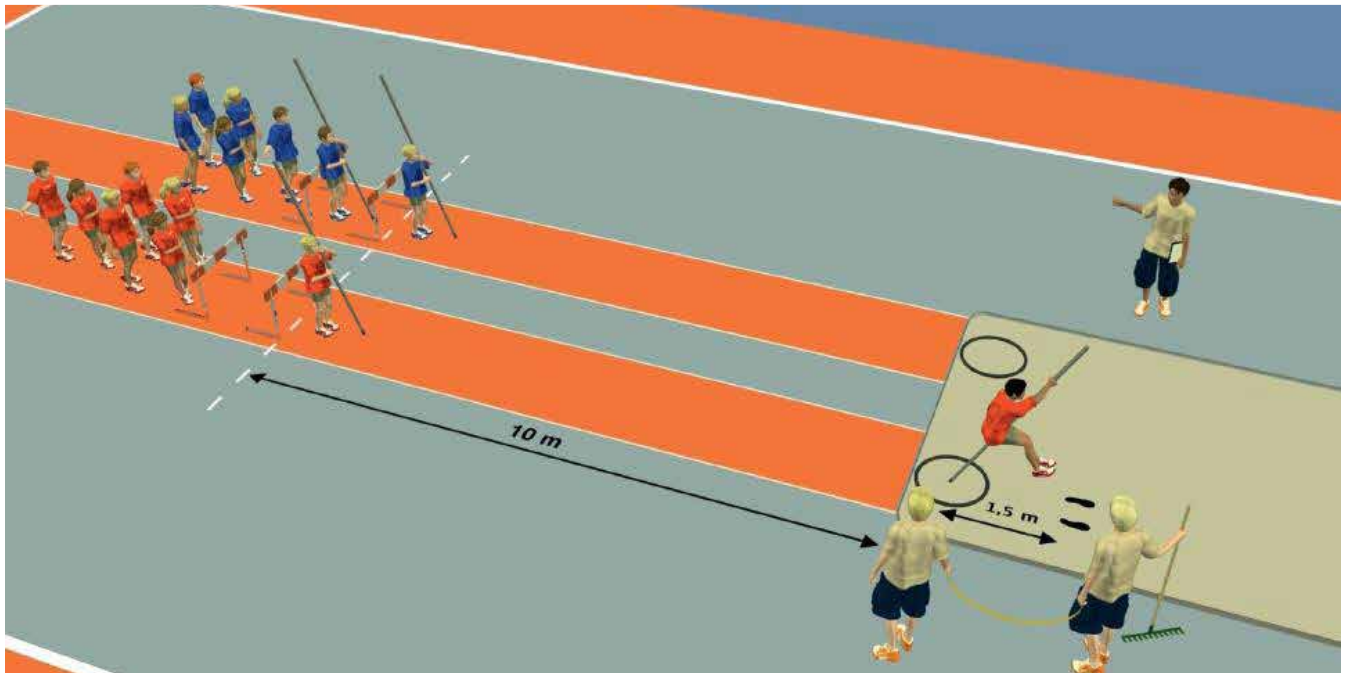
SPRINGEN MIT DEM STAB: DAS „SICH-TRAGEN-LASSEN“-GEFÜHL:

Die Übungsform kann von allen Kindern durchgeführt werden, die sich auch an einem Tau festhalten können. Das Kind steht auf einer Plattform (Kasten) und greift den Stab in Reichhöhe. Vor der Plattform liegt eine Matte. Der Stab steht auf dem Boden (Ein-stichkasten). Der Trainer steht nebendran und hält den Stab ebenfalls mit beiden Händen fest. Auf das Zeichen des Trainers springt das Kind leicht von der Plattform ab und lässt sich vom Stab auf die Matte tragen. (als Rechtshänder Rechts am Stab vor-bei, der Trainer steht auf der linken Seite). Wichtig: Sowohl Kind als auch Trainer dürfen den Stab erst loslassen, wenn die Matte erreicht ist. Geübte Kinder können auch ein paar Schritte Anlauf nehmen.

SICHERHEITSHINWEISE

- ▲ Das Springen mit dem Stab ist für die meisten Kinder eine neue Bewegungsaufgabe und daher sehr motivierend. Jedoch sollten einige Aspekte berücksichtigt werden, damit die Motivation nicht in Frustration oder sogar Verletzungen mündet:
 - Die Kinder müssen sich bewusst sein, dass sie einen 2-3m langen Stab mit sich herumtragen und sich daher vorsichtig bewegen müssen, um andere Kinder nicht zu verletzen („Stab senkrecht halten“, „Nicht wild im Kreis drehen“).
 - Griffhöhe: Die Kinder sollten den Stab nie zu hoch greifen, denn dann funktioniert der Absprung nicht und das Verletzungsrisiko steigt. „Griffhöhe = Reichhöhe, bei senkrecht stehendem Stab“. Ist das Kind mit dem Stab vertraut kann es auch nach und nach höher greifen und erfährt dann das richtige Fluggefühl.
 - Klappt der Sprung gar nicht ist die Griffhöhe meist zu hoch! Die Griffhöhe muss wieder verringert werden, um Frustration und Verletzungen zu vermeiden.

A9 VOM STAB-SPRINGEN ZUM STABHOCHSPRUNG - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U12 mit dem Stab möglichst weit springen und sicher landen. Die Weite wird zentimetergenau gemessen.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die Grundsprungtechnik vertiefen:
 - Ausreizen der Flugzeit durch unterstützenden Armeinsatz
 - Ausführung einer kontrollierten Landung
 - Sammeln erster Erfahrungen mit Höhenorientierung
 - Einführung in das Stabsprung-ABC

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Zur Schulung der Rumpf-, Schulter, Arm- und Handkraft bieten sich Übungen an Tau und Ringen besonders an. Neben diversen Schwungübungen, aus dem Anlauf, das Tau greifen und auf einem Kasten zu landen oder Schwingen in die I-Position.
- ▲ Die Flugphase soll in der U12 im Fokus stehen, das Kind soll nicht passiv am Stab hängen sondern versuchen aktiv die Füße nach vorne oben zu bringen, sowie eine Drehung hin zum Stab vollziehen. Dabei darf der Stab nicht losgelassen werden.
- ▲ Den aktiven Beineinsatz erlernen die Kinder am einfachsten beim Überspringen einer Schnur, die in etwas Abstand zum Einstichpunkt gespannt sein soll.
- ▲ Anleitung, um einen Stab selbst zu bauen.

PRAXISBEISPIELE

STABSPRUNG-ABC:

Die Kinder schieben oder tragen den Stab vor sich her dabei versuchen sie folgende Übungen zu machen:

- ▲ Laufen
- ▲ Steigerungslauf
- ▲ Hopslerlauf
- ▲ Kniehebelauf
- ▲ Steigesprünge (auf das richtige Sprungbein achten!)
- ▲ und weitere...

Die Stabhaltung kann dabei variieren, jedoch sollte darauf geachtet werden, dass der Stab nicht zu weit in die Luft zeigt, da im Wettkampf nur eine begrenzte Anlaufänge zur Verfügung steht und somit kaum Zeit für eine weite Stabbewegung von oben nach unten bleibt. Etwa bodenparallel..

STAB-WEIT-HOCH-SPRUNG:

Die Kinder laufen wie im Wettkampf aus 10 Metern an und springen in den Sand oder auf eine Matte, nach und nach wird aus einer Weitenorientierung (Schnur auf dem Boden) eine Höhenorientierung. Zusätzlich kann noch ein Reifen als Landefläche auf den Boden gelegt werden um eine sichere Landung zu üben. Bei steigender Höhe sollte unbedingt eine Drehung zum Stab eingebaut werden damit die Kinder mit Bauch-Vorwärts wie im richtigen Stabhochsprung über die Schnur springen. Die Drehung sollte zuvor auch erst ohne Schnur geübt werden.

SICHERHEITSHINWEIS

- ▲ Das Springen mit dem Stab ist für die meisten Kinder eine neue Bewegungsaufgabe und daher sehr motivierend. Jedoch sollten einige Aspekte berücksichtigt werden, damit die Motivation nicht in Frustration oder sogar Verletzungen mündet:
 - Die Kinder müssen sich bewusst sein, dass sie einen 2-3m langen Stab mit sich herumtragen und sich daher vorsichtig bewegen müssen, um andere Kinder nicht zu verletzen („Stab senkrecht halten“, „Nicht wild im Kreis drehen“).
 - Griffhöhe: Die Kinder sollten den Stab nie zu hoch greifen, denn dann funktioniert der Absprung nicht und das Verletzungsrisiko steigt. „Griffhöhe = Reichhöhe, bei senkrecht stehendem Stab“. Ist das Kind mit dem Stab vertraut kann es auch nach und nach höher greifen und erfährt dann das richtige Fluggefühl.
 - Klappt der Sprung gar nicht ist die Griffhöhe meist zu hoch! Die Griffhöhe muss wieder verringert werden, um Frustration und Verletzungen zu vermeiden.

A10 VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U8 ein Wurfgerät per Schlagwurfbewegung aus dem Stand möglichst weit werfen.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U sollen

- ▲ durch vielseitige Aufgabenstellungen breite Werferfahrung sammeln, zum Beispiel durch
 - den Einsatz unterschiedlicher Wurfgeräte
 - unterschiedliche Aufgaben- und Zielstellungen („in die Höhe“, „in die Weite“, „auf ein Ziel“)
- ▲ die wichtigsten Merkmale der Wurftechnik verinnerlichen und umsetzen, dazu gehören:
 - das korrekte Greifen des Wurfgeräts
 - die entgegengesetzte Wahl von Stemmbein und Wurfarm
 - das bewusste Wählen-Können eines Abwurfwinkels („in die Höhe“, „in die Weite“, „auf den Boden“)

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Hohe Wurfwiederholungszahlen ermöglichen: Dazu Organisations- und Übungsformen wählen, die ermöglichen, dass möglichst viele Kinder gleichzeitig werfen können und nicht die meiste Übungszeit mit „Warten“ oder „Bälle einsammeln“ beschäftigt sind.
- ▲ Würfe auf Ziele (oder gar bewegliche Ziele) motivieren Kinder zusätzlich.
- ▲ Kinder lieben tolle Effekte; zum Beispiel beim Werfen eines „Heulers“ oder eines „Schweifballs“.
- ▲ In der Altersklasse U8 sollte noch keine explizite Technikschiulung stattfinden. Einzelne grobe Fehler (siehe oben) können und sollen natürlich korrigiert werden..

PRAXISBEISPIELE

SCHNEEBALLSCHLACHT:

Die Kinder werden in zwei gleich große Teams eingeteilt, die jeweils eine Spielfeldhälfte besetzen. Nach Möglichkeit werden beide Felder von einer Langbank voneinander getrennt. Mit besonders leichten und folglich gar nicht so weit fliegenden und weit wegrollenden Wurfgeräten (z.B. geknülltes Zeitungspapier, Federbälle) werden in mehreren kurzen Spielphasen (ca. 1 Minute) viele unregelmäßig geworfene Würfe von jedem Einzelnen verlangt. Ist die Zeit abgelaufen, wird gemeinsam gezählt, wie viele Schneebälle auf der gegenüberliegenden Seite zu finden sind.

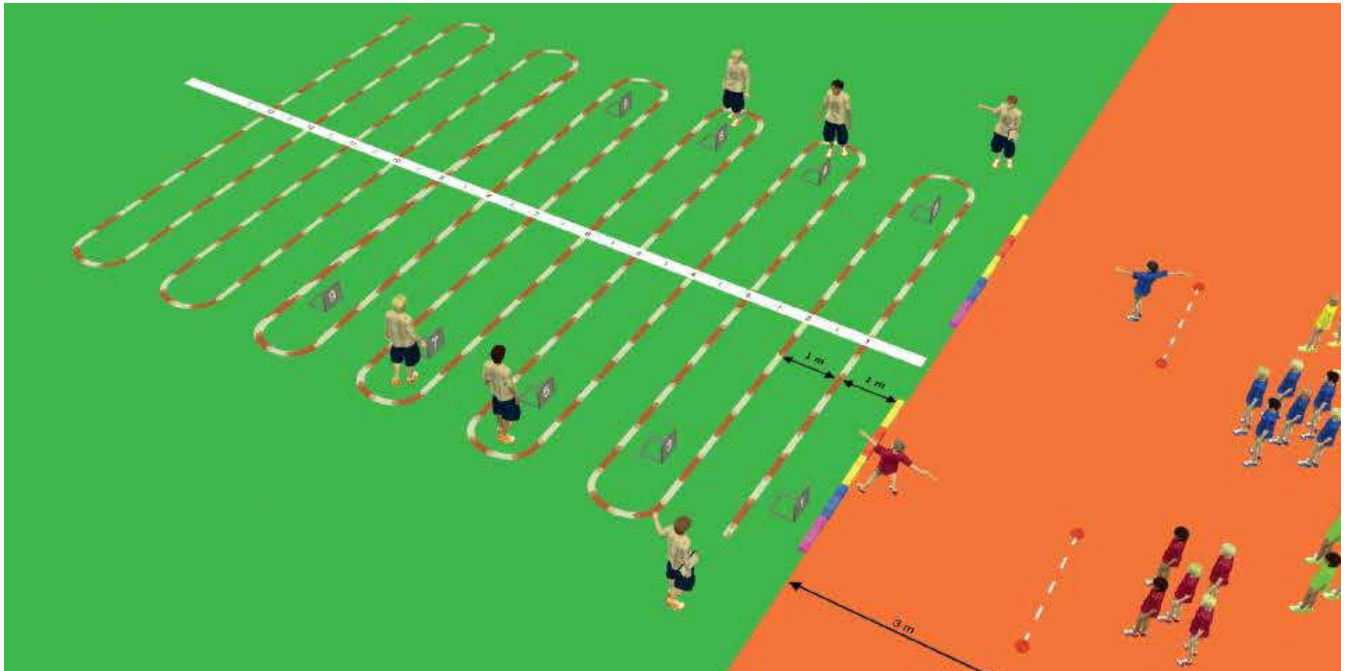
WERFEN AUF BEWEGLICHE ZIELE::

Die Kinder versuchen ein sich bewegendes Ziel zu treffen.

Mögliche Ziele:

- ▲ ein rollender Gymnastikball
- ▲ ein hochgeworfener Gymnastikball
- ▲ eine Turnmatte, die von zwei Kindern (hinter der Matte) getragen wird
- ▲ ein rollender Ballwagen, in den hineingeworfen werden soll

A10 VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U10 ein Wurfgerät per Schlagwurfbewegung möglichst weit werfen. Trainingsziel ist der Wurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus, es darf jedoch auch aus dem Stand geworfen werden.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ die wichtigsten Merkmale der Wurftechnik verinnerlichen und umsetzen, dazu gehören:
 - beim Werfen mit den Füßen nicht den Bodenkontakt verlieren
 - das Stemmbein beim Abwurf gestreckt lassen
 - einen idealen Abwurfwinkel sicher und wiederholt treffen können
- ▲ den 3-Schritt-Rhythmus* (links-rechts-links für Rechtswerfer) erlernen.

*Der 3-Schritt-Rhythmus ist nicht zu verwechseln mit dem 3er-Rhythmus. Er erfolgt ohne "Übersetzen" beim Impulsschritt.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ In der Altersklasse U10 sollen die Kinder für wesentliche Merkmale der Wurftechnik sensibilisiert werden.
- ▲ Tennisbälle sind gerade im Kindertraining vielseitig einsetzbar und z.B. nach dem Ausrangieren kostengünstig bei Tennis-Vereinen zu erhalten.
- ▲ Alle Wurfarten (Schlagwurf, Drehwurf, Stoß) erfolgen grob gesagt aus der gleichen Ausgangsstellung. Dies kann bewusst thematisiert werden..

PRAXISBEISPIELE

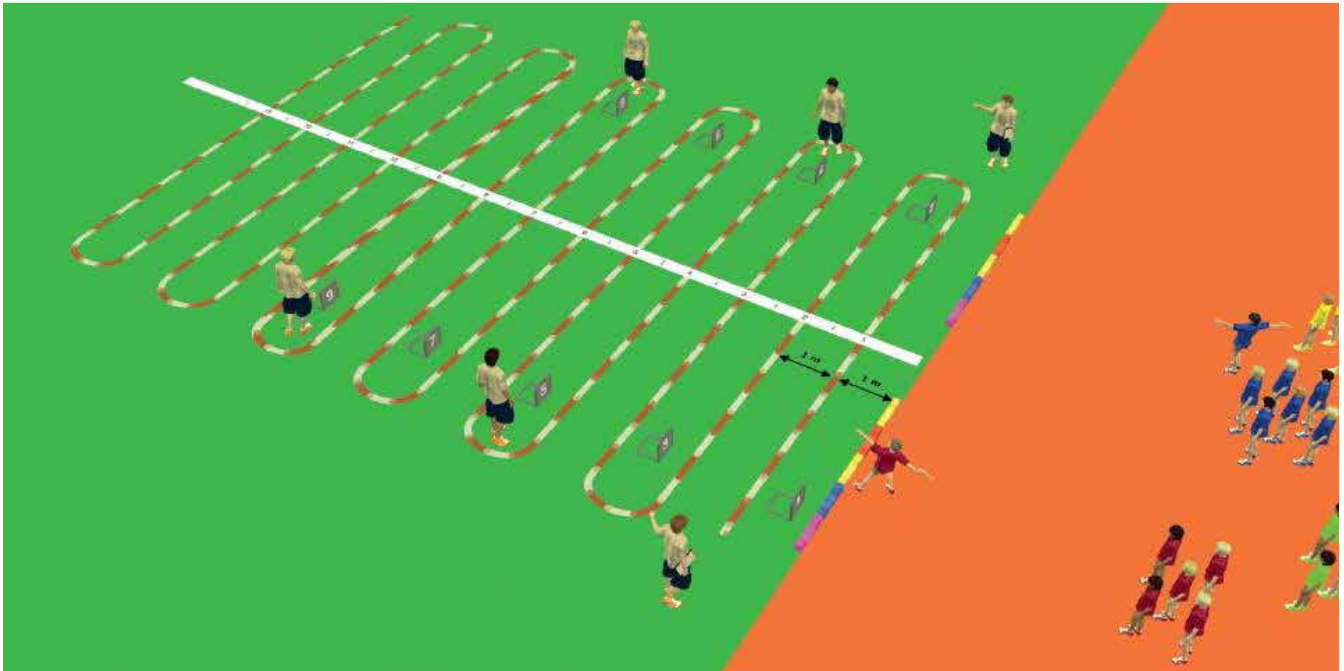
TREIBBALL:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Auf einer „Schiene“ (mittels zweier nebeneinanderstehenden Langbänken) wird ein Gymnastikball platziert. Nach Spielbeginn versuchen die Kinder von beiden Seiten durch Abwerfen mit Tennisbällen den Ball zur gegnerischen Seite zu treiben. Das Team auf dessen Seite der Gymnastikball herunterfällt, hat verloren.

ZEHNERBALL:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt, eines der Teams erhält zu Beginn den Ball. Ziel ist es, innerhalb des Teams 10 Pässe durchzuführen, ohne dass ein Spieler des anderen Teams den Ball berührt. Gelingt die Aufgabe, erhält das Team einen Punkt. Bei Ballberührung des gegnerischen Teams oder nach Vollenden der 10 Pässe erhält das andere Team den Ball. Es ist nicht erlaubt, den Ball zu dem Spieler zurückzupassen, der den Ball gerade geworfen hat. Mit dem Ball in der Hand darf ein Kind maximal zwei Schritte machen.

A10 VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U12 ein Wurfgerät per Schlagwurfbewegung möglichst weit werfen. Dabei darf der Anlauf beliebig gewählt werden.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ den Anlauf festigen und erweitern. Dazu zählt:
 - Setzen des Impulsschrittes
 - Bewusstes Setzen des Stemmschrittes
 - Verlängern des Anlaufs und Erlernen der Ballrücknahme
- ▲ den 3er-Rhythmus* (links-rechts-links für Rechtswerber) erlernen.

*Der 3er-Rhythmus ist nicht zu verwechseln mit dem 3-Schritt-Rhythmus. Er erfolgt mit "Übersetzen" beim Impulsschritt, d.h., die Beine werden kurzzeitig gekreuzt.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ In der Altersklasse U12 sollen die Kinder die Schlagwurftechnik korrekt umsetzen können. Daher enthält das Training mehr und mehr Komponenten zur Technischulung.
- ▲ Auch in der Theorie sollen die Kinder die wichtigsten Merkmale der Schlagwurftechnik kennen. Dies kann zum Beispiel durch das gegenseitige Beobachten und analysieren erreicht werden.
- ▲ Tennisbälle sind gerade im Kindertraining vielseitig einsetzbar und z.B. nach dem Ausrangieren kostengünstig bei Tennis-Vereinen zu erhalten..

PRAXISBEISPIELE

WÜRFE IN DER GASSE MIT DEM TENNISBALL:

Die Kinder stehen sich paarweise in Gassenaufstellung gegenüber. Jeweils mittig liegt ein Reifen zwischen beiden Kindern. Die Würfe werden zunächst aus geringem Abstand zum Reifen durchgeführt (etwa 3 Meter), dann wird der Abstand sukzessive gesteigert. Die Kinder sollen den Tennisball mit der Schlagwurftechnik so nach „vorne-unten“ in den Reifen werfen, dass der Ball anschließend vom Partner gefangen werden kann.

TRAINIEREN MIT LERNPARTNER:

Die Kinder üben paarweise. Während eines der beiden Kinder wirft, beobachtet und analysiert das andere Kind den Wurf und gibt dem Partner Rückmeldung. Idealerweise werden vorher ein bis zwei Beobachtungspunkte mit der Gruppe besprochen, auf die geachtet werden soll. Dann werden die Rollen getauscht.

A11 VOM DRUCKWURF ZUM KUGELSTOßEN - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U8 einen Medizinball oder Basketball beidarmig so weit wie möglich stoßen.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ die Stoßbewegung in der Grobform erlernen
- ▲ die Streckbewegung von den Beinen bis hin zu den Armen durchführen
- ▲ in der Ausgangsstellung beide Ellenbogen bis auf Schulterhöhe anheben

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Der Ball wird mit den Armen zusammengepresst (dadurch kommen die Ellenbogen nach oben).
- ▲ Das „Groß-Werden“ des ganzen Körpers als Hinweis für die Streckbewegung vermitteln.
- ▲ Beidarmiges Stoßen spielbetont und umfangreich aus vielfältigen Ausgangspositionen anbieten.
- ▲ Basketbälle oder 0,8kg Medizinbälle nutzen..

PRAXISBEISPIELE

ZIELSTOSSEN:

Die Kinder versuchen, per beidarmigem Druckwurf folgende Ziele zu treffen:

- ▲ über Leine oder Fußballtore stoßen
- ▲ durch Reifen, die am Fußballtor hängen
- ▲ durch einen vom Partner gerollten Reifen
- ▲ rollende Bälle treffen.

HÜTCHENBUDE:

In der Mitte des Spielfeldes stehen zwei Bänke, darauf stehen viele Hütchen in ungerader Anzahl. Basketbälle oder Gummibälle benutzen. Auf jeder Seite stehen die Kinder eines Teams, jedes Kind mit einem Ball. Auf Pfiff versuchen alle Kinder die Kegel auf die gegnerische Seite zu stoßen (beidarmiges Stoßen). Dabei entweder

- ▲ direkt die Anzahl der umgestoßenen Hütchen auf jeder Seite zählen oder
- ▲ solange stoßen, bis alle Hütchen umgefallen sind.

ABSTAND MAXIMIEREN:

Die Kinder stoßen nacheinander an die Wand der Sporthalle. Es gibt verschiedene Abwurflinien, die unterschiedliche Punkte geben (je weiter von der Wand entfernt, desto mehr Punkte). Jeder darf die Abstoßlinie frei wählen. Jeder hat vier Stöße (oder jedes Team hat insgesamt 20 Stöße). Wer holt die meisten Punkte? Punkte zählen dabei nur, wenn die Wand getroffen wird.

A11 VOM DRUCKWURF ZUM KUGELSTOSSEN - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf stoßen Kinder der Altersklasse U10 einen Medizinball oder Basketball aus der Wurfauslage so weit wie möglich.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ das Stoßen als Dreh-Streckbewegung des ganzen Körpers erlernen
- ▲ zur Stoßauslage mit hohem Ellenbogen geführt werden
- ▲ ein Gefühl für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein bekommen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Druck-(Press-)Stoßen: immer beide Hände pressend am Ball lassen, dadurch sind die Ellenbogen 90° angewinkelt
- ▲ Ausstoßübungen aus verschiedenen Positionen durchführen
 - im Langsitz
 - im Kniestand
 - aus der Hocke
- ▲ Verwendung von Basketballen bis hin zu 1kg Medizinbällen.

PRAXISBEISPIELE

ZONENSTOSSEN:

Jedes Team steht innerhalb eines Stoßkorridors (Sicherheit) mit mehreren Punkte-zonen. Die Kinder stoßen nacheinander und addieren ihre erreichten Punkte. Jedes Kind holt seinen Ball selbst zurück und übergibt ihn dem nächsten Kind im Team. Wer knackt zuerst die 50 Punkte? Oder wer schafft in 3 Minuten die meisten Punkte?.

STOSSEN IM RUNDLAUF:

Zwei Gruppen von je 2-4 Kindern stehen sich im Abstand von 2-3 Metern gegenüber. Der Ball „läuft“ nun durch Stoßen jedes Einzelnen hin und her, jedes Kind läuft im Uhrzeigersinn seinem gestoßenen Ball hinterher und reiht sich auf der anderen Seite wieder ein. Wer schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Stöße?

RISIKOSTOSSEN:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Abwechselnd stößt je ein Kind beider Teams in ein Zielfeld, das in Punkte-zonen aufgeteilt ist. Je weiter der Stoß, desto mehr Punkte erhält das Team. Dabei ist jedoch jede zweite Zone eine „Null-Punkte-Zone“: Landet der Ball in diesen Zonen, geht das Team leer aus. Je Spielrunde stößt jedes Kind zweimal. Welches Team hat am Ende mehr Punkte?

A11 VOM DRUCKWURF ZUM KUGELSTOSSEN - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf stoßen Kinder der Altersklasse U12 einen Medizinball oder eine Kugel möglichst weit stoßen. Zieltechnik ist dabei der 3-Schritt-Rhythmus.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die Stoßauslage festigen,
- ▲ den 3-Schritt-Rhythmus erlernen und anwenden (Angehtechnik)
- ▲ Rhythmisierung beim Bodenfassen (schnelle Bodenkontaktfolge) üben
- ▲ Kugelgewöhnung (2kg) mit einbeziehen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Nicht zu lange beim Standstoß verharren! Immer Anlauf und Ausstoßen üben (ganzheitliches Üben).
- ▲ Pressstoßen (beide Hände pressend am Ball) mit 1,5kg Medizinball
- ▲ „Gerader Stoß“ (Beispiel: Rechtshänder)
 - Schrittlänge (kurz/li - lang/re - kurz/li)
 - Beine stets in Stoßrichtung, Oberkörper schaut zur Seite und bleibt zurück
 - flacher zweiter Schritt
 - schneller Bodenkontakt rechts - links zur Einnahme der Stoßauslage
- ▲ Hohe Wiederholungszahlen anstreben.

PRAXISBEISPIELE

FUSSSPUREN-STOSSEN:

Mehrere Gruppen bilden und für jede Gruppe Gummipfannen o.Ä. (Fußspuren) auslegen. Kinder stoßen nacheinander mit dem Medizinball aus dem „geraden Stoß“ auf ein festgelegtes Ziel. Wer dem Ziel am nächsten kommt, erhält einen Punkt für seine Gruppe..

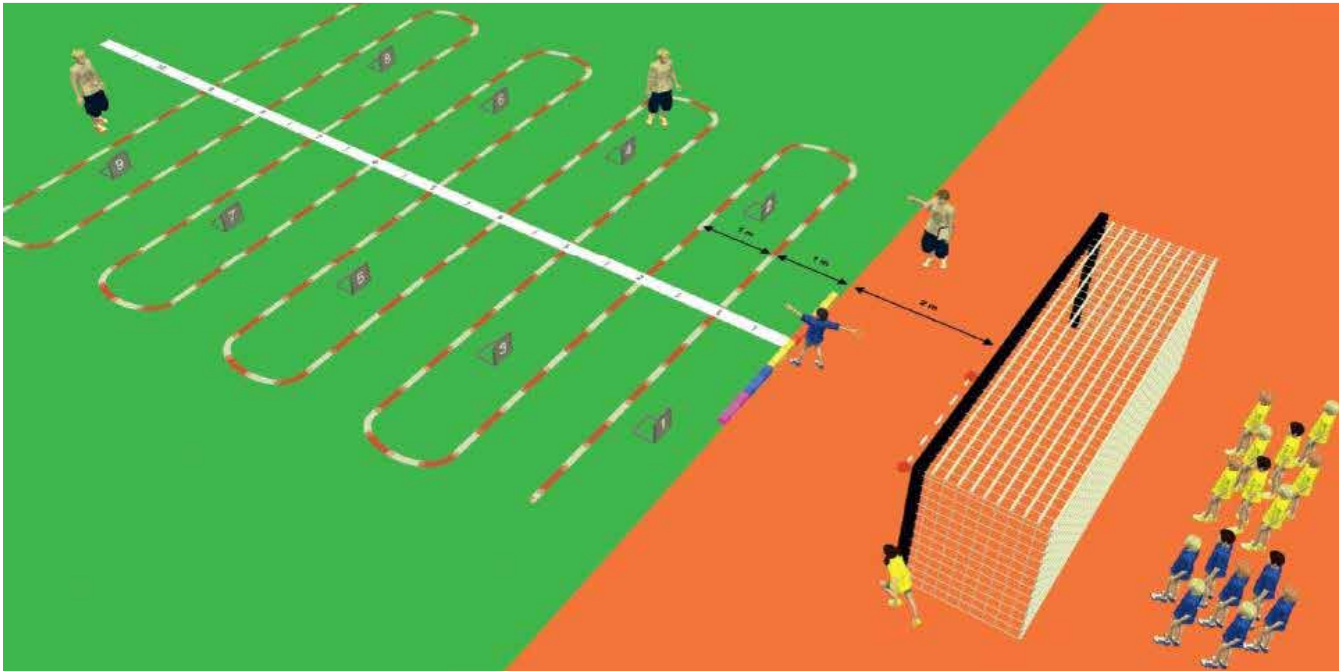
RISIKOSTOSSEN:

Es werden Fahrradreifen als Zielpunkte in unterschiedlichen Entfernungen ausgelegt. „Lieber den nahen Einfachen, oder den schwierigen, weit entfernten?“ – Die Kinder entscheiden selbst, welchen Reifen sie treffen wollen. Jeder Stoß erfolgt aus der Stoß-auslage/ aus 3-er Rhythmus (gerader Stoß). Wer/welches Team holt die meisten Punkte in einer festgelegten Zeit/ mit einer festen Anzahl von Stößen?

STOSSEN MIT DER KUGEL:

- ▲ Kugel halten
 - Kugel auf Fingerwurzel legen, Daumen und kleiner Finger stützen seitlich
 - Kugel am Hals (Schlüsselbeinrinne)
 - Ellenbogen angehoben, weg vom Rumpf
- ▲ Kugelgewöhnungsübungen
- ▲ Stoßen über Höhenorientierer (Fußballtor, Leine)
- ▲ Stoßen in Zielreifen

A12 VOM DREHEN UND WERFEN ZUM DISKUSWURF - U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U8 einen Tennisring (o. Ä.) per Drehwurf aus der Wurfauslage so weit wie möglich.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ ein erstes Bewegungsgefühl für das Schleudern verschiedener Wurfgeräte entwickeln
- ▲ die Wurfauslage mit einer Gewichtsverlagerung von hinten nach vorn einnehmen können, wobei es wichtig ist, dass immer das richtige Bein vorn steht (linkes Bein für Rechtswurfende)
- ▲ erste Dreherfahrungen sammeln

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Nach einer kurzen Demonstration sollen unterschiedlichste, altersgerechte Wurfgeräte (Tennisring, Schweißball) in Spielform geschleudert werden (hoch, weit, auf Ziele).
- ▲ Wichtig ist, Kinder diese Bewegungserfahrung immer beidseitig sammeln zu lassen.
- ▲ Vielfältige Drehübungen sollten vor allem in Spielform angeboten werden; Wartezeiten sollten möglichst kurz gehalten werden.
- ▲ Das Anschwingen vor dem Abwurf auf 1 – 2 x begrenzen..

PRAXISBEISPIELE

THREE SIXTY - DREHERFAHRUNG SAMMELN:

Es liegen mehrere Turnmatten herum. Die Kinder laufen wild durcheinander, springen auf jeder Matte ab und führen eine halbe oder ganze Drehung um ihre Körperachse aus (Drehrichtung wählen sie selbst aus, später auch vorgeben), danach laufen die Kinder weiter. Im Freien kann man diese Übung auf einem Rasen durchführen, auf Kommando des Trainers springen die Kinder ab und drehen sich um ihre Körperachse.

ZIELWERFEN:

Zwei Gruppen versuchen mit Tennisringen/Schweibällen verschiedene mit Ziffern beschriftete Matten zu treffen (Berührung der Matte zählt) und somit viele Punkte zu erzielen. Das Wurfgerät muss dabei geschleudert werden. Jedes Kind hat mindestens 2 Versuche, die Punkte aller Teammitglieder werden addiert. Nach einem Durchgang dem Verliererteam eine Revanche ermöglichen

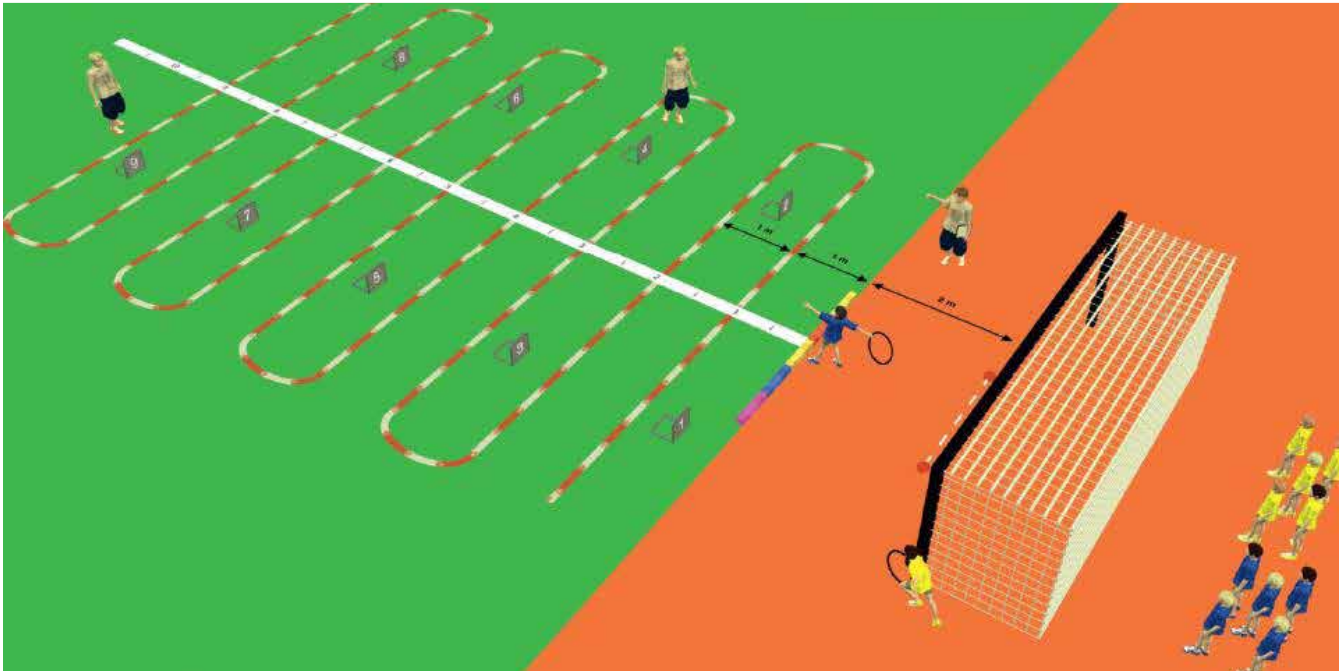
WURFMEHRKAMPF:

Die Kinder schleudern den Tennisring (o.Ä.) aus der Wurfauslage auf Ziele oder auf Weite. Dabei werfen sie einmal mit dem besseren und einmal mit dem schlechteren Arm. Gewertet wird:

Welcher Sportler/welches Team kommt mit der schlechteren Seite am weitesten?

Welcher Sportler/welches Team erreicht die kleinste Differenz?

A12 VOM DREHEN UND WERFEN ZUM DISKUSWURF - U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U10 einen Tennisring (o. Ä.) per Drehwurf so weit wie möglich. Dem Wurf darf dabei maximal eine ganze Drehung vorangestellt werden.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ den Rhythmus von Drehen und Werfen erlernen
- ▲ über die halbe Drehung bis hin zur ganzen Drehung kommen
- ▲ den Abwurf aus dem Gleichgewicht schulen
- ▲ mit vielfältigsten Geräten (Fahrradreifen, Wurfstab) weitere Flugeigenschaften kennenlernen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Die Dreh-Streckbewegung üben: verstärkt auf Gewichtsverlagerung vom hinteren Druckbein aufs vordere Stemmbein achten.
- ▲ Drehschleudern erlernen ohne und mit Abwurf:
- ▲ Rechtshänder: nach Anschwingen des Wurfgerätes mit rechtem Arm aus der Vorschrittstellung (links vorn) vorwärts umspringen auf rechts (Drehbein), drehen und setzen links (Stemmbein)
- ▲ visuelle Orientierungshilfen geben (mehrfaches Demonstrieren, Markierungen auf Boden, Bildmaterial)
- ▲ Hohe Anzahl von Wüfen ermöglichen, Sicherheitsabstände einhalten, z.B. durch einen Außenstirnkreis (alle werfen nach außen in eine andere Richtung).
- ▲ Auch wenn wir unten zahlreiche Trockenübungen vorstellen, sollten die meisten Übungen mit einem Wurf abschließen, um die Kinder motiviert zu halten.
- ▲ Mit den Kindern ein Wurfgerät selbst bauen: Wurfstab (zusammengerollte Zeitung mit Paketband umwickeln).

PRAXISBEISPIELE

WURF AUS DER DECKUNG:

Die Kinder werfen einen Tennisring, einen kleinen Fahrradreifen oder Wurfstab über einen Höhenorientierer (z.B. Schwedenkasten, Seil, Stange). Wer wirft die meisten Geräte über das Hindernis?

WIRBELSTURM:

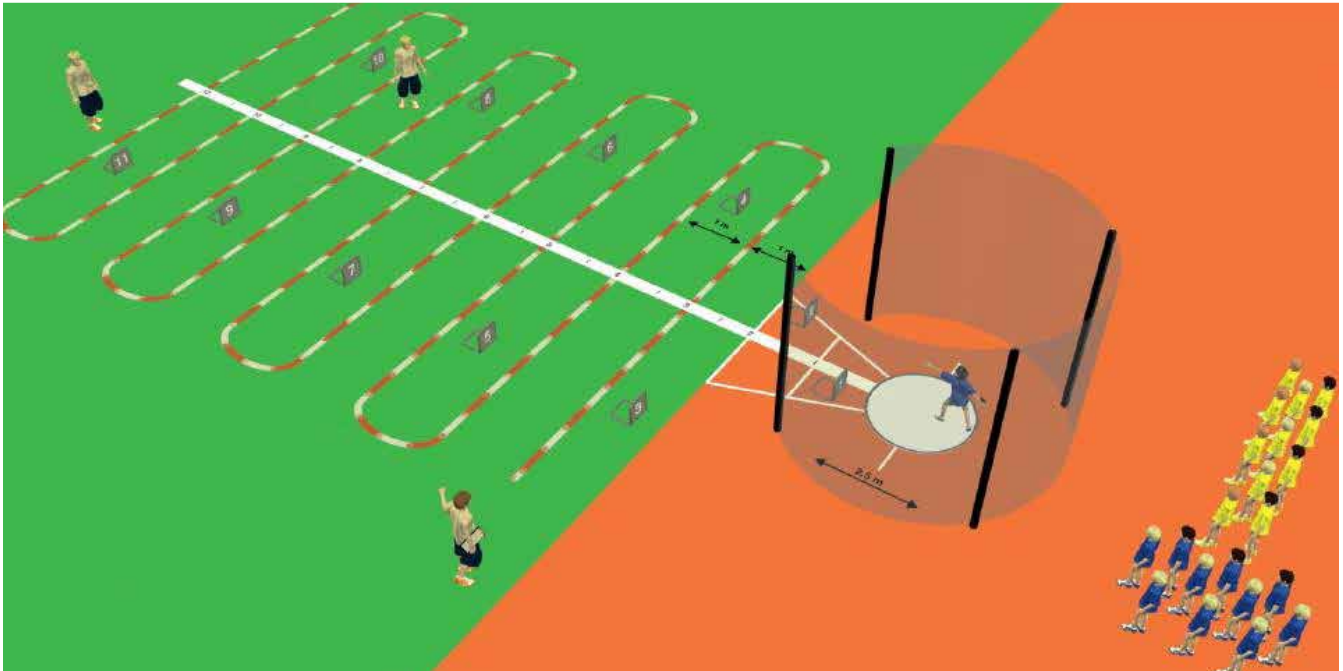
Der Fuß der Nicht-Wurf-Hand steht vorn. Nach der Drehung um die Längsachse vorwärts versuchen, in der Wurfauslage stehen zu bleiben (ohne Wurf, dabei Arme in Schulterhöhe ausgebreitet). Die Schwierigkeit kann durch Drehen auf einer Linie entlang oder durch eine Reifengruppe (ein Reifen und ein Reifenpaar mit Abstand hintereinander legen) erhöht werden. Abschließend kann der Abwurf dazu genommen werden.

DREHEN UND STARTEN:

Der Start erfolgt aus der Vorschriftstellung (re/li Fuß vorn) in einem Reifen. Der Sportler versucht schnell eine ganze Drehung durchzuführen. Anschließend erfolgt ein Wegsprinten in Wurfrichtung um einen Kegel herum und Abklatschen des nächsten Sportlers. Dabei mit dem Tennisring den Wurf imitieren, der Ring wird beim Wechsel übergeben. Welches Team ist am schnellsten? Variante:

Mit Abwurf des Tennisringes über eine Ziellinie; sofortiges Abklatschen des nächsten Werfers (jedes Kind hat einen Tennisring).

A12 VOM DREHEN UND WERFEN ZUM DISKUSWURF - U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U12 einen Tennisring (o. Ä.) per Drehwurf so weit wie möglich.

TRAININGSZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ aus der Wurfauslage den gestreckten Wurfarm in Schulterhöhe nach Anschwingen locker, aber peitschenartig nach vorn schwingen können
- ▲ bei der ganzen Drehung Wurfarmverzögerung und optimalen Abwurfwinkel beim Werfen durch Ausprobieren selbstständig erfühlen
- ▲ erste Gewöhnungsübungen mit dem Diskus durchführen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Beim Drehschleudern neue Schwerpunkte setzen und mit vielen Würfen festigen. Für Rechtshänder: aus Grundstellung Schritt links vorwärts setzen – weiter vorwärts auf rechts umspringen - dann Drehung - aufsetzen links (Stemmbein) – Abwurf
- ▲ Beine drehen auf Ballen voraus, Hüfte und Oberkörper folgen hinterher
- ▲ Wurfarm lange gestreckt halten (schleppen)
- ▲ Ganzen Körper beim Abwurf strecken (nacheinander Fuß – Knie – Hüfte - Arm)
- ▲ Den Kinderdiskus vielfältig im Training einsetzen.
- ▲ Auch wenn wir unten zahlreiche Trockenübungen vorstellen, sollten die meisten Übungen mit einem Wurf abschließen, um die Kinder motiviert zu halten..

PRAXISBEISPIELE

WO BIN ICH::

Benötigt werden zwei Linien (z.B. Laufbahn). Die Kinder führen zwei bis drei fortlaufende ganze Drehungen aus, ohne den „Korridor“ zwischen den Linien zu verlassen.

BOCKSTILL:

Der Fuß der Nicht-Wurf-Hand steht im ersten Reifen. Nach einer Drehung um die Längsachse vorwärts soll der Sportler versuchen, im nächsten Reifenpaar stehen zu bleiben (Wurfauslage). Es werden drei bis vier solche Reifenanordnungen hintereinander aufgebaut (jeweils ein Reifen, dahinter liegt mit etwas Abstand ein Reifenpaar). Ziel ist es nach jeder Drehung zwei bis drei Sekunden still stehen zu bleiben. Erst ohne Abwurf, Arme in Seithalte auf Schulterhöhe, dann später auch mit Abwurf.

DISKUS-BOCCIA:

Den Diskus über den Zeigefinger abrollen lassen Ziel ist es, ausgelegte Ziele mit dem Diskus möglichst nahezukommen. Dabei die Entfernung der Ziele variieren (Weite, Höhe) oder den Diskus z.B. durch einen Korridor (Laufbahnlinien) rollen.

B. GEMEINSAM MIT ABSTAND - KILA AKTUELL

Leichtathletik in Schule und Verein mit Kindern und Jugendlichen in Coronazeiten – keine einfache Aufgabe für Lehrkräfte und Trainer*innen. Hygieneregeln müssen eingehalten werden und dennoch soll der Sportunterricht bzw. das Training Spaß machen und motivierend sein.

Mit diesen Übungen sollen bekannte und weniger bekannte Übungen präsentiert werden, die auch mit Abstand gut umsetzbar sind und gleichzeitig einen hohen Aufforderungscharakter haben. Bei der Gruppengröße und den Hygieneregeln müssen dabei immer auch die Anforderungen des jeweiligen Bundeslandes berücksichtigt werden.

B1 Koordination an Reifenbahnen	80
B2 Schere-Stein-Papier	81
B3 Aufwärm- und Springübungen	82
B4 Bodenturnen	83
B5 Ein Aufbau - Vielfältige Herausforderung	84
B6 Springen im Reifenwald	85
B7 Gassenwürfe	86
B8 Fitnessübungen	87
B9 Zeitschätzlauf	88
B10 Schnitzeljagd	89
B11 Seilspringen	90
B12 Koordinationsübungen mit Ball	91
B13 Starts aus allen Lagen	92
B14 Sprunggarten	93

B1 KOORDINATION AN REIFENBAHNEN



DAUER: ca. 10 Minuten

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Es werden drei nebeneinanderliegende Reifenbahnen mit jeweils 5 Reifen aufgebaut. Die Kinder sollen anschließend eine vorgegebene Sprungfolge durch die 3 Bahnen absolvieren.
- ▲ Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge
- ▲ Sprungfolge: 1. -5. Reifen beidbeinige Sprünge; 6. -10. Reifen Schrittsprünge; 11. -15. Reifen einbeinige Sprünge
- ▲ Empfohlene Abstände zwischen den Reifen: 40 cm bei ein-oder beidbeinigen Sprüngen, 60 cm bei Schrittsprüngen

VARIATIONEN:

- ▲ Änderung der vorgegebenen Sprungfolge, z.B. 1. -5. Reifen einbeinig links; 6. -10. Reifen Schrittsprünge; 11. -15. Reifen einbeinig rechts
- ▲ Unregelmäßige Sprungfolgen, z.B. li -bb -re -bb -li
- ▲ Vorbereitung zum Fünfsprung: re -re -li -li -re bzw. li -li -re -re -li

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 15 Reifen
- ▲ Hütchen bzw. Umlaufmarkierungen
- ▲ Start- und Ziellinie

GRUPPENGROSSE:

- ▲ unabhängig

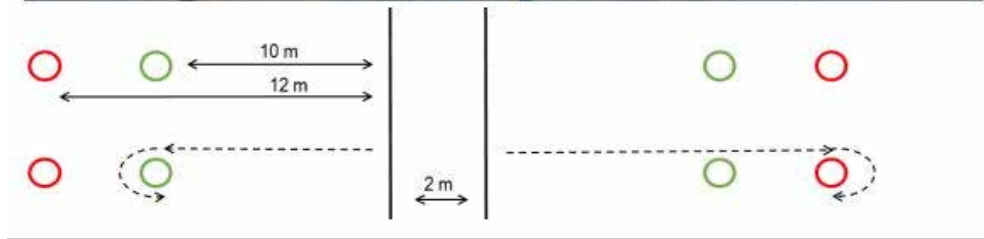
CORONA-HINWEISE:

- ▲ Abstand zu anderen Kindern wahren

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)
- ▲ YouTube-Kanal: “Dominic Ullrich – Athletics and more”
<https://www.youtube.com/watch?v=LzzqP2WynUA>

B2 SCHERE-STEIN-PAPIER



DAUER: ca. 5 Minuten

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stehen sich paarweise an einer Linie mit etwa 2 Metern Abstand mit Blickkontakt gegenüber.
- ▲ Auf Kommando des Trainers spielen die Kinder „Schere-Stein-Papier“.
- ▲ Die Kinder rennen in die jeweils entgegengesetzte Richtung!
- ▲ Jedes Kind hat zwei Hütchen auf seiner Laufbahn, einmal in 10 und einmal in 12 Meter Entfernung. Der Verlierer muss um das weiter entfernte Hütchen laufen, der Gewinner um das nähere Hütchen.
- ▲ Endet das Knobelspiel „unentschieden“, wird solange weitergespielt, bis es einen Gewinner gibt

VARIATIONEN:

- ▲ Unterschiedliche Startpositionen, z.B. Knobeln durch die gegrätschten Beine, Bauchlage
- ▲ Andere Form der Entscheidung, wer die längere Strecke laufen muss, z.B. durch Stellen einer einfachen Rechenaufgabe (mit den Gruppen „ungerade“ und „gerade“)
- ▲ Vorbereitung zum Fünfsprung: re -re -li -li -re bzw. li -li -re -re -li

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 4 Hütchen pro Bahn

GRUPPENGROSSE:

- ▲ unabhängig

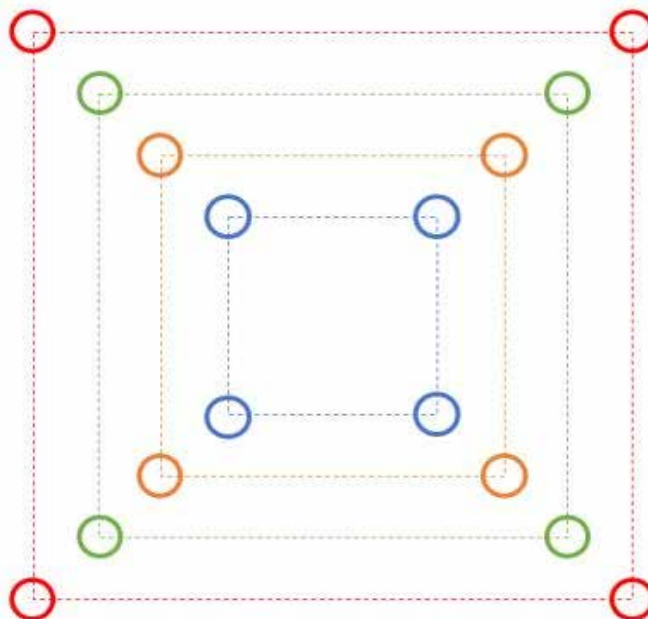
CORONA-HINWEISE:

- ▲ Abstand zu anderen Kindern wahren

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)
- ▲ YouTube-Kanal: “Dominic Ullrich – Athletics and more”
<https://www.youtube.com/watch?v=LzzqP2WynUA>

B3 AUFWÄRM- UND SPRINGÜBUNGEN



DAUER: ca. 10 bis 15 Minuten

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Die Schüler*innen stellen sich an den unterschiedlichen Hütchen auf
- ▲ Umlaufen gleichfarbiger Hütchen (innen kurze Weg – außen lange Wege) mit Aufgaben:
 - Gleiches Tempo aller Schüler*innen
 - Im Hopslerlauf
 - Mit Richtungswechseln
- ▲ Jede/r Schüler*in überläuft die eigene Hütchenbahn (rot-grün-orange-blau, also von außen nach innen und zurück) mit Aufgabenstellungen:
 - Alle Schüler*innen synchron
 - Im Slalom
 - Als Kniehebelauf mit 2 Schritten/Zwischenraum (Var. Andere Schrittzahlen verwenden)
 - Im Sidestep seitlich
 - Als Sprintaufgabe (nach innen und wieder zurück)

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ verschiedenfarbige Hütchen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ 4 Personen pro Aufbau
- ▲ ggf. 8 Personen, wenn diese sich an den gegenüberliegenden Ecken aufstellen

CORONA-HINWEISE:

- ▲ Einhaltung der Abstandsregeln

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ YouTube-Kanal: "Dominic Ullrich – Athletics and more"
<https://www.youtube.com/watch?v=LzzqP2WynUA>

B4 BODENTURNEN



ORT: Halle,

ABLAUF:

▲ Turnen ist für Leichtathletinnen und Leichtathleten eine wichtige Ergänzungssportart, die nicht nur dem Muskulaturaufbau und der Körperspannung dient, sondern auch die allgemeinen Voraussetzungen verbessert. Im frühen Kindesalter (U8 - U10) sollten turnerische Elemente durch das Bodenturnen eingeführt werden. Später werden diese im Grundlagentraining (U12 - U14) durch Übungen an Geräten (z.B. Reck und Barren) ergänzt. Treffen Sie für alle Übungen ausreichende Sicherheitsvorkehrungen und machen Sie sich im Voraus mit den Sicherungsriffen vertraut. Wenn Sie sich unsicher sind, ziehen Sie anfangserfahrene Turntrainer mit hinzu. Nehmen Sie sich für das Turnen im Training ausreichende Zeit -Turnen erfordert von Trainern und Athleten hohe Konzentration.

Übungssammlung „[Turnen in der LA](#)“

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

▲ siehe jeweilige Übung

GRUPPENGROSSE:

▲ unabhangig

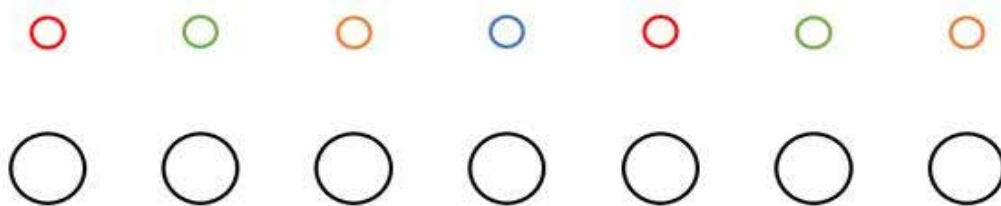
CORONA-HINWEISE:

▲ Abstand zu anderen Kindern wahren

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis fur Schule und Verein“)
▲ YouTube-Kanal: “Dominic Ullrich – Athletics and more”
<https://www.youtube.com/watch?v=LzzqP2WynUA> -->Link passt nicht

B5 EIN AUFBAU - VIELFÄLTIGE HERAUSFORDERUNGEN



DAUER: 5 - 10 Minuten (je nach Auswahl der Inhalte und Zielsetzungen)

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Überlaufen der Reifen- und Hütchenbahn mit unterschiedlichen Lauf- und Sprung- und Kräftigungsaufgaben:
 - Slalom
 - Hampelmannsprünge im Reifen
 - Liegestütze oder andere Kräftigungsübungen zwischen den Hütchen
 - Rückwärts laufend
 - uvm...
- ▲ Jede/r Schüler*in steht im eigenen Reifen und läuft/sprintet als Wettbewerbe zum gegenüberliegenden eigenen Hütchen:
 - Alle auf Startkommando (zum Hütchen und zurück)
 - Alle auf Startkommando Ball holen (liegt auf Hütchen, im Reifen ablegen, ums Hütchen und Ball wieder vom Reifen zum Hütchen transportieren.
 - Als Staffel
 - Als Staffel mit Zielwurfaufgabe (ähnl. Biathlon)

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ verschiedenfarbige Hütchen
- ▲ Reifen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ abhängig vom Platz und der Anzahl der Hütchen

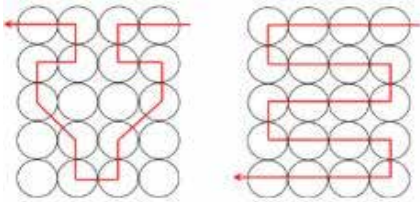
CORONA-HINWEISE:

- ▲ Einhaltung der Abstandsregeln

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ YouTube-Kanal: "Dominic Ullrich – Athletics and more"
(3teiliges Video "EIN Aufbau – vielfältig herausfordern):
<https://www.youtube.com/watch?v=o8RXI8HW8UU>
<https://www.youtube.com/watch?v=BXCzzAvxRf0>
<https://www.youtube.com/watch?v=LK-9F2jVP1k>

B6 SPRINGEN IM REIFENFELD



DAUER: ca. 10 Minuten

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Mit Reifen wird ein 4 x 5 Rechteckausgelegt.
- ▲ Die Kinder absolvieren einzeln und nacheinander einen vorgegebenen Sprungparcours dreimal.
- ▲ Im ersten Durchgang springen die Kinder einbeinig mit dem rechten Fuß, im zweiten Durchgang beidbeinig, im dritten Durchgang einbeinig mit dem linken Fuß.
- ▲ Das nächste Kind darf beginnen, sobald das vorherige Kind die ersten vier Reifen absolviert hat.
- ▲ Nach drei Durchgängen wird die vorgegebene Strecke geändert.

VARIATIONEN:

- ▲ Blickrichtung stets in Sprungrichtung vs. Blickrichtung stets unverändert
- ▲ Sprungfolge vorgeben, z.B. links - beidbeinig - rechts - beidbeinig; links - links - rechts - rechts bzw. links - links - links - rechts - rechts - rechts; links - links - rechts bzw. rechts - rechts - links
- ▲ ein Kind bestimmt die Strecke –die anderen Kinder springen nach

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 20 Reifen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ unabhängig

CORONA-HINWEISE:

- ▲ Abstand zu anderen Kindern wahren

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ [leichtathletik.de](https://www.leichtathletik.de) (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)
- ▲ YouTube-Kanal: “Dominic Ullrich – Athletics and more”
<https://www.youtube.com/watch?v=LzzqP2WynUA> --> Link passt nicht

B7 GASSENWÜRFE



DAUER: ca. . 5 Min und mehr

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stehen sich in Gassenaufstellung in etwa 8 - 10 Metern Entfernung paarweise gegenüber.
- ▲ Auf halber Strecke zwischen den Partnern liegt ein Fahrradreifen.
- ▲ Jedes Paar erhält einen Tennisball.
- ▲ Die Kinder versuchen, den Tennisball mit der Schlagwurf-Technik nach „vorne-unten“ so in den Reifen zu werfen, dass der Ball anschließend zum Partner springt, ohne nochmals den Boden zu berühren.

VARIATIONEN:

- ▲ Statt mit Schlagbällen kann auch mit Medizinbällen aus unterschiedlichen Positionen geworfen und gestoßen werden. Der Abstand innerhalb der Gasse verringert sich entsprechend.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Reifen
- ▲ Schlagbälle
- ▲ (ggf. Medizinbälle)

GRUPPENGROSSE:

- ▲ unabhängig

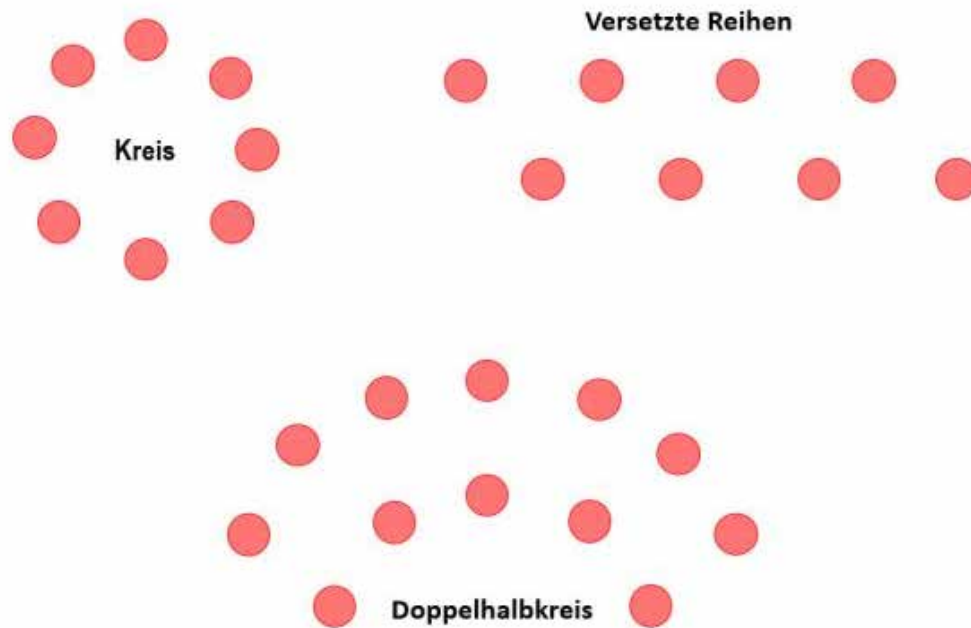
CORONA-HINWEISE:

- ▲ Abstand zw. den Kindern von 1,5m
- ▲ Die Bälle sollten vor und nach der Übung desinfiziert werden

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)

B8 FITNESSÜBUNGEN



DAUER: ca. 15 Minuten

ORT: Wiese, Pausenhof,

ABLAUF:

- ▲ Je nach Lerngruppe und Aufstellung können Dehn- und Fitnessübungen zur Kräftigung, Stabilisation, Beweglichkeit, Wahrnehmung und Entspannung von der Lehrkraft oder reihum von den Schülerinnen und Schülern vorgemacht werden.
- ▲ Es eignen sich Übungen im Stehen
- ▲ Die Schülerinnen und Schüler bleiben während der jeweiligen Übung in ihrem Reifen stehen

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Ringe

GRUPPENGROSSE:

- ▲ unabhängig

CORONA-HINWEISE:

- ▲ 2m Abstand zwischen den Ringen

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de
- ▲ sportunterricht.de
- ▲ fitnessuebungen-zuhause.de
- ▲ schulsport-nrw.de

B9 ZEITSCHÄTZLAUF



DAUER: ca. 5 Minuten

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Die Kinder laufen in einem vorgegebenen Feld in individuellem Tempo kreuz und quer umher. Ziel ist es, eine zuvor bekanntgegebene Laufzeit (zwischen 2 und 4 Minuten) möglichst genau abzuschätzen und eigenständig den Lauf zu beenden.
- ▲ Das Kind, welches die vorgegebene Zeit am besten trifft, hat die Runde gewonnen.

VARIATIONEN:

- ▲ Der Trainer gibt das Start- und Stoppsignal, die Kinder sollen im Anschluss die gelaufene Zeit schätzen. Wer kommt mit seiner Einschätzung der tatsächlichen Zeit am nächsten?
- ▲ Die Kinder laufen nun um das Feld und sollen je Runde eine bestimmte Rundenzeit treffen (bspw. 30 Sekunden). Der Trainer gibt dazu alle 30 Sekunden ein kurzes Signal.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Stoppuhr
- ▲ ggf. Hütchen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ unabhängig bzw. angepasst auf die Feldgröße um genügend Abstand gewährleisten zu können

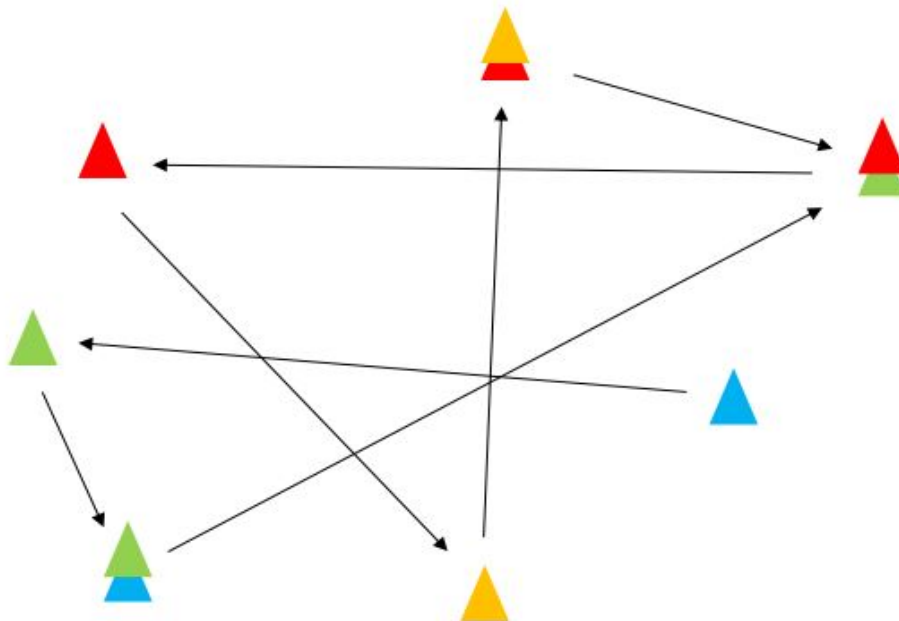
CORONA-HINWEISE:

- ▲ Abstand zu anderen Kindern wahren
- ▲ eventuell gemeinsame Laufrichtung festlegen

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)

B10 SCHNITZELJAGD



DAUER: ca. 10 Minuten (und länger)

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Mehrere Hütchen werden in eindeutigen Farben oder Farbkombinationen (siehe Skizze) großflächig verteilt. Unter jedes Hütchen / jede Hütchenkombination wird ein Buchstabe gelegt, sowie ein Hinweis, welche Farbe / Farbkombination als nächstes anzusteuern ist.
- ▲ Die Kinder müssen das gesuchte Lösungswort / den Lösungssatz „erlaufen“, indem sie die Hütchen in der richtigen Reihenfolge ablaufen.
- ▲ Die Hütchen sollten chaotisch verteilt werden, sodass die zu absolvierende Strecke nicht gerade ein Rundkurs ergibt. Die Streckenlänge kann so gewählt werden, dass mindestens 800 Meter oder mehr zurückzulegen sind.
- ▲ Die Kinder können mit unterschiedlichen Hütchen beginnen; in diesem Fall muss noch der richtige Anfang des Wortes / Satzes herausgefunden werden

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ verschiedenfarbige Hütchen
- ▲ Zettel mit Buchstaben und Farbinweisen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ abhängig vom Platz und der Anzahl der Hütchen

CORONA-HINWEISE:

- ▲ Einhaltung der Abstandsregeln beim Laufen
- ▲ Desinfektion der Hütchen vor und nach der Übung

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)

B11 SEILSPRINGEN



DAUER: ca. 10 Minuten (und länger)

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Die Kinder absolvieren verschiedene Sprünge mit dem Sprungseil, z.B.
 - Springen mit und ohne Zwischenhüpfer
 - Springen rückwärts mit und ohne Zwischenhüpfer
 - Einbeiniges Springen
 - abwechselnd mit links / rechts springen
 - Knieheberlauf auf der Stelle mit Seil
 - Springen mit überkreuzten Armen
 - Doppelschlag
- ▲ Die Kinder absolvieren verschiedene Aufgaben mit dem Sprungseil in der Vorwärtsbewegung, z.B.
 - Laufen mit dem Sprungseil
 - Lauf-ABC mit dem Sprungseil

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Sprungseile

GRUPPENGROSSE:

- ▲ abhängig vom Platz und der Anzahl der Seile

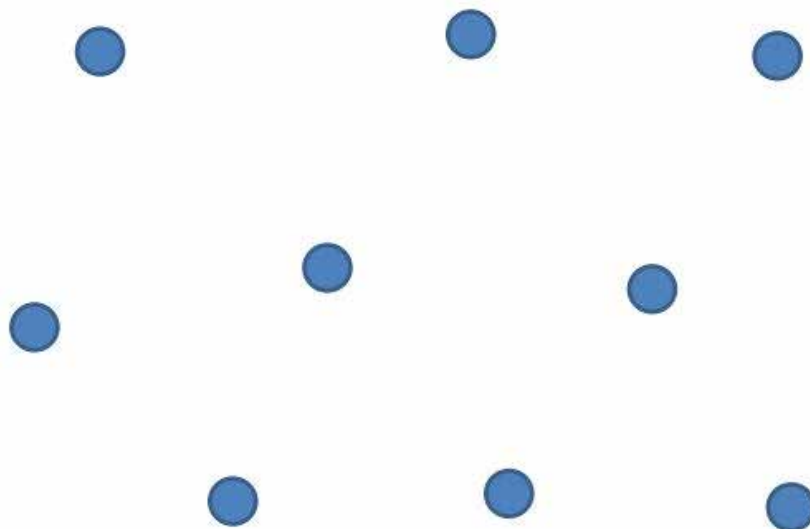
CORONA-HINWEISE:

- ▲ Einhaltung der Abstandsregeln
- ▲ Sprungseile ggf. desinfizieren

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)

B12 KOORDINATIONSÜBUNGEN MIT BALL



DAUER: ca. 10 Minuten (und länger)

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Die Kinder verteilen sich großflächig mit ausreichend Abstand. Jedes Kind bekommt je nach Übungen einen Softball bzw. Tennisball.
- ▲ Die Übungen können auch im Zirkelbetrieb durchgeführt werden:
 - Ball sehr hoch werfen und mit der anderen Hand fangen.
 - Ball von hinten zwischen den Beinen nach oben werfen und fangen.
 - Ball von hinter dem Rücken hochwerfen und vor der Brust fangen.
 - Ball von vorne nach oben werfen und hinter dem Rücken fangen.
 - Ball von vorne zwischen den Beinen durch nach hinten-oben werfen Oberkörper aufrichten und Ball möglichst vor der Brust fangen.
 - Tennisball mit einem Aufsetzer auf dem Boden von der linken Hand in die rechte Hand werfen.
 - Ball aufprellen, 180° Drehung machen und Ball wieder fangen.
 - Ball um den Körper herum im Kreis prellen.
 - Ball mit einem Aufpraller auf dem Boden gegen die Wand werfen und wieder fangen, abwechselnd mit links und rechts.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Tennisbälle und Softbälle

GRUPPENGROSSE:

- ▲ abhängig vom Platz und der vorhandenen Bälle

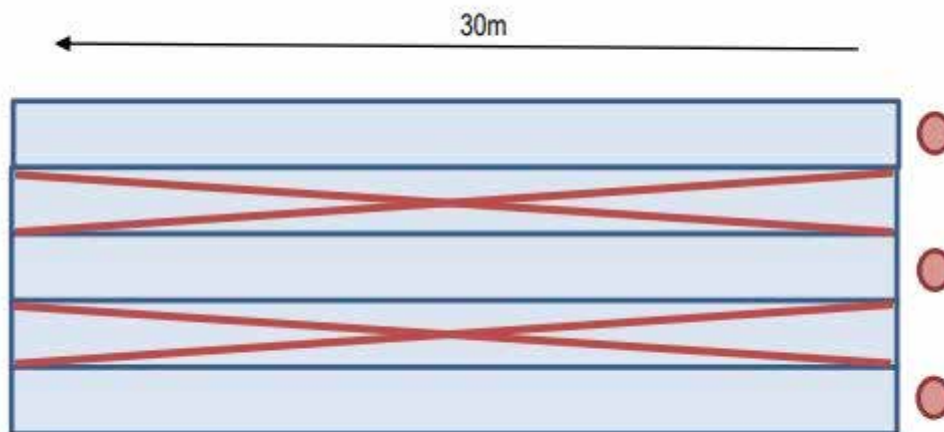
CORONA-HINWEISE:

- ▲ Einhaltung der Abstandsregeln
- ▲ Desinfektion der Geräte vor und nach der Übung

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)

B13 STARTS AUS ALLEN LAGEN



DAUER: ca. 10- 20 Minuten

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ Sprints aus unterschiedlichen Startpositionen bzw. Ausgangsbewegungen (z.B. Langsitz, auf dem Rücken, aus dem Hampelmann, ...)
- ▲ Das Startsignal erfolgt entweder
 - akustisch, z.B.
 - auf einen Pfiff, Klatschen oder Kommando
 - wenn bei einer Rechenaufgabe eine gerade Zahl herauskommt;
 - auf ein Codewort, welches neben vielen anderen durch den/die Übungsleiter*in ausgerufen wird.
 - durch einen dopsenden Ball: gestartet wird, sobald dieser nicht mehr zu hören ist
 - Visuell, z.B.
 - wenn ein Ball eine gewisse Linie überrollt
 - wenn der/die Übungsleiter*in die linke Hand hebt

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ keine

GRUPPENGROSSE:

- ▲ abhängig vom Platz

CORONA-HINWEISE:

- ▲ Einhaltung der Abstandsregeln
- ▲ Bei Bahnen: eine Bahn frei lassen

LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)

B14 SPRUNGGARTEN



DAUER: 15 - 20 Minuten

ORT: Halle, Wiese, Pausenhof, Sportplatz

ABLAUF:

- ▲ In einem Feld werden mehrere Hindernisse unterschiedlicher Art und unterschiedlicher Höhe aufgestellt (z.B. Schaumstoffblöcke, Hütchen, Bananenkisten etc.)
- ▲ Die Kinder bewegen sich frei durch den Sprunggarten, dabei
 - umlaufen sie zunächst die Hindernisse
 - überspringen diese einbeinig mit links / mit rechts
 - und landen auf dem Absprungbein / mit dem absprungfernen Bein / beidbeinig.

VARIATIONEN:

- ▲ Mehrfachsprünge: Vor allen Hindernissen werden zwei Reifen platziert. Alle Hindernisse werden nun mit der Sprungfolge „links – links – rechts“ bzw. „rechts – rechts – links“ überquert. Für diese Variante sind niedrige Hindernisse zu nutzen

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Hindernisse, wie z.B.
 - Hütchen
 - Schaumstoffblöcke
 - Bananenkisten

GRUPPENGROSSE:

- ▲ abhängig vom Platz

CORONA-HINWEISE:

- ▲ Einhaltung der Abstandsregeln

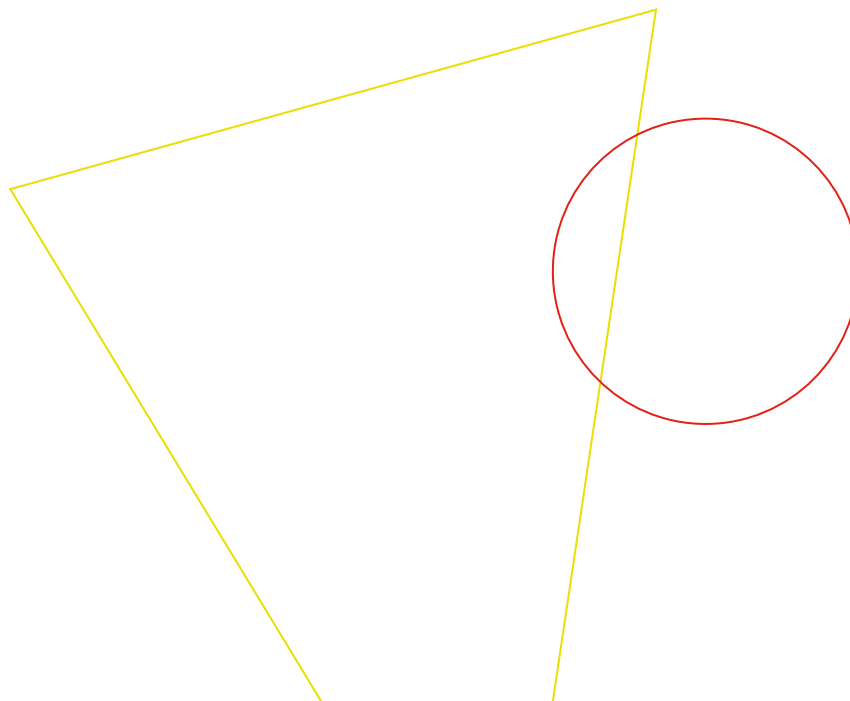
LITERATURHINWEISE / VIDEOS:

- ▲ leichtathletik.de (Rubrik „Praxis für Schule und Verein“)

C. STAFFELSPIELE

Ob im Kinder- oder Jugendtraining, Staffelspiele sind echte Stimmungsmacher und das Highlight einer jeden Trainings- oder Sportunterrichtsstunde. Mit Staffeln kann nicht nur die Sprintschnelligkeit trainiert werden: kombiniert mit Sprung- und Wurfaufgaben oder anderen koordinativen Herausforderungen lassen sie sich als echte Allrounder im Training einsetzen. Durch unterschiedliche Laufwege und den Einsatz verschiedener Sportgeräte, aber auch durch eine Vielzahl von kreativen und motivierenden Aufgaben und Zielen, lässt sich eine Vielzahl von Staffeldesigns umsetzen. Spaß und Spannung sind garantiert: mit Staffeln lässt sich Leichtathletik gemeinsam im Team erleben!

C1 Puzzlestaffel	95
C2 Medizinball-Staffel	96
C3 Hindernisstaffel	97
C4 Würfelstaffel 1	98
C5 Einsammelstaffel	99
C6 Klamottentransportstaffel	100
C7 Balltransportstaffel 1	101
C8 Nummernwettlauf	102
C9 Auf- und Abbaustaffel	103
C10 6-Tage-Rennen	104
C11 Turnstaffel	105
C12 Würfelstaffel 2	106
C13 Biathlonstaffel	107
C14 Balltransportstaffel 2	108
C15 Wurfstaffel	109
C16 Sprungstaffel	110
C17 Hütchenspiel-Staffel	111
C18 Kräftigungsstaffel 1	112
C19 Umdrehstaffel	113
C20 Kräftigungsstaffel 2	114
C21 Endlosstaffel	115
C22 Malstaffel	116
C23 Zickzackstaffel	117
C24 Parcoursstaffel	118



C1 PUZZELSTAFFEL



ABLAUF:

- ▲ Die Kinder werden in verschiedene Teams eingeteilt. Die Teams müssen nicht zwangsweise aus gleich vielen Athleten bestehen.
- ▲ Am anderen Ende einer Sprintstrecke liegen für alle Teams gut unterscheidbare Puzzleteile in gleicher Anzahl bereit.
- ▲ Nach dem Startkommando läuft jeweils ein Läufer jedes Staffelteams ein Puzzleteil holen.
- ▲ Zurück an der Teambasis wird das Puzzle schnellstmöglich zusammengebaut.
- ▲ Das Team, das als erstes fertig gepuzzelt hat, gewinnt die Staffel.

VARIATIONEN:

- ▲ Bei unterschiedlichen Alters- oder Leistungsklassen kann mit unterschiedlich vielen Puzzleteilen gespielt werden.
- ▲ Memorystaffel: Anstelle der Puzzleteile liegen Memorykarten offen bereit. Die Teams müssen möglichst viele Pärchen finden. Pro Läufer darf jedoch nur ein Teil transportiert werden. Das Team, das am Ende die meisten Pärchen hat, gewinnt.



C2 MEDIZINBALL-STAFFEL

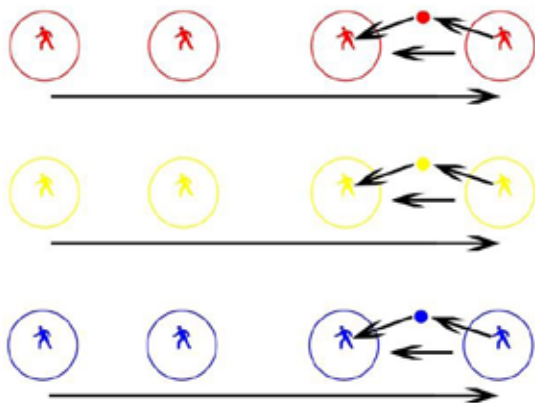


ABLAUF:

- ▲ Alle Kinder eines Staffelteams stellen sich in einer Reihe in jeweils einen Reifen. Die Reifen haben einen Abstand von etwa 3 – 5 Metern (je nach Alter der Kinder). In jedem Staffelteam erhält das vorderste Kind einen Medizinball.
- ▲ Auf Kommando wird der Medizinball zum nächsten Staffelteilnehmer gestoßen. Sobald ein Kind gestoßen hat, läuft es in Wurfrichtung dem Ball nach und nimmt den Platz im nächsten Reifen ein. Dieser ist mittlerweile leer, weil das den Ball annehmende Kind bereits weitergestoßen und ebenfalls nachgelaufen ist.
- ▲ Das letzte Kind transportiert den Reifen ganz nach vorne, der Ablauf wird wiederholt.
- ▲ Die Staffel endet, sobald alle Kinder eines Staffelteams wieder auf ihren Ausgangspositionen stehen.

VARIATIONEN:

- ▲ Unterschiedliche Wurfgeräte oder Wurftechniken nutzen.
- ▲ Die Kinder bleiben zunächst in ihrem Reifen stehen. Erst wenn der Ball das letzte Kind erreicht, läuft dieses zum ersten Reifen, und alle anderen Kinder wechseln in den nächsten freien Reifen.



C3 HINDERNISSTAFFEL

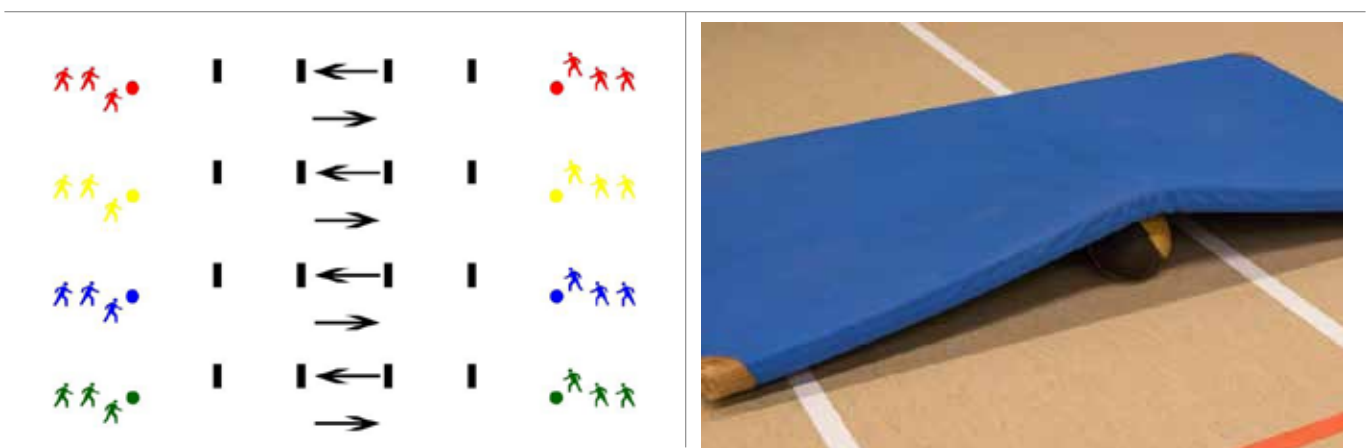


ABLAUF:

- ▲ Die Kinder bilden mehrere Staffelteams.
- ▲ In regelmäßigen Abständen werden Hindernisse (z.B. Bananenkartons), die flach und schnell zu überlaufen sind, aufgestellt. Die Hindernisse sollten beweglich sein, sodass bei einer Berührung der Athlet nicht stürzt, sondern das Hindernis umfällt.
- ▲ Die Staffel wird als Pendelstaffel durchgeführt.
- ▲ Der Wechsel erfolgt entweder durch Abklatschen oder mit einem Staffelstab.
- ▲ Welche Staffel war am schnellsten?

VARIATIONEN:

- ▲ Verschiedene Hindernisse: Bananenkarton, Schaumstoffblöcke, Matten, Hütchen, Medizinbälle unter Matten, Mini-Hürden
- Andere Laufwege: Slalom, Slalom Rückwärts, Slalom ohne Blickrichtungswechsel
- ▲ Kann mit anderen Staffelspielen kombiniert werden, indem die Hindernisse in den Laufweg integriert werden (siehe z.B. Puzzlestaffel)



C4 WÜRFELSTAFFEL 1

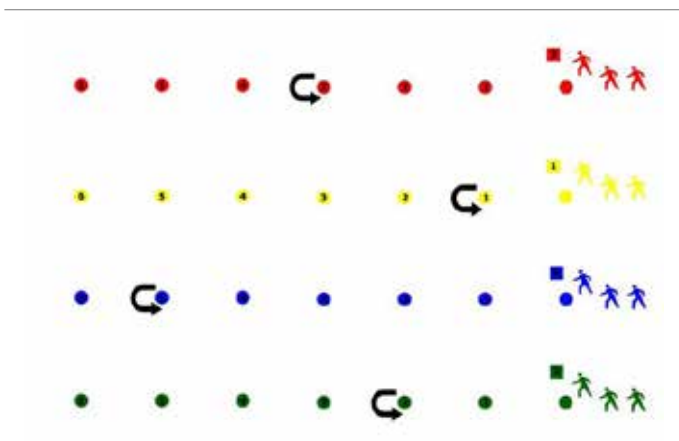


ABLAUF:

- ▲ Jedes Staffelteam hat einen 6-seitigen Würfel (idealerweise große Schaumstoffwürfel; es geht natürlich auch mit normalen Spielwürfeln). Für jedes Team stehen 6 Pylonen im Abstand von jeweils etwa 2 Metern (bis zur ersten Pylone je nach Raumsituation etwa 8-12m Abstand).
- ▲ Nach dem Startkommando würfeln die Startläufer. Die gewürfelte Zahl entspricht dabei der Pylone die zu umlaufen ist (Von 1= nah bis 6=weit). Durch Abklatschen wird an den nächsten Läufer zu übergeben.
- ▲ Welche Staffel ist zuerst im Ziel?

VARIATIONEN:

- ▲ **Ausdauervariante:** Alle Kinder eines Teams begleiten das Kind, welches gerade gewürfelt hat. Gewürfelt werden darf dabei erst, wenn das gesamte Team wieder zurück an der Startlinie ist. Die Staffel endet, wenn jedes Kind eines Teams einmal gewürfelt hat und die Läufer wieder im Ziel sind.



C5 EINSAMMELSTAFFEL

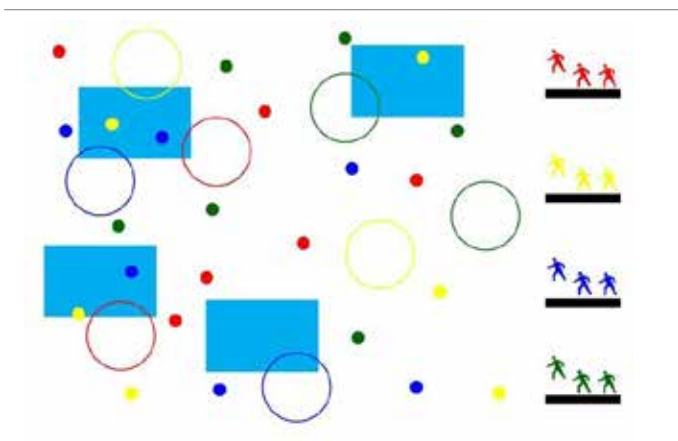


ABLAUF:

- ▲ In der Sporthalle kreuz und quer verteilte Gegenstände (z.B. Reifen, Matten, Bälle, Hütchen/Pylonen, ...) müssen von den Staffelteams schnellstmöglich eingesammelt werden. Die Übergabe erfolgt entweder direkt durch Abklatschen oder durch Umlaufen des Staffelteams, welches auf einer Bank oder Matte sitzt, um dann von hinten Abzuklatschen.
- ▲ Welche Staffel hat am Ende die meisten Gegenstände eingesammelt?

VARIATIONEN:

- ▲ Die Geräte haben eine unterschiedliche Wertigkeit (Punkte): Bälle (1 Punkt), Reifen (2 Punkte), Matten (4 Punkte).
- ▲ Die Geräte dürfen nur in der gleichen Anzahl von Kindern eingesammelt werden, wie die entsprechend festgelegte Punktezahl des Geräts. Zum Beispiel eine Matte (4 Punkte) darf nur von 4 Kindern eingesammelt werden. Bei dieser Variante dürfen zu Beginn 4 Kinder gleichzeitig starten und sich entweder Aufteilen oder gemeinsam einsammeln. Jeder weitere Läufer darf nur nach direktem Abklatschen eines vorhergehenden Läufers ablaufen



C6 KLAMOTTENTRANSPORTSTAFFEL

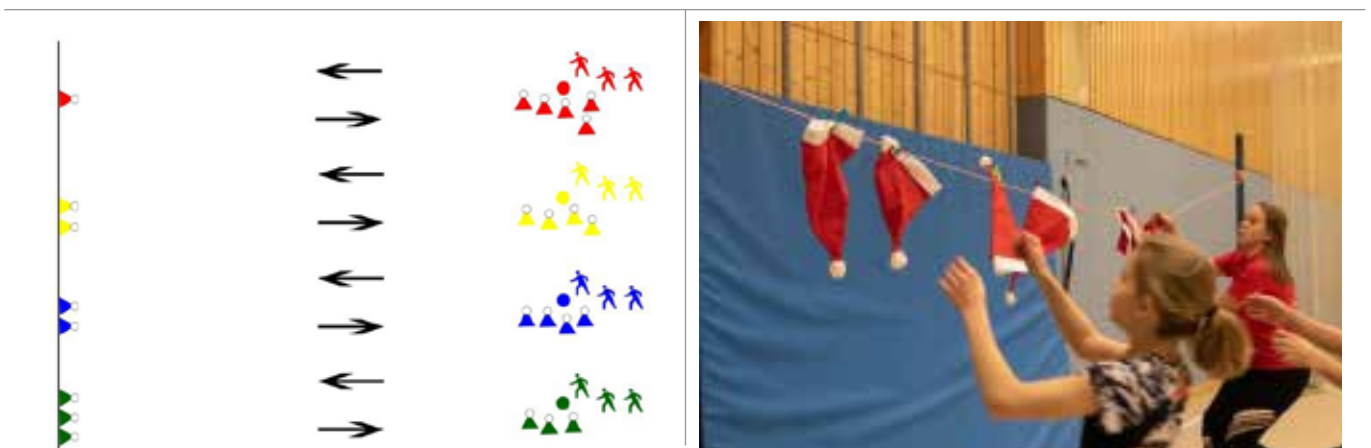


ABLAUF:

- ▲ Die Gruppe wird in mehrere Staffelteams aufgeteilt.
- ▲ Jedes Kind transportiert ein Kleidungsstück bis zu einer Wäscheleine und hängt dieses mit einer Klammer an der Leine auf.
- ▲ Welches Team hat zuerst all seine aufzuhängenden Kleidungsstücke an der Leine und ist hinter die Startlinie zurückgekehrt?

VARIATIONEN:

- ▲ Gleiches Spielprinzip mit „Wäsche abhängen“.
- ▲ Ein Kleidungsstück muss vom ersten Läufer aufgehängt, vom zweiten Läufer wieder abgehängt, vom dritten wieder aufgehängt werden, usw



C7 BALLTRANSPORTSTAFFEL

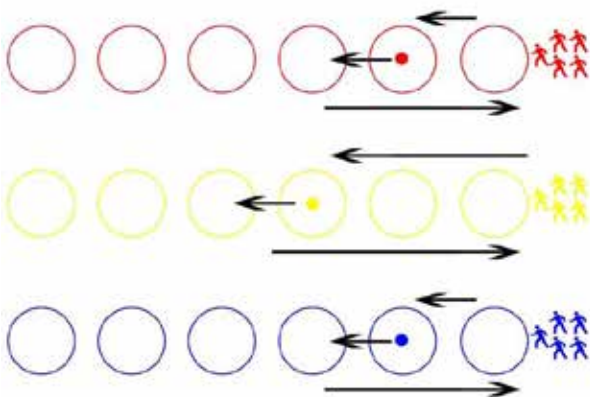


ABLAUF:

- ▲ Die Kinder werden in Staffelteams zu je 5 Kindern eingeteilt (andere Anzahl möglich, dann die Anzahl der Reifen ändern).
- ▲ Für jedes Staffelteam werden 6 Reifen in einer Reihe ausgelegt, jeweils im Abstand von etwa 3-5 Metern. In den ersten Reifen jedes Teams wird ein Tennisball gelegt.
- ▲ Das erste Kind des Staffelteams transportiert den Tennisball vom ersten in den zweiten Reifen und kehrt zum Team zurück. Das zweite Kind transportiert den Ball vom zweiten zum dritten Reifen, usw.
- ▲ Gewonnen hat das Staffelteam, bei dem zuerst der Ball im letzten Reifen liegt und der Läufer zur Startlinie zurückgekehrt ist.

VARIATIONEN:

- ▲ In den ersten Reifen werden zu Beginn 5 Tennisbälle platziert. Nach demselben Prinzip werden die Bälle jeweils einen Reifen weiter gelegt, dabei darf immer nur ein Ball gleichzeitig aufgenommen werden. Zunächst wandern alle Bälle vom ersten in den zweiten Reifen, dann vom zweiten in den dritten Reifen, usw. Jedes Kind läuft während eines Staffelspiels also fünf Mal.
- ▲ **Ausdauervariante:** Wieder werden 5 Bälle im ersten Reifen platziert; gleicher Ablauf wie zuvor, nur laufen alle Kinder gleichzeitig.



C8 NUMMERNWETTLAUF



ABLAUF:

- ▲ Jede Mannschaft setzt sich hintereinander auf eine Langbank (alternativ auch auf den Boden).
- ▲ Alle Teilnehmer werden von vorne nach hinten durchnummeriert.
- ▲ Als Startsignal wird vom Übungsleiter eine Nummer gerufen. Die Athleten die diese Nummer haben müssen eine Laufstrecke absolvieren.
- ▲ Welcher Athlet ist am schnellsten wieder auf seinem Platz? Dessen Mannschaft erhält einen Punkt.
- ▲ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

VARIATIONEN:

- ▲ Der Übungsleiter kann auch mehr als eine Nummer rufen: welche Mannschaft ist als erstes wieder komplett?
- ▲ **Rechenstaffel:** Der Übungsleiter stellt eine Rechenaufgabe, dessen Ergebnis die Nummer des Läufers ist.



C9 AUF- UND ABBAUSTAFFEL

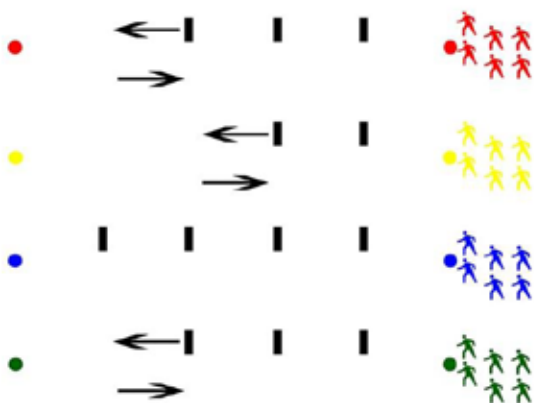


ABLAUF:

- ▲ Jedes Team hat 4-6 Hürden (z.B. Kinderhürden, Minihürden, Bananenkiste oder BlockX). Die Hürden werden nach dem Startkommando vom ersten Laufpaar schnellstmöglich auf oder neben festgelegten Linien oder Markierungen (Pylonen, Hütchen, Gummipads) aufgestellt. Die Abstände der Markierungen sind gleichmäßig etwa 4-6m. Nach dem Aufstellen wird durch Abklatschen das nächste Laufpaar mit einer Hürde auf den Weg geschickt.
- ▲ Welches Team hat zuerst aufgebaut und ist mit dem letzten Laufpaar im Ziel?

VARIATIONEN:

- ▲ Wie oben: Nach dem Aufbauen der Hürden wird die Staffel zur Hindernisstaffel. D.h., nachdem das letzte Laufpaar im Ziel ist, läuft durch Abklatschen das nächste einzelne Kind über alle Hürden (Hinweg), um ein Umkehrmal (4m hinter der letzten Hürde) herum und im Flachsprint zurück, um an das nächste Kind weiterzugeben. Welches Staffelteam hat am schnellsten aufgebaut und überlaufen?
- ▲ Wie Variante 1: Zusätzlich müssen nach dem Eintreffen des letzten Kindes im Ziel sofort wieder Laufpaare die Hürden einsammeln. Welches Team hat am schnellsten aufgebaut, überlaufen und abschließend eingesammelt?



C10 6-TAGE-RENNEN



ABLAUF:

- ▲ Zwei Teams positionieren sich in zwei gegenüberliegenden Ecken einer Laufrunde.
- ▲ Jedes Teammitglied muss insgesamt 6 Runden laufen.
- ▲ Jeder Läufer entscheidet dabei jedoch selbst, wie viele Runden am Stück gelaufen werden und wann gewechselt wird. Die 6 Runden müssen also nicht am Stück gelaufen werden.
- ▲ Die Teammitglieder, die nicht an der Reihe sind, sitzen auf einer Bank, um die anderen nicht zu behindern.
- ▲ Das Team, das als erstes alle Runden gelaufen ist und wieder sitzt, gewinnt.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Teams bekommen eine Gesamtzahl an Runden vorgegeben, die sie unter sich aufteilen müssen. Alle Teammitglieder müssen teilnehmen. Dabei können weitere Einschränkungen getroffen werden, etwa: jedes Teammitglied muss mindestens vier und darf höchstens 6 Runden laufen.
- ▲ Die Teams laufen so lange, bis ein Team das andere überholt.



C11 TURNSTAFFEL



ABLAUF:

- ▲ Jedes Team hat 3 Matten. Die Matten sind im Abstand von etwa 10-15m in einer Reihe. Von der „Startmatte“ läuft das erste Kind nach dem Starkommando zur nächsten Matte, um dort eine Vorwärtsrolle zu machen. Danach schnellstmöglich zur nächsten Matte, um dort eine Rückwärtsrolle zu machen. Nach Bewältigung der Rückwärtsrolle läuft das Kind schnellstmöglich zurück und übergibt durch Abklatschen an den nächsten Läufer.
- ▲ Welches Staffelteam ist am schnellsten im Ziel?

VARIATIONEN:

- ▲ Wie oben: Zusätzlich auch auf dem Rückweg Bodenturnaufgaben lösen (Rollen, Rad, ...)
- ▲ Wie oben: Zusätzlich auch über Turngeräte Springen (Bock, Kasten, ...)

ACHTUNG:

- ▲ Keine Balancieraufgaben geben, da Kinder unter dem Zeitdruck bei der Staffel nicht so kontrolliert balancieren können und das Risiko von Herunterfallen oder Abrutschen gegeben ist!



C12 WÜRFELSTAFFEL 2

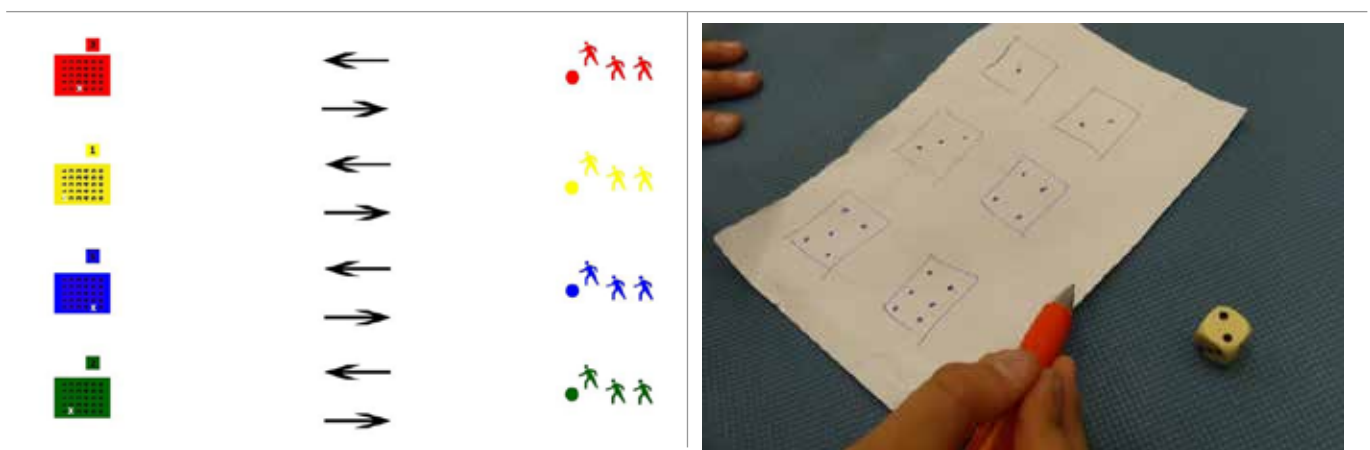


ABLAUF:

- ▲ Die Teams stellen sich an einem Ende einer Laufstrecke auf.
- ▲ Am anderen Ende liegt ein Würfelblatt zum Ankreuzen aus.
- ▲ Nach dem Startkommando läuft der erste Athlet zum Ende und würfelt.
- ▲ Die gewürfelte Zahl darf er auf dem Würfelblatt durchstreichen. Sofern die gewürfelte Zahl bereits durchgestrichen ist, darf so lange gewürfelt werden, bis eine Zahl durchgestrichen werden kann.
- ▲ Danach übergibt er den Würfel an den nächsten Läufer.
- ▲ Das Team, das als erstes alle Felder angekreuzt hat, gewinnt.

VARIATIONEN:

- ▲ Jedes Kind darf pro Laufrunde nur einmal würfeln: Passt die gewürfelte Zahl nicht, muss es zurückkehren, ohne abzustreichen.
- ▲ **Bingostaffel:** Anstelle des Würfelblattes liegt für jedes Team ein Bingoblatt bereit. Der Übungsleiter zieht die Bingozahlen und ruft sie aus. Das Team, das als erstes eine komplette Reihe angekreuzt hat, gewinnt.



C13 BIATHLONSTAFFEL

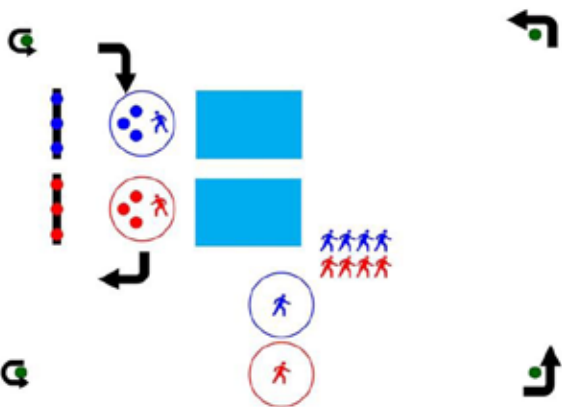


ABLAUF:

- ▲ Für jedes Staffelteam wird eine Wurfstation eingerichtet.
- ▲ Dort können 3 Hütchen mit 3 Wurfgeräten von einem großen Kasten geworfen werden.
- ▲ Der erste Läufer jeden Teams läuft bis zur Wurfstation und versucht die Hütchen zu treffen.
- ▲ Je nicht getroffenes Hütchen muss eine Aufgabe absolviert werden, z.B. 10 „Hampelmänner“.
- ▲ Danach läuft er zurück und übergibt an den nächsten Läufer.

VARIATIONEN:

- ▲ Wurfstation: z.B. durch hängende Gymnastikreifen oder in umgedrehte Kästen hinein werfen.
- ▲ Anstelle einer Strafübung muss eine kurze Strafrunde absolviert werden.
- ▲ **Ausdauervariante:** die Laufrunde wird deutlich verlängert. Die Kinder können paarweise laufen, damit sich mehr Kinder gleichzeitig bewegen.



C14 BALLTRANSPORTSTAFFEL 2

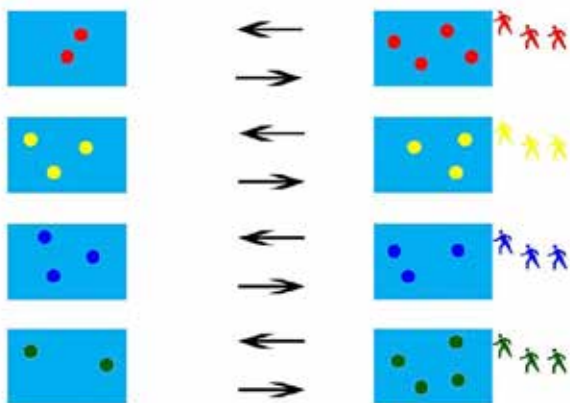


ABLAUF:

- ▲ Jedes Team hat 4-6 Medizinbälle, eine „Startmatte“ und eine „Ablagematte“ in 15m Abstand. Nach dem Startkommando läuft der Startläufer mit einem Ball schnellstmöglich zur „Ablagematte“ um den Ball dort abzulegen und sofort zurück zu sprinten. Durch Abklatschen wird der nächste Läufer auf den Weg gebracht.
- ▲ Welches Team hat zuerst alle Bälle bis zur Ablagematte transportiert?

VARIATIONEN:

- ▲ Wie oben; Zusätzlich werden die Bälle, nachdem sie alle abgelegt wurden, wieder zurück transportiert. Welches Team hat zuerst alle Bälle hin und zurück transportiert und abgelegt?
- ▲ Wie oben, jedoch nur mit einem Ball: der erste Läufer transportiert den Ball zur Ablagematte, der zweite holt ihn wieder zurück, usw.



C15 WURFSTAFFEL

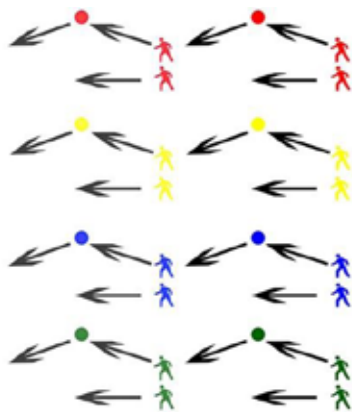


ABLAUF:

- ▲ Die Teams bestehen aus je zwei Athleten. Jedes Team erhält einen Federball.
- ▲ Beide Partner stehen an der Startlinie. Partner 1 wirft den Federball so weit wie möglich. Partner 2 fängt den Federball und wirft von dieser der Stelle den Federball weiter in Richtung Ziellinie, Partner 1 fängt nun den Federball, usw.
- ▲ Welches Team hat als erstes die Ziellinie erreicht?

VARIATIONEN:

- ▲ Andere Wurfgeräte nehmen um die Laufintensität zu verändern.
- ▲ Teams vergrößern.
- ▲ Wenn der Ball den Boden berührt muss zurück zum Start gegangen werden.



C16 SPRUNGSTAFFEL

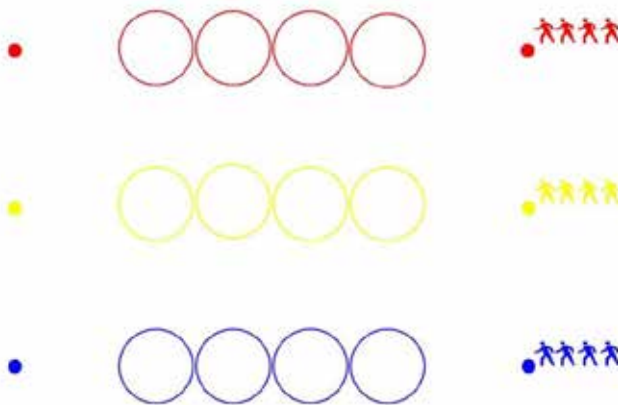


ABLAUF:

- ▲ Für jedes Staffelteam ist eine Reifenbahn mit 5 Reifen aufgebaut (Abstand Start bis zum ersten Reifen und Abstand letzter Reifen bis zum Umlaufmal jeweils 5 Meter).
- ▲ Auf dem Hinweg durchspringen die Athleten die Reifenbahn einbeinig mit dem rechten Bein, auf dem Rückweg wird das Bein gewechselt.
- ▲ Zurück an der Startlinie wird der nächste Athlet ins Rennen geschickt.
- ▲ Welche Staffel ist als erste im Ziel?

VARIATIONEN:

- ▲ Reifen nicht geradlinig anordnen (z.B. „gebogen“).
- ▲ Andere Sprungaufgaben stellen.



C17 HÜTCHENSPIEL-STAFFEL

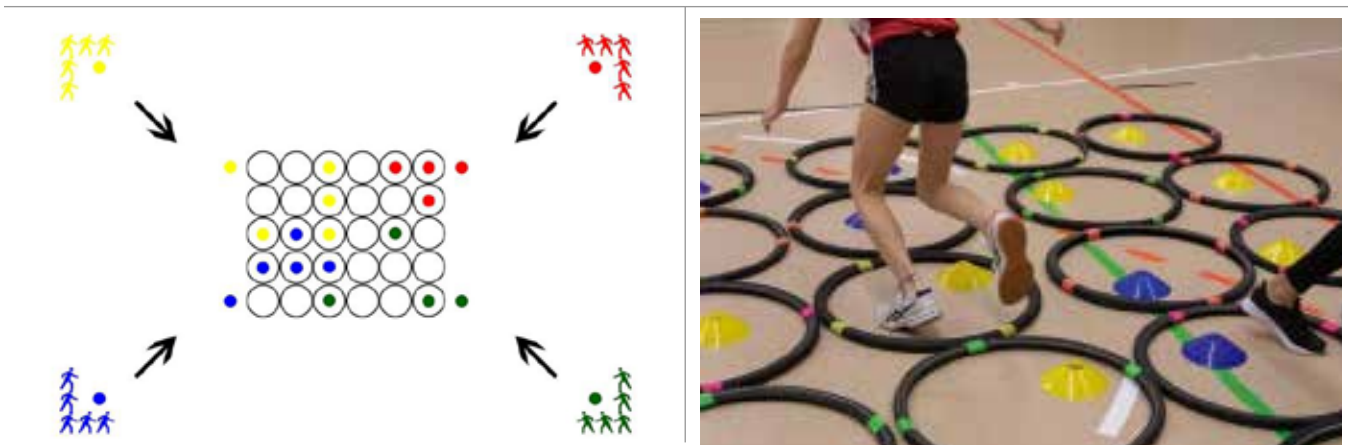


ABLAUF:

- ▲ Vier Teams stehen an den Ecken des Spielfelds. Im Mittelkreis sind 30 Felder markiert (z. B. mit Fahrradreifen oder Koordinationsleitern). Dort liegen außerdem pro Team 15 Hütchen in vier verschiedenen Farben bereit.
- ▲ Nach dem Startkommando läuft der erste Läufer diagonal zur Mitte und markiert ein Feld mit einem Hütchen seines Teams.
- ▲ Danach läuft er zurück zum Team und übergibt an den nächsten Läufer.
- ▲ Wenn kein Feld mehr frei ist, werden die Hütchen gestapelt. Wenn keine Hütchen mehr neben dem Feld liegen, dürfen Hütchen von einem Stapel auf einen anderen gelegt werden, dabei darf aber kein Feld leer werden.
- ▲ Das Ziel ist es eine möglichst große zusammenhängende Fläche in der Teamfarbe herzustellen.
- ▲ Das Spiel endet nach 7 Minuten.

VARIATIONEN:

- ▲ Variante 1: Die Laufstrecke wird länger oder kürzer gewählt.
- ▲ Variante 2: Zur Erhöhung der Intensität startet ca. 10 Sekunden nach dem ersten Läufer ein zweiter Läufer pro Team. So sind immer zwei Athleten gleichzeitig unterwegs und das Farbbild ändert sich schneller.



C18 KRÄFTIGUNGSTAFFEL 1

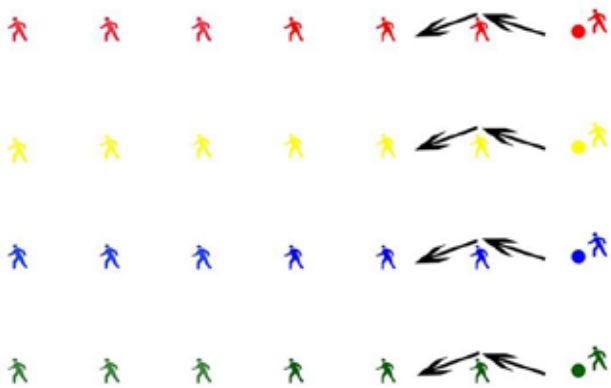


ABLAUF:

- ▲ Alle Staffelteams sind gleich groß und bestehen aus 4-6 Kindern. Die Kinder stehen hintereinander in einer Reihe (jeweils im Abstand von etwa 2 Metern).
- ▲ Nach dem Startkommando überspringt das letzte Kind der Reihe alle anderen Kinder im „Bocksprung“ (beidbeiniges Überspringen im Stütz über die Rücken-Schulterseite des leicht gebeugten Kindes). Jedes Kind muss insgesamt drei Mal über alle anderen in der Reihe gesprungen sein.
- ▲ Welches Team hat am schnellsten die Sprungaufgabe gemeistert?

VARIATIONEN:

- ▲ Wie oben: zusätzlich wird abwechselnd Übersprungen und durch die gegrätschten Beine des nächsten Kindes gelaufen.
- ▲ „Baumstammspringen“: Alle Kinder sind im Liegestütz (oder vereinfachter Liegestütz), das jeweils letzte Kind springt über die anderen Kinder drüber.
- ▲ Wie oben, ohne Kräftigungsaufgabe: die Kinder laufen Slalom um alle anderen Kinder vor ihnen.



C19 UMDREHSTAFFEL

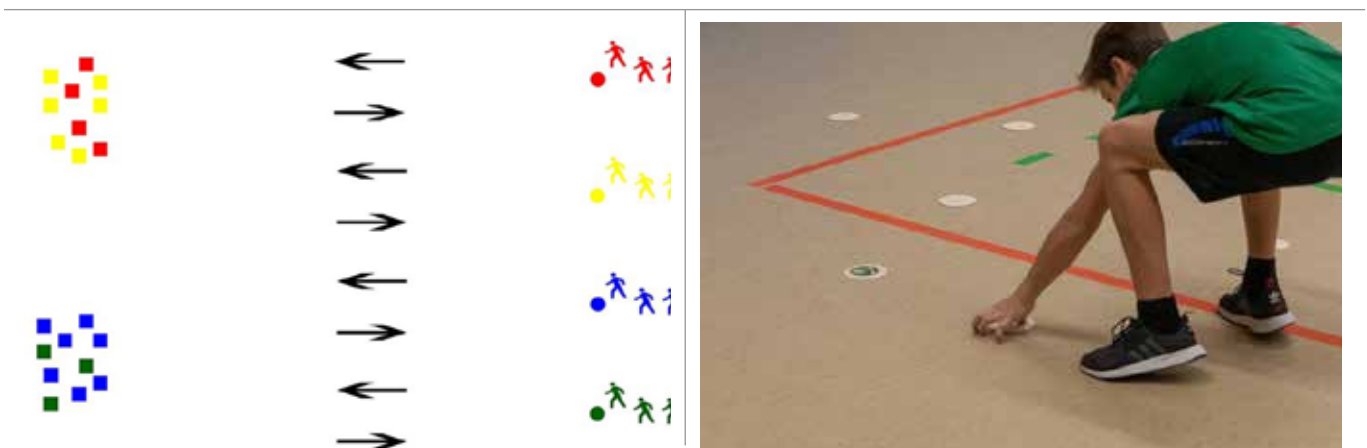


ABLAUF:

- ▲ Es werden zwei Mannschaften gebildet.
- ▲ In einiger Entfernung werden Spielkarten ausgelegt. Das Kartenfeld gehört beiden Mannschaften.
- ▲ Als Pendelstaffel müssen die Teilnehmer abwechselnd zu einem Kartenfeld laufen.
- ▲ Mannschaft A versucht die Karten immer auf die Bildseite zu drehen.
- ▲ Mannschaft B versucht die Karten auf die Rückseite zu drehen.
- ▲ Jeder Teilnehmer darf nur eine Karte umdrehen.
- ▲ Welches Team hat nach Ablauf von drei Minuten mehr Karten richtig gedreht?

VARIATIONEN:

- ▲ Pro Team dürfen mehr Kinder gleichzeitig laufen (Kartenzahl erhöhen - etwa doppelt so viele Karten wie Teilnehmer).
- ▲ Die Anzahl der Karten, die ein Teilnehmer umdrehen darf, wird gewürfelt.
- ▲ Die Anzahl der Karten, die ein Teilnehmer umdrehen darf, hängt von einer Übung ab (z.B.: 3 Liegestützen = 3 Karten).



C20 KRÄFTIGUNGSSTAFFEL 2



ABLAUF:

- ▲ Es werden mehrere Mannschaften gebildet.
- ▲ Die Teilnehmer stehen dicht hintereinander.
- ▲ Es wird ein Ball von vorne nach hinten über Kopf durchgegeben.
- ▲ Der letzte Teilnehmer läuft nach vorne und gibt den Ball erneut weiter.
- ▲ Welches Team ist als erstes über die Ziellinie gewandert?
- ▲ **Wichtig:** Abstand zwischen den Teilnehmern vorgeben. Der Ball darf nicht geworfen werden. Ballgewicht je nach Alter anpassen.

VARIATIONEN:

- ▲ Übergabeart ändern: seitlich, zwischen den Beinen, Kombination aus oben / unten
- ▲ Position der Teilnehmer ändern: Liegestütz (vorwärts / rückwärts / seitlich) und Ball durch rollen.



C21 ENDLOSSTAFFEL

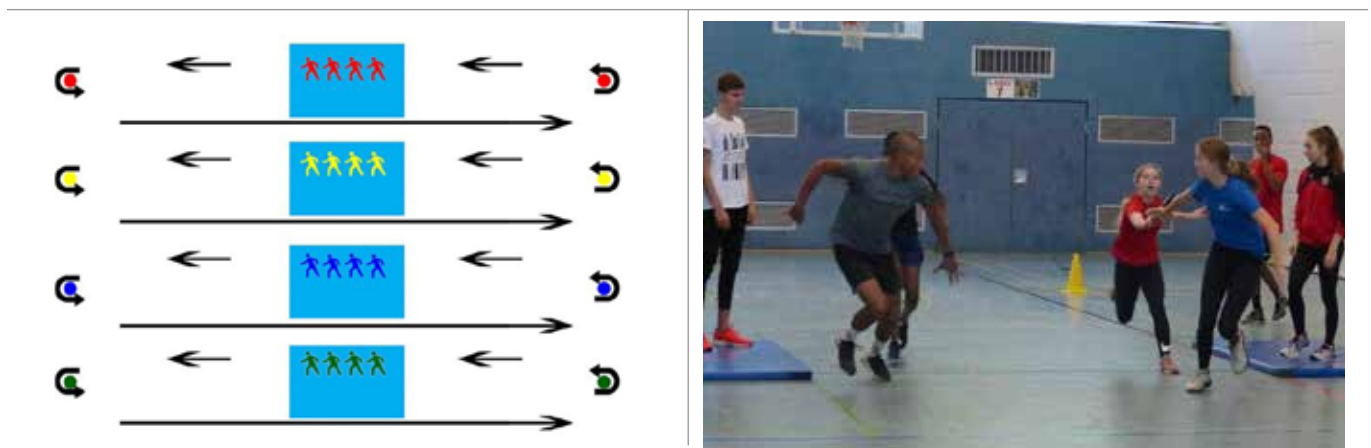


ABLAUF:

- ▲ Alle Staffelteams sind gleich groß und bestehen aus 4-6 Kindern. Das Staffelteam steht auf der Startmatte. Der Startläufer umspringt mit einem Staffelstab ein Umkehrmal (Abstand zur Startposition 10-15 Meter), sprintet an der Gruppe auf dem Rückweg vorbei zu einem weiteren Umkehrmal (10-15 Meter hinter der Startposition).
- ▲ Nach Umlaufen des hinteren Umkehrmals übergibt der Läufer „fliegend“ an den nächsten Läufer. Die Übergabe muss spätestens am vorderen Umkehrmal abgeschlossen sein.
- ▲ Welches Team ist zuerst im Ziel, nachdem jeder einmal gesprintet ist?

VARIATIONEN:

- ▲ Wie oben: jedes Kind muss mehrmals (2x, 3x, ...) sprinten.
- ▲ Ähnlich wie oben: Die Umkehrmale sind jeweils nur 5 Meter von der Startposition entfernt. Auf vorher festgelegte Zeit (z.B. 2 Minuten) werden so viele Übergaben wie möglich gemacht. Welches Team hat die meisten Übergaben geschafft?



C22 MALSTAFFEL

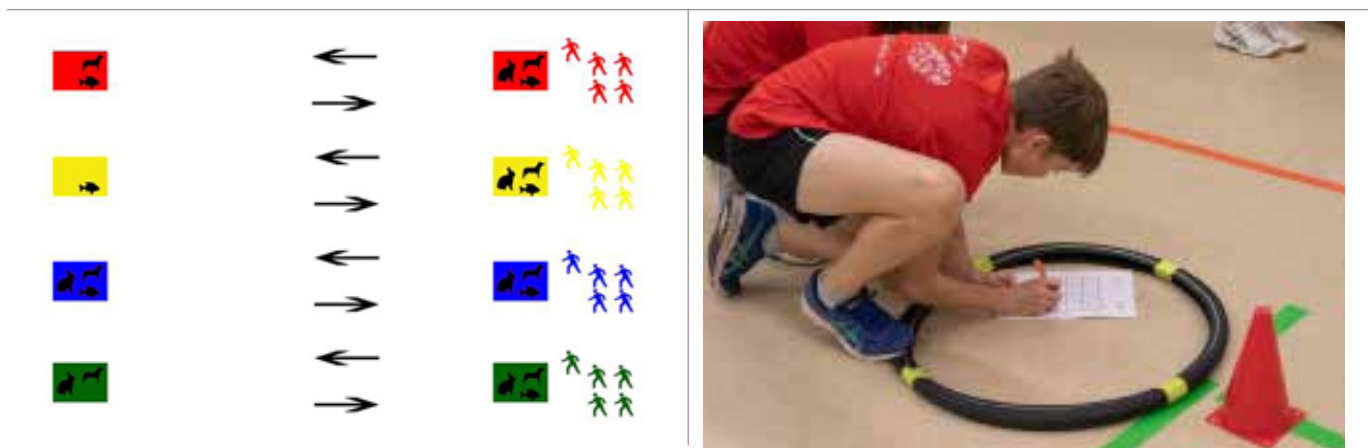


ABLAUF:

- ▲ Für jedes Team wird am Ende einer Sprintstrecke ein Bild (oder Raster mit Symbolen) ausgelegt.
- ▲ An der Basis des Teams wird ein leeres Blatt (oder leeres Raster) bereitgestellt.
- ▲ Nach dem Startkommando läuft der erste Läufer los, merkt sich die erste Linie / die erste Fläche des Bildes (oder ein Symbol des Rasters), sprintet zurück, und überträgt es auf das leere Blatt.
- ▲ Sobald der Läufer angekommen ist, darf das nächste Kind des Teams starten.
- ▲ Es gewinnt das Team, das als erstes das Bild (oder Raster) komplett kopiert hat.

VARIATIONEN:

- ▲ Variante 1: Das Bild muss mit den Füßen gemalt werden.
- ▲ Variante 2: Es liegt kein Bild bereit, sondern ein Text. Dieser muss Satz für Satz (oder Wort für Wort) übertragen werden.



C23 ZICKZACKSTAFFEL

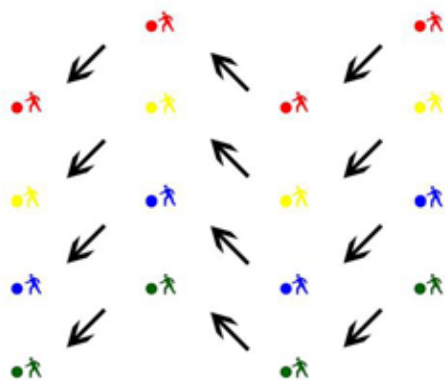


ABLAUF:

- ▲ Für jede Mannschaft werden im Zickzack-Muster Hütchen aufgestellt. Zwischen den Hütchen sollten 10 – 15 Metern liegen. Hinweis: Das Bild oben nutzt verkleinerte Abstände, um die Spielidee auf dem Bild rüberbringen zu können.
- ▲ Jeder Teilnehmer stellt sich an eines der Hütchen.
- ▲ Der Startläufer hat einen Staffelstab und muss auf Kommando zum nächsten Teilnehmer laufen. Dort wird der Staffelstab übergeben und er nimmt den Platz an dieser Position ein.
- ▲ Der Schlussläufer läuft den langen Weg zurück zum ersten Hütchen.
- ▲ Welches Team hat den Staffelstab als erstes wieder am Startpunkt?

VARIATIONEN:

- ▲ Staffelstab durch einen Medizinball ersetzen.
- ▲ Ein Läufer mehr wie Hütchen, am Start stehen zunächst zwei Kinder bereit. Die Staffel verläuft nach demselben Prinzip wie zuvor, nur dass sie erst endet, wenn alle Kinder wieder auf ihren Ausgangspositionen angekommen sind.
- ▲ Wenn ein Ball genommen wird, kann dieser geworfen werden; das werfende Kind muss hinterher sprinten.



C24 PARCOURSSTAFFEL

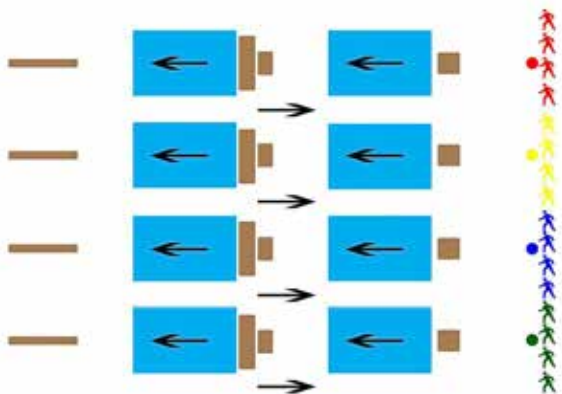


ABLAUF:

- ▲ Für jede Mannschaft muss ein baugleicher Parcours aufgebaut werden.
- ▲ Die Teilnehmer laufen als Pendestaffel oder Umkehrstaffel durch den Parcours.
- ▲ Je nach Aufbau des Parcours wird der Rückweg neben dem Parcours zurückgelegt.
- ▲ Welches Team ist am schnellsten?

VARIATIONEN:

- ▲ Variation des Parcours.
- ▲ Die Staffel wird mehrmals durchgeführt. Das jeweils gewinnende Team bekommt ein zusätzliches Hindernis in den Laufweg gestellt, das überwunden werden muss.



D. LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Disziplinbereich Sprint

D1 Der Knobelsprint	120
D2 Rhythmusschulung	121
D3 Vier Gwinnt	122
D4 Lego-Staffel	123
D5 Risiko-Sprint	124
D6 Wendesprint	125

Disziplinbereich Sprung

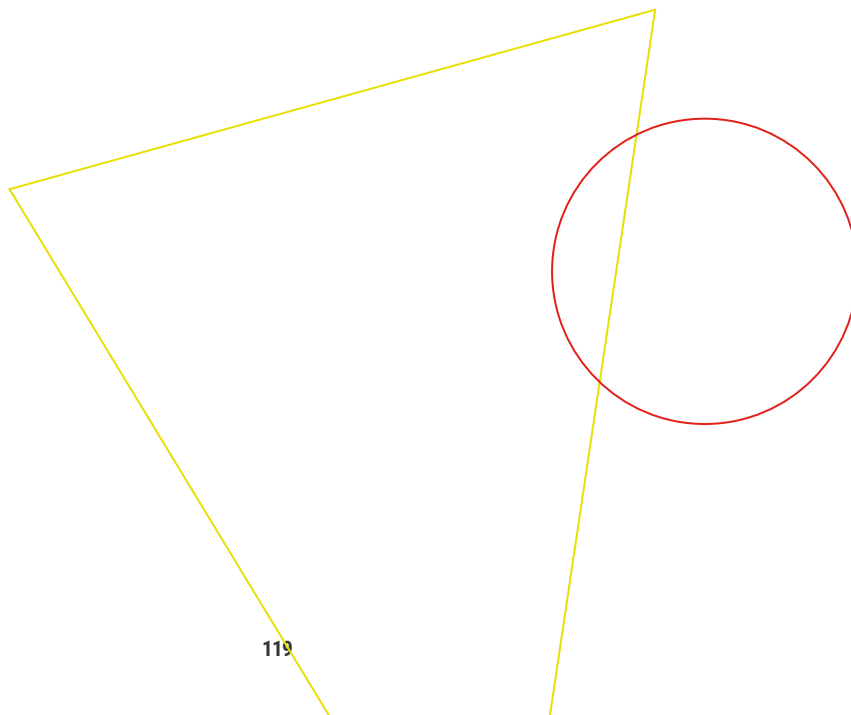
D7 Stabsprung in die Weitsprunggrube	126
D8 Zielweitsprung	127
D9 Kleine Sprünge	128
D10 Springen über Hindernisse	129
D11 Reifen-Choreographie	130
D12 Watussi-Sprung	131

Disziplinbereich Lauf

D13 Lauf-Memory	132
D14 Steintransportstaffel	133
D15 Lauf-Bingo	134
D16 Stadion-Cross	135
D17 Fahrtenspiel	136
D18 Zugfahrt	137
D19 Orientierungslauf	138

Disziplinbereich Wurf

D20 Oben gewinnt	139
D21 Wettwanderball	140
D22 Drehwurfboule	141
D23 Risiko-Stoßen	142
D24 Fensterwurf	143
D25 Treibball	144
D26 Schneeballschlacht	145



D1 DER KNOBELSPRINT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder stehen sich paarweise an einer Linie mit etwa 2 Metern Abstand mit Blickkontakt gegenüber. Auf Kommando des Trainers spielen die Kinder „Schere-Stein-Papier“. Der Gewinner wird zum Fänger, der Verlierer wird zum Gejagten: Letzterer dreht sich um und flüchtet in seine Richtung, der Fänger versucht den Gejagten vor Erreichen einer Ziellinie abzuschlagen. Endet das Knobelspiel „unentschieden“, wird solange weitergespielt, bis es einen Gewinner gibt.

VARIATIONEN:

- ▲ Unterschiedliche Startpositionen, z.B.
 - Rücken an Rücken; Knobeln durch die gegrätschten Beine
 - Bauchlage
- ▲ Andere Form der Entscheidung, wer zum Fänger und wer zum Gejagten wird, z.B.
 - durch Rufen einer Farbe durch den Trainer (mit den Gruppen „schwarz“ und „weiß“)
 - durch Stellen einer einfachen Rechenaufgabe (mit den Gruppen „ungerade“ und „gerade“)

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Streckenlängen zwischen 10 und 20 Metern (plus Auslauf) wählen

MATERIAL:

- ▲ ggf. Markierungskegel

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 8 - 12 Läufe mit jeweils etwa 1 - 2 Minuten Pause dazwischen

D2 RHYTHMUSSCHUKUNG



ORGANISATION / ABLAUF:

Es werden mehrere verschiedene Hindernisbahnen aufgebaut. In jeder Hindernisbahn werden dazu unterschiedlich hohe Hindernisse mit verschiedenen Abständen genutzt (8-15 Hindernisse pro Bahn). Die Hindernisse haben innerhalb einer Bahn einen gleichmäßigen Abstand zwischen 2 und 6 Fuß. Die Kinder führen Skippings und Kniehebelauf durch die verschiedenen Bahnen durch

VARIATIONEN:

- ▲ Anzahl der Bodenkontakte zwischen den Hindernissen vorgeben (1 Kontakt, 2 Kontakte oder 3 Kontakte)
- ▲ Wechselnde Anzahl der Bodenkontakte zwischen den Hindernissen, bspw. 2 Kontakte – 1 Kontakt – 2 Kontakte usw.
- ▲ Zusatzaufgaben wie bspw. „Klatschen bei jedem zweiten Hindernis“
- ▲ Übergang von Skippings und Kniehebelauf zum Sprint durch Vergrößerung der Abstände und gleichzeitiger Reduzierung der Hindernishöhen

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Geeignet sind alle Hindernisse ohne Gefahrenpotenzial
- ▲ Die Kinder sollten alle Bahnen ausprobiert haben und sich bei komplexeren Übungen für ihre Lieblingsbahn entscheiden können

MATERIAL:

- ▲ Sprungseile, leere Joghurtbecher, Schaumstoffblöcke, Markierungsteller, Hütchen (umgelegt sowie aufgestellt), Fahrradreifen, in Tennisringe gelegte Softbälle, Bananenkisten, Kinderhürden o.Ä.

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ etwa 15 - 20 Bahnen je Kind

D3 VIER GEWINNT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und positionieren sich hinter einer Startlinie. In etwa 15 Metern Entfernung wird ein „Reifenrechteck“ mit 5 x 4 Reifen gelegt. Auf Kommando starten die Startläufer und legen in einen der Reifen eine Markierung ihrer Teamfarbe (zum Beispiel Teambänder oder farbige Hütchen). Die nachfolgenden Läufer dürfen die Markierungsgegenstände nur in Reifen legen, die noch nicht markiert wurden. Gewonnen hat das Team, welches als erstes 4 nebeneinander liegende Reifen (vertikal, horizontal oder diagonal) markiert hat. Sind alle Reifen markiert, ohne dass es einen Sieger gibt, endet das Spiel unentschieden.

VARIATIONEN:

- ▲ Innerhalb einer „Reifen-Spalte“ muss zunächst der erste, zweite bzw. dritte, Reifen belegt werden, bevor der zweite, dritte bzw. vierte Reifen befüllt wird
- ▲ Variante „Tic-Tac-Toe“: gleiche Spielidee mit einem 3 x 3 Reifenfeld

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ etwa 15 Meter Streckenlänge wählen

MATERIAL:

- ▲ 20 Reifen
- ▲ 2 x 10 Markierungsmaterial (z.B. Teambänder, farbige Hütchen)

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 Staffeldurchgänge

D4 LEGO-STAFFEL



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Staffelteams aufgeteilt und positionieren sich hinter einer Startlinie. In etwa 15 Metern Entfernung werden zahlreiche verschiedenfarbige Hütchen zufällig angeordnet und unter den Hütchen jeweils ein Lego-Stein platziert. Auf Kommando laufen die Startläufer zu den Hütchen, nehmen sich einen Lego-Stein und kehren zum Team zurück. Jeder nachfolgende Läufer darf solange Hütchen anheben, bis er einen Lego-Stein gefunden hat. Das Spiel endet, wenn keine Lego-Steine mehr einzusammeln sind. Welches Team kann aus den eigenen Steinen den höchsten Turm bauen?

VARIATIONEN:

- ▲ Jedes Kind darf nur exakt ein Hütchen anheben: Ist darunter kein Lego-Stein, muss das Kind ohne Stein zurückkehren.
- ▲ Gleich viele Hütchen je Farbe nutzen: Jedes Team darf nur Hütchen der eigenen Teamfarbe anheben.
- ▲ Glücksstaffel: Unter manchen Hütchen werden zu Beginn mehrere oder gar keine Lego-Steine platziert.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ etwa doppelte Anzahl an Hütchen wie Kinder teilnehmen wählen, damit jedes Kind durchschnittlich zweimal pro Durchgang läuft

MATERIAL:

- ▲ Zahlreiche Hütchen
- ▲ Lego-Steine

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 4 - 5 Staffeldurchgänge mit unterschiedlichen Variationen

D5 RISIKO-SPRINT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Teams aufgeteilt und positionieren sich hinter einer Startlinie, jedes Kind erhält einen Tennisball. In jeder Bahn liegen 5 Reifen im Abstand 8m, 10m, 12m, 14m und 16m zur Startlinie. Nach einem Startsignal des Trainers haben die jeweils ersten Kinder eines Teams 7 Sekunden Zeit, ihren Tennisball in einen der Reifen zu legen und hinter die Startlinie zurückzukehren. Das Ablaufende der Zeit wird durch einen Schlusspfeiff durch den Trainer signalisiert. Gelingt es dem Kind nicht, hinter die Startlinie zurückzukehren, muss der soeben gelegte Tennisball wieder entfernt werden. Tennisbälle im ersten Reifen geben 1 Punkt, im zweiten Reifen 2 Punkte, usw. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?

VARIATIONEN:

- ▲ In jedem Reifen werden 3 Bälle platziert. Welchem Team gelingt es als erstes, die Bälle aus allen Reifen zu holen?
- ▲ Ist das Kind vor Ablauf der Zeit nicht wieder hinter der Startlinie, muss der Ball in den Reifen zurückgelegt werden.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Testlauf zum Entwickeln des Zeitgefühls: Alle Kinder laufen gleichzeitig (ohne Ball) mit Zeitansage des Trainers
- ▲ Zeitspanne nach Alters- und Leistungsstand der Kinder anpassen

MATERIAL:

- ▲ 5 Reifen je Team
- ▲ 1 Tennisball je Kind
- ▲ 1 Stoppuhr / Pfeife

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 4 Durchgänge

D6 WENDESPRINT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die nachfolgende Übung kann entweder (A) einzeln mit Zeitnahme oder (B) als Staffelvariante durchgeführt werden. Aus dem Hochstart sprintet das Kind nach einem Startsignal bis zu einer Wendemarke, umläuft diese und sprintet dann zur Startlinie zurück. (A) Welchem Kind bzw. (B) welchem Staffelteam gelingt dies am schnellsten?

VARIATIONEN:

- ▲ Wendesprint mit Slalomlauf: auf dem Hinweg läuft das Kind im Slalom um 5 Slalomstangen
- ▲ Wendesprint mit Hindernissen: auf dem Hinweg läuft das Kind über 3 - 4 Hindernisse
- ▲ Wendesprint mit Hindernissen und Slalom I: auf dem Hinweg läuft das Kind über 3 - 4 Hindernisse und anschließend im Slalom um 3 - 4 Slalomstangen zurück
- ▲ Wendesprint mit Hindernissen und Slalom II: auf dem Hinweg läuft das Kind über 3 - 4 Hindernisse und anschließend im Slalom die Hindernisse zurück

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ etwa 15 - 20 Meter Streckenlänge wählen

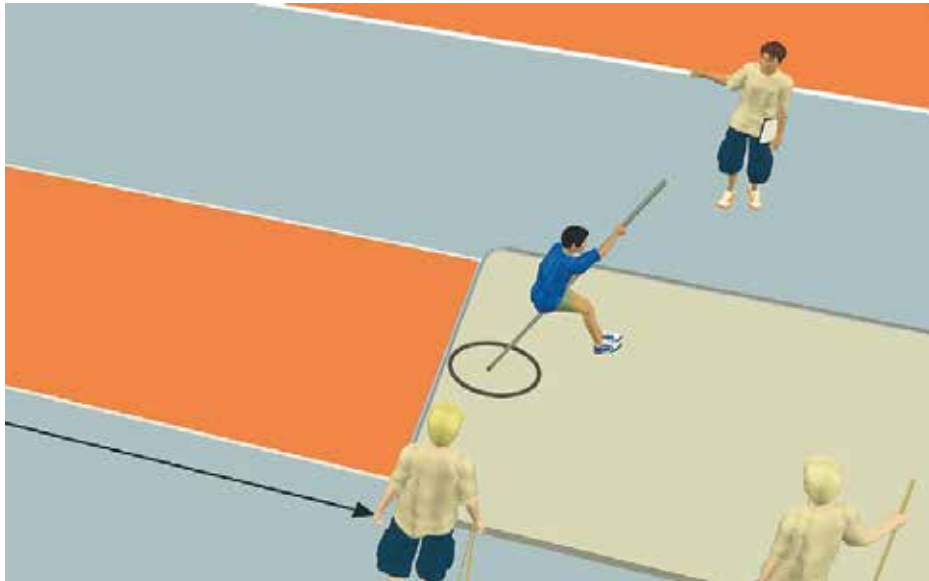
MATERIAL:

- ▲ 1 Wendemarke je Aufbau
- ▲ 3 - 4 Hindernisse je Aufbau
- ▲ 3 - 4 Slalomstangen je Aufbau
- ▲ 1 Stoppuhr

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ etwa 4 - 6 Läufe je Kind mit unterschiedlichen Variationen

D7 STABSPRUNG IN DIE WEITSPRUNGRUBE



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder laufen aus etwa 5 Metern, den Stab vor dem Kopf haltend, an. Nach Erreichen der Weitsprunggrube wird der Stab in einen in der Grube liegenden Reifen eingestochen und es erfolgt ein einbeiniger Absprung mit dem Bein, auf dessen Seite der untere Arm geführt wird. Der Stab wird bis zur Landung mit beiden Händen festgehalten. Die spätere Zielsetzung sollte dabei sein, dass der obere Arm gestreckt ist.

- ▲ Hexenritt: Landung mit Sprungstab zwischen den Beinen
- ▲ Stabweitsprung: (A) gerade Sprünge mit beidbeiniger paralleler Landung oder (B) mit halber Drehung, d.h. Landung mit Blick in Richtung Anlaufbahn. Der Körper geht auf der Seite des oberen Arms am Stab vorbei.

VARIATIONEN:

- ▲ Ausführen der Übungen von einer erhöhten Absprungposition (z.B. Kastenoberteil)
- ▲ Zielspringen: Landung erfolgt in einem Zielreifen
- ▲ Höhenvorgabe: Springen über eine gespannte Zauberschnur
- ▲ Teamwettbewerb: Welches Team schafft die meisten Sprünge über eine vorgegebene Linie?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Erst wenn die Grundauführung der Sprungbewegung beherrscht wird, sollte der Stab „oben“ geführt werden bzw. eine Zauberschnur als Höhenorientierer genutzt werden.

MATERIAL:

- ▲ Sprungstäbe (z.B. Bambusstäbe)
- ▲ 1 Fahrradreifen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 15 - 20 Sprünge

D8 ZIELWEITSPRUNG



ORGANISATION / ABLAUF:

In der Weitsprunggrube werden in (je nach verfügbarem Platz) 4 - 6 Reifen in verschiedene Bahnen mit verschiedenen Entfernungen platziert. Die Kinder versuchen zunächst, aus etwa 10 Metern Anlauf in den Reifen mit der geringsten Entfernung zu springen. Gelingt dies, gehen sie sich im nächsten Durchgang eine Bahn weiter und versuchen sich an der nächsten Sprungweite. Gelingt es dem Kind nicht, in den Reifen zu springen, hat es noch einen zweiten Versuch. Gelingt auch der zweite Versuch nicht, muss es wieder in die Bahn mit einer Schwierigkeitsstufe niedriger zurück wechseln.

VARIATIONEN:

- ▲ Gelingt der zweite Versuch in einer Bahn nicht, muss der Parcours wieder mit der ersten Bahn begonnen werden.
- ▲ Jedes Kind muss eine Weite zweimal direkt hintereinander geschafft haben, um eine Bahn weiter gehen zu dürfen, ansonsten muss das Kind wieder eine Bahn zurückwechseln.
- ▲ Wettbewerb: Welches Kind erreicht mit den wenigsten Versuchen den letzten Reifen?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Ein niedriges Hindernis (z.B. Schaumstoff-Block) dient als Absprungorientierer.

MATERIAL:

- ▲ 4 - Reifen
- ▲ Absprungorientierer

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 20 - 30 Sprünge

D9 KLEINE SPRÜNGE



ORGANISATION / ABLAUF:

Es werden drei nebeneinanderliegende Reifenbahnen mit jeweils 5 Reifen aufgebaut. Die Kinder sollen anschließend eine vorgegebene Sprungfolge durch die 3 Bahnen absolvieren. Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.

Sprungfolge:

1. - 5. Reifen beidbeinige Sprünge; 6. - 10. Reifen Schrittsprünge; 11. - 15. Reifen einbeinige Sprünge

VARIATIONEN:

- ▲ Änderung der vorgegebenen Sprungfolge, z.B.
- ▲ 1. - 5. Reifen einbeinig links; 6. - 10. Reifen Schrittsprünge; 11. - 15. Reifen einbeinig rechts
- ▲ Unregelmäßige Sprungfolgen, z.B. li – bb – re – bb – li
- ▲ Vorbereitung zum Fünfsprung: re – re – li – li – re bzw. li – li – re – re – li

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Empfohlene Abstände zwischen den Reifen: 40 cm bei ein- oder beidbeinigen Sprüngen, 60 cm bei Schrittsprüngen

MATERIAL:

- ▲ 15 Reifen
- ▲ Hütchen bzw. Umlaufmarkierungen
- ▲ Start- und Ziellinie

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 5 - 10 Durchgänge in verschiedenen Variationen

D10 SPRINGEN ÜBER HINDERNISSE



ORGANISATION / ABLAUF:

In der Weitsprunggrube werden in (je nach verfügbarem Platz) 3 - 4 unterschiedliche Hindernisse in verschiedenen Bahnen mit verschiedenen Höhen und Entfernungen zum Absprung platziert. Die Hindernisse sind dabei von „einfach“ nach „schwer“ angeordnet. Die Kinder versuchen, aus etwa 10 Metern Anlauf mit der Schrittwertsprung-Technik über die Hindernisse in die Weitsprunggrube zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig. Jedes Kind springt zur Eingewöhnung zunächst über das leichteste Hindernis

VARIATIONEN:

- ▲ Gezielte beidbeinige Landung in einem Reifen
- ▲ Der Anlauf erfolgt durch eine Reifenbahn

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:	MATERIAL: ▲ geeignete Hindernisse	DAUER / WIEDERHOLUNGEN: ▲ 20 - 30 Sprünge
---------------------------------	---	---

D11 REIFEN-CHOREOGRAPHIE



ORGANISATION / ABLAUF:

Jedes Kind stellt sich in einen Reifen, die so angeordnet sind, dass für die folgenden Sprünge ausreichend Platz zur Verfügung steht. In der Gruppe wird gemeinsam und synchron eine vorgegebene Sprungfolge / Choreographie absolviert.

- ▲ Springen nach der Uhrzeit: Im Uhrzeigersinn die Uhrzeiten abspringen (12 Uhr – 3 Uhr – 6 Uhr – 9 Uhr – 12 Uhr) und nach jedem Sprung jeweils zurück in den Reifen; dabei a) Blick immer nach vorne oder b) Blick immer in Sprungrichtung
- ▲ bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände klatschen
- ▲ bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände doppelt klatschen, bei 3 Uhr und 9 Uhr einfach klatschen

VARIATIONEN:

- ▲ weitere Sprungelemente einbauen (Grätschsprünge, Hampelmann, einbeinige Sprünge, etc.)
- ▲ Mehrere kleine Gruppen überlegen sich eigene Choreographien und setzen diese um, die anderen Gruppen bewerten. Welche Gruppe hat sich die beste Choreographie ausgedacht und kann diese am besten synchron umsetzen?
- ▲ mit Musikunterstützung
- ▲ fließender Übergang zur Aerobic und anderen Fitness-Programmen

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Zu Beginn sollten einfache Sprungfiguren gewählt werden und die Choreographie abschnittsweise eingeübt werden, um die Kinder nicht zu überfordern.

MATERIAL:

- ▲ 1 Reifen je Kind

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 5 - 15 Minuten

D12 WATUSSI-SPRUNG



ORGANISATION / ABLAUF:

Direkt vor der Weitsprunggrube wird ein Hochsprung-Set aufgebaut (z.B. mit Zauberschnur oder Hochsprunglatte). Die Kinder laufen frontal aus etwa 10 Metern Anlauf an und springen einbeinig ab (optional von einer Absprunghilfe, wie z.B. Sprungbrett, Kastenoberteil). Die Landung erfolgt beidbeinig in der Weitsprunggrube.

Alternativ kann auch auf eine Hochsprungmatte über eine Zauberschnur gesprungen werden.

Der Watussi-Sprung stammt aus Afrika (Ruanda) und ist nach einem Ritual der Watussi-Krieger benannt. Wer es schaffte, mit dem Sprung von einem Termitenhügel seine eigene Körperhöhe zu überspringen, wurde in den Kreis der Krieger aufgenommen.

VARIATIONEN:

- ▲ Vorgabe der Sprungtechnik: Hocksprung oder Schersprung
- ▲ Wettbewerb: Wer kommt mit seinen Sprüngen am nächsten an die eigene Körpergröße (Wertung: Körpergröße – übersprungene Höhe)?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Steigerung der Sprunghöhe etwa 5 Zentimeter je Sprung
- ▲ in der Halle kann auf eine Niedersprungmatte gesprungen werden

MATERIAL:

- ▲ 1 Hochsprungset bzw. Hochsprunganlage
- ▲ Absprunghilfe

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 20 - 30 Sprünge

D13 LAUF-MEMORY



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Teams (zu je etwa 4 Kindern) eingeteilt. In einer Zielbasis wird ein Blatt mit Raster (z.B. 4 x 4, siehe Bild) ausgelegt. Alle Teams erhalten in ihrer Teambasis einen weiteren Zettel mit einem leeren Raster. Ziel ist es, das eigene Raster so schnell wie möglich korrekt auszumalen. Welchem Team gelingt dies als erstes? Dazu läuft jeweils ein Kind des Teams zur Zielbasis, merkt sich eines der Symbole und kehrt in die eigene Basis zurück. Sobald das Kind angekommen ist, startet das nächste Kind. Das zurückgekehrte Kind hat nun Zeit, das gemerkte Symbol im eigenen Raster einzutragen. Jedes Kind darf pro Runde nur ein neues Symbol im Raster ergänzen.

VARIATIONEN:

- ▲ Anstelle der Symbole befinden sich einfache Rechenaufgaben in den einzelnen Feldern des Rasters. Auf dem Rasterblatt des eigenen Teams werden nur die Ergebnisse der einzelnen Rechnungen eingetragen.
- ▲ Anstelle einer Zielbasis gibt es mehrere Zielbasen, in denen jeweils nur ein Teil der Symbole gezeigt wird. Das vollständige Raster ergibt sich erst, wenn man alle Zielbasen angesteuert hat.
- ▲ Alle Teammitglieder laufen gleichzeitig. Welchem Team gelingt es als erstes, das eigene Raster komplett und richtig zu auszumalen?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer durch die Intervallmethode

MATERIAL:

- ▲ 1 vollständiges Raster
- ▲ 1 leeres Raster je Team
- ▲ 1 Stift je Team
- ▲ 1 abgesteckte Laufstrecke

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 - 2 Durchgänge

D14 STEINTRANSPORTSTAFFEL



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei oder mehr Teams aufgeteilt. Es wird eine Laufrunde von etwa 150 - 200 Metern abgesteckt. Am Start stehen eine oder mehrere Kisten mit Lego-Steinen (o.Ä.) bereit. Auf etwa halber Strecke wird für jedes Team eine Zielkiste platziert. Wann immer ein Kind am Steindepot vorbeikommt, nimmt es einen Stein auf und transportiert diesen zur eigenen Zielkiste. Jedes Kind darf nur einen Stein gleichzeitig mit sich führen. In welcher Teamkiste befinden sich nach 5 Minuten die meisten Lego-Steine?

VARIATIONEN:

- ▲ Variation der Laufstrecke: Wählen einer verwinkelten Strecke mit Einbeziehung von Hindernissen (z.B. Hochsprungmatte)
- ▲ Variation von Anzahl und Positionierung der Start- und Zielkisten
- ▲ Ohne Teams: Jedes Kind erhält zu Beginn einen Bierdeckel. Anstelle von Steinen befinden sich nun Wäscheklammern im Depot. Mit jeder Runde darf sich das Kind eine Wäscheklammer an den eigenen Bierdeckel heften. Welches Kind hat nach 5 Minuten die meisten Wäscheklammern gesammelt?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Um zu Beginn Gedränge zu vermeiden, erhält jedes Kind bereits vor Startbeginn einen Stein
- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauermethode

MATERIAL:

- ▲ 1 Steindepot mit zahlreichen Lego Steinen
- ▲ 1 Zielkiste je Team
- ▲ 1 abgesteckte Laufstrecke

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 - 2 Durchgänge

D15 LAUF-BINGO



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Mannschaften (mit je 4 - 6 Kindern) aufgeteilt. Jedes Team erhält eine Bingokarte (siehe Bild) und 25 Zahlenkärtchen in der eigenen Teamfarbe. Von der Teambasis aus läuft das erste Kind eine vorgegebene Laufstrecke und darf ein verdecktes Zahlenkärtchen aufnehmen. Zurück in der Teambasis wird per Handschlag das nächste Kind ins Rennen geschickt. Das Zahlenkärtchen wird auf die entsprechende Position auf der Bingo-Karte gelegt. Das Team, welches als erstes eine vollständige Reihe, Spalte oder Diagonale gelegt hat, hat das Spiel gewonnen.

VARIATIONEN:

- ▲ Für den Sieg müssen sowohl eine vollständige Spalte wie auch eine vollständige Reihe gelegt sein.
- ▲ Alle Kinder eines Teams laufen gleichzeitig, dafür ist die Laufstrecke länger (etwa 150 – 200 Meter).

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Es empfiehlt sich, die Bingo- und Zahlenkarten zu laminieren, um diese wiederverwenden zu können
- ▲ Training der Ausdauer durch die Intervallmethode

MATERIAL:

- ▲ 1 Bingokarte je Team
- ▲ 25 Zahlenkärtchen je Team
- ▲ 1 abgesteckte Laufstrecke

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ Dauer / Wiederholungen:
- ▲ 1 - 2 Durchgänge

D16 STADION-CROSS



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Gruppe läuft gemeinsam eine 1500 - 2000 Meter lange Strecke. Der Laufweg zeichnet sich dadurch aus, dass er verwinkelt ist und mehrere Richtungsänderungen beinhaltet. Zudem können je nach Gelände verschiedene Untergründe oder auch leicht ansteigendes / abschüssiges Gelände in die Streckenführung einbezogen werden

VARIATIONEN:

- ▲ Koordinative Zusatzaufgaben: Abschnittsweise werden bestimmte koordinative Zusatzaufgaben gestellt, z.B.
 - Hopselauf, Skippings
 - Armkreisen, Arme zur Seite / nach oben strecken
 - Rückwärtslaufen, Seitgalopp
- ▲ Einbeziehen von Hochsprungmatte, Weitsprunggrube
- ▲ Überlaufen von Hindernissen (z.B. Bananenkisten)

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Wenn der Trainer mit der Gruppe mitläuft oder ein Kind als „Streckenführer“ bestimmt wird, wird keine Streckenführung benötigt.
- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauermethode

MATERIAL:

- ▲ geeignetes Gelände

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 Lauf

D17 FAHRTENSPIEL



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Gruppen mit je 4 - 6 Kindern eingeteilt. In einem großen Spielfeld (z.B. Fußballfeld) werden mehrere mit verschiedenen Städtenamen markierte Hütchen aufgestellt. Ein Kind je Gruppe („Busfahrer“) bekommt einen Reiseplan, der von der Gruppe abgeliefert werden muss. Alle Kinder müssen hierzu dem „Busfahrer“ folgen, der „Busfahrer“ muss seinerseits aufpassen, dass seine „Mitfahrer“ nicht „verloren gehen“. Alle Busreisen enden wieder am Busdepot, dort erhält die Gruppe einen neuen Reiseplan und ein anderes Kind wird zum „Busfahrer“..

VARIATIONEN:

- ▲ Wird ein Zwischenziel erreicht, wird der „Busfahrer“ zum „Mitfahrer“ und einer der „Mitfahrer“ zum neuen „Busfahrer“
- ▲ „Reifenpanne“: Auf Kommando des Trainers muss von allen Kindern eine Kräftigungsübung durchgeführt werden

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer je nach Streckenlänge durch die Intervallmethode oder Dauerperiode

MATERIAL:

- ▲ 8 Hütchen mit Städtenamen
- ▲ Reisepläne

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 6 Durchgänge je nach Streckenlänge

D18 ZUGFAHRT



ORGANISATION / ABLAUF:

Mit vier Hütchen wird ein Laufrechteck (Umfang etwa 150 - 200 Meter) gebildet. Die Kinder werden in mehrere Teams zu je 6 Kindern aufgeteilt, jedes Team positioniert sich in einer Ecke des Rechtecks. Auf Kommando des Trainers laufen die ersten Läufer eines Teams um das Rechteck herum, sie sind von nun an die „Lokomotive“ des Zugs. Sobald der Zug wieder beim eigenen Team vorbei läuft, wird der nächste Wagen angekoppelt, bis schließlich alle Teammitglieder gleichzeitig unterwegs sind. Ab der nachfolgenden Runde darf sich jeweils ein Kind wieder auskoppeln, beginnend mit dem Kind, welches am längsten unterwegs ist.

VARIATIONEN:

- ▲ Ist der Zug komplett, können besondere Übungen eingebaut werden:
 - Üben von Staffelwechseln: Der Staffelstab wird von hinten nach vorne übergeben - vorne angekommen wird der Staffelstab auf den Boden gelegt und vom letzten Läufer wieder aufgenommen.
 - Das jeweils letzte Kind überholt während dem Laufen die eigene Gruppe und setzt sich an die Spitze des Zuges; vorne angekommen, startet wiederum der letzte Läufer seine Aufholjagd nach vorne.
 - Wie zuvor; diesmal im Slalom durch die eigene Gruppe
- ▲ Das Ankoppeln erfolgt vorne: das hinzugekommene Kind wird zur Lokomotive

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Empfehlungen / Hinweise:
- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauermethode

MATERIAL:

- ▲ 4 Hütchen
- ▲ ggf. Staffelstäbe

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 - 2 Durchgänge

D19 ORIENTIERUNGSLAUF



ORGANISATION / ABLAUF:

Für den Orientierungslauf werden zuvor 6 - 8 markante Punkte des Geländes (z.B. Stabhochsprunganlage, Tribüne, FußballTor) ausgewählt. Die Kinder finden sich in kleinen Gruppen zu maximal 5 Kindern zusammen. Jede Gruppe erhält einen Laufplan, in welchem die entsprechenden Punkte eingezeichnet sind und durch Linien verbunden sind. Die Reihenfolge der Zwischenstationen sollte dabei für jede Gruppe unterschiedlich sein. An jedem der Punkte ist eine Zusatzaufgabe (z.B. Kräftigung) zu absolvieren. Welche Aufgabe das ist, wird der Gruppe durch einen Zettel mitgeteilt.

VARIATIONEN:

- ▲ anstelle der Zusatzaufgaben ist ein Rätsel zu lösen
- ▲ anstelle der Zusatzaufgaben ist ein Buchstabe hinterlegt – alle Buchstaben ergeben ein Lösungsword

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauermethode

MATERIAL:

- ▲ geeignetes Gelände
- ▲ Laufkarten und Stationsschilder

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 Lauf

D20 OBEN GEWINNT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei (oder mehr) Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält die gleiche Anzahl an Wurfgeräten (z.B. kleine Fahrradreifen, Gartenschlauch-Ringe), welche (z.B. mit Klebeband) in der Teamfarbe markiert sind.

In etwa 8 - 10 Metern Entfernung werden 5 Ziele (Stangen, wahlweise auch Hütchen) platziert. Die Kinder versuchen, die eigenen Reifen per Drehwurf auf den Stangen „einzufädeln“. Alle Kinder dürfen dabei gleichzeitig werfen.

Sind alle Reifen geworfen, wird ausgewertet: Bepunktet wird jeweils nur der oberste Reifen, also der letzte Treffer, einer Stange. Welches Team sammelt die meisten Punkte?

VARIATIONEN:

- ▲ Zielstangen in unterschiedlichen Entfernungen platzieren
- ▲ Variante „Unten Gewinnt“
- ▲ jeweils das Team erhält für eine Stange einen Punkt, von welchem die meisten Ringe eingefädelt sind

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Bastelanleitung für Wurfringe:
Gartenschlauch in 100 – 120 cm lange Stücke teilen und mit Klebeband zu einem Ring fixieren

MATERIAL:

- ▲ 5 Zielstangen (ggf. Hütchen)
- ▲ Wurfgeräte

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 4 Wiederholungen

D21 WETTWANDERBALL



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und stellen sich in einem großen Kreis auf. Dabei stehen die Kinder der Teams jeweils abwechselnd, sodass jedes Kind zwischen zwei Kindern des gegnerischen Teams steht. Jedes Team erhält einen geeigneten Ball (Basketball / Medizinball). Diese befinden sich zu Spielbeginn genau gegenüber. Auf ein Startsignal werden die Bälle gegen den Uhrzeigersinn jeweils zum nächsten Kind des eigenen Teams beidarmig gestoßen. Gewonnen hat das Team, dem es gelingt, den Ball des Gegners zu überholen. Der nächste Durchgang erfolgt gegen den Uhrzeigersinn.

VARIATIONEN:

- ▲ spontane Richtungswechsel auf Ansage des Trainers während des Spiels
- ▲ größere Abstände zwischen den Kindern

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Nicht gefangene Bälle dürfen nur von dem Kind geholt werden, welches an der Reihe ist.

MATERIAL:

- ▲ 2 Bälle (Basketball / Medizinball)

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 4 Durchgänge

D22 DREHWURFBOULE



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei (oder mehr) Teams eingeteilt. Jedes Kind erhält zwei für den Drehwurf geeignete Wurfgeräte (z.B. Tennisringe, kleine Fahrradreifen), welche (z.B. durch Klebeband) mit der Teamfarbe markiert sind. Analog zum französischen Spiel „Boule“ versuchen die Kinder, ihre Reifen so nah wie möglich an ein vom Trainer platziertes Ziel (z.B. Hütchen) zu werfen. Die Teams werfen dabei abwechselnd.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Kinder dürfen die Abwurfposition hinter einer Grundlinie (z.B. auch gebogene Grundlinie) frei wählen.
- ▲ Die Verlierermannschaft das das Ziel-Hütchen im Feld positionieren.
- ▲ Es gibt zwei Ziel-Hütchen und somit zwei Punkte pro Runde zu gewinnen.
- ▲ Jeder gegen Jeden: Gleiches Spiel ohne Teams

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Bastelanleitung für Wurfringe:
- ▲ Gartenschlauch in 100 – 120 cm lange Stücke teilen und mit Klebeband zu einem Ring fixieren

MATERIAL:

- ▲ 2 Wurfgeräte je Kind
- ▲ 1 Ziel-Hütchen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 4 Durchgänge des Spiels

D23 RISIKO-STOSSEN



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Abwechselnd stößt je ein Kind beider Teams einen Medizinball in ein Zielfeld, welches in verschiedene Punkte zonen eingeteilt ist. Je weiter der Stoß, desto mehr Punkte erhält das Team. Dabei ist jedoch jede zweite Zone eine „Null-Punkte“-Zone: Landet der Ball in diesen Zonen, geht das Team leer aus. Je Spielrunde stößt jedes Kind zweimal. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?

VARIATIONEN:

- ▲ Ohne „Null-Punkte“-Zonen, dafür mit Ansage: Jedes Kind muss zuvor bekanntgeben, welche Zone es treffen will. Trifft es diese Zone, erhält das Kind bzw. sein Team die Punkte, ansonsten geht das Team leer aus
- ▲ Variation der Stoßtechnik (mit einem Arm / mit dem schwachen Arm / beidarmig)

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Die jeweils übernächsten Kinder dürfen sich bereits am Rand des Zonenfeldes positionieren, um sich einen Medizinball zu holen.

MATERIAL:

- ▲ 3 - 5 Medizinbälle
- ▲ Zoneneinteilung, Punkteschilder

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 10 Stöße je Kind

D24 FENSTERWURF



ORGANISATION / ABLAUF:

In einem Tor wird zwischen den Pfosten auf halber Höhe eine Zauberschnur oder ein Reivo-Band gespannt. Aus 5 – 10 Metern Entfernung versuchen die Kinder, per Drehwurf ein geeignetes Wurfgerät (z.B. kleiner Fahrradreifen, Tennisring) durch das durch Schnur und Torlatte gebildete „Fenster“ zu werfen.

VARIATIONEN:

- ▲ gleiches Prinzip aus größerer Entfernung als „Schlagwurf-Variante“ oder aus geringerer Entfernung als „Stoß-Variante“
- ▲ Wettbewerb: Wer erzielt mit 10 Würfungen die meisten Treffer?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Bastelanleitung für Wurfringe:
- ▲ Gartenschlauch in 100 – 120 cm lange Stücke teilen und mit Klebeband zu einem Ring fixieren

MATERIAL:

- ▲ 1 Zauberschnur / Reivo-Band
- ▲ Wurfgeräte
- ▲ ggf. Hütchen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 20 – 30 Würfe je Kind

D25 TREIBBALL



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Beide Teams positionieren sich hinter einer Grundlinie auf zwei gegenüberliegenden Seiten. Im freien Bereich zwischen den Teams werden 4 Langbänke aufgestellt, jeweils zwei von ihnen so dicht beisammen, dass sie eine „Schiene“ bilden, auf die ein Gymnastikball gelegt werden kann. Auf beiden Schienen wird mittig ein Gymnastikball platziert. Mit Tennisbällen versuchen die Teams die Gymnastikbälle nun so abzuwerfen, dass diese auf der gegnerischen Seite zu Boden fallen. Die Runde ist beendet, sobald beide Bälle auf dem Boden liegen. Eine Runde kann also mit einem „Unentschieden“ 1:1 oder einem „Sieg“ 2:0 für eines der Teams enden.

VARIATIONEN:

- ▲ Treibball mit anderem Aufbau:
 - nur eine Führungsschiene und einen Gymnastikball nutzen
 - Gymnastikball liegt auf dem Boden und muss hinter die gegnerische Grundlinie getrieben werden
 - mit 4 Mannschaften innerhalb eines „Langbank-Vierecks“
- ▲ andere Wurfgeräte verwenden und / oder Gymnastikball gegen Basketball austauschen

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Die Kinder dürfen zum Holen der Bälle vorsichtig in den Wurfbereich hinein, dürfen allerdings erst werfen, wenn sie hinter die Grundlinie zurückgekehrt sind.

MATERIAL:

- ▲ 4 Langbänke
- ▲ 2 Gymnastikbälle
- ▲ Tennisbälle
- ▲ ggf. Hütchen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 4 Wiederholungen des Spiels

D26 SCHNEEBALLSCHLACHT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt, die beiden Spielfelder der Teams werden durch eine Reihe von Langbänken abgetrennt. Zu Beginn des Spiels erhalten beide Mannschaften gleich viele Tennisbälle, jedoch mindestens so viele, wie Kinder teilnehmen. Auf Kommando versuchen die Kinder, die Bälle auf die gegnerische Seite zu werfen und im weiteren Verlauf ihr Spielfeld frei von Bällen zu halten. Nach exakt 2 Minuten wird das Spiel beendet. Gewonnen hat das Team, in dessen Feld weniger Bälle liegen

VARIATIONEN:

- ▲ Werfen mit zusammengeknülltem Zeitungspapier („Schneebällen“)
- ▲ Werfen mit Bierdeckeln

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Es sind keine gezielten Würfe auf andere Kinder erlaubt!

MATERIAL:

- ▲ 2 Langbänke
- ▲ Tennisbälle

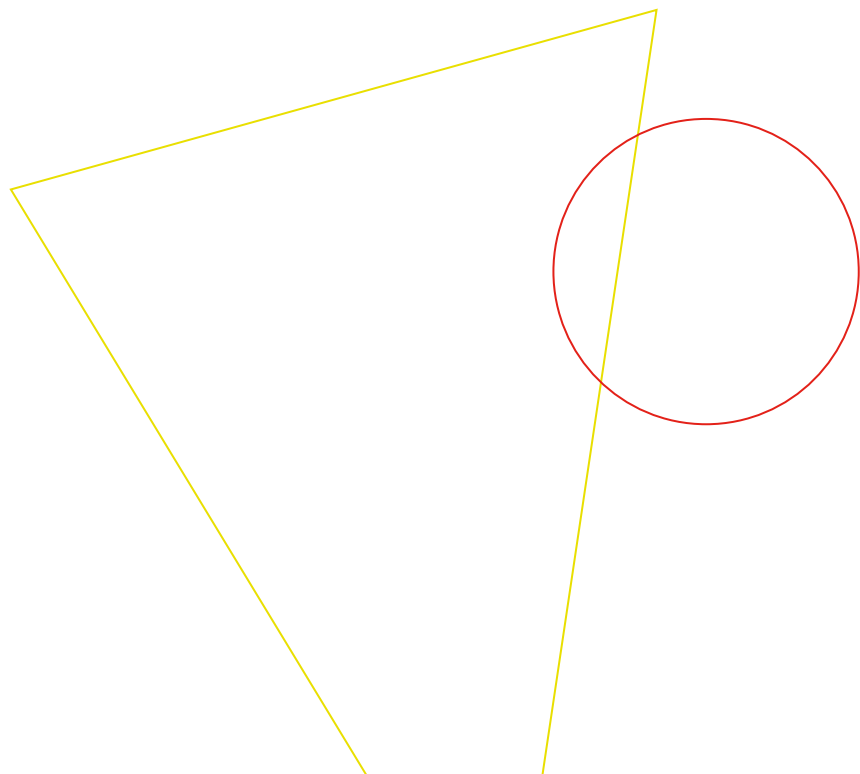
DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 4 Wiederholungen des Spiels

E. TRAININGSTIPPS „KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN IM FOKUS“

Koordinative Fähigkeiten, wie zum Beispiel Orientierungs-, Reaktion- und Differenzierungsfähigkeit, sind mit Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren besonders gut trainierbar. Doch welche Spiele und Übungen eignen sich, um diese gezielt zu abzurufen?

E1 Differenzierungsfähigkeit	147
E2 Gleichgewichtsfähigkeit	148
E3 Kopplungsfähigkeit	150
E4 Orientierungsfähigkeit	151
E5 Reaktionsfähigkeit	152
E6 Rhythmisierungsfähigkeit	153
E7 Umstellungsfähigkeit	154



E1 DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einzelne Bewegungsphasen aufeinander abzustimmen und Bewegungen mit hoher Genauigkeit ökonomisch durchführen zu können.

1. ZIELWERFEN:

Werfen auf unterschiedlich weit entfernte Ziele oder auf bewegliche Ziele fördert die Differenzierungsfähigkeit. Dies kann zum Beispiel innerhalb des Spiels „Sautreiben“ geschehen: Ein großer Ball wird mit kleineren Bällen versucht, durch Abwerfen in einen bestimmten Bereich zu „treiben“. Die Organisationsform lässt dabei viele Spielräume, wie die Variationsmöglichkeiten unten zeigen.

VARIATIONEN:

- ▲ zwei Mannschaften stehen sich gegenüber und versuchen den (auf dem Boden liegenden) Zielball in das gegnerische Lager zu treiben
- ▲ mit umgelegten Bänken wird ein geschlossenes Viereck gebildet, die Seiten den Mannschaften zugeordnet. Ziel ist es, den Ball gegen eine Bankfläche der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Es darf von allen Seiten außerhalb des Vierecks geworfen werden.
- ▲ der Zielball liegt in der Rinne zwischen zwei Langbänken. Die Teams versuchen, den Ball auf der gegnerischen Seite herunterzustoßen

2. PRELLGESCHICKLICHKEIT:

Die Athleten laufen frei durch ein abgestecktes Feld und prellen dabei einen Ball. Wann immer sich zwei Kinder begegnen, müssen sie sich mit einer Hand abklatschen. Die Athleten prellen den Ball durch einen Slalom-Parcours. Dort finden sich mal engere, mal weitere Abstände, oder es werden Hindernisse aufgebaut, die überwunden werden müssen (Kastenoberteile, unter Hürde durch, ...). Die Athleten prellen mit einer Hand den Ball und schreiben mit der anderen Hand gleichzeitig ihren Namen auf ein Blatt Papier.

VARIATIONEN:

- ▲ verschiedene Bälle nutzen (Basketball, Volleyball, Handball, ...)
- ▲ koordinative Zusatzaufgaben variieren und erweitern

3. WERFEN:

Bei dieser Übung geht es darum, einen Ball aus der Rückenlage auf einer Matte liegend hochzuwerfen, um diesen dann - nach schnellem Aufstehen - stehend auf der Matte zu fangen, bevor dieser auf den Boden oder die Matte fällt.

VARIATIONEN:

- ▲ In Bauchlage den Ball auf den Boden prellen und stehend auf der Matte fangen
- ▲ In Rückenlage hochwerfen, im Liegen eine Drehung um die Längsachse auf der Matte durchführen und liegend auf der Matte fangen
- ▲ Im Stehen den Ball hochwerfen und nach einer Rolle vorwärts den Ball stehend auf der Matte fangen
- ▲ Wie oben; mit Rückwärtsrolle
- ▲ Ball mit den Füßen einklemmen, mit den Füßen vor dem Körper „hochwerfen“ und stehend auf der Matte den Ball mit den Händen fangen
- ▲ Wie oben; hinter dem Körper mit den Füßen „hochwerfen“

E2 GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den eigenen Körper auch unter erschwerten Bedingungen im Gleichgewicht zu halten oder das Gleichgewicht möglichst schnell wieder herstellen zu können.

1. WACKELIGE UNTERGRÜNDE:

In der Halle gibt es vielfältige Möglichkeiten, wackelige Untergründe aufzubauen:

AUFBAUMÖGLICHKEITEN:

- ▲ Gymnastikstäbe unter einer umgedrehten Langbank legen
- ▲ eine Wippe bauen: Umgedrehte Langbank mittig über ein Sprungbrett oder ein Kastenoberteil legen
- ▲ eine umgedrehte Langbank auf zwei Turnkästen platzieren
- ▲ eine Langbank zwischen zwei großen Kästen / Barren einhängen
- ▲ eine Langbank in den Ringen (mit Trapez) einhängen
- ▲ eine Langbank auf Rollbretter stellen
- ▲ Medizinbälle unter ein Kastenoberteil legen
- ▲ Medizinbälle unter eine Weichbodenmatte legen
- ▲ auf einem Medizinball / Pezziball balancieren
- ▲ auf einem Balancekreisen / Balancekissen
- ▲ Sprungseile als „Hängebrücke“ in einem Barren verknoten
- ▲ Sprungseile als „Hängebrücke“ in einem Barren verknoten, darauf eine umgedrehte Langbank legen

2. LANGBANK-PARCOURS:

Langbänke sind eines der am häufigsten genutzten Trainingsgeräte in der Gleichgewichtsschulung. Je nach Schwierigkeitsgrad können die Übungen auf einer Langbank, auf einer umgedrehten Langbank oder auf dem Schwebebalken durchgeführt werden.

VARIATIONEN:

- ▲ über eine Bank rückwärts laufen
- ▲ mit geschlossenen Augen über eine Bank laufen (auf Sicherung achten!)
- ▲ über eine Bank laufen und dabei Hindernisse (z.B. Kleidungsstücke) überqueren
- ▲ über eine Bank laufen und dabei einen Basketball prellen
- ▲ über eine Bank laufen und dabei einen Ball auf der Bank rollen
- ▲ über eine Bank laufen und dabei einen Ball hochwerfen und wieder fangen
- ▲ über eine Bank laufen und dabei einen Reifen um die Hüfte kreisen lassen (Hulla Hoop)
- ▲ Partnerübung: Auf jeder Seite startet ein Partner. Wie kommt man aneinander vorbei, ohne herunter zu fallen?
- ▲ Partnerübung auf zwei parallelen Bänken: Auf jeder Seite startet ein Partner. Einer der beiden hat einen Reifen in der Hand, durch den der Partner klettern muss.
- ▲ Partnerübung auf zwei parallelen Bänken: Gleichzeitiges Überlaufen und dabei einen Ball zuwerfen.

3. GLEICHGEWICHT AM BARREN:

Der Barren ist ein gutes Trainingsgerät für die Gleichgewichtsschulung.

VARIATIONEN:

- ▲ über einen Barren mit Händen und Füßen laufen
 - ▲ über einen Barren nur mit Füßen laufen (auf Sicherung achten)
 - ▲ über einen Barren laufen, sich am Ende umdrehen und zurücklaufen
 - ▲ auf dem Barren an einem Partner vorbei kommen
 - ▲ an einem auf den Barren gelegten Pezziball vorbeikommen
 - ▲ einen Gegenstand (z.B. Basketball) über den Barren transportieren
 - ▲ am Stufenbarren auf dem unteren Holm balancieren und sich am oberen Holm mit einer Hand festhalten
 - ▲ über einen schrägen Barren laufen
 - ▲ über einen gegenläufig schrägen Barren laufen (siehe Bild)
 - ▲ über einen Barren laufen, bei dem am Ende eine Bank eingehängt ist; dort herunterlaufen
-

4. GLEICHGEWICHT UND KRÄFTIGUNG:

Gleichgewichtsschulung und Kräftigung lassen sich bestens kombinieren, oftmals auch als Partnerübungen. Im Folgenden werden einige Übungen vorgestellt:

VARIATIONEN:

- ▲ bekannte Dehnübungen mit geschlossenen Augen durchführen
 - ▲ bei bekannten Dehnübungen auf die Zehenspitzen gehen und die Augen schließen
 - ▲ Aufspringen und Einfrieren: die Kinder legen sich auf den Boden, springen auf Kommando auf und nehmen eine Position ein (z.B. Standwaage, Einbeinstand, etc.), solange bis der Übungsleiter nochmals ein Zeichen gibt
 - ▲ Vorwärtsrolle, die in einem Einbeinstand endet
 - ▲ auf einem Bein stehen, mit dem anderen Fuß den Namen schreiben
 - ▲ Partnerübung: sich Rücken an Rücken einhaken und dann versuchen aufzustehen
 - ▲ Partnerübung: Rücken an Rücken, einen Ball dazwischen einklemmen, dann hoch und runter bewegen
 - ▲ Partnerübung: Rücken an Rücken, jeweils 90° Winkel, Position halten und einen Ball dabei herumgeben
 - ▲ Partnerübung: Stehend auf einem Bein passen sich die Partner gegenseitig einen Ball zu (z.B. ohne Bodenkontakt, mit einmal Aufprallen, etc.)
 - ▲ Partnerübung: Einer der Partner stellt sich auf ein Bein und schließt die Augen, der andere Partner versucht diesen (etwas!) aus dem Gleichgewicht zu bringen
 - ▲ Partnerübung: Beide Partner haben ein Bein nach vorne oben und versuchen sich mit dem sich in der Luft befindenden Bein aus dem Gleichgewicht zu bringen
 - ▲ Partnerübung: Liegestützstellung, die Partner versuchen sich jeweils gegenseitig einen Arm wegzuziehen
-

5. GLEICHGEWICHTS-PARCOURS:

WACKELBRÜCKE

In einem Stufenbarren werden mehrere Seile zu einer Brücke verknotet. Wer schafft es, die Brücke zu überqueren und sich dabei nur mit einer Hand festzuhalten? Wer schafft es, rückwärts durchzukommen?

PARTNERAUFGABE AM SCHWEBEBALKEN

Auf jeder Seite des Schwebebalkens startet ein Kind. Welches Paar schafft es, die Positionen zu tauschen, ohne abzusteigen?

WACKELBANK

Unter einer umgedrehten Langbank werden Turnstäbe (aus Holz) platziert. Wer schafft es, die Bank zu überqueren, ohne abzusteigen? Damit der Spielraum der Bank nicht zu groß wird, den Freiraum durch Matten begrenzen.

WIPPE

Eine umgedrehte Langbank wird mittig auf einem Sprungbrett oder einem Kastenoberteil platziert. Um ein Wegrutschen der Bank zu verhindern, sollten Turnmatten untergelegt werden.

SUMPF

Unter mehreren Kastenoberteilen werden größere Medizinbälle platziert. Wer schafft es, mit geschlossenen Augen den Pfad entlang zu gehen? Damit kein Kind vom Kasten abrutscht und die Richtung beibehalten wird, muss eine Hilfestellung gegeben werden (an der Hand nehmen oder Handlauf (z.B. durch Barren) zum Festhalten).

SCHLUCHT

Eine Langbank wird zwischen zwei großen Kästen eingehängt, eine weitere umgedrehte Langbank führt von einem Kasten nach unten. Wer schafft es, die Schlucht ohne Hilfe zu überqueren?

E3 KOPPLUNGSFÄHIGKEIT

Kopplungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einzelne Teilbewegungen zweckmäßig zu einer auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Gesamtkörperbewegung zu koordinieren.

1. SEILLAUFEN UND SEILSPRINGEN:

Mit einem Sprungseil müssen verschiedene Sprung- oder Laufaufgaben durchgeführt werden. Dabei bieten sich zahlreiche Kopplungsaufgaben an.

VARIATIONEN:

- ▲ festgelegte Anzahl der Sprünge zwischen den Schwungphasen des Seils (z.B. zwei Mal)
- ▲ Schwingen und gleichzeitig um die eigene Körperlängsachse drehen.
- ▲ wie oben; in genau 20 Sprüngen eine Drehung schaffen; Es wird schwieriger, wenn immer weniger Sprünge zur Verfügung stehen (bei 8 Sprüngen und weniger ist eine sehr hoher Schwierigkeitsgrad erreicht!)
- ▲ paarweise synchron nebeneinander Springen
- ▲ paarweise mit nur einem Seil Springen
- ▲ Laufen mit Seil: Kniehebelauf mit einem Kontakt pro Schwung (oder zwei, drei, ...)
- ▲ Steigerungslauf mit Seil bei zwei Kontakten pro Schwung

2. MATTENSTAFFEL MIT ROLLE VORWÄRTS:

Zwei oder mehr Teams versuchen bei dieser Staffelform die jeweiligen Laufstrecken als schnellste zu überwinden. Dabei muss an den abgelegten Matten zunächst eine Vorwärtsrolle und an der nächsten Matte eine Rückwärtsrolle gemacht werden. Dazwischen und danach wird gesprintet. Welches Team schafft es als erstes ins Ziel zu kommen?

VARIATIONEN:

- ▲ mit zusätzlichen Hindernissen (Bananenkisten, Kinderhürden, quergelegte Matten, ...)
- ▲ zwei Vorwärts- und zwei Rückwärtsrollen direkt hintereinander
- ▲ Transportieren eines kleinen Medizinballes
- ▲ auf Zeit mit Einsammeln von verteilten Bierdeckeln (Wer sammelt die meisten Bierdeckel in der vereinbarten Zeit?)

3. EROBERUNG DER KOORDINATIONS-BURG:

Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt, in der Mitte der Halle wird ein abwechslungsreicher Koordinations-Parcours (je nach örtlichen Gegebenheiten) aufgebaut.

Jeweils eine Mannschaft durchläuft den Parcours mit der Aufgabe, einen besonderen Gegenstand (z.B. Staffelstab) bis zum Ziel des Parcours zu bringen. Die andere Mannschaft versucht dies zu verhindern, indem sie von beiden Seiten mit etwas Abstand (etwa 5m) die Kinder im Parcours mit Softbällen abzuwerfen versucht. Wird ein Kind abgeworfen, muss es den Parcours verlassen und darf ihn erneut von vorne beginnen.

Der Parcours sollte daher so gewählt sein, dass es zwischendrin immer Stationen gibt, in denen man sich gut verstecken kann, um nicht abgeworfen zu werden. Während des ganzen Spieles darf die Mannschaft frei entscheiden, wer den Staffelstab trägt, er darf zu jedem Zeitpunkt auch im Parcours liegen gelassen werden oder einem anderen Kind im Parcours gegeben werden. Wird der Träger des Staffelstabs abgeworfen, wird der Stab hingelegt, bis er wieder von einem Kind im Parcours aufgenommen wird. Befindet sich der Staffelstab am Ende des Parcours, erhält die Mannschaft einen Punkt und der Stab wird außerhalb des Parcours wieder zum Start gebracht. Nach exakt fünf Minuten werden die Rollen der Mannschaften gewechselt. Welche Mannschaft erkämpft in den 5 Minuten mehr Punkte?

Anfangs sollte den Kindern erklärt werden, dass nicht nur der Läufer mit dem Staffelstab durch den Parcourslaufen sollte, sondern sich zur Ablenkung oder Verwirrung (Wer hat gerade den Staffelstab?) immer kleinere Gruppen bilden sollten, die die abwerfende Mannschaft ablenken.

Mögliche Parcours-Elemente sind Tunnel, Balancestrecken, Kästen zum Überklettern, Engstellen, Hügel etc. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass an Stellen, an denen man nur langsam vorwärts kommt ab und an je nach gewünschter Schwierigkeit Versteckmöglichkeiten (z.B. Kästen, Matten etc.) aufgestellt sind, um sich vor der abwerfenden Mannschaft zu schützen.

E4 ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Orientierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, die Bewegung und die Lage des Körpers räumlich wie auch zeitlich in einem bestimmten Aktionsfeld erfassen zu können.

1. ZEHNERBALL:

Zwei Teams versuchen in einem begrenzten Spielfeld einen Ball innerhalb ihres Teams 10mal zuzupassen. Dabei wird jeder Pass laut mitgezählt, so dass das gegnerische Team Bescheid weiß. Welches Team schafft es als erstes zehn Pässe hintereinander innerhalb ihres Teams durchzuführen?

VARIATIONEN:

- ▲ ohne Rückpass
- ▲ nur mit Bodenpässen
- ▲ mit verschiedenen Wurfgeräten

2. BEWEGLICHE TORE:

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander, dabei bilden je zwei Spieler einer Mannschaft ein Tor, indem sie z.B. einen Gymnastikstab auf Hüfthöhe halten. Die das Tor bildenden Spieler dürfen sich während des Spiels frei im Raum bewegen und versuchen so, den gegnerischen Angriffen zu entkommen. Gespielt werden kann beispielsweise ein einfaches Wurfspiel mit mehreren Bällen, bei dem die Spieler höchstens zwei Schritte mit dem Ball gehen dürfen. Dabei ist egal, von welcher Seite durch das „Tor“ geworfen wird. Die Spieler, die das Tor bilden, sollten regelmäßig ausgewechselt werden.

VARIATIONEN:

- ▲ mit dem Ball darf gar nicht gelaufen werden
- ▲ andere Art beweglicher Tore (z.B. Karton tragen)
- ▲ andere Spielideen mit beweglichen Toren umsetzen

3. BUCHSTABEN LAUFEN:

In dieser Teamaufgabe laufen alle Kinder hintereinander dem vorneweglaufenden Kind hinterher. Dieses läuft in einem abgegrenztem Bereich Buchstaben, die die gesamte Gruppe zu erraten hat. Jedes Kind kommt dabei einmal dran.

VARIATIONEN:

- ▲ Zahlen oder Symbole laufen
- ▲ es werden ganze Wörter „gelaufen“ (in Schreibschrift)
- ▲ Wörter laufen – dabei muss jeweils ein Kind des eigenen Teams außerhalb stehend die Wörter innerhalb von 3 Minuten erraten. Welches Team kann die meisten erkennbaren Wörter laufen?

E5 REAKTIONSFÄHIGKEIT

Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit, auf erwartete oder unerwartete Situationsänderungen oder Signale möglichst schnell zweckmäßig reagieren zu können.

1. NUMMERNSPRINT:

Alle Kinder in mindestens zwei Teams (à 6-10 Kinder) werden von vorne nach hinten fortlaufend durchnummeriert. Die aufgerufenen Nummern (Kinder) sprinten um ein Umkehrmal (z.B. Markierungshütchen) und anschließend um den letzten des eigenen Teams bis zu ihrem Platz zurück. Der erste erhält einen Punkt für sein Team.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Kinder erhalten Namen von Tieren, die aufgerufen werden
- ▲ Es werden 5-6 optische Signale festgelegt, die als Startzeichen dienen (Ballbewegungen, Zeichen mit den Armen des Trainers)
- ▲ Es muss ein bestimmtes Ziel als erster erreicht werden, um den Punkt für das Team zu erhalten

2. SCHATTENLAUF:

Die Kinder laufen paarweise hintereinander. Das vordere Kind führt während des Laufens unterschiedliche Bewegungen durch wie zum Beispiel Armkreisen, enge Rechtskurve, Hopserlauf, oder weitere Bewegungen, die das hinterherlaufende Kind als „Schatten“ direkt nachmachen soll. Auf Pfiff des Trainers (nach etwa einer Minute) wechseln die Kinder ihre Positionen.

VARIATIONEN:

- ▲ ein Kind wird von einem Paar oder einer Gruppe als Schatten verfolgt
- ▲ es wird nicht auf Zeit gewechselt sondern nach z.B. 50 Metern innerhalb einer Laufbahn als Pendellauf
- ▲ es werden zusätzlich Bälle transportiert, die entsprechend auch gerollt oder geprellt werden können

3. BÄLLE HOCH:

Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Der Abstand der Spieler sollte zwischen einem und drei Meter betragen. Ziel der Gruppe ist es, alle sich im Spiel befindlichen Bälle immer in Bewegung zu halten. Jedes Kind darf dabei immer nur einen Ball gleichzeitig in der Hand halten - will es den Ball eines Mitspielers annehmen, muss es gegebenenfalls zuerst den eigenen Ball abgeben. Der Übungsleiter bringt mit der Zeit immer mehr Bälle ins Spiel..

VARIATIONEN:

- ▲ unterschiedliche Bälle nutzen (Differenzierung)
- ▲ unterschiedliche Aufstellung nutzen (Orientierung)
- ▲ Bälle dürfen keinen Bodenkontakt haben
- ▲ vorher den Namen des Kindes rufen, zu dem gepasst wird
- ▲ Bälle nur links / rechts / beidhändig werfen

4. STARTEN AUF AKUSTISCHE, OPTISCHE UND TAKTILE SIGNALE

Starts aus allen Lagen - Wettkampfdisziplin in der Altersklasse U8 - gehören zum Standardprogramm im Training. Dort allerdings muss sich nicht der Startklappe oder dem Pfiff bedient werden, um den Lauf zu starten. Sowohl optische wie auch akustische Signale schulen die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit der Kinder.

OPTISCHE STARTSIGNALLE (SIGNAL SICHTBAR):

- ▲ einen Ball rollen; Startsignal ist das Überrollen einer bestimmten Linie
- ▲ zwei verschiedenfarbige Bälle (z.B. rot und gelb); Startsignal ist nur, wenn der gelbe Ball fallen gelassen wird
- ▲ verschiedenfarbige Bälle werden aus dem Hintergrund ins Blickfeld gerollt; Startsignal ist nur, wenn der rote Ball ins Blickfeld rollt
- ▲ die Kinder bekommen verschiedenfarbige Bälle zugeordnet, welche gleichzeitig oder versetzt gerollt werden; individuelles Startsignal, wenn der „zugeordnete“ Ball eine Linie überrollt

AKUSTISCHE STARTSIGNALLE (SIGNAL NICHT SICHTBAR, NUR HÖRBAR):

- ▲ Ball auf die andere Hallenseite rollen; das Abprallen an der Wand ist das Startsignal
- ▲ ein Basketball wird nach oben geworfen; das dritte Aufdopsen ist Startsignal
- ▲ ein Basketball wird gleichmäßig geprellt; ein Ausbleiben des Prellens ist Startsignal
- ▲ ein Basketball wird fallen gelassen; erst wenn gar nichts mehr gehört wird, darf gestartet werden
- ▲ Start bei Ausruf einer bestimmten Farbe (z.B. „rot“); es werden auch andere Farben gerufen
- ▲ Start, wenn das Wort „Sonntag“ fällt; Erzählen einer kleinen „Geschichte“, in dem das Wort verpackt ist

TAKTILE STARTSIGNALLE (SIGNAL DURCH BERÜHRUNG):

- ▲ Starten bei Berührung eines Kindes; die anderen Kinder versuchen den Startläufer daraufhin einzuholen
- Starten bei Berührung (jedes Kind wird nacheinander berührt); die anderen Kinder dürfen erst los, wenn sie selbst berührt wurden

E6 RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

Rhythmisierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus erfassen und motorisch umzusetzen oder einen verinnerlichten Rhythmus realisieren zu können.

1. REIFENSPRÜNGE UND -LÄUFE:

Rhythmisches Springen oder Laufen durch Reifenbahnen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen mit Zusatzaufgaben, paarweise oder als Wettbewerb schult die Rhythmusfähigkeit. Dabei können zahlreiche Variationen durchgeführt werden:

VARIATIONEN:

- ▲ Springen nur mit linken bzw. rechten Bein
- ▲ Anzahl der Kontakte innerhalb der Reifen vorgeben
- ▲ unter dem Schwungbein klatschen
- ▲ ohne Armarbeit (Hände in Seithalte oder hinter dem Rücken)
- ▲ paarweise synchron
- ▲ als Wettbewerb auf Zeit oder als Staffel
- ▲ Reifenbahnen unterschiedlich anlegen

2. LAUF- UND SPRUNGAUFGABEN AN DER KOORDINATIONSLEITER:

Laufen oder Springen an der Koordinationsleiter mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Zusatzaufgaben, paarweise oder als Wettbewerb schult die Rhythmusfähigkeit. Dabei können zahlreiche Variationen durchgeführt werden:

VARIATIONEN:

- ▲ Anzahl der Kontakte zwischen den Sprossen vorgeben
 - ▲ unter dem Schwungbein klatschen
 - ▲ ohne Armarbeit (Hände Seithalte oder hinter dem Rücken)
 - ▲ paarweise synchron
 - ▲ als Wettbewerb auf Zeit oder als Staffel
-

3. MATTEN IM RHYTHMUS ÜBERLAUFEN:

Rhythmisches Überlaufen (also z.B. immer mit dem linken Fuß überlaufen) der Matten, die mit gleichmäßigem Abstand (z.B. immer 12 Fuß) auf dem Hallenboden liegen. Zur verstärkten Differenzierung können unterschiedliche Bahnen mit verschiedenen gleichmäßigen Abständen angeboten werden.

VARIATIONEN:

- ▲ nur mit dem linken bzw. rechten Fuß überlaufen
- ▲ mit zwei Kontakten oder mit drei Kontakten überlaufen
- ▲ 2 Kontakte – 3 Kontakte – 2 Kontakte - ...
- ▲ ohne Armarbeit (Hände in der Seithalte oder hinter dem Rücken)
- ▲ mit unterschiedlichen Abständen bei Einhaltung der Anzahl der Kontakte
- ▲ als Wettbewerb

E7 UMSTELLUNGSFÄHIGKEIT

Umstellungsfähigkeit ist die Fähigkeit, während einer Handlung auf wahrgenommene Situationsänderungen reagieren und die eigene Bewegungsausführung entsprechend anpassen oder verändern zu können.

1. KREUZFANGEN:

Ein Fänger verfolgt einen Läufer. Die anderen Spieler verteilen sich beliebig auf dem Spielfeld. Der verfolgte Läufer rettet sich dadurch, dass er einen anderen Spieler berührt. Dieser flieht aber nicht, sondern wird zum Fänger und verfolgt nun den ersten Fänger, der sich wiederum auf die gleiche Art retten kann.

2. FANG DEN FÄNGER:

Ein Spieler wird zum Fänger, einer zum Gejagten bestimmt. Der Fänger verfolgt den gejagten Spieler solange, bis er ihn gefangen hat. Der Gejagte kann sich vor dem Fänger retten, indem er selbst einen anderen Mitspieler berührt. In diesem Moment wird der berührte Spieler zum neuen Fänger und der ursprüngliche Fänger zum Gejagten.

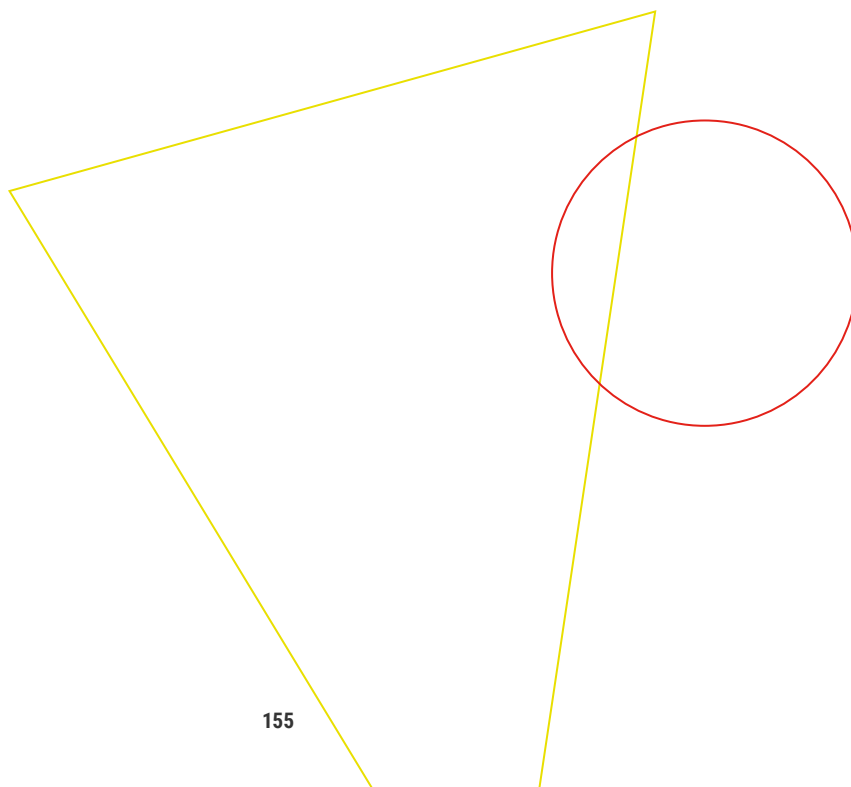
VARIATIONEN:

- ▲ Schlägt der Gejagte jemanden ab, wird dieser nicht zum Fänger, sondern Gejagter und der Fänger bleibt Fänger

F. VIELFÄLTIGE EINSATZ VON GERÄTEN

Der vielfältige Einsatz von Geräten ist für Kinder nicht nur motivierend, sondern erweitert auch den Erfahrungsschatz der Kinder. Doch wie können mit ein und demselben Gerät möglichst alle Bewegungsfelder „Laufen“, „Springen“ und „Werfen“ ökonomisch und sinnvoll abgedeckt werden?

F1 Hütchen	156
F2 Langbänke	158
F3 Medizin- und Basketbälle	160
F4 Reifen	163
F5 Sprungseile	165
F6 Tennisbälle	167
F7 Teppichfliesen	169
F8 Turnmatten	171
F9 Turnkästen	174
F10 Zeitungspapier	176



F1 HÜTCHEN

Hütchen, Pylone, Markierteller – die unterschiedlichsten Bezeichnungen, Größen, Farben und Formen gibt es für das wohl berühmteste Kleingerät. In kaum einer Gerätesammlung werden Hütchen fehlen. Von Vorteil ist es, wenn man tatsächlich eine bunte Mischung von Hütchen in verschiedenen Größen zurückgreifen kann.

1. ERWÄRMEN:

Sprung- und Laufgarten

Viele Hütchen in unterschiedlichen Größen und Farben werden im Raum verteilt. Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum und haben dabei folgende Aufgaben zu erfüllen:

- ▲ vorwärts / rückwärts laufen ohne die Hütchen zu berühren oder zu überspringen
- ▲ möglichst viele Hütchen überlaufen
- ▲ möglichst viele Hütchen zu überspringen (einbeinig, beidbeinig)

VARIATIONEN:

Die Hütchen-Farbe gibt das Bein vor: vor roten und blauen Hütchen wird mit links abgesprungen, vor grünen und gelben mit dem rechten Bein oder Fuß.

2. KRÄFTIGUNG:

Kräftigungsübungen

Die Anzahl der Kinder bestimmt zugleich die Anzahl der im Raum verteilten Hütchen: Ein Hütchen pro Kind. Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Bei „Pfiff“ sucht sich jedes Kind ein freies Hütchen – dort werden je nach Hütchen-Farbe verschiedene Kräftigungsübungen durchgeführt, bspw.:

blau = Liegestützen	grün = Sit-Ups
gelb = Strecksprünge	rot = Kniebeugen

Die Übungen können jeweils nach 2-3 Durchgängen ausgetauscht werden.

3. KOORDINATION:

Koordinationsbahnen

Mit den Hütchen werden unterschiedliche Koordinationsbahnen aufgebaut. Je nach Verfügbarkeit verschiedener Hütchen:

- ▲ Hütchen quergelegt
- ▲ Hütchen stehend
- ▲ Markierungsteller
- ▲ 3 Markierungsteller gefolgt von einem Hütchen, usw.

Je „Bahnart“ können mehrere Bahnen mit jeweils verschiedenen konstanten/festen Abständen (2-5 Fuß) aufgebaut. Es gilt, verschiedenste Koordinations-Aufgaben zu bewältigen:

- ▲ Durchlaufen mit vorgegebener Anzahl an Kontakten (eins, zwei, drei)
- ▲ Skippings, Knieheber-Lauf, ...
- ▲ Variierende Anzahl an Kontakten: ein Kontakt – zwei Kontakte – ein Kontakt – zwei Kontakte – usw.
- ▲ Sonderaufgaben: Klatschen vorne, oben, hinten
- ▲ Farbbedingte Sonderaufgaben: Beim Überqueren von einem roten Hütchen Klatschen, bei grünen Hütchen „Hepp“ rufen, etc.

4. LAUFEN:

Orientierungsstaffel

siehe [Orientierungsstaffel](#)

5. SPRINGEN:

Sprünge im Achter

4 Hütchen markieren ein Rechteck (etwa 6x6 Meter). Hinter jedem Hütchen platzieren sich etwa gleichviele Kinder. Die folgenden Übungen werden in Form einer „8“ um das eigene Hütchen und das diagonal- gegenüber stehende Hütchen absolviert:

- ▲ Beidbeinige Sprünge
- ▲ Einbeinige Sprünge rechts / links
- ▲ Vorgegebene Sprungrhythmen, bspw.:
 - breitbeinig – breitbeinig – eng - eng, usw.
 - rechts - rechts – links – links, usw.
 - rechts – beidbeinig – links – beidbeinig, usw.

Auf Ansage des Trainers werden die einzelnen Gruppen zu verschiedenen Zeitpunkten losgeschickt.

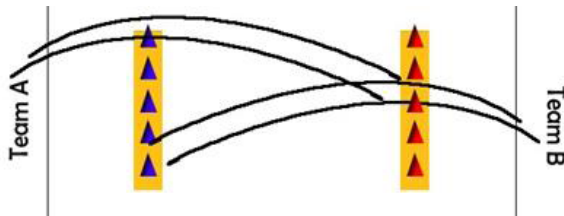
VARIATIONEN:

- ▲ Jede Gruppe führt die Sprünge innerhalb der Gruppe synchron durch
 - ▲ Alle vier Gruppen führen die Sprünge synchron durch
-

6. WERFEN:

Hütchen-Abwurf

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt: Ziel ist es, die Kegeln der gegnerischen Mannschaft mit Tennisbällen abzuwerfen. Der Aufbau ist wie folgt:



Um die Trefferquote zu erhöhen, sollten die Wurfabstände nicht zu groß gewählt werden.

Zum Bälle holen darf der Wurfbereich verlassen werden, zum Werfen muss sich das Kind jedoch wieder hinter der Grundlinie befinden.

7. AUSDAUERND LAUFEN:

Farbenlauf

Benötigt wird jeweils ein Hütchen je Farbe – und davon möglichst viele: Die unterschiedlich farbigen Hütchen werden im Raum verteilt. In kleinen Gruppen werden die Kinder durch die Vorgabe einer Farbreihenfolge auf die Laufstrecke geschickt.

Hinweis: Die Ausdauer wird hier mittels extensiver Intervallmethode trainiert: Also einer intervallartigen Belastung mit ausreichenden Pausen dazwischen.

VARIATIONEN:

Der vordere Läufer erhält einen „Fahrplan“, in dem die Farbreihe für längere Strecken notiert ist.

8. STUNDENABSCHLUSS:

Lego-Staffel

siehe [Lego-Staffel](#)

F2 LANGBÄNKE:

Mit einer Langbank kann vielfältig trainiert werden und sie ist in fast allen Sporthallen vorhanden. Viele Langbänke können nicht nur aufgestellt, sondern auch in Sprossenwände, Kästen und ähnliche Vorrichtungen eingehängt werden.

1. ERWÄRMEN:

Erwärmen durch Einlaufen

Ein Einlauffeld wird mithilfe von vier (oder mehr) Hütchen abgesteckt. Je nach Anzahl vorhandener Langbänke können diese wie folgt auf der Laufstrecke verteilt und genutzt werden:

- ▲ Quer auf die Strecke stellen, werden von den Kindern wie Hürden überlaufen
- ▲ Quer auf die Strecke stellen und im Slalom umlaufen
- ▲ Längs auf die Strecke stellen, Kinder laufen darüber
- ▲ Längs auf die Strecke stellen, Kinder ziehen sich darüber
- ▲ Längs auf die Strecke stellen, Kinder machen Hocksprünge darüber

Die Langbänke können natürlich auch „kreuz und quer“ auf der Strecke verteilt werden, sodass die Kinder auch nicht stur geradeaus bzw. im Kreis laufen müssen, sondern ein wenig Variation drin ist. Ebenso ist ein Richtungswechsel zu empfehlen .

Das Einlaufen kann mit Hilfe von Musik attraktiver gestaltet werden. Darüber hinaus bietet es sich an, die Laufdauer von Monat zu Monat zu steigern (Oktober: 5 min./ November: 6 min./ Dezember: 7 min. / ... / April: 11 min.)

2. KOORDINATION:

Gleichgewichtsschulung mit dem Partner auf der Wippe

Eine Langbank wird aufgestellt, darum herum 8 Turnmatten gelegt. Eine zweite, umgedrehte Langbank wird quer auf die andere Bank gelegt (Bänke kreuzen sich).

Die Kinder gehen paarweise zusammen:

- ▲ Alle Kinder stellen sich auf eine Bank und ordnen sich dann der Größe (oder dem Gewicht), ohne den Boden zu berühren
- ▲ Zwei Kinder, die direkt nebeneinander stehen, bilden jeweils ein Paar und absolvieren folgende Übungen:
 - Partner A und B stehen hintereinander und laufen genauso einmal über die Wippe
 - Partner A und B stehen sich an den Wippenenden jeweils gegenüber und gehen gemeinsam darauf. Andere Kinder können Hilfestellung geben. In der Mitte müssen die Kinder auf der Wippe aneinander vorbei

Sicherheitshinweis: Ein Trainer sollte an einem Ende die Bank sichern, sodass sie nicht nach rechts und links plötzlich ausbrechen kann, sollte einmal ein Kind das Gleichgewicht verlieren und eventuell herunterfallen.

Gleichgewichtsschulung auf der schwebenden Bank

Eine Bank wird zwischen zwei Barren an Seilen aufgehängt. Darunter sind Weichböden und Turnmatten ausgelegt. Fehlen zwei Barren, kann die Langbank auf einer Seite in die Sprossenwand gehängt und auf der anderen Seite mit Seilen an dem Barren aufgehängt werden.

Sicherheitshinweis: Ein Trainer sollte Kenntnis über sichere Knoten haben und immer Hilfe anbieten; andere Kinder können als Stütze helfen.

- ▲ Die Kinder laufen drüber, probieren es auch mit geschlossenen Augen
- ▲ Die Kinder laufen paarweise über die Bank, hintereinander weg oder sich entgegen; müssen in der Mitte aneinander vorbei ohne herunterzufallen
- ▲ Wenn die Bank an der Sprossenwand hängt, ist sie nicht ganz so locker, wie zwischen zwei Barren. Ein Trainer kann dann vorsichtig ein wenig daran rütteln, um die Übungen zu erschweren; Ebenso können verschiedene Aufgaben gestellt werden: Medizin-Ball nach vorne oder oben halten, nur auf Zehenspitzen gehen, etc.

3. LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN:

TEAM – BIATHLON

Auf je einer Bank werden sechs Hütchen aufgestellt, davor mit etwas Abstand eine Abwurfmarkierung hingestellt, sowie sechs Bälle. Zwei Bänke werden als „Strafrunde“ in der Halle platziert. Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt:

- ▲ Pro Mannschaft laufen zwei Kinder als Team gemeinsam zur Abwurfmarkierung und versuchen die Hütchen von der Bank zu werfen (6 Würfe für 6 Hütchen; 3 Würfe pro Kind)
- ▲ Für jedes stehen gebliebene Hütchen müssen 10 Hockwenden auf der Bank gemacht werden (Beispiel: „3 Hütchen stehen am Ende noch“ bedeutet: 30 Straf-Hockwenden, also 15 Straf- Hochwenden pro Kind)

Je nach Anzahl vorhandener Bänke, können diese noch als Hindernisse auf der Laufbahn aufgebaut werden. Je nach Anzahl der Kinder kann auch alleine in jeder Mannschaft gelaufen werden oder es werden 3-4 Mannschaften gebildet. Die gelaufene Streckenlänge sollte in einem angemessenen Verhältnis zur Strafaufgabe stehen.

4. STUNDENABSCHLUSS:

3 – Tage – Rennen

Die Kinder werden in mehrere Mannschaften (je Mannschaft 4 -8 Personen) eingeteilt. Sie setzen sich hintereinander auf eine Langbank, die in Laufrichtung aufgestellt ist. Ein Hütchen wird ca. 2m entfernt von der Bank, ein weiteres ca. 10-15m entfernt aufgestellt.

- ▲ Ein Startläufer pro Mannschaft stellt sich am Hütchen auf und läuft nach dem Startsignal zum zweiten Hütchen, drum herum und wieder zurück
- ▲ Auf dem Rückweg läuft der Startläufer um seine auf der Bank sitzenden Mannschaft herum und nimmt am Starthütchen das zweite Kind an die Hand; sie absolvieren die nächste Runde gemeinsam
- ▲ Erneut zurück am Starthütchen wird auch das dritte Kind mitgenommen
- ▲ Haben die drei Kinder ihre gemeinsame Runde absolviert, löst sich das erste Kind aus der Kette und das Vierte wird an die Hand genommen. Kinder, die bereits gelaufen sind, setzen sich wieder auf die Bank
- ▲ Ist das erste Kind auf der Bank der Startläufer, stellt sich dieser nicht mehr an das Starthütchen. Das Kind, das in der Dreier Kette seine drei Runden absolviert hat, lässt los und setzt sich auf die Bank und die letzten beiden Kinder laufen die Runde zu zweit
- ▲ Die Schlussrunde läuft der Schlussläufer alleine (wie der Startläufer die erste Runde)
- ▲ Sitzt der Schlussläufer wieder auf der Bank, ist das Spiel beendet und die schnellste Mannschaft hat gewonnen

F3 MEDIZIN- UND BASKETBÄLLE:

Medizin- und/oder Basketball sind im Training vielseitig einsetzbar: je nach Aufgabenstellung lassen sich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade anbieten. Genutzt werden dabei die unterschiedlichen Eigenschaften dieser Bälle, wie rollen, springen oder auch als Gewicht für Kräftigungsübungen. Die folgenden Übungs- und Spielformen sind vor allem für fortgeschrittene Mädchen und Jungen (U12 und älter) umsetzbar. Abgewandelt lassen sich viele der Ideen sicherlich auch auf Jüngere übertragen.

1. ERWÄRMEN:

Aufwärmspiel 10er-Ball (kleiner Medizinball/Basketball)

In einem abgegrenzten Spielfeld (bei 10-12 Spielern etwa 8x8m) versuchen zwei Teams sich jeweils innerhalb ihres Teams 10 Pässe am Stück zuzuspielen.

VARIATIONEN:

Das Gewinner-Team „verschenkt“ kleine Kräftigungsübungen (z.B. 5 Liegestütze) an das Verlierer-Team. Im zweiten Durchgang benötigt das Verlierer-Team nur noch „9 Pässe am Stück“ um zu gewinnen (Gewinner- Team weiterhin 10 Pässe), usw.

Fangspiel (kleiner Medizinball/Basketball)

In einem begrenzten Spielfeld (bei 10-12 Spielern etwa 8x8m) versuchen 2 Spieler (Im Foto mit orangen Shirts) durch einander Zupassen in die Nähe der zu Fangenden zu kommen (mit dem Ball in der Hand darf max. 1 Schritt gemacht werden!) um diese mit dem Ball, den der Fänger weiterhin in beiden Händen hält, zu berühren. Der Ball darf zur Berührung also NICHT geworfen werden. Gefangene (mit dem Ball berührte) müssen eine Runde um das Spielfeld herum laufen und können hiernach wieder am Fangspiel teilnehmen.

2. KRÄFTIGUNG:

Kräftigungsübungen mit Medizinball/Basketball

Für die folgenden Übungen benötigt jedes Kind einen Medizin- oder Basketball:

- ▲ Liegestütz mit den Füßen auf dem Ball
- ▲ Liegestütz mit den Händen auf dem Ball (schwierig)
- ▲ Sit-Ups mit Ball zwischen den Füßen eingeklemmt, um den Ball abwechselnd nach oben mit angewinkelten Beinen und nach vorne mit gestreckten Beinen zum Boden zu führen.
- ▲ Ball in Bauchlage bei gestreckten Beinen in der Luft mit möglichst gestreckten Armen mehrfach prellen.
- ▲ In Seitlage (Unterarmstütz) den Ball vor dem Körper auf den Boden prellen. Je nach Stützbein (bodennahes oder bodenfernes) werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert (Oberschenkel- Außen- oder -Innenseite).
- ▲ In oberer Liegestützposition (einbeinig) mit einer Hand den Ball um die Stützhand herum rollen (mehrmals l/r).
- ▲ Im Unterarmstütz den Ball um den Stützarm herum mit einer Hand rollen (mehrmals l/r).

Ballrollen

Einen hoch geworfenen Ball nach einer Rolle vorwärts im Sitzen auf der Matte fangen.

VARIATIONEN:

- ▲ Nach der einbeinig durchgeführten Rolle vorwärts einbeinig stehend den Ball fangen (besonders schwierig)
- ▲ Nach einer Rolle rückwärts den Ball fangen
- ▲ In Rückenlage auf der Matte den Ball hochwerfen und nach einer kompl. seitlichen Drehung (um die Körperlängsachse) den Ball liegend fangen

3. LAUFEN:

Ballsprint

Sitzend wird der Ball beidhändig als Überkopfwurf an die Wand geworfen. Der von der Wand zurückkommende Ball muss sprintend gefangen werden, bevor dieser das 2. Mal den Boden berührt. Wer schafft es, den Ball zu fangen – und das so weit wie möglich entfernt von der Wand und nach nur einem Bodenkontakt des Balles?

VARIATIONEN:

- ▲ Nach 2 oder 3 Bodenkontakten des Balles sprinten-fangen
- ▲ Stehend an die Wand werfen und sprinten-fangen
- ▲ Mit Basketball einhändig an die Wand werfen-sprinten-fangen
- ▲ (Ohne Wand) Werfen und möglichst weit von der Abwurfline fangen bevor der Ball den Boden berührt (oder nach 1 oder 2 Bodenkontakten).

Balljagd

Der Ball wird durch die gegrätschten Beine des vorne stehenden Partners gerollt und muss von diesem überholt oder gestoppt werden bevor dieser über die Schlusslinie (mind. 15m entfernt) rollt.

VARIATIONEN:

- ▲ den Ball unterschiedlich stoppen
 - mit der Hand
 - mit dem Fuß
 - mit dem Bauchnabel
 - mit dem Ellenbogen (siehe Bild)
 - ▲ Ball über den Partner werfen, der ihn spätestens nach 2 Bodenkontakten fangen muss
-

4. SPRINGEN:

Ballspringen

Mit dem Ball zwischen den Füßen eingeklemmt wird der Ball durch eine Sprungbewegung mit den Füßen „hochgeworfen“ und mit den vor dem Körper in der Luft gefangen.

VARIATIONEN:

- ▲ Ball hinten mit den Füßen „hochwerfen“ und fangen
 - ▲ Ball dem Partner mit den Füßen „zuwerfen“
 - ▲ Gleichzeitig mit je einem Ball dem Partner mit den Füßen „zuwerfen“
 - ▲ Ball an die Wand mit den Füßen „werfen“ und den zurückkommenden Ball in der Luft fangen.
-

5. WERFEN:

Paarwürfe

Der Medizinball wird zum 3-4m entfernten Partner geworfen, während dieser einen eigenen Ball kurz vorher (oder gar zeitgleich) senkrecht hoch geworfen hat. Der zugeworfene Ball muss vom Partner schnell zurück geworfen werden, um so seinen eigenen, senkrecht hochgeworfenen, Ball wieder fangen zu können.

VARIATIONEN:

- ▲ Zuwerfen mit verschiedenen schweren Bällen
- ▲ Zugepasste Ball als Bodenpass
- ▲ Im Sitzen (sehr schwierig)

Stoßen/Werfen-Fangen

In Rückenlage liegend wird der Medizinball durch eine Stoßbewegung möglichst steil und hoch nach oben geworfen um den Ball umgehend - nach schnellem Aufstehen - im Stehen zu fangen.

VARIATIONEN:

- ▲ Sitzend hochwerfen und stehend fangen
- ▲ Einbeinig stehend hochwerfen und einbeinig stehend fangen
- ▲ Stehend hochwerfen und sitzend fangen

Wandwürfe

Der Medizinball wird, mit dem Rücken zur Wand stehend, rückwärts durch die gespreizten Beine gegen die Wand geworfen, um nach einer halben Körperdrehung den zurückkommenden Ball direkt zu fangen.

VARIATIONEN:

- ▲ Vergrößern der Abstände zur Wand
- ▲ Vor dem Fangen um die linke/rechte Körperseite drehen
- ▲ Rückwärts stehend durch die Beine werfen im Sitzen fangen
- ▲ Rückwärts stehend seitlich an die Wand werfen und stehend auf der anderen Seite seitlich fangen.
- ▲ 2 Bälle gleichzeitig/abwechselnd an die Wand werfen (Balljonglage über die Wand), die gelungenen Würfe zählen. (Auf Zeit)
- ▲ In Bauchlage liegend den Ball Richtung Wand stoßen und den zurückkommenden Ball fangen (direkt oder nach einem oder mehreren Bodenkontakten).

Wandwürfe mit Partner

Paarweise nebeneinander stehend wird sich ein Medizin- oder Basketball über die Wand zugeworfen.

VARIATIONEN:

- ▲ Als beidhändiger Überkopfwurf über die Wand zum Partner
- ▲ Synchron gleichzeitig mit 2 Bällen über die Wand zuwerfen
- ▲ Hintereinander stehend zum Partner über die Wand zuwerfen
- ▲ Hintereinander/ nebeneinander sitzend zum Partner über die Wand zuwerfen

6. STUNDENABSCHLUSS:

Einsammel-Staffel

Unterschiedliche Medizin- und Basketbälle liegen in der Halle frei verteilt und müssen von den Staffelteams eingesammelt werden. Welches Team hat am Ende die meisten Bälle eingesammelt?

VARIATIONEN:

- ▲ Bälle haben unterschiedliche Punktwerte
- ▲ Jeder darf so viele Bälle mitnehmen, wie er tragen kann

F4 REIFEN:

Ausgediente (möglichst schmale) Fahrradreifen bzw. korrekterweise Rennrad- Fahrradmäntel sind nicht nur sehr günstig – ausgediente bekommt man nach Ankündigung bei den Fahrradhändlern mit Kusshand - sondern können in der Leichtathletik viele unterschiedliche Funktionen erfüllen und hilfreich sein. Vor der Verwendung im Sport sollten die Mäntel allerdings auf Nägel oder herausgelöste Metallführungen überprüft werden. Neben den Kostengründen können Fahrradmäntel auch aufgrund der geringen „Rutschfähigkeit“ eine sichere Alternative oder Ergänzung zu den „normalen“ Gymnastikreifen, die meist aus Plastik oder Holz gefertigt sind, darstellen.

1. ERWÄRMEN:

„Der pünktliche Bus“

Die Kinder teilen sich in kleine Gruppen ein, jede Gruppe platziert ihren Reifen (=Busstation) im Raum. Auf ein akustisches/visuelles Signal setzen sich die Kinder in Bewegung. Eine für alle maßgebliche Ziel-Zeit wird vereinbart. Der erste, der „Busfahrer“, und die in seinem Schlepptau befindliche „Mitfahrer“-Gruppe sollen nach Selbsteinschätzung zum angegebenen Zeitpunkt wieder an der eigenen Start-Busstation vorbei laufen – wohlgemerkt ohne Blick auf etwaige Uhren. Nach jedem Durchgang wechselt die „Busfahrer“-Rolle. Ein für alle Kinder machbares, gleichmäßig moderates Tempo steht dabei im Vordergrund.

VARIATIONEN:

- ▲ Fortbewegungsart ändern
- ▲ Zeit ändern (Prinzip: von „geringen zu großen Belastungsumfängen“)
- ▲ Zusatzaufgaben einbauen (z.B. Richtungswechsel auf Signal, kleine Hindernisse im Raum, vorgegebene Anlaufpunkte während der Fahrt)

Gymnastik

Die Kinder nutzen den Reifen für gymnastische Übungen (Einzel- und Partnerübungen).

2. KRÄFTIGUNG:

Lauf- und Sprung ABC

Die Kinder absolvieren paarweise verschiedene Übungen des Lauf- und Sprung-ABCs durch eine Reifenbahn. Neben der Technik des ABCs steht hier die Rhythmisierung und das zeitgleiche Bewegen bzw. das synchrone Laufen, Hüpfen und Springen mit einem Partner im Vordergrund.

VARIATIONEN:

- ▲ Mit oder ohne Körperkontakt, z.B. Hände anfassen, Hand-Schulter-Berührungen
 - ▲ Streckenlänge und Streckenform, z.B. Kurven, Reifen hinter- und / oder nebeneinander
 - ▲ Rhythmusvorgabe durch Übungsleiter
-

3. SPRINGEN:

Springen mit dem Reifen

Die Kinder springen alleine verschiedene „Uhrzeiten“. Dabei wird von der Reifenmitte aus zunächst die Stunde, anschließend die Minute gesprungen. Die Sprünge erfolgen zunächst alleine, später wird durch ein akustisches Signal ein bestimmter Sprungrhythmus vorgegeben. Anschließend finden sich die Kinder in Dreier- oder Vierergruppen zusammen. Die Reifen liegen entsprechend als Drei- oder Viereck angeordnet. Die Kinder springen vor und zurück in dem ihn jeweils zugeordneten Reifen und erfüllen verschiedene Zusatzaufgaben, z.B. den benachbarten Partnern oder dem Gegenüber abklatschen. Ziel ist es, möglichst synchron zu springen. Darüber hinaus können die Reifen auch nacheinander durchsprungen werden. Auf ein akustisches Signal hin erfolgt ein Richtungswechsel.

Wichtig: Belastung im Blick haben!

VARIATIONEN:

- ▲ ein- oder beidbeinige Sprünge
 - ▲ Partner stehen mit dem Gesicht oder dem Rücken zueinander
-

4. WERFEN:

Werfen mit dem Reifen

Die Kinder stehen in Kleingruppen mit ihren Fahrradreifen in je einer Ecke eines Vierecks. In der Mitte befindet sich eine schwer bewegliche Markierung (z.B. Hocker). Abwechselnd und nacheinander werfen die Kinder ihre Reifen in Richtung Markierung, um diese zu treffen oder aber dem Ziel möglichst nahe zu kommen. Dazu können sie Drehwürfe oder Würfe „von unten“ machen. Zusätzlich sollte auf die Beidseitigkeit im Kindesalter geachtet werden. Haben alle Kinder geworfen, werden die Reifen eingesammelt und vom nächsten Wurfplatz geworfen.

Wichtig: Aus Sicherheitsgründen müssen alle Beteiligten einen angemessenen Abstand zueinander haben.

VARIATIONEN:

- ▲ zusätzliche Zonen mit unterschiedlichen Punkten
 - ▲ werfen nach vorheriger Drehung
 - ▲ werfen aus unterschiedlichen Positionen (Füße nebeneinander, hintereinander, auseinander...)
 - ▲ unterschiedliche Wurfart an den unterschiedlichen Wurfstationen
-

5. STUNDENABSCHLUSS:

„Schaltung meines Sportwagens“

Der Reifen dient als Lenkrad welches vor dem Körper gehalten wird. Auf ein akustisches oder visuelles Signal variieren die Kinder das Lauftempo (z.B.: 1= gehen, 2= lockeres Traben, 3= schnelles Laufen, ...). Zum Ausklang dient eine Reduzierung der Intensität.

VARIATIONEN:

- ▲ Unterschiedliche Fortbewegungsvarianten
- ▲ Verkehrsregeln (z.B. „rechts vor „links“)
- ▲ Gänge mit Zusatzaufgaben
- ▲ Hindernisse einbauen

F5 SPRUNGSEILE:

Da fast alle Muskeln des Körpers mitarbeiten müssen, ist Seilspringen äußerst wirkungsvoll für die gesamte körperliche Fitness. Auch in der Gymnastik und beim Tanz sind Seile beliebte Handgeräte. Darüber hinaus bietet solch ein Seil eine Reihe von weiteren Einsatzmöglichkeiten!

1. ERWÄRMEN:

Erwärmen mit dem Seil I („Raupenlauf“)

Eine Kleingruppe bildet zusammen eine Raupe, deren Glieder durch das in der Hand gehaltene Seil verbunden sind. Die Kleingruppe bewegt sich frei im Raum, der Raupenkopf bestimmt den Weg. Auf ein akustisches Signal hin wird der Raupe der „Kopf abgehakt“, das vorderste Kind lässt das Seil los und begibt sich an das Ende der Raupe, alle anderen Kinder rutschen eine Position nach.

VARIATIONEN:

- ▲ Seil muss beim Wechsel:
- ▲ über den Kopf oder durch die Beine in die andere Hand gegeben werden
- ▲ auf den Boden gelegt und erst nach der neu Sortierung wieder aufgenommen werden
- ▲ in die Luft geworfen und wieder gefangen werden
- ▲ Länge des Seils
- ▲ Fortbewegungsart
- ▲ Flache Hindernisse (z.B. weitere Seile), die über- oder umlaufen werden müssen

Erwärmen mit dem Seil II („Gymnastik“)

Jedes Kind absolviert unterschiedliche gymnastische Übungen mit dem Seil.

2. KOORDINATION:

Erwärmen mit dem Seil III („Lauf-ABC“)

Übungen aus dem Lauf-ABC werden entlang einer „Seilstraße“ absolviert. Dabei wird in regelmäßigen Abständen die „Seilseite“ gewechselt.

Übungen aus dem Lauf-ABC als Paar-Übungen, wobei jedes Paar ein Seil während der Übung locker schwingt.

Koordination(sleiter) mit dem Seil

Die Seile werden so gelegt, dass sie sternförmig verlaufende Koordinationsbahnen mit gleichen Abständen ergeben. Die Kinder durchlaufen diese mit unterschiedlichen Aufgaben, z.B.:

- ▲ Bei jedem Bodenkontakt in die Hände klatschen
- ▲ Die Arme verschränkt halten
- ▲ Die Arme in die Luft strecken
- ▲ Bodenkontakt bei jedem zweiten Zwischenraum

VARIATIONEN:

- ▲ Jede Bahn bekommt andere Abstände zwischen den Seilen
 - ▲ Bei jeder Bahn gibt es auch innerhalb der Bahnen unterschiedliche Abstände
 - ▲ Anschließender Kurz sprint (ca. 10m) bis zu einer Markierung
-

3. SPRINGEN:

Springen mit dem Seil – der Klassiker

Die Kinder absolvieren verschiedene Sprung- und Laufübungen mit dem Seil, beidbeinige und einbeinige Sprünge mit und ohne Zwischensprünge, Prellhopper, Sprünge mit Überkreuzen, Pendellauf, Scherenlauf etc.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Kinder stehen sich paarweise in größerem Abstand gegenüber und machen die Übung aufeinander zu und wieder voneinander weg (rückwärts).
 - ▲ Die Kinder stehen nebeneinander und absolvieren die Übungen als Linienlauf: Vorwärts zur ersten Linie, rückwärts zurück, vorwärts zur zweiten Linie, rückwärts zurück usw.
 - ▲ Die Kinder versuchen die Sprünge zu einem vorgegebenen Rhythmus zu absolvieren.
 - ▲ Mit wechselndem Untergrund, z.B. durch die Sprunggrube oder auf einer Weichboden-, Hochsprung- oder auch Stabhochsprungmatte.
-

4. WERFEN:

Werfen mit dem Seil

Die zweifach zusammengelegten Seile werden von verschiedenen Positionen auf ein Ziel (z.B. Fußballtor, Volleyballnetz, Querseil) geworfen. Ziel ist es, dass sich das Seil beim Wurf auffaltet und am Ziel „hängen bleibt“. Verknotet man die zusammengelegten Seile noch einmal, ergeben sie ein prima Wurfgerät für Würfe in die Weite.

VARIATIONEN:

- ▲ Unterschiedliche Ausgangspositionen beim Werfen (z.B. Schneidersitz, Kniestand, Einbein- Stand)
 - ▲ Unterschiedliche Entfernungen zum Ziel
-

5. STUNDENABSCHLUSS:

A-B-Jagd

Die Kinder laufen in Zweiergruppen (verbunden durch das in der Hand gehaltene Seil) als „A“ und „B“ umher. Auf ein akustisches oder visuelles Signal muss „A“ Partner „B“ oder „B“ Partner „A“ fangen. Der Fänger hat Zeit bis zum Schlusspfeif des Übungsleiters. Hat er in diesem Zeitraum (ca. 20 Sek.) seinen Partner gefangen, erhält er einen Punkt. Gewinner ist das Kind, das die meisten Punkte erzielt.

VARIATIONEN:

- ▲ Art des Signals ändert sich (z.B. das Zeigen von „A“ oder „B“ auf einem Blatt)
- ▲ Wer genannt wird darf nicht mehr fangen sondern muss weglaufen (umgekehrtes Signal)
- ▲ Länge des Seils verkürzen
- ▲ Nach einer bestimmten Anzahl von Durchgängen neue Paarungen ansetzen
- ▲ Vor dem Fang-Signal in unterschiedlichen Fortbewegungsvarianten

F6 TENNISBÄLLE:

Mit Tennisbällen, als kostengünstiges sowie universales Spiel- und Trainingsgerät, können zahlreiche Bewegungsherausforderungen zum Aufwärmen, Kräftigen, Spielen, Laufen, Springen oder Werfen angeboten werden.!

1. ERWÄRMEN:

Aufwärmspiel Schuh-Hockey

Die in Socken spielenden Kinder zweier Mannschaften versuchen nur mit Hilfe ihres einen ausgezogenen Schuhs als „Hockey-Schläger“ den Tennisball in das gegnerische Tor zu treiben. Hand- und Fußspiel ist dabei ausdrücklich nicht gestattet.

VARIATIONEN:

- ▲ Um die Treffer- und Torwahrscheinlichkeit zu erhöhen können auch auf die Seite gelegte Langbänke (Sitzseite als Torfläche) als „Tore“ genutzt werden.
- ▲ Es wird mit 2 Tennisbällen gleichzeitig gespielt.

Einlaufen mit Tennisball

Mit dem Tennisball wird sich eingelaufen. Dabei sollen folgende Bewegungsaufgaben gelöst werden:

- ▲ Den Tennisball beim Laufen mit dem Fuß führen (l/r, vorw./rückw.)
- ▲ Den Tennisball beim Laufen prellen (l/r, vorw./rückw.)
- ▲ Den Tennisball zu mitlaufenden Partner als Bodenpass zuspielen (l/r, vorw./rückw.)
- ▲ Der Tennisball muss nach einem lockeren Wurf nach vorne 2 mal (3 mal oder mehrfach) aufspringen und gefangen werden
Dies bei möglichst gleichmäßigem Lauffluss
- ▲ Der Tennisball wird beim Laufen nach vorne gerollt und während der Tennisball noch in der Bewegung ist, soll durch ein kurzes Überholen des Tennisballs, der Ball einmal unter dem Körper (in gehaltener Liegestützposition) durchrollen. Anschließend schnell aufstehen und den Ball aufnehmen solange er noch in Bewegung ist. (Weitere Körperpositionen: Vierfüßlerstand, gegrätschte Beine, Ausfallschritt, ...)
- ▲ Den rollenden Tennisball mit dem Gesäß/Knie stoppen

2. KRÄFTIGUNG:

Wurfübungen mit Tennisball

Der Tennisball wird auf den Boden geworfen und anschließend gefangen. Bis zum Fangen müssen unterschiedliche Bewegungsaufgaben gelöst werden:

- ▲ Stehend werfen (l/r) - so oft wie möglich Klatschen - fangen
- ▲ Sitzend werfen (l/r) - aufstehen - fangen
- ▲ Stehend werfen (l/r) - aufstehen - mit Pylone fangen
- ▲ Paarweise werfen - mit Partner abklatschen - eigenen / anderen Tennisball fangen

Allgemeine Kräftigungsübungen mit Tennisball

Der Tennisball wird bei allgemeinen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen als zusätzliches Gerät zur Erhöhung des koordinativen Anspruchs hinzugenommen. Folgende (anspruchsvolle; eher für U12 oder ältere geeignete) Übungen lassen sich sehr einfach mit dem Tennisball kombinieren:

- ▲ Liegestütz mit Umrundung eines Stützarms in der oberen Position (l/r)
- ▲ Tennisball prellen in Unterarmstütz-Seitlage
- ▲ Tennisball prellen im Unterarmstütz Bauchlage einbeinig (schwierig) oder beidbeinig (leichter) möglich.
- ▲ Einbeinstand mit Zuwerfen des Tennisballs zum Partner (einbeinig fangen ohne die Matte zu verlassen!)

3. WERFEN:

Schweif-/Flutterball basteln – Werfen

Der Tennisball wird mit einem scharfen Messer (z.B. Teppichmesser) zweifach parallel etwa 2-3 cm eingeschnitten. In die so entstandenen Schlitzte wird ein etwa 30cm langes Absperrband (als Schweif) eingeknotet. Je mehr Schweife, desto höher wird bei Würfen der Luftwiderstand und nimmt zusätzlich das „Flattern“ (als Geräusch) zu. Daher wird dieser veränderte Tennisball auch „Flutterball“ genannt. Jedes Kind kann, mit Unterstützung (z.B. beim Umgang mit dem Messer!) den eigenen „Schweif- oder Flutterball basteln.

Folgende Wurfaufgaben lassen sich nun mit dem Ball geben:

- ▲ Zielwürfe auf Gegenstände (Brett vom Basketballkorb, auf die Torlatte gestellte Hütchen, ...)
- ▲ Dem Partner zuwerfen (auch gleichzeitig synchron)
- ▲ An die Decke der Halle werfen
- ▲ An die Wand werfen und fangen
- ▲ Am Schweif gehalten als Drehwurf in die Weite werfen (Sicherheitsvorkehrungen treffen!)
- ▲ Laufend den Ball am Schweif haltend über dem Kopf drehen („Hubschrauber“ spielen)

Natürlich lassen sich auch zahlreiche Wurfaufgaben mit einem „normalen“ Tennisball stellen.

4. STUNDENABSCHLUSS:

Einsammeln

Mehrere Tennisbälle werden um einen Balleimer herum auf dem Boden verteilt. Welches Kind schafft es in der kürzesten Zeit die Bälle nacheinander (jeweils einzeln) einzusammeln und in den Eimer zu legen?

VARIATIONEN:

- ▲ Zwei Kinder arbeiten im Team auf Zeit
- ▲ Mehrere Teams gleichzeitig als Wettbewerb
- ▲ Aufbauen (in Tennisringe legen) und Einsammeln als doppelter Durchgang auf Zeit

Spiel Risikosprint

Zwei oder mehr Teams (mit mindestens vier Kindern) treten gegeneinander an. Die jeweils ersten Kinder der Gruppe haben nach einem Startsignal 7 Sekunden Zeit, zu den vor ihnen liegenden Tennisbällen zu sprinten, einen davon aufzunehmen und zurückzusprinten, bevor die Zeit abgelaufen ist (weiteres Signal durch Trainer). Die Bälle, die sich im ersten Reifen befinden, sind dabei etwa 10m von der Startlinie entfernt, alle weiteren dann jeweils um 2m verschoben, so dass mind. 5-6 Entfernungen angeboten werden. Die Tennisbälle in der ersten Reihe sind 1 Punkt wert, die in der zweiten Reihe 2 Punkte, usw. Welches Team hat nach einem Durchgang (jedes Kind darf einmal sprinten) am Ende die meisten Punkte?

F7 TEPPICHFLIESSEN:

Teppichfliesen sind im Training vielseitig einsetzbar: So erlaubt die glatte Oberfläche das freie Bewegen der Fliese auf dem Hallenboden, während sich die Nutzung der gummierten Unterseite für Sprünge oder als Markierung eignet.

1. ERWÄRMEN:

Erwärmen im Fliesenland I

Die Teppichfliesen werden im Raum verteilt. Die Kinder bewegen sich kreuz und quer durch den Raum, ohne die Fliesen zu berühren. Auf ein Signal hin sucht sich jedes Kind eine freie Teppichfliese und erfüllt eine bestimmte Aufgabenstellung, z.B.:

- ▲ Drehsprünge über die Teppichfliese
- ▲ Uhrzeitsprünge: Auf 3, 6, 9 und 12 Uhr und jeweils zurück auf die Fliese
- ▲ Einbeinsprünge in bestimmten Folgen auf der Teppichfliese

Wettspiel-Variante „auf Zeit“: Auf ein Kommando führen die Kinder eine bestimmte Abfolge von Aufgaben an verschiedenen Fliesen durch, z.B.

- ▲ 3 Fliesen-Berührungen mit dem rechten Fuß, 3 mit dem linken
- ▲ 4 Fliesen-Berührungen mit der linken Hand, 6 mit der rechten
- ▲ 8 Fliesen-Berührungen mit dem Gesäß

Nach Absolvierung der Aufgabe haben die Kinder schnellstmöglich eine vereinbarte Abschluss-Position einzunehmen.

Erwärmen im Fliesenland II

Aufbau bleibt; Würfel werden gebraucht. Die gewürfelte Augenzahl ergibt die Gesamt-Anzahl der Arm- und Beinkontakte, die auf einer Teppichfliese zu machen sind. Wird eine „1“ gewürfelt, so hat sich Jeder einbeinig auf eine Fliese zu stellen. Bei einer „5“ müssen sich die Gruppen spontan zusammenfinden, dass z.B. 3 Beine und 2 Hände auf einer Teppichfliese Platz finden.

2. KRÄFTIGUNG:

Kräftigungsübungen mit und an der Fliese

Für die folgenden Übungen braucht jedes Kind eine Teppichfliese:

- ▲ Skateboard: Mit einem Bein auf der Fliese stehend schiebt sich das Kind mit dem anderen Bein durch den Raum.
- ▲ Twist: Das Kind steht mit beiden Füßen auf der Fliese. Durch Hüftrotationen versucht sich das Kind durch den Raum zu bewegen.
- ▲ Sekundenkleber: Das Kind steht wieder mit beiden Füßen auf der Fliese. Die Kinder versuchen, sich durch Stoßbewegungen nach vorne zu bewegen, ohne dass die Füße den Kontakt zur Fliese verlieren.
- ▲ Schieber: Beide Hände werden auf der Fliese positioniert. Das Kind bewegt sich durch den Raum, indem es sich nur aus dem Fußgelenk abdrückt und die Beine / Knie zu jeder Zeit durchgestreckt bleiben.
- ▲ Paddler: Im Kniestand sitzen die Kinder auf der Fliese. Nun bewegen sie sich durch den Raum, indem sie mit den Händen paddeln.

Für die folgenden Übungen benötigt jedes Kind zwei Teppichfliesen:

- ▲ Raupe: Im Vierfüßlerstand stellt jedes Kind beide Hände auf eine Fliese, auf eine andere beide Füße. Nun bewegen sich die Kinder durch den Raum, indem sie sich wie eine Raupe fortbewegen.
- ▲ Spinne: Ähnlich wie zuvor, nur dass der Rücken zum Boden zeigt.
- ▲ Langläufer: Auf beiden Fliesen wird jeweils ein Fuß platziert. Die Kinder bewegen sich durch den Raum, ohne die Füße von der Fliese zu lösen.

3. LAUFEN:

Umdreh-Runde

Die Teppichfliesen werden kreuz und quer so im Raum verteilt, dass die Hälfte der Fliesen auf der rutschfesten, die andere Hälfte der Fliesen auf der flauschigen Seite liegt. Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. Während Mannschaft A versucht, alle Fliesen im Raum auf die rutschfeste Seite zu drehen, versucht Mannschaft B, alle Fliesen auf die Flauschseite zu drehen. Spiel-Stopp nach genau einer Minute– wer hat zu dieser Zeit mehr Fliesen umdrehen können? Mehrere Durchgänge – „wer gewinnt die meisten Spiele?“

Fliesen-Einsammelstaffel

Die Teppichfliesen sind nach wie vor kreuz und quer im Raum verteilt. 4 Mannschaften stellen sich in den Ecken des Spielfeldes auf. In Staffelform versuchen die Teams, so viele Teppichfliesen wie möglich einzusammeln. Jeder Läufer darf immer nur eine Teppichfliese transportieren. Das Spiel endet, sobald keine Fliesen mehr im Spielfeld liegen. „Welche Mannschaft ergattert die meisten Fliesen?“

4. SPRINGEN:

Sprung-Reihe

Die Fliesen werden mit der rutschfesten Seite in kleinem Abstand in einer Reihe (6 – 12 Fliesen) auf den Boden gelegt. In der Fliesenbahn werden verschiedene Sprungvarianten durchgeführt:

- ▲ beidbeinig mit und ohne Zwischenhüpfer
- ▲ einbeinig mit und ohne Zwischenhüpfer
- ▲ in vorgegebenem Rhythmus (z.B. re – re – li – li; 4 x li, 2 x re)
- ▲ als Sprungläufe (dazu jede 2. Fliese entfernen. Oder aber über je zwei bzw. drei Fliesen springen)

Zielweitsprung

Eine Teppichfliese wird mit der rutschfesten Seite auf einer Weichbodenmatte positioniert. Es gilt, in Form unterschiedlichster Zielsprungübungen beidfüßig stets auf der Teppichfliese zu landen; (wahlweise) etwa beidfüßig aus dem Stand oder einbeinig

5. STUNDENABSCHLUSS:

Partnerübungen

Mit dem Partner werden verschiedene Übungen durchgeführt. Variiert werden kann die Position des einen Partners auf der Fliese (stehend, sitzend, stützend, ...) und der Aufgabenstellung an den anderen Partner (schieben, ziehen, ...).

Römisches Wagenrennen

Jeweils zwei Mannschaftsmitglieder einer Staffel ziehen ein weiteres Mitglied, welches auf der Fliese sitzt, an den Händen eine Staffelstrecke entlang. Wahlweise können „Reiter“ und „Pferde“ über ein Springseil, einen Gymnastikstab o.Ä. verbunden sein. Jedes Kind muss einmal gezogen worden sein, um die Staffel zu gewinnen. Als Varianten können verschiedene Organisationsformen (z.B. Umkehr-, Runden-, Pendelstaffel) gewählt werden. Auch die Streckenführung bzw. der –verlauf kann erschwert werden, z.B. durch Hindernisse, die in Slalomform und/oder auch zu unterqueren sind.

F7 TURNMATTEN:

Turnmatten sind in fast jeder Halle in größeren Stückzahlen zu finden und lassen sich abwechslungsreich in sehr vielen Bereichen einsetzen. Ob zum Aufwärmen, als motivierendes Spiel, zur Technikschiulung...

1. ERWÄRMEN:

Erwärmen im Mattenland

Die Turnmatten werden zwanglos im Raum verteilt, zweierlei ist dabei zu beachten: jede Matte kann einmal komplett umrundet werden. Auch kleine Sprünge von Matte zu (benachbarter) Matte sollten stets möglich sein. Die Kinder stehen alle an einer Startlinie oder an eine jeweils zugewiesenen Position, bekommen wieder und wieder unterschiedliche Aufgaben und müssen sich abschließend wieder an der Startlinie einfinden:

- ▲ jede Matte einmal umlaufen
- ▲ jede Matte rückwärts umlaufen
- ▲ über jede Matte laufen
- ▲ Kinder laufen paarweise (den Partner an der Hand halten)

VARIATIONEN:

- ▲ Wettspiel: „Wer ist als erstes wieder an der Startlinie bzw. Startposition?“
- ▲ Roboter: paarweises Üben (anfangs im Gehen, nach und nach mit erhöhten Geschwindigkeiten), bei dem ein Kind mit geschlossenem Auge um bestimmte Matten geführt wird.
- ▲ Reihenfolge: mit Zahlen, farbigen Hütchen etc. eine Laufreihenfolge festlegen

2. KRÄFTIGUNG:

Kräftigungsübungen auf der Matte

Für die folgenden Übungen benötigen jeweils zwei Kinder eine Matte:

- ▲ Fußkräftigung 1: Beidbeiniger Stand, von Fersenstand auf den Ballenstand drücken und wieder zurück. Mehrere Wiederholungen
- ▲ Fußkräftigung 2: Einbeinstand. Standbein ganz leicht gebeugt (mit Zusatzaufgaben je nach Können: Ballenstand, Fußkreisen, Armarbeit)
- ▲ Liegestützlaufen: Die Kinder umrunden die Matte in Liegestützposition. (Erste Runde Hände auf der Matte, zweite Runde Füße auf der Matte)
- ▲ Spinnenlauf: Wie oben nur Liegestützposition rücklings („Bauchnabel zeigt nach oben“)
- ▲ Hahnenkampf: Duell: Im Liegestütz sehen sich je 2 Kinder gegenüber. Es gilt, die eigene Position zu halten. Noch dazu soll zugleich der Kontrahent durch Wegziehen eines Armes aus dem Gleichgewicht und schließlich zu Boden gebracht werden.
- ▲ Ballwurf: Partnerübung: Kinder liegen mit etwas Abstand gegenüber auf dem Bauch und werfen sich aus dieser Lage gegenseitig einen Ball zu ohne, dass die Ellenbogen den Boden berühren.
Wettspiel-Variante: „Welches Paar ist das Schnellste? Welches Duo passt sich gegenseitig und insgesamt 20 mal das Wurfgerät zu?“

Bodenturnen

Für die Turnübungen werden die Matten hintereinander gelegt. Je nach Gruppengröße können mehrere Bahnen aufgebaut werden:

- ▲ Fässerrollen: Um die eigen Längsachse rollen die Kinder auf der Mattenbahn entlang
- ▲ Schubkarrenlauf: Partnerübung, bei der das eine Kind im Liegestütz beginnt. Das zweite Kind hält das Erstgenannte an den Schienbeinen. Das Pärchen kann nun beginnen. Rollentausch nach jeder Bahn.
- ▲ Rolle vorwärts: (Mehrere Rollen pro Bahn)
- ▲ Rolle rückwärts: (Mehrere Rollen pro Bahn)
- ▲ Handstand: (Mit Hilfestellung)

Transportstaffel

siehe [Transportstaffel](#)

3. LAUFEN:

Mattenbahnen

Turnmatten werden als Mattenbahnen aufgebaut, längs (siehe Bild), quer oder auch jeweils abwechselnd quer und längs. Die Kinder führen die Übungen erst einzeln, dann paarweise und nach Möglichkeit anschließend auch zu dritt durch (synchron, mit / ohne Handhaltung).

- ▲ Slalom laufen
- ▲ Seitgalopp (Partnerübung mit gegenseitigem Klatschen in die Hände)
- ▲ Zwei Kontakte pro Matte (drei, vier)
- ▲ Abwechselnd zwei/drei Kontakte pro Matte

Hindernislaufen

Die Organisationsform wird geändert, jetzt dürfen die Matten nicht mehr berührt werden. Es werden mehrere Mattenbahnen mit jeweils ca. 5 Matten pro Bahn aufgebaut. Die Matten jeder Bahn werden in jeweils gleichbleibenden Abständen ausgelegt, z.B. 1. Bahn: 4m; 2. Bahn: 5m, 3. Bahn: 6m. Aufgabe: schnelle Läufe bei flachem Über-Laufen der quer gelegten Matten: „schnell weg, schnell drüber und schnell weiter!“. Optimaler Weise jeweils mehrere Durchgänge.

- ▲ Freies Überspringen der Matten ohne Vorgaben. (alle 3 Mattenbahnen)
- ▲ Freies Überspringen mit Rückmeldung an den Trainer was „Schwungbein“ und „Nachziehbein“ ist
- ▲ Vorgabe eines Rhythmus: 2er, 3er, 4er, 5er (Hinweis: Schwungbein-Aufsatz ist Kontakt 0, dann entsprechend des Rhythmus zählen, d.h. beim hürdentypischen 3er-Rhythmus kommt es zu zwischen je zwei Hürden zu insgesamt 4 Kontakten).

Wichtig: Bei der Mehrzahl der Übungsform sollen Kinder je nach Hindernis-Abstand ihren optimalen Rhythmus so gestalten, dass sie bis kurz hinter dem abschließenden Hindernis imstande sind, ohne großen Geschwindigkeitsverlust rhythmisch-schnell zu laufen und dabei zu vermeiden, die Schritte zu großzuziehen oder aber zu kleinschrittig in ein Dribbling zu verfallen. Jüngere und Anfänger-Kinder sollten hier mehr Vorgaben bekommen. Ordnen Sie entsprechend Bahn zu, lassen Sie die Kinder versuchsweise aber auch über andere Bahnen laufen – das fordert besonders deren Anpassungs- und Rhythmusfähigkeit!

VARIATIONEN:

- ▲ Lerneffekte und motivierende Herausforderungen setzen durch schrittweises Erhöhen der Hindernisses, z.B. mittels Hütchen, Schaumstoffbalken, Medizinbällen... (Kinder sollen nicht springen, stattdessen weiterhin rhythmisch und schnell laufen).
- ▲ Das schnelle Landen direkt hinter der Hürde mit einem eingeklemmten Reifen hinter der Matte schulen (siehe Bild)
- ▲ Durchführen als Staffel

4. SPRINGEN:

„Chaos-Sprünge“

Die Turnmatten werden kreuz und quer in der Halle ausgelegt und die Kinder führen verschiedene Sprungvarianten von Matte zu Matte durch ohne dabei den Boden zu berühren. Ziel ist es, alle Matten mindestens einmal zu erreichen:

- ▲ Steigesprünge (Anlaufmöglichkeit auf der Matte)
- ▲ Beidbeinige Sprünge (mit oder ohne laufen auf der Matte)
- ▲ Einbeinige Sprünge (nur rechts, nur links)
- ▲ Sprungfolgen festlegen (Matten mit farbigen Hütchen markieren: bei rotem Hütchen mit rechts abspringen, bei gelben mit links)

Wichtig: Auf unterschiedliche Abstände der Matten achten, die dem Leistungsniveau der Gruppe entsprechen. Unterschiedliche Abstände verbessern das Differenzierungsvermögen der Kinder und spornen zu größerem Wagnis an, wenn vereinzelt „schwierige“ Weiten zu bewältigen sind.

Springfangen

Anordnung der Matten wie bei den Chaossprüngen. Je nach Gruppengröße und Anzahl der Matten werden ein oder zwei Kinder als Fänger bestimmt und gekennzeichnet.

- ▲ Die Kinder (auch die Fänger) dürfen sich nur auf den Matten bewegen und müssen von Matte zu Matte springen
- ▲ Wenn ein Kind gefangen wird (durch Abschlagen) wird es zum Fänger.
- ▲ Bodenberührungen Einzelner bleiben ohne Folgen

VARIATIONEN: (Eignet sich sehr gut bei kleinen Gruppen)

- ▲ Gefangene Kinder scheiden aus (auch bei Bodenberührung)
- ▲ Die Gejagten haben gewonnen, sobald der Fänger den Boden berührt
- ▲ Der Fänger hat gewonnen, sobald alle Gejagten gefangen sind und schließlich das Feld verlassen haben

5. WERFEN:

Wurferfahrung sammeln

Für die folgenden Übungen werden zusätzlich Wurfgeräte z.B. Tennis- oder Gymnastikbälle benötigt.

- ▲ Zielwerfen 1: Die Matte dient als Ziel und die Kinder versuchen mit einem Wurfgerät die Matte zu treffen
- ▲ Ball über die Matte: Die Kinder werfen den Ball so, dass der Ball hinter einer Matte direkt auf dem Boden landet und dass er schließlich über die quer gelegte Matte hüpfet, ohne aber diese zu berühren. (Variante: über längs ausgerichtete Matte, siehe Bild: dort allerdings höchste Schwierigkeitsstufe)
- ▲ Umwerfen: Die Matte wird so zwischen zwei Kästen eingeklemmt, dass sie einerseits zunächst aufrecht steht, andererseits nach gewisser Zeit umfallen kann: Die Kinder bewerfen die Matte solange, bis diese umfällt. (Wettspiel-Variante: als Mannschaftsduell oder -wettkampf unter mehreren Parteien)
- ▲ Rechen-Zielwurf: Mehrere Matten werden in unterschiedlichen Abständen zueinander ausgelegt sowie gedanklich oder tatsächlich (besser!) mit Zahlen markiert (1-5). Die nächstgelegene Matte erhält die niedrigste Nummer zugewiesen. Für jeden Matten-Treffer bekommt der einzelne / die Mannschaft die passende Punktzahl gutgeschrieben. Ziel ist es, die vorgegebene Ziel-Zahl des Übungsleiters (z.B. 14) zu treffen bzw. zu übertreffen: „Wer bzw. welche Gruppe braucht die geringste Anzahl an Würfeln?“ „Beispiel 14“ = 3+5+4+2)

6. STUNDENABSCHLUSS:

Eisschollen-Staffel

Jedes Team bekommt zwei Turnmatten. Es gilt, in kürzest möglicher Zeit eine gewisse Strecke zurückzulegen: von nahegelegener Matte zu weiter entfernter zu kommen bzw. zu springen. Immer ohne Bodenberührung! Welches Team ist am schnellsten? Bei Bodenberührung wird das entsprechende Team zurück an den Start geschickt.

Abwerfen

Je sechs Kinder erhalten eine Matte und zwei Softbälle. Das Spielfeld ist quadratisch (ca. 8m Seitenlänge). Auf den zwei gegenüberliegenden Seiten stehen jeweils zwei Kinder („Außenpärchen“). Die zwei verbleibenden Kinder verstecken sich hinter der Matte („Innenpärchen“). Ein Außenpärchen hat beide Bälle und beginnt nun die Kinder in der Mitte abzuwerfen, diese versuchen stets, den weichen Bällen geschickt auszuweichen. Dabei darf die Matte nicht umfallen. Sobald beide Bälle geworfen sind, werden diese vom gegenüberliegenden Außenpärchen eingesammelt, bevor Letztgenannte beginnen, ihrerseits wieder das neue Innenpärchen abzuwerfen. Fällt die Matte um oder beide Kinder sind getroffen, wechseln die drei Pärchen die Positionen.

Wichtig: Bei der kurzen Distanz ist darauf zu achten, dass immer nur von einer Seite geworfen wird, da sonst das Innenpärchen nahezu chancenlos ist. Die zwei Außenpärchen müssen präzise und schnell werfen und noch dazu schnellstmöglich für Ball-Nachschub sorgen, um das Innenpärchen in Bedrängnis zu bringen.

F8 TURNKÄSTEN:

Als Kasten kann sowohl ein großer Turnkasten als auch ein kleiner Turnkasten zum Einsatz kommen. Oft ist auch eine Kombination aus beiden sinnvoll. Kästen dienen als Erhöhung, Hindernis oder Ziel. Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten lassen den kreativen Trainern in der Kinderleichtathletik großen Spielraum für weiterführende Ideen.

1. ERWÄRMEN:

Feuer-Wasser-Sturm

In der Halle werden mehrere Kastenoberteile oder kleine Kästen abgestellt. Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Folgende Kommandos stehen dem Trainer zur Auswahl: Feuer: Es wird heiß in der Mitte der Halle, deshalb müssen sich alle Kinder in irgendeine Ecke der Halle begeben und dort „Schutz“ suchen. Wer von den Kindern zuletzt eine der Ecken erreicht, scheidet aus (optional). Wasser: Der Wasserpegel steigt und es gibt Hochwasser in der Halle. Alle Kinder müssen auf einer Erhöhung (Kasten) „Schutz“ suchen, wobei mehrere Kinder auf einem Kasten Platz finden können. Wer als letztes eine Erhöhung erreicht, scheidet aus (optional). Sturm: Ein Sturm zieht auf und Gegenstände fliegen durch die Luft. Alle Kinder müssen sich flach auf den Boden legen, um eben dort „Schutz“ zu finden. Wer als letztes flach auf dem Boden liegt, scheidet aus (optional).

Brennball

Ein Spieler der Laufmannschaft muss einen Ball in das Feld werfen und versuchen, eine Basis zu erreichen. Die Basis ist ein großes Kastenoberteil, auf das der Spieler hoch steigen muss. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie schnell den Ball zum „Brenner“ spielt. Der „Brenner“ muss den Ball in einem umgedrehten kleinen Kasten ablegen. Beim nächsten Werfer können weitere Base erlaufen werden. Wurde von einem Kind jede Basis einmal erreicht, bekommt es einen Mannschafts-Punkt. Wird der Ball vorher zum „Brenner“ gespielt und im Kasten abgelegt, während der Läufer (noch) zwischen zwei Basen unterwegs ist, ist der Läufer „verbrannt“ und kann in diesem Durchgang folglich keinen Punkt für das Team erzielen. Jeder Spieler der Laufmannschaft darf einmal werfen, hiernach wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft

2. KOORDINATION:

Kasten-Boomerang

Aufbau siehe Skizze. Auf Position 1-3 stehen Kasteninnenteile auf der langen Seite hochkant gestellt. Die Kinder starten nacheinander an der Startlinie. Nach einer Rolle vorwärts auf der blauen Matte wird der Mittelpunkt umlaufen und es wird Kastenteil 1 übersprungen. Unmittelbar danach krabbelt das Kind durch das Kastenteil und rennt wiederum zurück zum Wendepunkt. Von dort aus geht es weiter zu Kastenteil 2, zurück und anschließend zu Kastenteil 3. Von dort geht es abermals um den Mittelpunkt herum zur Start-/Ziellinie.

3. KRÄFTIGUNG:

Kasten Auf- und Abbaustaffel

Mehrere Teams werden gebildet. Jedes Team hat einen Startpunkt, der ca. 20-30m von einem großen Kasten entfernt liegt. Nach dem Startsignal laufen von jeder Mannschaft jeweils zwei Kinder, die ein Paar bilden, los und bauen ein Kastenteil ab. Vorsichtig wird dies auf den Boden gelegt: Das Oberteil soll dabei hinter dem Kasten abgelegt werden, die Mittelteile vor dem Kasten. Das Paar läuft zurück und klatscht die beiden nächsten Kinder ab. Die Mannschaft wird Sieger, die den Kasten als erstes einmal komplett abgebaut, wieder zusammengebaut und danach als erstes die Ziellinie überquert hat.

4. LAUFEN:

Kasten überlaufen

Je nach Altersstufe werden Kastendeckel oder kleine Turnkästen wahllos in der Halle abgestellt. Die Kinder überlaufen die Hindernisse kreuz und quer. Es kann eine Anzahl an Hindernissen oder eine gewisse Zeit vorgegeben werden.

VARIATIONEN:

- ▲ Schätze die Zeit: Zeitvorgabe 30 - 60 Sekunden: Kinder stehen in einer Reihe. Nach Startsignal werden Hindernisse überlaufen bis die Kinder davon ausgehen, dass die Zeit abgelaufen ist. Wer glaubt, dass die Zeitvorgabe abgelaufen ist, stellt sich wieder an den Ausgangspunkt. Sieger ist wer der Zeitvorgabe am nächsten kommt.
 - ▲ Pendelstaffel: Kastendeckel oder kleine Turnkästen werden in mehreren Reihen hintereinander abgestellt. Mehrere Teams werden gebildet und es kann eine Pendelstaffel daraus entstehen.
 - ▲ Paarlauf: Immer zwei Kinder halten sich an der Hand und überlaufen gemeinsam die Hindernisse
-

5. SPRINGEN:

Kastentreppe

Je nach Altersstufe und Anzahl an verfügbaren Großkästen kann die Treppe zwischen 2 und 5 Kastenteile hochwerden. Die Stufenhöhe darf nicht höher als ein Kastenzwischenteil sein (ggf. verfügbare halbohohe Kastenzwischenteile pro Stufe nutzen).

Variante 1: Kastenteile quer stellen. Kinder hüpfen beidbeinig die Treppe hoch. Entweder wird vom höchsten Teil auf eine Weichbodenmatte gesprungen (Landung im Sitzen) oder die Kastentreppe ist pyramidenförmig und führt nach dem höchsten Punkt wieder hinunter. Es kann auch einbeinig gesprungen werden, verschiedene Armhaltungen eingefordert werden oder einfache Rechenaufgaben pro Stufe gestellt werden.

Variante 2: Kastenteile längs stellen. Kinder können mit Anlauf die Kastentreppe mit Schrittsprüngen hinaufspringen. Je nach Altersstufe 1-3 Kontakte pro Kastenteil. Vom höchsten Punkt erfolgt ein Sprung auf eine Weichbodenmatte (Landung im Sitzen).

Kleine Hüpfen

Mehrere Kastenoberteile quer in einer Reihe aufstellen. Abstand 3-4 Füße zwischen den Kästen. Kinder hüpfen beidbeinig hoch und runter. Varianten entstehen u.a. durch verschiedene Armhaltungen und verschiedene Anzahl an Kontakten auf und zwischen den Kastenoberteilen. Da die Kastenoberteile quer liegen, können auch 2 Kinder gleichzeitig hüpfen und sich an der Hand halten. Auch das Hüpfen in der Polonaise über die Kastenoberteile kann je nach Könnensstufe eingebaut werden.

6. WERFEN:

Zielwerfen

Eine Abwurfline wird markiert, ein großer Kasten wird gebraucht, der in 10-20m Entfernung aufgebaut wird. Nach Möglichkeit stehen verschiedenste Wurfgeräte zur Verfügung. Es können mehrere Kästen aufgestellt werden und ggf. mehrere Teams gebildet werden.

VARIATIONEN:

- ▲ Auf dem Kasten stehen Objekte, die abgeworfen werden müssen (Hütchen, Medizinbälle etc.) Die Mannschaft, die zuerst alle Objekte abgeworfen hat, gewinnt.
- ▲ Vom großen Kasten wird das Oberteil entfernt. Ziel ist es, die Wurfgeräte in den Kasten hinein zu werfen. Jede Mannschaft erhält eine identische Anzahl an Wurfgeräten. Die Mannschaft, die am Ende mehr Wurfgeräte im Kasten versenkt, gewinnt.

7. STUNDENABSCHLUSS:

Kleines Kasten-Rennen

Es werden mehrere Teams gebildet. Jedes Team hat einen umgedrehten kleinen Kasten (je nach Bodenbeschaffenheit eine Teppichfliese unterlegen). Jedes Team hat einen Startpunkt, der 10-20m von einem Wendepunkt entfernt liegt. Jedes Kind schiebt den kleinen Kasten einmal um den Wendepunkt und übergibt an das nächste Kind am Startpunkt.

VARIATIONEN:

Es können im umgedrehten Kasten auch kleine Gegenstände (Puzzle-Teile etc.) transportiert werden.

Reise nach Jerusalem

Kleine Turnkästen und große Kastenoberteile werden wahllos in der Halle verteilt. Während Musik ertönt, bewegen sich die Kinder frei in der Halle. Sobald die Musik stoppt, müssen alle Kinder auf die Kästen hochsteigen. Das Kind, das als letztes auf einen Kasten steigt, scheidet aus. Jeweils mehrere Kinder können auf jedem Kasten Platz finden. Die Kastenanzahl wird nach jedem Durchgang reduziert. Es ist jedoch darauf zu achten, dass so viele Kästen vorhanden sind, dass die Kinder auch tatsächlich einen Platz zum Hochsteigen finden. Empfehlung: Bis zu 4 Kinder auf einem Kasten.

F10 ZEITUNGSPAPIER:

Trainieren mit Alltagsmaterialien bietet eine der denkbar einfachsten Umsetzungen – und doch nutzt man meist viel zu selten die vielfältigen Möglichkeiten, die sich anbieten. Gesammeltes Zeitungspapier ist eine der kostengünstigsten Varianten, Materialien im Training einzusetzen.

1. ERWÄRMEN:

Erwärmen mit Zeitungen

Jedes Kind erhält einen Zeitungsbogen. Jedes Kind bewegt sich frei im Raum und

- ▲ hält die Zeitung dabei mit gestreckten Armen über dem Kopf
- ▲ hält die Zeitung dabei mit gestreckten Armen hinter dem Rücken

Anschließend bewegen sich die Kinder mit der Zeitung auf dem Bauch so, dass diese nicht hinunterfällt. Mit der Zeit kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden:

- ▲ Partneraufgaben bei Begegnung (z.B. abklatschen)
- ▲ Laufen über kleine Hindernisse (Laufgarten)
- ▲ Verkleinern der Zeitung

Wahlweise kann letzte Übung auch zu viert an einer Zeitung durchgeführt werden.

Erwärmen mit Partner

Der Zeitungsbogen wird zwischen den Partnern eingeklemmt (z.B. Rücken an Rücken oder Hüfte an Hüfte). Nun bewegen sich die Partner gemeinsam durch den Raum, ohne dass die Zeitung zu Boden fällt.

Die Kinder finden sich in Zweiergruppen zusammen. Jedes Kind hält die Zeitung an zwei Ecken fest. Jetzt bewegt sich jedes Paar so schnell wie möglich durch den Raum, ohne dass die Zeitung reißt. Dabei können die Partner unterschiedlich zur Zeitung stehen:

- ▲ ein Partner mit dem Bauch, einer mit dem Rücken zur Zeitung
 - ▲ beide Partner mit dem Bauch zur Zeitung
 - ▲ beide Partner mit dem Rücken zur Zeitung
-

3. KOORDINATION:

Gleichgewichtsschulung mit dem Partner

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Gemeinsam absolvieren sie folgende Übungen:

- ▲ Partner A steht einbeinig mit geschlossenen Augen auf der Zeitung, während Partner B versucht, Partner A durch leichte Berührungen aus dem Gleichgewicht zu bringen, allerdings ohne dass dieser umfällt.
- ▲ Partner A steht auf der Zeitung und nimmt Partner B Huckepack. Partner A hebt ein Bein, ohne umzufallen
- ▲ Beide Partner stellen sich im Abstand von etwa 4 Metern jeweils auf eine Zeitung und werfen sich gegenseitig einen Zeitungsball zu, ohne dass einer der Partner zum Fangen die Zeitung verlassen muss.

Variationen:

- die Kinder stehen im Einbeinstand
- ein Partner wirft, der andere schießt zurück
-
- ▲ Beide Partner stellen sich auf einen Zeitungsbogen, ohne umzufallen. Mit jedem Versuch wird der Zeitungsbogen in der Mitte zusammengefasst, sodass die Standfläche immer kleiner wird. Wie klein kann die Zeitung gefaltet werden, ohne dass das Paar umfällt?

Orientierungsläufe

8 – 10 Zeitungsbögen werden im Abstand von 2-3 Metern in einer Reihe auf den Boden gelegt. Die Kinder führen nun Sprints mit verschiedenen Aufgabenstellungen durch:

- ▲ Slalomsprints
 - ▲ Slalomsprints, dabei jeweils mit der inneren Hand die Zeitung berühren
 - ▲ Jede Zeitung umrunden, die Blickrichtung bleibt immer frontal nach vorne
 - ▲ Jede Zeitung umrunden, die Blickrichtung entspricht dabei immer der Laufrichtung
 - ▲ Sprint zur Zeitung #2, zurück zu Zeitung #1, vor zu Zeitung #3, zurück zu Zeitung #2, usw.
Dabei Blickrichtung
 1. stets in Laufrichtung
 2. stets nach vorne.
-

3. LAUFEN:

Zeitung als Staffelholz

Die Zeitungen werden zu einem Staffelholz zusammengerollt. Es können verschiedene Staffelspiele durchgeführt werden, z.B.:

- ▲ Rundenstaffel
- ▲ Umkehrstaffel

4. WERFEN:

Werfen mit dem Zeitungswurfstab

Die Zeitungen werden zu Wurfstäben zusammengerollt (mit Klebeband oder Panzertape fixieren). In Gassenaufstellung stehen sich jeweils zwei Partner gegenüber und führen Würfe mit dem „Wurfstab“ durch. Ziel ist, dass die Wurfgeräte möglichst gerade (ohne Seitrotationen) fliegen.

Schneeballschlacht

Zusammengeknülltes Zeitungspapier wird zu Schneebällen, sodass jedes Kind einen Ball in der Hand hält. Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft positioniert sich in einer der beiden Hallenhälften, welche in der Mitte durch Langbänke getrennt werden. Auf Kommando versuchen die Kinder, die Schneebälle auf die gegnerische Seite zu werfen und im weiteren Verlauf ihr Spielfeld frei von Zeitungsbällen zu halten. Nach exakt 2 Minuten wird das Spiel beendet – Gewonnen hat die Mannschaft, in deren Feld weniger Schneebälle liegen. Welche Mannschaft hat nach weiteren Durchgängen mehr Siege eingeholt?

Zielwerfen

Wahlweise werden Zeitungsbögen an einer Zauberschnur, einem Reivo-Band oder an der Latte eines Tores aufgehängt. Ziel ist es, die Zeitungen mit verschiedenen Bällen aus verschiedenen Wurfedistanzen zu treffen und zu durchlöchern.

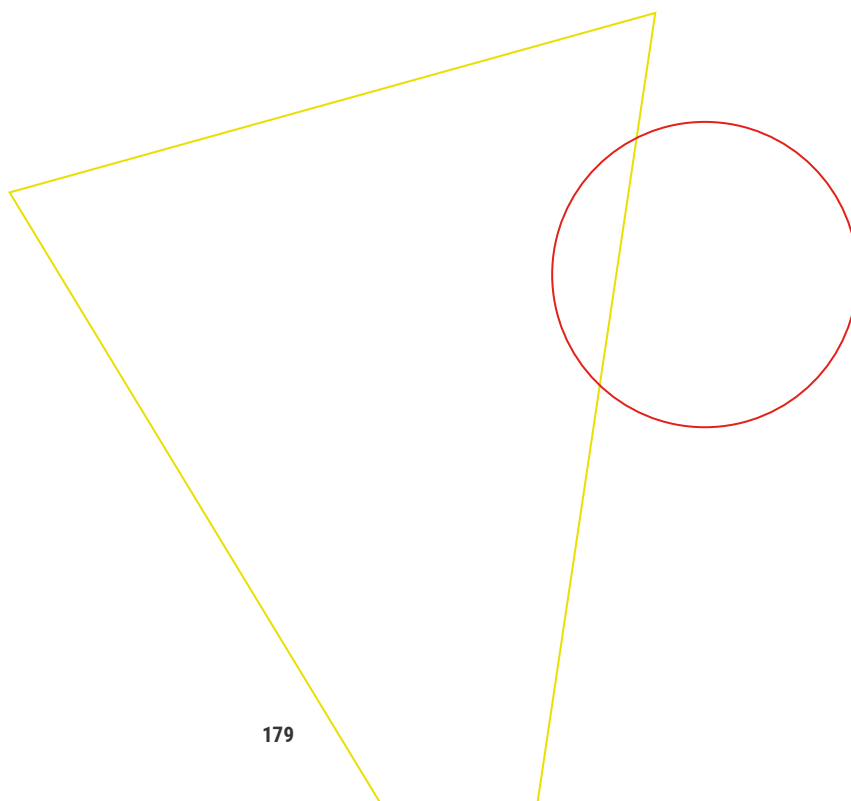
5. STUNDENABSCHLUSS:

Inselufer

Die Kinder werden in mehrere Mannschaften (je Mannschaft 4 - 8 Personen) eingeteilt. Jedes Kind einer Mannschaft erhält einen Zeitungsbogen. Ziel der Mannschaft ist es, eine vorgegebene Strecke (z.B. von der einen Seite der Halle zur anderen) zu überqueren, ohne den Boden zu berühren.

G. TRAININGSGERÄTE SELBSTGEMACHT

G1 Schweifball	180
G2 Kinderhürde	181
G3 Markierteller	182
G4 Holzstab	183
G5 Gartenschlauch-Wurfring	184
G6 Joghurt-Becher	185
G7 Wurfsocke	186
G8 Kartenspiele, Puzzle & Co	187
G9 Hoch- und Weitsprungständer	188
G10 Wäscheklammern	189
G11 Wurfstab	190
G12 Fahrradreifen	191
G13 Bierdeckel	192
G14 Weitenpunkte-Skala	193



G1 SCHWEIFBALL



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Zunächst mit dem Teppichmesser einen kleinen Schlitz in den Tennisball schneiden, so dass die Unterlegscheibe gerade durch den Schlitz passen würde.
- ▲ Ein etwa 70cm langes Stück Baustellenband wird mittig mit einer Unterlegscheibe verknotet, sodass beide Enden etwa gleich lang abstehen.
- ▲ Die Unterlegscheibe wird nun in den Tennisball hineingeschoben.

KOSTEN / AUFWAND	BENÖTIGTE MATERIALIEN:	SONSTIGE HILFSMITTEL
▲ ca. 1,50 € pro Schweifball	▲ Tennisbälle ▲ Baustellenband ▲ Unterlegscheiben	▲ Teppichmesser o.Ä.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

SPRINT-BIATHLON:

- ▲ Die Kinder werden in mehrere Teams eingeteilt.
- ▲ Als Staffel organisiert sprintet der jeweilige Läufer bis zu einer Wurfstation und versucht dort mit drei Schweifbällen auf vorgegebene Ziele (z.B. Hütchen) zu werfen.
- ▲ Für jedes nicht getroffene Hütchen muss eine kleine Strafrunde (oder Zusatzaufgabe) absolviert werden. Anschließend kehrt das Kind zum Team zurück und schickt den nächsten Läufer ins Rennen.

G2 KINDERHÜRDE



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Zunächst die Verdickung an einem Ende des Isolierrohres absägen. Danach das Isolierrohr auf die folgenden Längen zurecht sägen: 1 x 60 cm; 2 x 40 cm 2 x 28,5 cm
- ▲ Jeweils einen Korken in ein Ende der kurzen Rohre kleben und das Rohr mit Sand füllen. Danach auch das andere Ende durch einen Korken verschließen. Zum Schluss alle Elemente zusammenstecken.
- ▲ Jeweils einen Bogen an die Enden des langen Rohres stecken. Dieses Rohr ergibt die Hürdenstange.
- ▲ Danach die 40cm langen Rohre in die Bögen stecken.
- ▲ Es bietet sich an, die Konstruktion auf einen Tisch zu legen, damit die Rohre rechtwinklig zueinanderstehen. Nun die letzten beiden Bögen auf die Hürdenbeine schieben und die kurzen, mit Sand gefüllten Rohre aufstecken. Sie dienen als Hürdenfuß.
- ▲ Die Rohre möglichst bis zum Anschlag in die Bögen stecken, damit diese nicht ausbrechen können. Es sollte ausreichend stabil sein, wenn die Rohre gesteckt werden. Bei Bedarf können die Bögen jedoch auch mit den Rohren verklebt werden.
- ▲ Wer möchte, kann nun noch mit Gewebeband zwei Streifen um die Hürdenstange kleben

KOSTEN / AUFWAND

- ▲ ca. 8-10€ pro Hürde
- ▲ 10-15 Min pro Hürde

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 1 starres Isolierrohr (2m x 25mm)
- ▲ 4 Steckbogen 90° (25mm)
- ▲ 4 Korken
- ▲ Sand

SONSTIGE HILFSMITTEL

- ▲ Säge
- ▲ Zollstock
- ▲ Bleistift
- ▲ (Baustoff-)Kleber und Gewebeband

TIPP:

- ▲ Mit den angegebenen Maßen lässt sich aus einem Isolierrohr genau ein Hürde bauen. Der Sand in den fast 30cm langen Füßen verhindert ein Umkippen der Hürde durch z.B. Windstöße - beim Anstoßen gibt die Hürde dennoch in Laufrichtung nach. Natürlich ist auch der Bau von Hürden mit anderen Maßen möglich. Das Gewicht in den Hürdenfüßen muss dann ggf. angepasst werden.

G3 MARKIERTELLER



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Die Tennisbälle werden mit einem Teppichmesser o.Ä. zunächst in zwei gleich große Hälften geteilt.
- ▲ Auf einer geeigneten Unterlage (z.B. Zeitungspapier) können diese dann nach Belieben in verschiedenen Farben mit Sprühlack gefärbt werden.

KOSTEN / AUFWAND	BENÖTIGTE MATERIALIEN:	SONSTIGE HILFSMITTEL
<ul style="list-style-type: none">▲ ca.1 € pro Markierer▲ ca. 5 € je Farbe Fixkosten	<ul style="list-style-type: none">▲ Tennisbälle▲ Sprühlack	<ul style="list-style-type: none">▲ Teppichmesser o.Ä.▲ Zeitungspapier als Unterlage

EINSATZMÖGLICHKEITEN

ANLAUFKORRIDOR-BEGRENZUNG:

- ▲ Die kleinen Markierer eignen sich besonders zum andeuten des Anlauf-Korridors im Hochsprung (bogenförmiger Anlauf beim Flop) oder zur Begrenzung des geradlinigen Anlaufs im Hoch-Weitsprung.

ORIENTIERUNGSHILFE:

- ▲ Bei Wettkämpfen dienen die Markierer ideal als Aufstellungsorientierung im Sprint: Hinter der Startlinie werden mehrere Reihen in unterschiedlichen Farben aufgestellt. Der Startordner kann dann die jeweilige Farbe nennen.

WISSENSWERTES

Warum nicht einfach gewöhnliche Hütchen nehmen?

Hütchen sind offensichtlichere Barrieren, die das Anlaufverhalten beeinflussen können. Wann immer Markierungen nur als Orientierung und nicht als „Hindernis“ aufgefasst werden sollen, sind Markierteller oder diese Alternative vorzuziehen.

G4 HOLZSTAB



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Zunächst den Tennisball kreuzweise einschneiden und auf das Ende des Stabs setzen. Evtl. mit Gewebeklebeband fixieren. Dies schützt unter anderem das Stabende und schont den Hallenboden.
- ▲ Nun die Griffhöhen mit farbigem Gewebeklebeband markieren. Hierbei sollte jeweils in einem Abstand von einer (Kinder-) Armlänge dieselbe Farbe für die obere und untere Hand genutzt werden. Als niedrigste Höhe eignen sich ca. 1,25m bzw. 1,40m. Die farbigen Markierungen mit Gewebeklebeband erleichtert das Erkennen der Griffpositionen, reduziert die Gefahr des Abrutschens und vermeidet Verletzungen durch Holzsplitter.

KOSTEN / AUFWAND

- ▲ ca. 7-10 € pro Stab

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 1 Rundholzstab aus dem Baumarkt
- ▲ 1 Tennisball
- ▲ Gewebeklebeband in verschiedenen Farben

SONSTIGE HILFSMITTEL

- ▲ Teppichmesser o.Ä.
- ▲ Schere

HINWEIS

Für Kinder bis U12 eignet sich ein Rundholz mit einem Durchmesser von 8mm, ab U12 sollte ein Rundholz mit einem Durchmesser von 35mm genutzt werden. Beim Kauf des Rundholzstabes unbedingt darauf achten, dass dieser gerade (nicht gebogen) und frei von Absplinterungen ist!

Alternativ kann auch ein Bambusstab genutzt werden.

G5 GARTENSCHLAUCH-WURFRING



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Der Gartenschlauch wird je nach gewünschtem Durchmesser des Wurfrings in ca. 1 Meter lange Stücke zerteilt.
 - Wahlweise kann der Schlauch nun mit etwas Sand befüllt werden, um sein Gewicht zu erhöhen. Abschließend werden die beiden Enden des Schlauchstückes mit Gewebeband sicher und fest verklebt.
- ▲ idealerweise können zum Verkleben unterschiedliche Farben genutzt werden und weitere Farbmarkierungen auf den Ringen angebracht werden, um beispielsweise für Teamspiele unterschiedliche Wurfgeräte nutzen zu können.

KOSTEN / AUFWAND ▲ ca. 3 € pro Wurfgerät	BENÖTIGTE MATERIALIEN: ▲ Gartenschlauch ▲ Gewebeband (ggf. versch. Farben) ▲ ggf. Sand	SONSTIGE HILFSMITTEL ▲ Teppichmesser o.Ä. ▲ ggf. Trichter
--	--	--

EINSATZMÖGLICHKEITEN

DREHWURF-BOULE:

- ▲ Die Kinder werden in zwei (oder mehr) Teams eingeteilt. Jedes Kind erhält zwei in der Teamfarbe markierte Wurfringe. Analog zum französischen Spiel „Boule“ versuchen die Kinder, ihre Reifen so nah wie möglich an ein vom Trainer platziertes Ziel (z.B. Hütchen) zu werfen. Die Teams werfen dabei abwechselnd.

G6 JOGHURTBECHER



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Die sauberen Joghurt-Becher werden auf einer ausgelegten Zeitung mit Sprühlack in gewünschten Farben eingefärbt.

KOSTEN / AUFWAND

- ▲ ca1 € pro Becher
- ▲ ca. 5 € je Farbe Fixkosten

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Joghurt-Becher
- ▲ ggf. Sprühlack

SONSTIGE HILFSMITTEL

- ▲ Zeitungspapier als Unterlage

EINSATZMÖGLICHKEITEN

RHYTHMUSSCHULUNG:

- ▲ Die Joghurt-Becher werden zur Rhythmusschulung im gleichmäßigen Abstand (zwischen 2 und 6 Fuß) aufgestellt. Die Kinder führen Skippings und Kniehebelauf durch die verschiedenen Bahnen durch.
- ▲ Als Variation die Anzahl der Bodenkontakte zwischen den Hindernissen vorgeben (1 Kontakt, 2 Kontakte oder 3 Kontakte) Als Variation eine wechselnde Anzahl der Bodenkontakte zwischen den Hindernissen, bspw. 2 Kontakte - 1 Kontakt - 2 Kontakte vorgeben oder Zusatzaufgaben wie bspw. „Klatschen bei jedem zweiten Hindernis“ stellen
 - Wechsel der Bewegungsaufgabe bei farblich hervorgehobenen Joghurt-Bechern

EISTÜTEN-STAFFEL:

- ▲ Die Kinder werden in mehrere Teams aufgeteilt, jedes Team erhält einen Joghurt-Becher und einen Ball, der „als Eiskugel“ auf den Becher gelegt werden kann (bei kleinen Bechern z.B. Tennisball, bei größeren Bechern einen Softball).
- ▲ Als Staffel organisiert müssen die Läufer die Eistüte so schnell wie möglich sicher durch einen vorgegebenen Hindernis- parcours transportieren, ohne dass die Eiskugel zu Boden fällt

G7 WURFSOCKE



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Ein Tennisball wird in das Ende einer langen Socke (z.B. Ski-Socke) gesteckt.
- ▲ Die Socke wird anschließend direkt hinter dem Ball verknötet, sodass dieser nicht mehr verrutschen kann.

KOSTEN / AUFWAND	BENÖTIGTE MATERIALIEN:	SONSTIGE HILFSMITTEL
▲ ca.1 € pro Wurfgerät	▲ Tennisbälle ▲ alte Ski-Socken o.Ä.	▲ keine

EINSATZMÖGLICHKEITEN

ZIELWERFEN:

- ▲ Die Kinder absolvieren mit den Wurf-Socken Zielwürfe aus der Drehwurfbewegung. Die Socke wird dazu am langen Ende genommen, der Arm durch Eindrehen des Oberkörpers weit nach hinten geführt und dann per Drehwurfbewegung nach vorne geworfen.
- ▲ Als Ziele können beispielsweise Fahrradreifen dienen, welche zuvor in einem Tor aufgehängt wurden.

SCHLEUDERWÜRFE:

- ▲ Die Wurf-Socke kann wie ein Schleuderball geworfen werden, indem sie am langen Ende gegriffen wird.
- ▲ Die Kinder können damit den Wurf eines Schleuderballs nachstellen, indem die Socke zuvor mehrmals über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn (Rechtsworfer) gekreist wird und dann nach einer ganzen Drehung (Schrittfolge: links - rechts links für Rechtsworfer) nach vorne ausgeschleudert wird.

G8 KARTENSPIELE, PUZZEL & CO



ARBEITSSCHRITTE:

▲ keine

KOSTEN / AUFWAND

▲ je nach Verfügbarkeit

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

▲ Kartenspiele
▲ Puzzle

SONSTIGE HILFSMITTEL

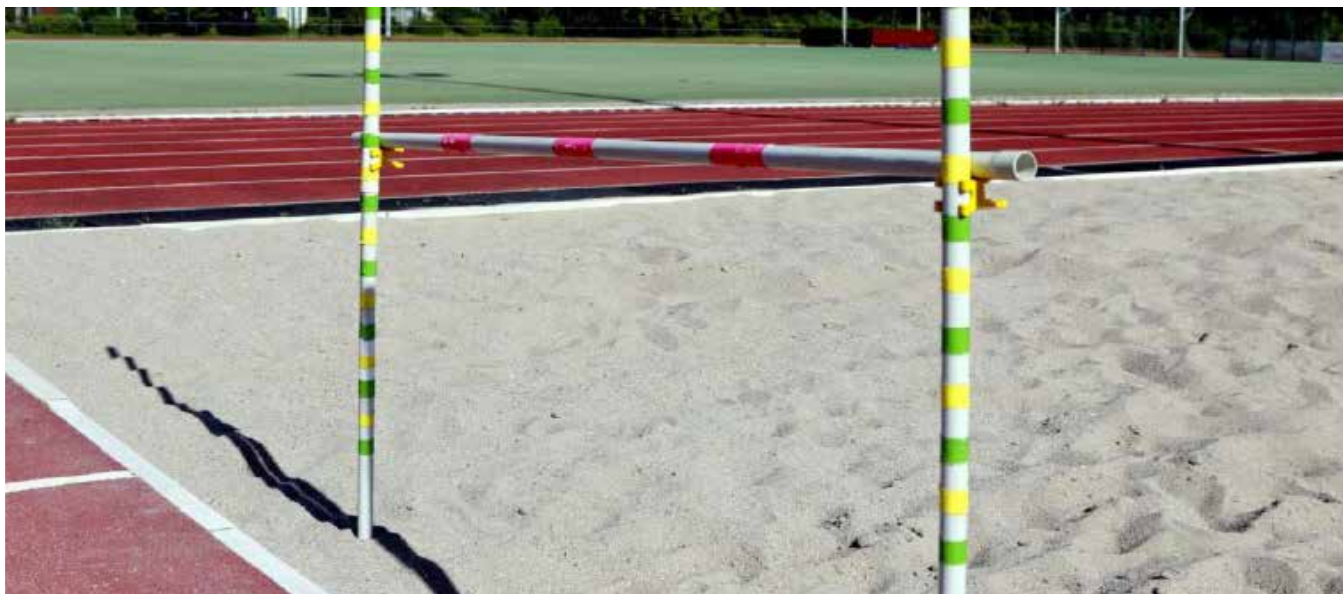
▲ keine

EINSATZMÖGLICHKEITEN

▲ PUZZLE-STAFFEL S.95

▲ EINSAMMELSTAFFEL S.99

G9 HOCH- UND WEITSPRUNGSTÄNDER



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Mit der Säge das Installationsrohr auf die gewünschte Länge kürzen (ca. 1,5 m) - am besten alle Rohre gleich lang, dann können sie universal verwendet werden. Gesägte Kanten mit einer Feile entgraten.
- ▲ Querstangen zur besseren Sichtbarkeit mit farbigem Klebeband markieren.
- ▲ Die Ständer in den Sand stecken, die Querlatte mit den Befestigungsclips auflegen. Beim Kauten der Verbindungsclips drauf achten, dass es auch Rohe in der passenden Stärke gibt.

KOSTEN / AUFWAND	BENÖTIGTE MATERIALIEN:	SONSTIGE HILFSMITTEL
<ul style="list-style-type: none">▲ ca. 1-2 € je Verbindungsclip▲ ca. 2 € je 3m Installationsrohr	<ul style="list-style-type: none">▲ Installationsrohr (z.B. starr, M25)▲ passende(!) VerbindungsclipsGewebeband (ggf. versch. Farben)	<ul style="list-style-type: none">▲ Säge Feile

VARIANTE

UMLAUFSTANGE, HÜRDE:

- ▲ Wer die Ständer auch als Mini-Hürden oder als Umlaufmale verwenden möchte, kann sich aus quadratischen Holzplatten einen Standfuß bauen: Dazu ein Loch in der Größe des Rohres bohren, sodass die Stangen eingesteckt werden können. Die Maße der Holzplatte sind etwa 20 x 20 cm, Dicke mindestens 2 cm.

G10 WÄSCHEKLAMMERN



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ keine

KOSTEN / AUFWAND ▲ ca.2€jeSet	BENÖTIGTE MATERIALIEN: ▲ Wäscheklammern	SONSTIGE HILFSMITTEL ▲ keine
---	---	--

EINSATZMÖGLICHKEITEN

KLAMMERN SAMMELN:

- ▲ Mit farbigen Hütchen werden vier verschieden große Laufgruppen abgesteckt, die sich in der Mitte des Übungsfeldes treffen. Auf halber Strecke einer Laufgruppe wird jeweils ein Körbchen mit Wäscheklammern einer bestimmten Farbe platziert.
- ▲ Die Kinder werden in mehrere gleich große Teams aufgeteilt. Alle Teams bekommen eine gewisse Vorgabe, wie viele Klammern welcher Farbe gesammelt werden soll, z.B. 4 grüne, 3 blaue, 5 gelbe und 2 rote Wäscheklammern.
- ▲ Alle Teammitglieder laufen gleichzeitig, um die Klammern einzusammeln. Dabei entscheidet das Team selbst, welches Kind welche Laufgruppe(n) absolviert. Alle Kinder laufen gleichzeitig. Je Laufgruppe darf ein Kind jedoch nur eine Klammer aus dem Korb aufnehmen. Welches Team hat als erstes alle geforderten Klammern eingesammelt?

KLAMMERFANGEN:

- ▲ Es werden vier Fänger bestimmt, jeder Fänger bekommt 10 Wäscheklammern einer bestimmten Farbe.
- ▲ Auf Kommando fangen die Fänger die anderen Kinder: Wird ein Kind berührt, muss es sich vom Fänger eine Klammer anheften lassen. a) Welcher Fänger ist zuerst alle Klammern losgeworden, b) Welcher Fänger hat in einer vorgegebenen Zeit die meisten Klammern verteilt oder c) Welches Kind hat- nachdem alle Klammern von den Fängern verteilt wurden - die wenigsten Klammern am T-Shirt?

G11 WURFSTAB



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Zeitungen / Papier sortieren und abwägen, damit alle Stäbe ein ähnliches Gewicht haben.
- ▲ Zeitung aufrollen, dabei immer mit dem Zeitungsfalz beginnen damit die Blätter sich in Rollrichtung verschieben können. Sonst kommt es zu unschönen Falten.
- ▲ Anfang und Ende der Rolle ordentlich mit Klebeband umwickeln (siehe Bild).
- ▲ Abschließend wird der gesamte Wurfstab mit Klebeband umwickelt, um eine hohe Lebensdauer zu erhalten.

WISSENSWERTES: Mit dem Wurfstab kann das Kind/Athlet selbstständig kontrollieren ob der Wurf technisch sauber ausgeführt wurde. Fliegt bzw. landet der Stab schräg war das Handgelenk oder der Arm verdreht.

KOSTEN / AUFWAND ▲ ca. 5 € pro Farbe	BENÖTIGTE MATERIALIEN: ▲ Zeitschriften, Zeitungen o. Ä. ▲ Klebeband in beliebigen Farben	SONSTIGE HILFSMITTEL ▲ keine
--	---	--

EINSATZMÖGLICHKEITEN

WURF:

- ▲ Mit dem Wurfstab lassen sich geradlinige Würfe durchführen, sodass typische Spiele (z.B. Abwerfen von Hütchen) auch mit dem Wurfstab durchgeführt werden kann

G12 FAHRRADREIFEN



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Reifen von grobem Dreck säubern, evtl. abstehende Drähte abschneiden.
- ▲ Auf einer geeigneten Unterlage (z.B. Zeitungspapier) können diese dann nach Belieben in verschiedenen Farben mit Sprühlack gefärbt werden.
- ▲ Der Reifen kann noch als „schwarzer Reifen“ genutzt werden, wenn nur eine Seite angesprüht wird.
- ▲ Farbe gut trocknen lassen.

WISSENSWERTES

- ▲ Bei der Auswahl der Reifen sollte der Zweck im Hinterkopf behalten werden: Möchte man die Reifen nur zum Sprinten bzw. Springen verwenden, eignen sich vor allem dünne Reifen (z.B. Rennrad-Reifen), da diese weniger Stolpergefahr mit sich bringen. Dicke Mountainbike-Reifen hingegen sind stabiler und eignen sich zudem auch als Schleudergehärt, die Stolpergefahr ist jedoch höher.

KOSTEN / AUFWAND	BENÖTIGTE MATERIALIEN:	SONSTIGE HILFSMITTEL
<ul style="list-style-type: none"> ▲ Alte Fahrradreifen kostenlos beim ▲ Fahrradhändler ▲ ca. 3 - 6 € pro Farbe 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Fahrradreifen ▲ Sprühlack 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Zeitungspapier als Unterlage

EINSATZMÖGLICHKEITEN

OTHELLO:

- ▲ Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt und erhalten eine bestimmte Menge an Reifen.
- ▲ Die Reifen müssen alle identisch zweifarbig sein. Die Kinder müssen immer eine kurze Strecke zum Spielfeld laufen, dort wird ein Reifen platziert und gemäß den Regeln von Othello weitere Reifen umgedreht.
- ▲ Sind alle Reifen aufgebraucht oder keine gültigen Züge mehr möglich endet das Spiel

G13 BIERDECKEL



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ keine

KOSTEN / AUFWAND

- ▲ keine

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Bierdeckel

SONSTIGE HILFSMITTEL

- ▲ keine

EINSATZMÖGLICHKEITEN

BIERDECKEL DREHEN:

- ▲ In einem Spielfeld werden großzügig Bierdeckel mit unterschiedlicher Vorder- und Rückseite verteilt. Zu Beginn liegt jedes der beiden Motive (Vorder- / Rückseite) gleich oft oben. Auf Kommando versuchen die in zwei Teams aufgeteilten Kinder, dass so viele Bierdeckel wie möglich das ihrer Mannschaft zugeordnete Motiv zeigen, indem sie die entsprechenden Bierdeckel umdrehen.
- ▲ Welches Team hat nach exakt drei Minuten mehr Bierdeckel auf das eigene Motiv gedreht?

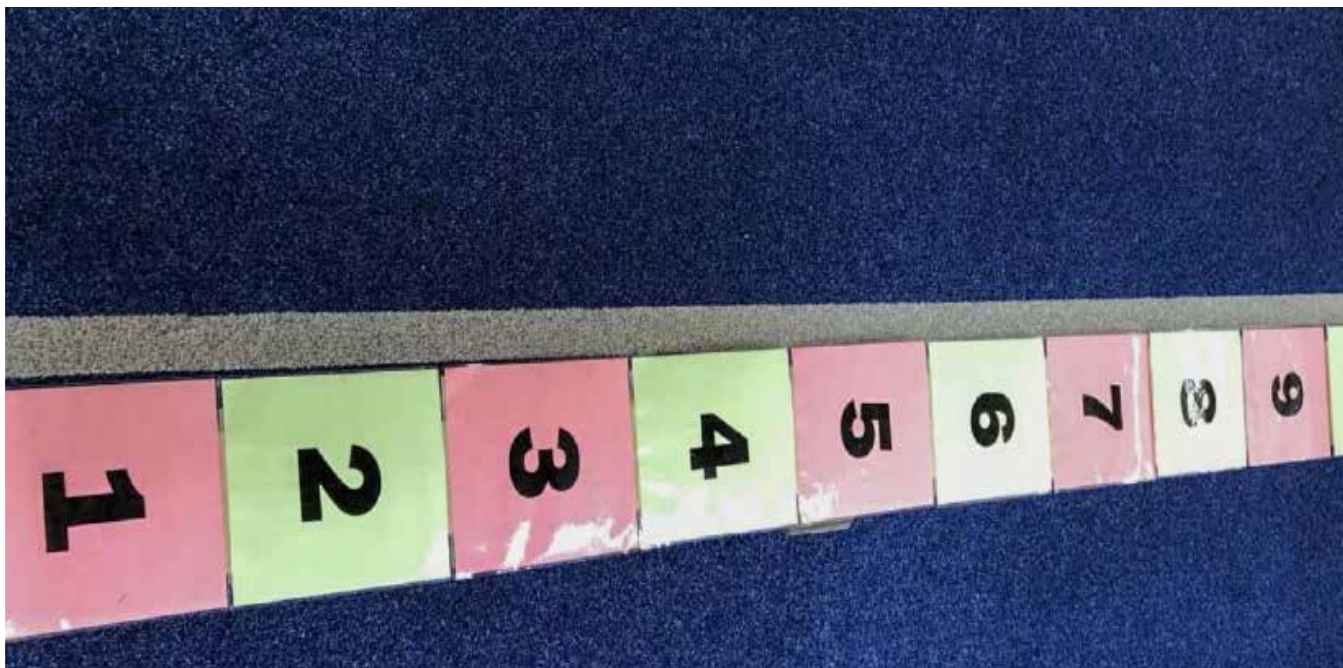
BIERDECKEL-STAFFEL:

- ▲ Die Kinder werden in mehrere Staffelteams aufgeteilt. Innerhalb eines Staffelspiels (z.B. Pendelstaffel) müssen die Bierdeckel auf dem Kopf liegend so transportiert (und balanciert) werden, dass diese nicht zu Boden fallen. Fällt ein Bierdeckel zu Boden, muss dieser erst wieder aufgenommen und auf den Kopf gelegt werden, bevor das Kind weiterlaufen darf.

BIERDECKEL-ZIELWURF:

- ▲ Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Hinter einer Grundlinie werden für jedes Team Reifen in mehreren verschiedenen (aber für beide Teams gleichen) Abständen ausgelegt.
- ▲ Auf Kommando versuchen die Kinder, die Bierdeckel per „Schlagwurf“ gezielt in die Reifen zu werfen. Sind keine Bierdeckel mehr vorhanden, dürfen sie vom Team aufgesammelt werden - geworfen wird jedoch nur hinter der Grundlinie.
- ▲ Welches Team hat als erstes in jedem Reifen mindestens einen Bierdeckel liegen?

G14 WEITENPUNKTE-SKALA



ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Gewünschte Zahlen (=Zonenpunkte) auf Papier drucken oder malen. Papier laminieren.
- ▲ Die einzelnen Punkteschilder auf die gewünschte Länge kürzen (z.B. Weitsprungstaffel: 25 cm)
- ▲ Die einzelnen Punkteschilder werden auf der Rückseite mit Klebeband zusammengefügt.
- ▲ Zur Aufbewahrung oder zum Transport kann die Skala „zusammengefaltet“ werden.

<p>KOSTEN / AUFWAND</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ ca. 2-3€ 	<p>BENÖTIGTE MATERIALIEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Papier in zwei Farben ▲ Laminier-Folien ▲ Klebeband 	<p>SONSTIGE HILFSMITTEL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Schere ▲ Filzstift oder Drucker ▲ Laminier-Gerät
---	--	---

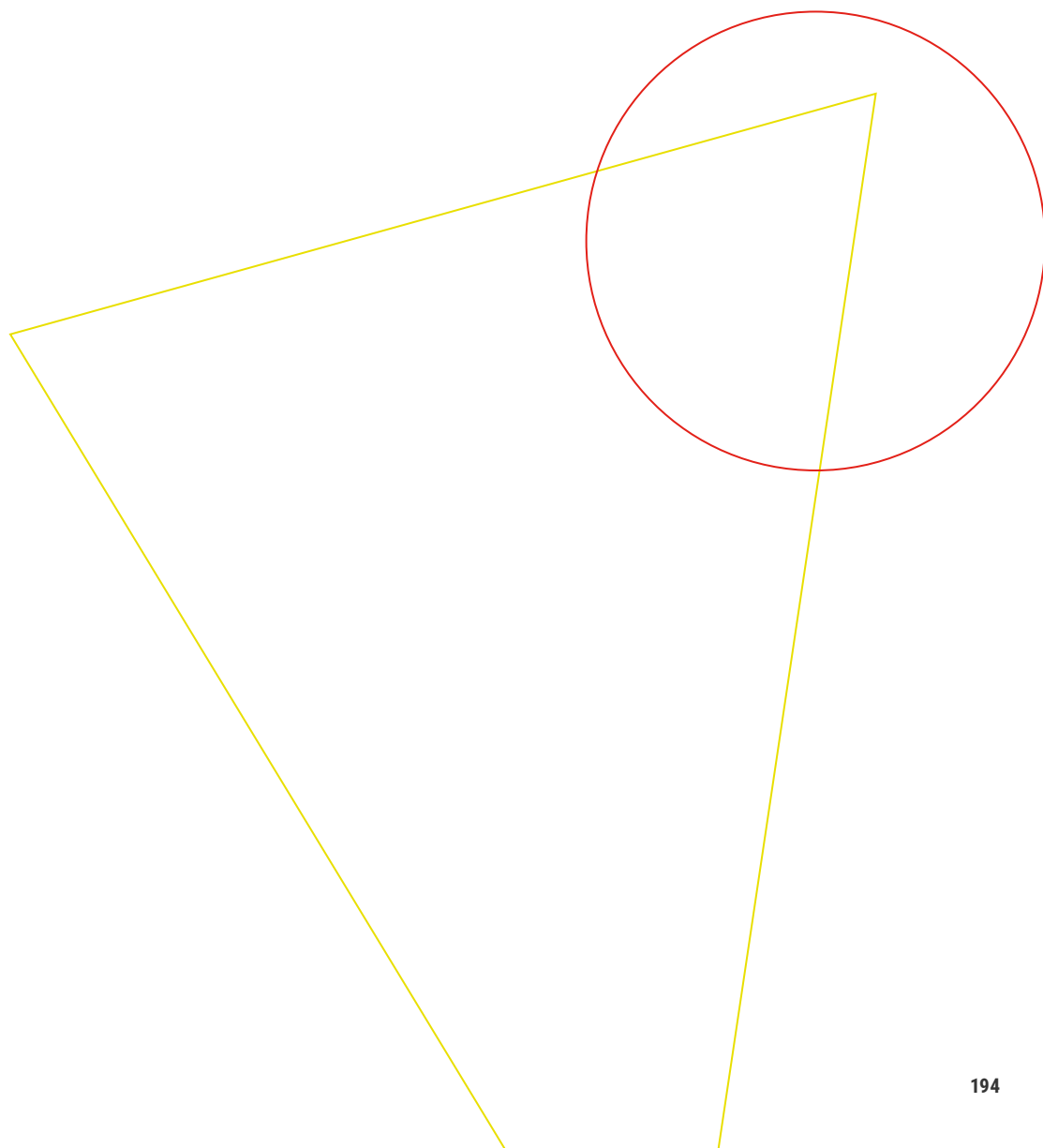
HINWEISE:

Sollte kein Laminier-Gerät zur Verfügung stehen, kann mit Klarsichtfolien gearbeitet werden.
 Die Zonenskala eignet sich für das kennzeichnen der Zonen bei der Wettkampfdisziplin „Weitsprungstaffel“ der Alters klasse U10.

H. ALTERSGEMÄSSE KRÄFTIGUNG

Alters- und entwicklungsgemäße Kräftigung kann auf viele verschiedene Arten durchgeführt werden: Neben den altbekannten Kräftigungsübungen wie Liegestützen und Sit-Ups sollten auch Partner- und Teamübungen und das Kräftigen mit Geräten in den Trainingsalltag von Kindern und Jugendlichen integriert werden. In dieser Sammlung werden zu den vier zuvor genannten Kategorien jeweils zwölf Übungen für ein abwechslungsreiches Training mit Kindern und Jugendlichen präsentiert. Die Schwierigkeitsstufen und Anforderungen variieren, sodass für alle Altersgruppen von U8 bis U14 Anregungen für das Training und den Sportunterricht mitgenommen werden können.

H1 Einzelübungen	195
H2 Kräftigung mit Geräten	201
H3 Partnerübungen	207
H4 Kräftigung im Team	213



H1 EINZELKRÄFTIGUNG

1/12 - SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ



AUSGANGSSTELLUNG:

Seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen
In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und gehalten. Der Körper bildet dabei eine Linie.

VARIATIONEN:

- ▲ Der obere Arm wird senkrecht nach oben ausgestreckt (leicht)
- ▲ Das obere Bein wird angehoben und in der Luft gehalten (mittel)
- ▲ Das untere Bein wird im 90° Winkel vor dem Körper gehalten (mittel bis schwierig)
- ▲ Das obere Bein wird angehoben und auf und ab bewegt (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

2/12 - LIEGESTÜTZ



AUSGANGSSTELLUNG:

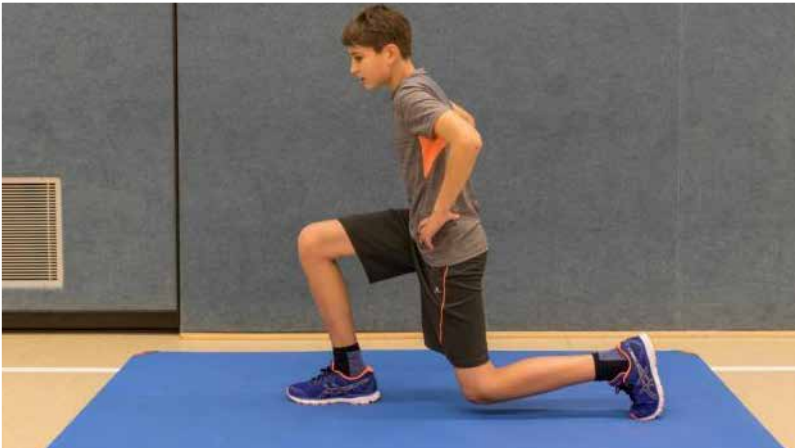
Liegestützposition
Die Kinder führen Liegestützen durch.

VARIATIONEN:

- ▲ In der Abwärtsbewegung wird abwechselnd ein Bein angehoben (mittel)
- ▲ Die Hände werden breiter oder enger gesetzt (schwierig)
- ▲ Die Hände bilden ein Dreieck (schwierig)
- ▲ Die Hände und Beine greifen breit (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

3/12 - AUSFALLSCHRITT



AUSGANGSSTELLUNG:

Ausfallschritt nach vorne
Die Ausfallschrittposition wird gehalten.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Hüfte wird durch Absenkung des hinteren Beines auf und ab bewegt (mittel)
- ▲ Gleichzeitiger Absprung mit beiden Beinen, die Landung erfolgt wieder im Ausfallschritt (schwierig)
- ▲ Gleichzeitiger Absprung mit beiden Beinen, die Landung erfolgt wieder im Ausfallschritt mit Beinwechsel (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

4/12 - BAUCLAGE MIT ARMSTRECKUNG



AUSGANGSSTELLUNG:

Bauchlage
Die Arme werden angehoben und nach vorne
ausgestreckt. Die Blickrichtung ist gen Boden.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Arme und Beine werden gleichzeitig angehoben (mittel)
- ▲ Die Arme führen die Bewegung des Brustschwimmens aus (mittel)
- ▲ Arme und Beine werden gleichzeitig angehoben und bewegen sich leicht auf und ab (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

5/12 - VIERFÜSSLERSTAND



AUSGANGSSTELLUNG:

Vierfüßlerstand, Knie am Boden
In der Ausgangsstellung wird ein Bein nach hinten gestreckt und bildet eine Linie mit dem Oberkörper. Die Position wird kurz gehalten und anschließend die Seite gewechselt.

VARIATIONEN:

- ▲ Der entgegengesetzte Arm wird ebenfalls ausgestreckt (leicht)
- ▲ Das Knie des ausgestreckten Beins und der Ellenbogen des ausgestreckten Arms werden unter dem Körper zusammengeführt und wieder ausgestreckt (mittel)
- ▲ In der Ausgangsstellung werden beide Knie leicht vom Boden abgehoben (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

6/12 - SIT-UPS-VARIANTE



AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage, die Beine werden im 90° Winkel angehoben
Der Oberkörper wird leicht vom Boden angehoben und gehalten. Die Arme werden dabei in Verlängerung des Körpers ausgestreckt.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Hände werden Richtung Füße gestreckt (mittel)
- ▲ Ein Bein wird ausgestreckt und kurz über dem Boden gehalten, mit den Händen wird währenddessen Druck auf das entgegengesetzte Knie aufgebaut (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

7/12 - SCHULTERSTÜTZ



AUSGANGSSTELLUNG:

Schulterstütz - Fersenstütz

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und gehalten. Der Körper bildet dabei eine Linie.

VARIATIONEN:

- ▲ Abwechselnd wird ein Unterschenkel in Verlängerung des Körpers ausgestreckt (leicht)
- ▲ Die Hüfte wird auf und ab bewegt (mittel)
- ▲ Die Füße werden abwechselnd kurz vom Boden angehoben (mittel)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

8/12 - EINBEINSTAND



AUSGANGSSTELLUNG:

Einbeinstand

Ein Bein wird im 90° Winkel nach vorn-oben angehoben und gehalten. Die Hände werden überkreuz auf die Schultern gelegt, sodass die Arme eng am Körper anliegen..

VARIATIONEN:

- ▲ Die Übung wird mit geschlossenen Augen wiederholt (mittel)
- ▲ Der Körper wird dabei abgesenkt (mittel)
- ▲ Aus der Halteposition heraus wird ein Streck sprung ausgeführt (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

9/12 - VIERFÜSSLERSTAND RÜCKLINGS



AUSGANGSSTELLUNG:

Hand- und Fußstütz rücklings

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte oben gehalten.

VARIATIONEN:

- ▲ Abwechselnd wird ein Bein in Verlängerung des Körpers ausgestreckt (leicht)
- ▲ Ein Bein wird im 90° Winkel Richtung Oberkörper gezogen (mittel)
- ▲ Die Hüfte wird langsam auf und ab bewegt (mittel)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

10/12 - KNIESTAND



AUSGANGSSTELLUNG:

Kniestand:

Der Oberkörper wird mit geradem Rücken leicht nach vorne geführt, die Arme bleiben seitlich am Körper.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Arme werden weit nach vorne auf dem Boden abgelegt und abwechselnd vom Boden angehoben (leicht)
- ▲ Die Arme werden weit nach vorne auf den Boden abgelegt, der Oberkörper wird nah am Boden nach vorne und über den Rundrücken wieder zurückgeführt (mittel)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

11/12 - UNTERARMSTÜTZ



AUSGANGSSTELLUNG:

Unterarmstütz

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und oben gehalten.

VARIATIONEN:

- ▲ Ein Fuß wird leicht angehoben und oben gehalten (leicht)
- ▲ Ein Fuß wird angehoben und das Bein leicht zur Seite und wieder zurück bewegt (mittel)
- ▲ Ein Fuß wird angehoben und das Bein leicht auf und ab bewegt (mittel)
- ▲ Ein Fuß und der gegengleiche Arm werden leicht oben gehalten (schwierig)

H1 EINZELKRÄFTIGUNG

12/12 - SIT-UPS



AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage mit angewinkelten Beinen
Es werden Sit-Ups durchgeführt.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Arme werden beim Hochgehen nach oben ausgestreckt (leicht)
- ▲ Beim Aufrichten werden beide Hände auf dieselbe Seite geführt, um den Boden zu berühren (mittel)
- ▲ Beim Aufrichten werden ein Knie und der gegengleiche Arm zusammengeführt (mittel)

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

1/12 - BASKETBALL I



AUSGANGSSTELLUNG:

Aus der Langsitz-Position werden die Beine möglichst gestreckt vom Boden angehoben und über den Basketball von einer Seite zur anderen geführt. Dabei tippen die Füße auf jeder Seite kurz den Boden an, ohne dass sie abgelegt werden.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Beine werden abwechselnd angezogen und wieder ausgestreckt. Dabei werden sie abwechselnd einmal links und einmal rechts am Ball vorbeigeführt.
- ▲ Die Beine werden abwechselnd in der Luft gegrätscht und wieder über dem Basketball zusammengeführt. Während der Übung werden die Beine nicht abgesetzt.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

2/12 - BASKETBALL II



AUSGANGSSTELLUNG:

Im Schulterstütz werden beide Füße auf dem Basketball abgesetzt und die Hüfte oben gehalten. Die Arme werden zur Unterstützung neben dem Körper auf dem Boden abgelegt.

VARIATIONEN:

- ▲ Abwechselnd wird ein Bein vom Basketball angehoben und in die Streckung gebracht.
- ▲ Der Basketball wird unter die Schulter gelegt und dieselbe Übung durchgeführt.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

3/12 - BASKETBALL III



AUSGANGSSTELLUNG:

Das Kind geht in die Liegestützstellung, der Basketball liegt direkt neben dem rechten Arm. Nun setzt das Kind einen Arm nach dem anderen auf den Basketball und anschließend auf der rechten Seite des Balls einen Arm nach dem anderen wieder auf den Boden.

VARIATIONEN:

- ▲ Mit einer Hand auf dem Basketball und der anderen auf dem Boden führt das Kind Liegestützen durch.
- ▲ Der Basketball wird unter den Füßen positioniert und aus dieser Stellung Liegestützen absolviert.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

4/12 - BASKETBALL IV



AUSGANGSSTELLUNG:

Es werden Sit-Ups durchgeführt und dabei der Basketball in den Händen gehalten. Bei jedem Hochgehen werden die Arme samt Ball nach oben ausgestreckt.

VARIATIONEN:

- ▲ Der Ball wird zwischen den Füßen eingeklemmt und die Beine im 90° Winkel vom Boden angehoben. In dieser Position werden Sit-Ups durchgeführt.
- ▲ Der Ball wird zwischen den Füßen eingeklemmt und die Beine im 90° Winkel vom Boden angehoben. Dann werden die Beine abwechselnd nach links und rechts auf den Boden abgelegt.)

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

5/12 - TEPPICHFLIESE I



AUSGANGSSTELLUNG:

Jedes Kind benötigt eine Teppichfliese. Ein Fuß wird auf die Fliese gestellt, der andere verbleibt auf dem Boden. Aus der Schlussstellung gleitet das Kind mit dem Fuß auf der Fliese nun in die Grätsche und führt die Füße dann wieder zusammen.

VARIATIONEN:

- ▲ In Liegestützstellung wird ein Fuß auf die Fliese gestellt. Das Bein auf der Fliese wird nun zur Seite und wieder zurückgeführt, ohne den Kontakt zur Fliese zu verlieren.
- ▲ Dieselbe Übung wie zuvor, nur im Unterarmstütz.
- ▲ Beide Füße werden auf die Fliese gesetzt und unter den Körper gezogen.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

6/12 - TEPPICHFLIESE II



AUSGANGSSTELLUNG:

Jedes Kind benötigt eine Fliese. Ein Fuß wird auf die Fliese gestellt, der andere bleibt am Boden. Nun versuchen die Kinder sich wie ein „Skateboardfahrer“ durch die Halle zu bewegen.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf der Fliese. Dann versuchen sie sich durch leichte Stoßbewegungen nach vorne zu bewegen.
- ▲ Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf der Fliese. Dann versuchen sie sich durch Eindrehen der Hüfte in leichten Drehbewegungen nach vorne zu bewegen.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

7/12 - TEPPICHFLIESE III



AUSGANGSSTELLUNG:

Jedes Kind benötigt eine Teppichfliese. Das Kind kniet sich auf die Fliese und versucht sich durch „Paddeln mit den Armen“ fortzubewegen.

VARIATIONEN:

- ▲ Dieselbe Übung wird im Sitzen durchgeführt.
- ▲ Dieselbe Übung wird rückwärts durchgeführt.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

8/12 - TEPPICHFLIESE IV



AUSGANGSSTELLUNG:

Jedes Kind benötigt zwei Teppichfliesen. Beide Hände werden auf der einen, beide Füße auf der anderen Teppichfliese positioniert. Nun versuchen die Kinder, sich durch die Halle zu bewegen, ohne Hände oder Füße von der Fliese zu lösen.

VARIATIONEN:

- ▲ Dieselbe Übung wird rücklings durchgeführt.
- ▲ Beide Hände werden auf je eine Fliese gesetzt, die Füße bleiben auf dem Boden. In dieser Stellung wird sich durch die Halle bewegt.)

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

9/12 - TENNISBALL I



AUSGANGSSTELLUNG:

In Bauchlage wird der Oberkörper mitsamt gestreckten Armen leicht vom Boden angehoben. In der Luft wird ein Tennisball abwechselnd von der einen in die andere Hand übergeben.

VARIATIONEN:

- ▲ In derselben Ausgangsstellung wird der Tennisball nun hinter dem Rücken übergeben.
- ▲ In derselben Ausgangsstellung wird der Tennisball hinter dem Rücken übergeben, die Arme dann in großem Bogen nach vorne geführt und der Ball vorne erneut übergeben.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

10/12 - TENNISBALL II



AUSGANGSSTELLUNG:

In Liegestützposition wird der Tennisball mit einer Hand um den stützenden Arm gekreist. Nach jeweils zwei Kreisen wird die stützende Hand gewechselt und die Bewegung mit der anderen Hand ausgeführt.

VARIATIONEN:

- ▲ Der Tennisball wird abwechselnd zwischen Füßen und Armen langsam hin und her gerollt.
- ▲ Der Tennisball wird mit einem Arm geprellt und wieder gefangen.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

11/12 - TENNISBALL III



AUSGANGSSTELLUNG:

Im Schulterstütz wird die Hüfte angehoben und der Tennisball unter dem Körper von einer in die andere Hand übergeben.

VARIATIONEN:

- ▲ Der Ball wird jetzt im Kreis abwechselnd vor und hinter dem Körper übergeben.
- ▲ Abwechselnd wird ein Bein im 90° Winkel angehoben und der Tennisball unter dem Bein hindurch von einer in die andere Hand übergeben.

H2 KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

12/12 - TENNISBALL IV



AUSGANGSSTELLUNG:

Im Sitzen wird der Tennisball zwischen den Füßen eingeklemmt. Die Beine werden vom Boden angehoben, abwechselnd ausgestreckt und wieder zum Körper angezogen, ohne dass der Tennisball zu Boden fällt.

VARIATIONEN:

- ▲ Der Tennisball wird zwischen den Knien eingeklemmt und die Übung wiederholt.
- ▲ Der Tennisball wird bei jedem „an den Körper ziehen“ abwechselnd in die Hand genommen und beim nächsten Mal wieder zwischen die Füße geklemmt.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

1/12 - GEMEINSAMES AUFSTEHEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Die Kinder setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden. Auf ein Signal stehen beide zusammen auf und helfen sich dabei, indem sie sich gegenseitig mit dem Rücken stützen.

VARIATIONEN:

- ▲ Wer schafft es am schnellsten sich fünfmal aufzustellen und wieder hinzusetzen?
- ▲ Wer schafft es, ohne sich mit den Armen einzuhaken?
- ▲ Wer schafft es dabei einen Basket- oder kleinen Medizinball vor dem Bauch festzuhalten?

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

2/12 - BEINKREISEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Kinder sitzen sich gegenüber und heben die Beine möglichst gestreckt an. Dann kreisen sie ihre Beine um die Beine des Partners.

VARIATIONEN:

- ▲ Ein Kind hat die Beine dabei gegrätscht in Halteposition, das andere Kind kreist mit seinen Beinen um die Beine des Partners.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

3/12 - PARTNER-LIEGESTÜTZE



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Kinder positionieren sich in Liegestützstellung gegenüber. Nach jeder einzelnen Liegestütze klatschen sie abwechselnd die linke bzw. rechte Hand des Partners ab.

VARIATIONEN:

- ▲ Nach jeder Liegestütze geben sich die Partner abwechselnd die linke bzw. rechte Hand.
- ▲ Die Partner versuchen sich in Liegestützstellung gegenseitig die Hände auf dem Boden abzuklatschen.
- ▲ Beide Kinder legen eine Hand aneinander und versuchen Druck dagegen aufzubauen.
- ▲ Beide Partner versuchen, sich gegenseitig die Hände wegzuziehen.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

4/12 - MENSCHLICHE UHR



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Innerhalb eines Paares einigen sich die Kinder darauf, wer der Stunden- und wer der Minutenzeiger darstellt. Nachdem festgelegt wurde, wie die „Uhr“ in der Halle ausgerichtet ist (Wo ist 12 bzw. 6 Uhr?), gehen die Kinder auf der 6 Uhr-Position mit den Füßen zu einander in den Liegestütz. Nach Ansage einer beliebigen Uhrzeit nehmen sie die passende „Uhrzeiger-Position“ ein, indem sie sich mit den Händen fortbewegen, während die Füße zentral in der „Uhr“ stehen bleiben. Wer schafft es am schnellsten die richtige Uhrzeit anzuzeigen?

VARIATIONEN:

- ▲ Wer kann dabei noch einen Tennisball von der einen Hand zur anderen rollen?

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

5/12 - PARTNER-SIT-UPS



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Kinder sitzen sich in Sit-Up-Position gegenüber. Nach jedem Aufrichten klatschen sie sich abwechselnd mit der linken bzw. rechten Hand ab.

VARIATIONEN:

- ▲ Beim Aufrichten werfen sie sich gegenseitig einen Ball zu.
- ▲ Die Füße werden vom Boden im 90° Winkel angehoben und gegen die Füße des Partners gepresst. In dieser Stellung werden erneut Sit-Ups durchgeführt.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

6/12 - LINIENKAMPF



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Kinder stehen sich auf einer Linie in Schrittstellung gegenüber und stützen sich mit beiden Händen auf den Schultern des Partners ab. Auf ein Signal versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen und von der Linie zu stoßen.

VARIATIONEN:

- ▲ Bei ungleichen Paaren kann das stärkere Kind mit einem Handicap eingeschränkt werden, z.B. einen Schuh ausziehen.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

7/12 - LINIENSCHIEBEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und stützen sich mit beiden Händen auf den Schultern des Partners ab. Auf ein Signal versuchen sie einander über eine zuvor festgelegte Ziellinie zu schieben. Gewonnen hat das Kind, das es schafft, das andere Kind über diese Linie zu schieben.

VARIATIONEN:

▲ Bei ungleichen Paaren kann das stärkere Kind mit einem Handicap eingeschränkt werden, z.B. einen Schuh ausziehen.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

8/12 - LINIENZIEHEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und halten sich mit der jeweils linken oder rechten Hand gegenseitig am Unterarm fest. Auf ein Signal versuchen sie einander über eine zuvor festgelegte Ziellinie zu ziehen. Gewonnen hat das Kind, das es schafft, das andere Kind über diese Linie zu ziehen.

VARIATIONEN:

▲ Bei ungleichen Paaren kann das stärkere Kind mit einem Handicap eingeschränkt werden, z.B. einen Schuh ausziehen.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

9/12 - FUSSKAMPF



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Kinder gehen in Armstütz-Fußstütz-Stellung rücklings, die Füße zeigen zueinander. Jedes Kind hebt den jeweils linken oder rechten Fuß vom Boden ab und drückt ihn gegen den freien Fuß des Partners.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

10/12 - EINBEINHÜPFER



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Partner stehen sich gegenüber, heben jeweils ein Bein gestreckt an und umfassen das Bein des Partners mit den Armen. Sodann führen beide Partner einbeinige Sprünge durch, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

11/12 - BEINDUELL



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Kinder stehen sich gegenüber, heben jeweils das linke oder rechte Bein im 90° Winkel an und legen Füße und Knie aneinander (Innenseite). Auf Kommando bauen beide Partner Druck auf den Unterschenkel des anderen Partners aus und versuchen diesen so aus dem Gleichgewicht zu bringen. Anschließend wird die Seite gewechselt.

VARIATIONEN:

▲ Füße und Knie können auch von der Außenseite aneinander gelegt werden.

H3 PARTNERKRÄFTIGUNG

12/12 - ARMDUELL



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Beide Kinder stehen sich mit gestreckten Armen gegenüber, die Handflächen zeigen dabei nach innen. Einer der beiden Partner umschließt die Arme des anderen Partners dabei von außen. Nun versucht das Kind, dessen Arme innen sind, die Arme des Partners nach außen zu drücken. Der äußere Partner übt leichten Gegendruck aus, um die Übung zu erschweren. Anschließend wechseln die Partner die Rollen.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

1/12 - MATTENTRANSPORTSTAFFEL



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Die Transportstaffel wird als Pendelstaffel durchgeführt. Etwa zwei bis vier Kinder transportieren auf einer Sprintstrecke eine Turnmatte. Welches Team hat die Staffel als erstes absolviert?

VARIATIONEN:

- ▲ Die Turnmatte wird geschoben.
- ▲ Die Turnmatte wird über dem Kopf getragen.
- ▲ Es wird ein anderer Gegenstand transportiert.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

2/12 - VORWÄRTS IM KRIECHGANG



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Die Kinder werden in mehrere Teams aufgeteilt und stellen sich hintereinander im Vierfüßlerstand rücklings auf. Das letzte Kind muss auf ein Startsignal von hinten unter den anderen Kindern durchkriechen (alternativ im Slalomlauf um die Kinder) bis es vorne angekommen ist. Vorne angekommen nimmt es dieselbe Position wie die anderen Kinder ein und das nächste Kind startet, solange bis die ursprüngliche Reihenfolge wieder erreicht ist.

VARIATIONEN:

- ▲ Variation der Kräftigungsposition (Grätsche, Liegestützstellung, Einbeinstand, ...)
- ▲ Ein Medizinball wird durch den Tunnel nach vorne gerollt; Das vordere Kind sprintet anschließend samt Ball nach hinten.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

3/12 - MATTENKÖNIG



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Sechs bis zwölf Athleten nehmen (sitzend oder kniend) einen Platz auf einer Weichbodenmatte ein. Auf ein Signal des Trainers versucht jeder, andere Kinder von der Matte zu drängen. Dabei darf nur gedrückt (und nicht geschubst) werden. Sieger ist das letzte verbleibende Kind auf der Matte.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

4/12 - BAUMSTAMMSPRINGEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Mehrere Kinder legen sich mit ausreichendem Abstand hintereinander auf den Boden. Das jeweils hinterste Kind steht auf, springt im Steigesprung über alle liegenden Kinder („Baumstämme“) und legt sich anschließend wieder auf den Boden.

VARIATIONEN:

- ▲ Wie zuvor, jedoch im Armstütz rücklings.
- ▲ Wie zuvor, jedoch im Unterarmstütz.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

5/12 - KAROTTENZIEHEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Die Athleten legen sich in einen Kreis auf den Boden und versuchen sich mit den Händen oder Armen möglichst fest zusammenzuhalten. Ein weiteres Kind (Hase) versucht einzelne Athleten (Karotten) aus der Gruppe (dem Boden) herauszuziehen.

VARIATIONEN:

- ▲ Neben zwei Hasen gibt es auch einen Jäger. Dieser versucht die Hasen abzumachen (die dann zu Karotten werden). Die Karotten haken sich nun nicht mehr fest, sondern werden von den Hasen aus der Hallenmitte bis über die Grundlinie der Halle (Hasenbau) gezogen. Karotten, die im Bau angekommen sind, werden zu weiteren Hasen.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

6/12 - MATTENRUTSCHEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Es werden mehrere Teams gebildet. Je 3 bis 4 Athleten eines Teams versuchen gemeinsam aus einem Anlauf aus etwa sieben Metern eine Weichbodenmatte von einem Ende der Halle bis zum anderen Ende rutschend zu bewegen, indem sie auf die Matte springen. Sieger ist das Team, welches als erstes die Zielmarke erreicht hat.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

7/12 - PULSIERENDER STERN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Eine gerade Anzahl an Kindern (zwischen 6 und 12 Kindern) nimmt sich an der Hand und stellt sich im Kreis auf. Jedes zweite Kind lehnt sich dann nach hinten, die anderen Kinder lehnen sich gleichzeitig nach vorne. Ohne die Hände zu lösen und ohne umzukippen versuchen nun alle Kinder gleichzeitig die Position zu wechseln und sich in die andere Richtung zu neigen.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

8/12 - KREISHOCKE



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Alle Kinder stellen sich dicht hintereinander in einem Kreis auf. Auf Kommando des Trainers setzen sich alle Kinder gleichzeitig auf die Oberschenkel des Hintermanns ab.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Hände werden dabei nach oben genommen und in die Hände geklatscht.
- ▲ Alle Kinder blicken Richtung Kreismitte und nehmen sich an den Händen. Sie setzen sich dann ohne umzufallen „in die Luft“ (90° Winkel im Knie).

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

9/12 - KASTENTEIL HEBEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Etwa sechs Kinder stellen sich rechts von einem Kastenzwischenteil auf und blicken in die gleiche Richtung. Mit der linken Hand wird die körpernahe Seite des Kastenzwischenteils, mit der rechten Hand die körperferne Seite des Kastenzwischenteils gegriffen. Auf Kommando heben alle Kinder das Kastenteil über den Kopf, halten es kurz und legen es auf Kommando auf der anderen Seite wieder ab.

VARIATIONEN:

▲ Bei Jugendlichen kann die Übung mit einer Bank durchgeführt werden (ggf. mehr Athleten nehmen)

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

10/12 - BOCKSPRINGEN



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Mehrere Kinder stellen sich mit ausreichendem Abstand in einer Reihe auf und neigen sich mit dem Oberkörper nach vorn-unten. Die Arme werden dabei auf den gebeugten Beinen abgestützt. Das jeweils letzte Kind der Reihe springt im Bocksprung über die anderen Kinder, indem es sich jeweils auf dem Rücken abstützt.

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

11/12 - INSELUFER



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

Die Gruppe wird in mehrere vier bis fünf Kinder starke Teams aufgeteilt. Jedes Team bekommt zwei Turnmatten. Ziel ist es, in möglichst kurzer Zeit von der einen Hallenseite zur anderen zu gelangen. Dabei darf der Hallenboden jedoch nicht berührt werden, sondern nur von Matte zu Matte gesprungen werden. Die hintere Matte wird durch die Teammitglieder stets herangeholt und vor die zweite Matte gelegt. Bei Bodenberührung wird das entsprechende Team zurück an den Start geschickt.

VARIATIONEN:

- ▲ Dasselbe Spiel wird mit drei Turnmatten gespielt.
- ▲ Jedes Team erhält zwei Teppichfliesen als Ergänzung (als „Hilfssteine“).

H4 KRÄFTIGEN IM TEAM

12/12 - AKROBATIK



ÜBUNGSBESCHREIBUNG:

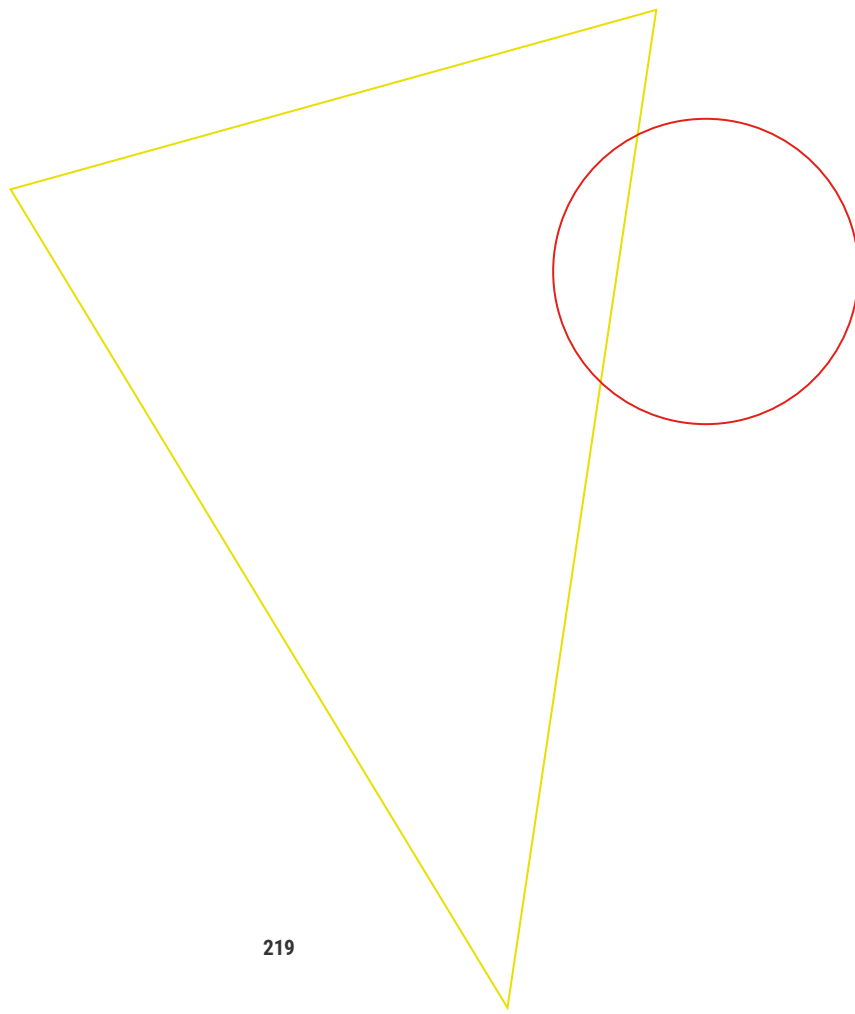
Die Kinder bauen möglichst große Pyramiden („Weihnachtsbäume“).

VARIATIONEN:

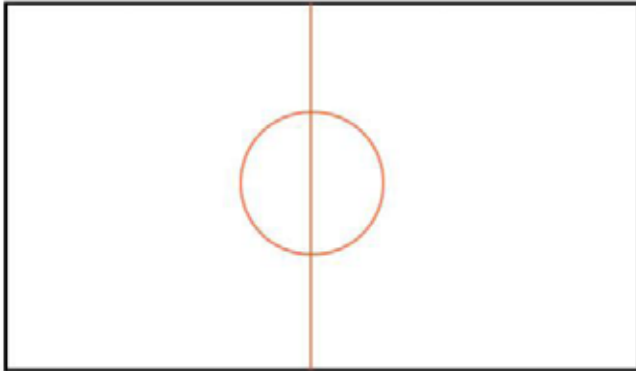
- ▲ Die Belastung erfolgt stets direkt über stützenden Trägern.
- ▲ Der Bereich zwischen Schultern und Becken wird niemals belastet.
- ▲ Die Übungen werden ohne Schuhe durchgeführt.
- ▲ Die Übungen werden auf weichem Untergrund durchgeführt.

I. EIN AUFBAU - VIELSEITIGE LEICHTATHLETIK

I1 Leere Halle	220
I2 Kastenbahn	222
I3 Langbänke	224
I4 Mattenbahnen	225
I5 Weichbodenmatten	228
I6 Viereck aus Gummibändern	230
H7 Zauberschnüre	232
H8 Hütchen und Reifen	235
H9 Reifen und Matten	239
H10 Weichboden, Langbänke & Sprungseile	242
H11 Takeshi-Spiel und BlockX-Bahnen	243



I1 LEERE HALLE



DER GRUNDAUFBAU:

Dieses Stundenbeispiel zeigt einen Vorschlag für die Gestaltung einer Trainingseinheit ohne zusätzliche Geräte. Ideal, wenn der Schlüssel zu den Gerätschaften zu Hause vergessen wurde oder das Training nicht am gewohnten Ort stattfinden kann.

MATERIAL:

Leere Halle

1. AUFWÄRMEN:

Fangspiel

Ein Fänger versucht so schnell wie möglich in einer Hälfte des Volleyballfeldes (blaue Linien) alle anderen durch Berühren zu fangen. Je eher ein Kind gefangen wird, desto höher fällt die „Strafaufgabe“ aus: Das erste gefangene Kind muss so viele Laufunden um das Spielfeld absolvieren, wie die Gesamtzahl der Mitspieler (max. 8). Die nächsten gefangenen Kinder laufen jeweils eine Runde weniger. Das letzte im Spiel verbleibende Kind wird zum neuen Fänger.

Variationen:

▲ statt der Laufunden werden Kräftigungsübungen absolviert

2. KRÄFTIGUNG:

Kräftigung an Wand und Boden

Alle Kräftigungsübungen werden an der Hallenwand ausgeführt:

Mögliche Übungen:

- ▲ „Handstandkrabbeln“ an der Wand hoch
- ▲ Liegestütz an Wand und Boden (Hände auf Boden / Hände an Wand)
- ▲ Sit-Ups mit Handkontakt an der Wand
- ▲ Unterarmstütz mit Füßen an der Wand

3. WERFEN:

Boule mit Schuhen

Zwei Teams versuchen mit ihren Schuhen so nah wie möglich an den Anstoßpunkt im Mittelkreis der Halle zu kommen. Die Teams werfen dazu abwechselnd jeweils einen Schuh in Richtung des Mittelkreises. Gewertet wird nach den Regeln des französischen Spiels Boule. Das Team, welches mit den geworfenen Schuhen am nächsten am Mittelpunkt liegt, erhält einen Punkt. Hat das Team sogar zwei (oder noch mehr) nähere Schuhe als der Gegner, bekommt das Team zwei (oder mehr) Punkte.

Schlagwurf in die Weite mit Schuhen

Jedes Kind wirft seine eigenen Schuhe im Schlagwurf so weit wie möglich. Dieser Stundenteil eignet sich insbesondere zur Einführung des 3er Rhythmus.

Mögliche Wettbewerbsform:

Wer wirft am weitesten? Die Punkte werden dabei nach der Cup-Wertung verteilt: Der weiteste Wurf ist so viele Punkte Wert wie insgesamt Schuhe im Spiel sind, der zweitweiteste Schuhe einen Punkt weniger usw.

4. SPRINTEN:

Knieheber auf und mit der Linie

An einer geeigneten Linie werden verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC durchgeführt. Die Linie kann dabei auf unterschiedliche Art und Weise einbezogen werden (hier am Beispiel des Kniehebelaufes):

- ▲ Kniehebelauf auf der Linie
- ▲ Kniehebelauf ohne eine Linie zu berühren
- ▲ Im Kniehebelauf immer mit dem linken Fuß auf der nächsten Querlinie
- ▲ Kniehebelauf (linker Fuß rechts von der Linie und rechter Fuß links von der Linie)
- ▲ Kniehebelauf mit geschlossenen Augen - wie weit ist man am Ende von der Linie entfernt?
- ▲ Kniehebelauf auf einer gebogenen Linie

Variationen:

- ▲ gleiche Aufgabenstellungen mit Hopslerlauf, Anfersen, Fußgelenksarbeit, etc.

5. SPRINGEN:

Sprungformen

Absolviert werden verschiedenen Sprungaufgaben auf der Linie. Wer benötigt dabei die wenigsten Sprünge von Wand zu Wand?

- ▲ beidbeinige / einbeinige Froschhüpfer auf Weite (vorwärts / rückwärts)
- ▲ Hopslerlauf auf Weite (vorwärts / rückwärts)
- ▲ Sprunglauf auf Weite
- ▲ vorgegebene Sprungrhythmen, z.B. rechts - rechts - rechts - links - links - links

6. ABSCHLUSSSPIELE:

Sprintspiel mit Wänden

Mehrere Teams aus je vier Kindern versuchen als Staffel vom Mittelkreis aus nach dem Startkommando so schnell wie möglich alle Wände zu berühren: Nachdem der erste Läufer eine Wand berührt hat, sprintet dieser zurück und schickt den nächsten durch Abklatschen los. Das Team, welches zuerst alle Wände berührt hat und zuerst wieder im Mittelkreis sitzt, hat gewonnen.

Variationen:

- ▲ jeder im Team muss alle Wände berührt haben
- ▲ alle Kinder laufen gleichzeitig und jeder im Team muss alle Wände berührt haben

12 KASTENBAHN



DER GRUNDAUFBAU:

Der Grundaufbau besteht aus einer Reihe mehrerer Kästen mit unterschiedlichen Höhen und Längen. Die Kästen sind dabei so angeordnet, dass sie eine Pyramide bilden (d.h. niedrigere Kästen stehen an den beiden Enden). Die restliche Hallenfläche kann für großflächige Spiele, Gymnastik & Lauf-ABC genutzt werden.

MATERIAL:

Verschiedene Turnkästen,
4 Hütchen

1. AUFWÄRMEN:

Zeitschätzläufe

Die Kinder erhalten eine Zeitvorgabe, wie lange sie um das abgesteckte Hütchenviereck laufen sollen. Die Kastenreihe kann dabei in die Strecke mit einbezogen werden, indem die Kinder im Slalom durch die Kastenreihe laufen. Ohne weitere Hilfsmittel (Zeitansagen, Uhren, ...) sollen die Kinder selbständig stehen bleiben, wenn sie der Meinung sind, dass die vorgegebene Zeit vorüber ist. Mehrere Durchgänge zwischen 20 Sekunden und 3 Minuten sind empfehlenswert.

VARIATIONEN:

Sofern die Kästen nicht zu weit auseinander stehen, können die Athleten auch über die Kastenreihe laufen.

Lauf-ABC im Achter

Die Gruppe wird etwa halbiert, beide Gruppen positionieren sich hinter jeweils einem Hütchen. Die nachfolgenden Übungen aus dem Lauf-ABC werden in Form einer Acht mit dem diagonal gegenüber stehenden Hütchen durchgeführt.

2. KOORDINATION:

Gleichgewichtsschulung

In die mittleren beiden Kästen wird eine Langbank eingehängt. Anschließend können verschiedene Balanceübungen durchgeführt werden.

Mögliche Aufgabenstellungen

- ▲ vorwärts / rückwärts
- ▲ mit geschlossenen Augen (Hilfestellung geben!)
- ▲ einem Partner am Boden einen Ball zu passen und wieder fangen
- ▲ zwei Kinder kommen sich auf der Bank entgegen und müssen aneinander vorbei

3. KRÄFTIGUNG:

Kräftigungsparcours

Die Kastenreihe kann in einen Kräftigungsparcours einbezogen werden. Mögliche Aufgabenstellungen an der Kastenbahn sind:

- ▲ Überqueren einer hohen Kastenmauer
- ▲ Hochziehen an einer in den Kasten eingehängten Langbank

4. SPRINGEN:

Kasten-Springen

Die Athleten absolvieren verschiedene Sprungübungen an den Kästen.

- ▲ beidbeiniges von Kasten zu Kasten Springen
- ▲ seitliches oder längsseitiges Überspringen des Kastens
- ▲ im Steigesprung auf die Kästen aufspringen
- ▲ Steigesprünge von Kasten zu Kasten

Die Auswahl der Übungen sollte nach Trainings- und Leistungsstand der Athleten erfolgen!

Stabspringen

An die Kästen werden je nach Kastenhöhe Weichboden- oder Turnmatten gelegt. Mit Stäben sollen die Kinder Flugerfahrungen mit dem Stab von verschiedenen hohen Kästen sammeln. Auch das Aufspringen auf kleinere Kästen ist möglich.

5. WERFEN:

Werfen und Zielen

Die Athleten stehen mit Abstand frontal zur Kastenreihe. Viele Würfe mit stets verschiedenen Aufgabenstellungen und unterschiedlichen Wurfgeräten durchzuführen, das ist Ziel in diesem Übungsabschnitt.

- ▲ Treffen der Kastenreihe aus verschiedenen Entfernungen
- ▲ Die Kästen der Reihe nach Abwerfen; Wer trifft zuerst alle Kästen?
- ▲ Treffen von Gegenständen, die auf den Kästen platziert werden (Basketbälle, Hütchen)
- ▲ Werfen über die Kastenmauer
- ▲ Werfen in die Kästen (dazu Kastenoberseite abnehmen)
- ▲ Werfen in die Kästen mit Nutzung der Wand als Abpraller

Biathlon

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Welches Team absolviert die Biathlon-Staffel schneller? Die Kinder sprinten bis zu einer Abwurfline und versuchen, mit drei Würfeln ein Hütchen auf einem Kasten zu treffen. Gelingt dies, kehrt es wieder zur Mannschaft zurück und der nächste Läufer startet; Gelingt dies nicht, muss er zunächst die zugehörigen Kästen im Slalom umlaufen (grüne Strecke).

6. ABSCHLUSSSPIELE:

Wettstaffel

In zwei Teams aufgeteilt positionieren sich die Kinder hinter den gegenüberliegenden Enden der Kastenreihe. Die Teams laufen gegeneinander aus entgegengesetzten Richtungen. Dabei wird vom ersten Läufer zunächst der erste Kasten umrundet, vom zweiten Läufer der zweite Kasten, usw. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst alle Kästen umrundet hat.

„Zombieball“ mit Verstecken

Zuletzt dürfen die Kinder die Kästen frei in der Halle verteilen. Gespielt wird eine Variante des Spiels „Zombieball“ (auch bekannt als „Merkball“), bei dem sich die Kinder merken müssen, von wem sie abgeworfen wurden. Scheidet dieses Kind aus dem Spiel aus, so darf man selbst wieder ins Spiel zurück. Jeder darf andere abwerfen, wenn man den Ball hat. Mit dem Ball dürfen allerdings nur 3 Schritte gelaufen werden. Die Kästen ermöglichen das Verstecken und Schützen vor Treffern.

13 LANGBÄNKE



DER GRUNDAUFBAU:

Vier parallel aufgestellte Langbänke bilden den Grundaufbau. Jeweils zwei der Bänke sind dabei nah nebeneinander gestellt - der ideale Abstand variiert dabei von Übung zu Übung.

MATERIAL:

4 Langbänke,
4 Hütchen

1. AUFWÄRMEN:

Warmlaufen

Die Kinder laufen sich zunächst warm, z.B.

- ▲ kreuz und quer durch die Halle, ohne die Bänke einzubeziehen
- ▲ als „Schlange“ im Slalom um die Langbänke
- ▲ mit Überspringen der Bänke (eine Richtung vorgeben)

Dabei können zusätzliche Bewegungsvarianten vorgegeben werden, z.B.

- ▲ mit Armkreisen
- ▲ im Hopslerlauf
- ▲ rückwärts

2. KRÄFTIGUNG:

Allgemeine Kräftigungsübungen

Die Kinder laufen von S1 über Bank 1 zu S2, über Bank 2 zu S3 und über Bank 4 zu S4.

Bei den einzelnen Langbänken sind verschiedene Übungen zu absolvieren:

- ▲ Bank 1: Bäuchlings mit den Armen über die Bank ziehen
- ▲ Bank 2: Rücklings mit den Armen über die Bank ziehen
- ▲ Bank 3: Hocksprünge über die Langbank
- ▲ Bank 4: im Wechsel Grätschen (auf Boden) - Zusammen (auf Bank)

Kräftigung an der Langbank

Die Kinder verteilen sich an den Langbänken, sodass jedes Kind ausreichend Platz zum Ausführen der Kräftigungsübungen hat.

Übungsbeispiele:

- ▲ Liegestützen, Hände auf der Langbank
- ▲ Liegestützen, Füße auf der Langbank
- ▲ Sit-Ups, Unterschenkel auf der Langbank
- ▲ Ellbogen-Seitstütz, Füße auf der Langbank
- ▲ Ellbogen-Stütz, Arme auf dem Boden, abwechselnd ein Bein anheben

3. SPRINTEN:

Teppichfliesen-Staffel

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, beide Mannschaften verteilen sich gleichmäßig auf beiden Seiten hinter den Hütchen; Nach dem Vorbild einer Pendelstaffel durchgeführt gilt es, die Staffel inklusive Bewegungsaufgabe so schnell wie möglich zu beenden, d.h. jedes Kind steht am Ende wieder an seiner Ausgangsposition. Von Durchgang zu Durchgang kann die geforderte Bewegungsaufgabe mit den Teppichfliesen über die Langbänke variieren, z.B.

- ▲ beide Füße auf je einer Fliese, in Rutschbewegungen über die Langbank
- ▲ beide Hände auf je einer Fliese, im „Vierfüßlergang“ über die Langbank
- ▲ ein Fuß auf einer Fliese, der andere Fuß treibt an (nur eine Fliese)

Übergabe-Staffel

Die Kinder werden in vier Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft sitzt im Reitersitz (Bank zwischen den Beinen) auf einer der Bänke eng zusammen. Der Startläufer erhält einen Basketball. Auf Kommando sprintet er zunächst um das Hütchen vor der Bank, dann um das Hütchen hinter der Bank und setzt sich dann von hinten auf die Bank. Der Basketball wird in die gestreckten Arme des Vordermanns übergeben, bis dieser ganz vorne angekommen ist. Die nachfolgenden Läufer verfahren genauso. Gewonnen hat das Team, bei welchem der Startläufer zuerst wieder ganz vorne sitzt und den Basketball in der Hand hält.

4. WERFEN:

Werfen und Gleichgewichtsschulung

Die Kinder bilden Paare. Jedes Paar steht sich auf den zwei Bänken Bank 2 und Bank 3 gegenüber. Die Kinder werfen sich geeignete Bälle (Tennisbälle, Handbälle, etc.) so zu, dass sie diese fangen können. Auch Varianten mit Bodenpässen sind möglich.

Treibball mit zwei Bällen

Jeweils ein Gymnastikball wird mittig auf die durch die Langbänke gebildeten Schienen gelegt. Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, welche sich jeweils hinter den beiden Grundlinien positionieren. Mit Tennisbällen versuchen die Teams die Gymnastikbälle so abzuwerfen, dass die Gymnastikbälle auf der gegnerischen Seite zu Boden fallen. Die Runde ist beendet, sobald beide Bälle auf dem Boden liegen. Eine Runde kann also mit einem 1:1- oder einem 2:0-Punktstand enden..

5. ABSCHLUSSSPIEL:

Brücke von Venedig

2-3 Kinder werden zu Jägern und erhalten dafür einen Softball. Sie versuchen andere Kinder abzumachen, indem sie diese mit dem Softball berühren, sie dürfen den Ball dazu jedoch nicht werfen. Abgemachte Kinder bauen eine Brücke, indem sie sich auf einer der beiden benachbarten Bänke mit den Händen stützen, auf der anderen Bank mit den Füßen stützen. Sie können durch die anderen Kinder wieder befreit werden, indem freie Kinder unter der Brücke hindurch kriechen.

14 MATTENBAHNEN



DER GRUNDAUFBAU:

Der Grundaufbau besteht aus zwei Mattenbahnen. Die einzelnen Matten liegen im Abstand von etwa 1,5 - 3 Metern.

MATERIAL:

Turnmatten

1. ERWÄRMEN:

Inselbesuch

Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Dabei absolvieren sie verschiedene Bewegungsaufgaben, zum Beispiel:

- ▲ vorwärts laufen / rückwärts laufen
- ▲ Hopselauf und andere Lauf-ABC-Übungen
- ▲ Seitsprünge
- ▲ paarweise laufen

Auf Kommando sollen die Athleten so schnell wie möglich auf unterschiedliche Matten laufen und dort verschiedene Übungen durchführen:

- ▲ Rolle vorwärts / Rolle rückwärts
- ▲ Hampelmann-Sprünge
- ▲ Froschsprünge
- ▲ Kniebeugen
- ▲ Liegestützen

Variationen:

Auf Kommando soll sich nur eine bestimmte Anzahl von Athleten auf den Matten einfinden - für Athleten die übrig bleiben, kann es kleine „Strafübungen“ geben. Erweiterung für Fortgeschrittene: Nur eine bestimmte Anzahl von Händen und Füßen dürfen pro Gruppe die Matte berühren (z.B. 3 Füße und 4 Hände bei 5 Athleten).

Laufen nach „Fahrplan“

Die Kinder laufen geordnet eine vorgegebene Strecke ab.

- ▲ im Slalom (siehe gelbe, grüne und rote Laufstrecke)
- ▲ Laufen über Matten mit verschiedenen Rhythmen (1 Kontakt pro Matte, 2, 3..)
- ▲ Laufen in Kombination mit Koordinationsübungen, z.B. Rolle Vorwärts, Rad oder Seitwärtsrollen (siehe lila Laufstrecke)

2. KRÄFTIGUNG:

Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen

Auf den Turnmatten werden verschiedene Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen durchgeführt.

- ▲ Einbeinstand, dabei die Augen schließen
- ▲ wie zuvor; Könnern gehen dabei leicht auf die Zehenspitze
- ▲ mit einem Bein den Namen in die Luft schreiben
- ▲ Fuß- und Beinkreisen; auch in Form einer „Acht“

Medizinballübungen mit Partner

Die Kinder üben paarweise mit einem geeigneten Medizinball. Einer der beiden Partner sitzt dabei auf der Turnmatte, der andere steht auf dem Boden. Der sitzende Partner nimmt verschiedene Ausgangspositionen ein, z.B.

- ▲ Kniestand, ein Bein aufgestellt
- ▲ Kniestand, beidbeinig
- ▲ Langsitz
- ▲ Rückenlage, dann aufrichten zum Werfen

3. SPRINTEN:

Hindernissprint / Hürdenlauf

In drei aufeinander aufbauenden Lernschritten soll der Hürdenlauf vorbereitet werden:

- ▲ Überlaufen der Matten in verschiedenen vorgegebenen Laufrhythmen
- ▲ Erweitern des Aufbaus mit Reifen hinter der Matte (siehe Foto), um schnelles Aufkommen nach der „Hürde“ zu schulen
- ▲ Erweitern des Aufbaus um kleine Hindernisse auf der Matte (z.B. BlockX, Bananenkartons, Mini-Hürden)

4. SPRINGEN:

Mehrfachsprünge und Sprungserien

Die Kinder erhalten verschiedenen Vorgaben, wie über die Matten gesprungen werden soll:

- ▲ Springen auf die Matte (beidbeinig / einbeinig)
- ▲ Springen von der Matte (beidbeinig / einbeinig)
- ▲ Springen über die Matte (beidbeinig / einbeinig)
- ▲ Erweitern um zusätzliche Hindernisse
- ▲ Entwicklung zu Mehrfachsprüngen und Sprungserien

Stabspringen

Mit einem Stab (z.B. Bambusstab, Stabhochsprung-Stab) springen die Kinder quer oder längs über die Turnmatten. Der Stab wird dabei auf der Matte „eingestochen“. Ein Reifen, welcher auf der Matte positioniert wird, kann als Orientierung dienen, wo der Stab „eingestochen“ werden soll.

Mit erfahrenen Kindern kann diese Übungsform zu einem Staffelspiel ausgeweitet werden.

5. WERFEN:

Risikowurf

Die Kinder bilden zwei Teams und positionieren sich hinter den beiden Mattenbahnen. Die Matten werden der Reihe nach durchnummeriert. Je weiter entfernt die Matte liegt, desto höher die Punktzahl. Vor jedem Wurf muss jedes Kind ankündigen, auf welche Matte es treffen will. Trifft es diese Matte, erhält das Team diese Anzahl an Punkten, ansonsten geht das Team leer aus. Pro Spielrunde darf jedes Kind 3 Mal werfen. Welches Team kann mehr Punkte sammeln?

6. AUSDAUERND LAUFEN:

Eisenbahnfahrt

Die Kinder verteilen sich gleichmäßig hinter den beiden Mattenbahnen. Der erste Läufer an der Mattenbahn bildet die Lokomotive und muss die Laufstrecke zunächst alleine absolvieren. In der zweiten Runde läuft ein zweites Kind mit, indem es sich an die Lokomotive ankoppelt. In jeder Runde, wird ein Wagen angekoppelt, solange, bis alle Kinder in Bewegung sind. Danach löst sich der Zug Runde für Runde in entgegengesetzter Reihenfolge auf: Die Lokomotive darf sich als erstes abkoppeln.

7. ABSCHLUSSSPIEL

Glücksstaffel

Die Matten werden nummeriert. Innerhalb einer Mattenbahn bekommt die erste Matte die Nummer 1, die zweite die Nummer 2, usw. zugeordnet. Die Gruppe wird in zwei Staffelmanschaften aufgeteilt, der Startläufer erhält einen Würfel. Je nach geworfener Augenzahl muss zu dieser Matte gesprintet werden. Danach erfolgt der Wechsel und das nächste Kind muss seine Laufstrecke würfeln. Welches Team hat die Staffel als erstes beendet?

8. AUSKLANG

Cool-Down

Zum Stundenausklang kommen die Kinder auf den Matten zusammen. Zum Abschluss der aktiven Phase bieten sich folgende Inhalte an:

- ▲ Mobilisation und Dehnen
- ▲ Entspannungsübungen
- ▲ Phantasiegeschichten

15 WEICHBODENMATTEN



DER GRUNDAUFBAU:

Für den Grundaufbau werden zwei Weichbodenmatten benötigt. Diese zwei Weichbodenmatten werden an den Kopfenden der Halle platziert. Zusätzlich werden in den Ecken vier Hütchen platziert.

MATERIAL:

2 Weichbodenmatten
4 Hütchen

1. AUFWÄRMEN:

Mattenball

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Beide Teams versuchen durch Zupassen des Balles über das Feld zu kommen, um den Ball am Ende auf der gegnerischen Matte abzulegen und so einen Punkt zu erzielen. Gewonnen hat das Team, welches in der Spielzeit mehr Punkte erzielen kann oder zuerst 8 Punkte erreicht.

Optionale Regeln:

- mit dem Ball darf man sich prellend bewegen
- anstelle von Ablegen des Balles muss dieser auf der gegnerischen Matte gefangen werden

2. KRÄFTIGUNG:

Kräftigung auf der Matte

Die Kräftigung kann je nach Gruppengröße auf nur einer oder beiden Matten durchgeführt werden.

Mögliche Übungen:

- ▲ Übungen aus dem Lauf-ABC (z.B. Skippings, Kniehebelauf)
- ▲ Verschiedene Sprungformen (z.B. Wechselsprünge, Strecksprünge)
- ▲ Seilspringen auf der Matte (z.B. vorwärts, rückwärts)
- ▲ Stabilisation auf weichem Untergrund (z.B. Unterarmstütz, Einbeinstand)

Kräftigung mit der Matte

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams geteilt, jedes Team positioniert sich an einer Matte. Ziel ist es, dass die beiden Weichbodenmatten die Plätze tauschen, indem die Matte über die Quer- oder Längsseite umgeschlagen wird. Welche Mannschaft erreicht mit ihrer Matte die Grundlinie auf der anderen Hallenseite als erstes? Die Matte darf dabei weder getragen noch geschoben werden?

3. SPRINTEN:

Rundenstaffel

Die Gruppe wird in zwei gleichstarke Teams geteilt. Diese stellen sich dann jeweils auf eine der Matten. Gelaufen wird eine Rundenstaffel um die vier Hütchen in den Ecken der Halle. Der Startläufer jeder Gruppe steht seitlich neben der Matte (allerdings mit Kontakt zur Matte). Nach dem Startsignal wird um die aufgebauten Hütchen eine Runde gelaufen. Nach Absolvieren der Laufrunde wird das Staffelholz an das nächste Kind übergeben. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der als erstes alle Kinder eine Runde gelaufen sind. Bevor die Staffel startet, sollte den Kindern der korrekte Wechsellvorgang erklärt werden. Gegebenenfalls bietet es sich an, mit zusätzlichen Hütchen oder Linien als Ablaufmarkierung zu arbeiten.

Variationsmöglichkeiten:

- ▲ die Anzahl der Runden ist variabel
- ▲ die Weichbodenmatten können in die Laufstrecke integriert werden
- ▲ auf der Laufstrecke können zusätzliche Hindernisse eingebaut werden (z.B. BlockX)
- ▲ das Laufen kann durch eine Aufgabe ergänzt werden (z.B. Ball prellen, rückwärts laufen)

4. SPRINGEN:

Hoch-Weitsprung

Geübt wird die Wettkampfdisziplin „Hoch-Weitsprung“ (siehe Video). Zieltechnik ist ein Steigesprung aus geradlinigem Anlauf. Auf folgende Beobachtungsmerkmale soll dabei besonders geachtet werden:

- ▲ einbeiniger Absprung
- ▲ beidbeinige, parallele Landung
- ▲ erkennbarer Einsatz des „Schwungbeines“
- ▲ ökonomischer Armeinsatz
- ▲ langes Halten der „Steigeposition“

5. WERFEN:

Risiko-Stoßen / Risiko-Werfen

In einem dem Leistungsstand der Kinder angemessenen Abstand werden mehrere Reifen oder Hütchen platziert, wobei jeder Reifen etwa jeweils einen Meter weiter von der Weichbodenmatte entfernt ist. Die aufgebauten Weichbodenmatten werden als Zielfläche genutzt. Ziel ist es, die Mattenfläche mit einem Medizinball zunächst aus dem der Matte nahegelegensten Reifen zu treffen. Ist dies gelungen, darf das Kind die Entfernung zum Ziel vergrößern und aus dem nächsten Reifen stoßen. Misslingt ein Versuch, ist das nächste Kind an der Reihe.

Variationsmöglichkeiten:

- ▲ Wie viel Punkte (jeder Reifen / jedes Hütchen zählt ein Punkt) kann das Kind mit exakt vier Versuchen erzielen? Das Kind wählt dabei selbst die Abwurfposition.
- ▲ Als Mannschaftsspiel: Jedes Kind hat zwei Versuche. Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?

6. ABSCHLUSSSPIEL

Mattenrutschen

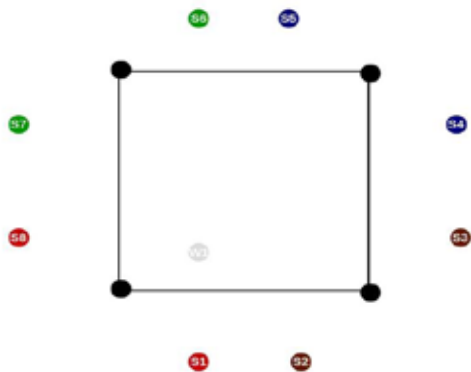
Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt, welche etwa gleich stark sind. Ziel ist es, die eigene Matte durch Anlaufen, Springen und auf der Matte Landen die Matte so schnell wie möglich auf die andere Seite zu bewegen. Gewonnen hat die Mannschaft, welche die Matte zuerst über die Grundlinie auf der anderen Hallenseite bewegt hat.

7. ABSCHLUSSSPIEL

Traumreise

Die Matte als Ruhe-Oase: Alle Kinder legen sich auf die Weichbodenmatten. Zur Entspannung wird eine Traumreise mit den Kindern durchgeführt. Optional kann eine sanfte Musik (geringe Lautstärke) die Phantasiegeschichte untermalen. Weiterführende Erklärungen und Textvorlagen findet man hier ([externer Link](#)).

16 VIERECK AUS GUMMIBÄNDERN



DER GRUNDAUFBAU:

Aus vier Eckbegrenzungen, die mit einem Gummiband verbunden sind, wird ein Feld erzeugt. Benötigt werden außerdem 4x2 gleichfarbige Kegel, die entsprechend der Zeichnung um das Feld angeordnet werden. Differenzierungsmöglichkeiten ergeben sich unmittelbar durch die Variation der Gummibandhöhe und der Variation der Kegelabstände. Bei der Verwendung von mehreren Gummibändern können unterschiedliche Höhen eingestellt werden. Analog können die Kegel auch unterschiedlich weit auseinander stehen.

MATERIAL:

4 Eckbegrenzungen (Hochsprungständer, Speere, große Kegel),
4 x 2 Hütchen, Gummiband

1. AUFWÄRMEN:

Jeder gegen Jeden

Alle Athleten befinden sich zunächst im Innenfeld. Es darf jeder jeden abwerfen. Wer innen getroffen ist muss a) zwischen Gummiband und Kegel oder b) hinter die Kegel. Bälle die nach außen kommen, können nun von den außen stehenden genutzt werden, um von außen jemanden aus dem Innenfeld abzuwerfen. Wer von außen trifft, kann er wieder ins Feld. Alternativ zum Abwerfen von außen müssen die Athleten eine Aufgabe (z. B. Liegestütz, Halbhock-Streck-Sprünge, Feld umlaufen) absolvieren, bevor sie wieder ins Feld dürfen. Die Anzahl der Bälle bestimmt die Spielgeschwindigkeit.

Orientierungsläufe

Der grundlegende Laufweg folgt dem Prinzip: „geradeaus zur nächsten Farbe, um die Farbe herum, geradeaus zur nächsten Farbe, um die Farbe herum“ und wird so lange ausgeführt, bis der Sportler wieder den Ausgangspunkt erreicht. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade ergeben sich durch die Variation der Gummibandhöhe. Die Länge der Laufstrecken wird durch die Kegelabstände zum Gummiband bestimmt.

Beispiele:

- Start S1 --> geradeaus zu grün, links um grün herum, geradeaus zu blau, links um blau herum, geradeaus zu braun, links um braun herum geradeaus zu Rot, links zum roten Startkegel
- Start S2 --> geradeaus zu blau, rechts um blau herum, geradeaus zu grün, rechts um grün herum, geradeaus zu Rot, rechts um rot herum geradeaus zu braun, rechts zum braunen Startkegel

Je nach Gruppen- und Feldgröße ergibt sich schon bei einer Gruppe, die von einem Kegel aus startet die Notwendigkeit das „Reißverschlussprinzip“ beim Laufen durch das Viereck anzuwenden. Spannend wird es jetzt, wenn mehrere Kleingruppen gebildet werden, die von unterschiedlichen Kegeln aus starten.

Beispiele:

- 2 Gruppen: Start bei S1 und S2 --> beide Gruppen kommen sich auf den horizontalen Bahnen unmittelbar entgegen
- 2 Gruppen: Start bei S1 und S5 --> Gruppen sind immer alleine auf der Bahn
- 2 Gruppen: Start bei S1 und S8 --> bei blau unmittelbares Aufeinandertreffen
- 4 Gruppen: Start bei S1, S2, S6 und S7

2. KOORDINATION:

Lauf-ABC

Alle Übungen des Lauf-ABC lassen sich entlang der Laufwege umsetzen. Je nach Leistungsstand kann pro Laufbahn eine andere Übung ausgeführt werden, die Erholungspause erfolgt am Ausgangskegel. Oder es werden Übung und Gehpausen im Wechsel durchgeführt. Bei größeren Gruppen oder Start von unterschiedlichen Ausgangskegeln lassen sich außerdem Zusatzaufgaben beim Begegnen mit einer anderen Gruppen einbinden (z.B. abklatschen)

3. SPRINTEN:

Kleine Sprint- und Staffelspiele

Je nach Gruppengröße und Trainingsziel sind unterschiedliche Sprint- und Staffelspiele denkbar. Einzel- oder Paarsprints (Start S1 und S2 oder S1 und S5) mit Zeitnahme bieten sich nur bei sehr kleinen Gruppen an. Wichtig ist, dass die anderen Athleten während der Zeit eine Nebenaufgabe erhalten.

Für die Sprintausdauer bietet sich an, die Athleten paarweise oder maximal in 4er Teams zusammenzustellen (Start an den geraden oder ungeraden Kegelnummern). Die Athleten laufen einzeln nacheinander. Welches Paar/Team schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Durchläufe? Anschließend erfolgt ein Kegelwechsel im oder gegen den Uhrzeigersinn.

Für Staffelspiele bieten sich zwei (Start S1 und S2 oder S1 und S5) oder vier Teams (Start an den geraden oder ungeraden Kegelnummern) an.

- ▲ klassisch: Die Athleten laufen nacheinander, welches Team ist am schnellsten?
- ▲ Nummernlauf: Die Athleten eines Teams sitzen hintereinander und werden durchnummeriert, der Übungsleiter ruft eine (oder zwei ...) Nummer(n), welches Team ist am schnellsten? Bei ungleichgroßen Teams müssen Teams ohne die entsprechende Nummer eine Alternativaufgabe am Ort durchführen (z.B. Einbeinsprünge).
- ▲ Variiert werden kann in beiden Varianten, ob nur der Kegel oder das gesamte Team von den anderen umlaufen werden muss.

4. SPRINGEN:

Sprung-ABC

Analog zum Lauf-ABC können Sprungübungen auch entlang der Laufwege eingebaut und somit mit den Übungen des Lauf-ABCs kombiniert werden. Alternativ lassen sich die Grundübungen des Sprung-ABC im Viereck entlang des Gummibandes mit regelmäßigem Überspringen des Gummibandes durchführen (z.B. Schluss sprünge, Einbeinsprünge, Schersprünge, Wechselsprünge). Die Athleten verteilen sich auf die vier Seiten. Wahlweise kann dann eine Übung pro Seite oder eine Übung über alle vier Seiten durchgeführt werden. Bei größeren Gruppen kann eine Aufteilung der Art erfolgen, dass die Hälfte der Gruppe wie oben beschrieben im Viereck über das Gummiband springt. Die andere Hälfte nimmt den längeren Weg entlang der Kegel.

Sprungkraft

Die Athleten verteilen sich am Viereck und springen am Ort seitlich oder vorwärts-rückwärts auf verschiedene Art und Weise über das Gummiband. Bei größeren Gruppen kann eine Aufteilung der Art erfolgen, dass die eine Hälfte die Sprungübungen am Ort für eine Zeit x ausführt. Die andere Gruppe absolviert währenddessen Lockerungsübungen um das äußere Kegelviereck. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade ergeben sich durch die Variation der Gummibandhöhe.

5. WERFEN:

Druckwürfe aus der Nähe

Die Kinder stehen am Kegel S1. Ein bis zwei Kinder gehen ins Feld und stellen sich gegenüber der anderen (siehe S1/W1). Das erste Kind auf S1 wirft Ball zu dem Kind auf W1 und sprintet hinterher und stellt sich hinten an. Das Kind auf W1 wirft Ball zum nächsten Kind auf S1 zurück und sprintet hinterher und stellt sich hinten an usw. Bis zu vier parallele Wurfteams sind möglich (Kegel S1, S2, S5 und S6)

Druck und Schockwürfe auf Weite

Die Athleten stehen sich auf S1 und S6 (bzw. parallel S2 und S5) gegenüber und führen Druck- und Schockwürfe auf Kommando aus. Nach dem Wurf erfolgt ein Wechselsprint entlang der Seitenkegel S7 und S8 (bzw. S3/S4). Alternativ stehen sich Athleten an allen Kegelpositionen gegenüber. Die Druck- und Schockwürfe erfolgen wieder auf Kommando, der werfende Athlet stellt sich anschließend hinten an. Bonuspunkte bei Ballkontakt in der Luft.

Hinweis: Diese Übung verlangt ein ausreichend großes Viereck!

6. KRÄFTIGUNG:

Kräftigungsübungen für Rumpf und Rücken

Kräftigungsübungen für Rumpf und Rücken mit dem eigenen Körpergewicht können in der Bewegung:

- ▲ Die Kinder bewegen sich im Krebsgang seitwärts entlang des Gummibandes. Dabei darf das Gesäß das Gummiband nicht berühren.
- ▲ Die Kinder bewegen sich im Liegestützgang seitwärts entlang des Gummibandes, wobei der Bauch das Gummiband nicht berühren darf.

oder am Ort ausgeführt werden:

- ▲ Die Kinder halten den Körper im Unterarmstütz bauchwärts, seitwärts oder rückwärts mit und ohne Zusatzaufgabe für die Beine.
- ▲ Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand und führen Arme und Beine diagonal unter dem Bauch am Gummiband zusammen und strecken sie wieder lang.

Kräftigungsübungen für Beine und Füße

Die folgenden Kräftigungsübungen für Beine und Füße werden am Ort ausgeführt, dabei kann die Gummibandhöhe variiert werden.

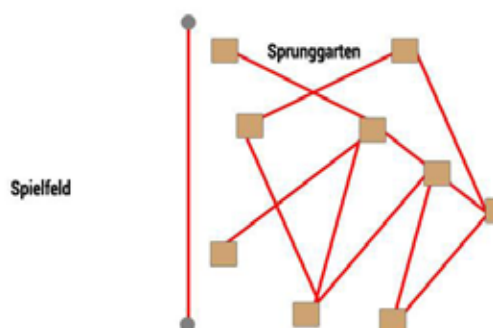
- ▲ Das Gummiband auf Knie- oder Oberschenkelhöhe schieben. Die Kinder führen einbeinige Kniebeuge aus, wobei das zweite Bein über dem Seil zu halten ist.
- ▲ Die Kinder „sitzen“ auf dem Gummiband und sollen diese Position für eine bestimmte Zeit halten.
- ▲ Das Gummiband befindet sich etwa auf Kniehöhe. Jedes zweite Kind „legt“ ein Bein von oben auf das Gummiband, die anderen halten ein Bein von unten dagegen. Auf Kommando werden jetzt die Beine entgegengesetzt auf und ab bewegt.

7. STUNDENABSCHLUSS:

Einfelderball

Es werden zwei Teams gebildet – Werfer und Abzuwerfende. Letztere stehen im Viereck, die anderen verteilen sich a) zwischen Gummiband und Kegeln oder b) hinter den Kegeln entlang der Viereckseiten und versuchen die Athleten im Feld abzuwerfen. Die Spieler im Feld dürfen gefangene Bälle so weit wie möglich wegwerfen. Welches Team schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Abwürfe? Abgeworfene Athleten müssen das Spielfeld entweder verlassen (Randaufgabe) oder dürfen, nachdem sie eine Aufgabe absolviert haben (z. B. Liegestütz, Halbhock-Streck-Sprünge, Feld umlaufen) wieder ins Feld. Die Anzahl der Bälle bestimmt die Spielgeschwindigkeit.

17 ZAUBERSCHNÜRE



DER GRUNDAUFBAU:

Die „Zauberschnur“ ist nicht nur klassischer Lattenersatz bei Hochsprungübungen, sondern kann vielseitig in das Training eingebunden werden. Während des Trainings werden die Zauberschnüre zwischen geeigneten Geräten, welche vor Trainingsbeginn in einer Hallenhälfte schon positioniert werden können, in der Halle aufgespannt.

MATERIAL:

mehrere Zauberschnüre,
geeignete Befestigungsmöglichkeiten

1. ERWÄRMEN:

Spielerisch Warmlaufen

Im Spielfeld jagen 3-4 Zaubererpaare mit einer Zauberschnur durch das Feld (siehe Foto). Halten sie die Zauberschnur hoch, müssen die freien Kinder darunter durch tauchen; halten sie die Zauberschnur tief, wird drüber gesprungen. Hat ein Zaubererpaar freie Kinder 5-mal zum Springen bzw. Tauchen gebracht, reichen sie ihre Zauberschnur einem neuen Paar weiter.

Variationen:

- ▲ die Kinder laufen den Zauberpaaren auf einer bestimmten Linie entgegen
- ▲ 3-4 Seile werden gleich oder gegengleich geschwungen, freie Kinder müssen hindurch laufen (wie „Springen im Schwungseil“ bzw. „Springen im Doppelseil“)

Bewegliche Tore

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander, dabei bilden je zwei Spieler einer Mannschaft ein Tor, indem sie die Zauberschnur auf Hüfthöhe halten. Die das Tor bildenden Spieler dürfen sich während des Spiels frei im Raum bewegen und versuchen so, den gegnerischen Angriffen zu entkommen. Gespielt werden kann ein einfaches Wurfspiel mit mehreren Bällen, bei dem die Spieler höchstens zwei Schritte mit dem Ball gehen dürfen. Dabei ist es egal, von welcher Seite durch das „Tor“ geworfen wird. Die Spieler, die das Tor bilden, sollten regelmäßig gewechselt werden.

Variationen:

- ▲ mit dem Ball darf nicht gelaufen werden
- ▲ Umsetzung anderer Spielideen mit beweglichen Toren

2. SPRINGEN:

Spinnennetz (Sprunggarten)

Mehrere Zauberschnüre werden auf Kniehöhe kreuz und quer in einer Hallenhälfte gespannt (z.B. an einem festen Gerät wie Sprossenwand, Reck, etc. und einem beweglichen Gerät wie Bock, Turnkasten, etc. befestigen).

Variationen:

- ▲ die Kinder gehen partnerweise zusammen; Partner A gibt eine bestimmte Sprungstrecke vor, B springt diese nach

Spinnennetzfangen

Wie zuvor bewegen sich die Kinder im Sprunggartenfeld, nun im Rahmen eines Fangspiels. Dabei sind zwei Varianten möglich:

Variationen:

- ▲ Partnerfangen: Die Partner stehen sich in Ecken gegenüber, A (Spinne) fängt B (Fliege)
- ▲ Gruppenfangen: 2-3 Spinnen fangen freie Kinder; gefangene „Fliegen“ tauschen die Rollen mit den „Spinnen“

Hinweis: Der Sprunggarten kann nach Beendigung dieser Übung weggeräumt werden, damit dieser Platz fortan zur Verfügung steht.

3. SPRINGEN:

Jump'n'Reach

Die Zauberschnur wird über Griffhöhe der Kinder gespannt. Daran werden Zeitungsbögen, bunte Tücher, Ballons, etc. aufgehängt. Die Kinder erproben, welche Gegenstände sie mit einem ein- oder beidarmigen Absprung mit der Hand oder mit dem Scheitel berühren können. Die Schnur kann dabei schräg gespannt werden, sodass verschiedene Schwierigkeitsstufen möglich sind. Die Kinder versuchen, an der tiefsten Stelle beginnend, die Zauberschnur zu erreichen. Wer schafft es bis zur höchsten Stelle? Das Sprungbein oder die Sprungart (beidbeinig, mit Armeinsatz) kann dabei vorgegeben werden

4. SPRINTEN:

Bändchen sammeln

Die Zauberschnur wird in der Hallenmitte auf Griffhöhe der Athleten gehängt. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, welche sich hinter der Grundlinie beliebig positionieren. Jedes Kind eines Teams erhält eine eigene Nummer, beginnend ab Nummer 1. Der/die Trainer/in ruft eine Zahl (z.B. „4“) und die Kinder mit entsprechender Zahl müssen versuchen ein über die Zauberschnur gehängtes Bändchen (wahlweise Zeitungspapier, o.Ä.) zu ergattern. Vor jedem Rufen einer Zahl wird ein neues Bändchen über die Schnur gehängt. Jedes Band bringt der Mannschaft einen Punkt.

Varianten:

- ▲ nach Abbauen des Sprunggartens positionieren sich die Teams gegenüber an den Hallenenden
- ▲ die Zahlen werden mehrmals vergeben, sodass vier Kinder gleichzeitig rennen
- ▲ wie zuvor laufen mehrere Kinder gleichzeitig, gleichzeitig gibt es mehrere zu ergreifende Bändchen

5. WERFEN:

Zeitungen oder Bändchen abwerfen

Zunächst versuchen die Kinder, durch gezielte Würfe Parteibändchen, Zeitungsbögen oder bunte Gymnastiktücher auf die Zauberschnur zu werfen, sodass diese an ihr hängen bleiben. Je nach Erfolg kann die „Wäscheleine“ nachträglich per Hand um einige „Kleidungsstücke“ ergänzt werden. Die Trainingsgruppe wirft die Gegenstände auf der Zauberschnur ab, sodass diese herunterfallen. Dabei können die verschiedenen Wurf- und Anlauftechniken (auch Drehwurf) gut trainiert werden.

Mögliche Wettbewerbsform:

Die Zauberschnur wird in zwei Hälften geteilt; jede Hälfte wird mit der gleichen Anzahl an „Kleidungsstücken“ bestückt. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle ihre „Kleidungsstücke“ zum Fallen bringt.

6. ABSCHLUSSSPIEL:

Ball über die Schnur

Die Zauberschnur wird etwa 2 Meter hoch gehängt und trennt das Spielfeld in zwei Hälften. In jeder Hälfte steht eine Mannschaft. Mannschaft A erhält den Ball und wirft diesen so über die Schnur in das gegnerische Feld, dass die gegnerische Mannschaft den Ball nach Möglichkeit nicht fangen kann. Jeder Ballkontakt auf dem Boden wird als Punkt für die werfende Mannschaft gewertet, jede Schnurberührung oder Fehlwurf (unterhalb Schnur) ist ein Punkt für die gegnerische Mannschaft.

Varianten:

- ▲ Wurftechnik vorgeben (einarmig, beidarmig, stoßen)
- ▲ verschiedene Bälle (klein, groß, leicht, schwer, rund, oval) oder mehrere Bälle nutzen

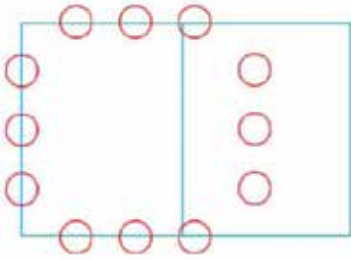
Narrentanz

Die Kinder spielen in Kleingruppen von bis zu 4 Kindern mit der Zauberschnur. Es wird ein Kreis/Halbkreis gebildet; der Narr steht im Zentrum und dreht sich um sich selbst. Das Zauberseil („Narrenschwanz“) wird vom Narr am Ende gehalten und in Bodenhöhe gekreist. Wer vom kreisenden Narrenschwanz berührt wird, muss so lange aussetzen, bis das nächste Kind in die Fänge des Narren gerät. Wer vom Narrenschwanz berührt wird, verliert ein Leben. Das Spiel ist fertig, wenn das erste Kind kein Leben mehr hat.

Varianten:

- ▲ auf einem Bein landen
- ▲ mit einem Bein abspringen
- ▲ springen und landen auf dem gleichen Bein
- ▲ springen und landen auf unterschiedlichen Beinen
- ▲ im Kreis laufen und aus dem Lauf überspringen

18 HÜTCHEN UND REIFEN



DER GRUNDAUFBAU:

Dieser Endaufbau entsteht erst mit der Zeit: Von Übung zu Übung kommen neue Reifen, Hütchen oder Markierungsteller zum bestehenden Aufbau hinzu. Vorgestellt wird ein abwechslungsreiches Stundenbeispiel rund um das Thema „Staffelspiele“, in welchem durch abgewandelte Aufgabenstellungen stets neue Motivation bei den Kindern hervorgerufen wird.

MATERIAL:

Reifen,
Hütchen,
Markierungsteller

1. ERWÄRMEN:

Freestyle

Zu Beginn der Übungsstunde werden die ersten neun Reifen wie in der Abbildung dargestellt platziert.

Alle Kinder laufen zum Aufwärmen zunächst in einer Schlange hintereinander her. Das vorderste Kind bestimmt dabei den Weg; Die Reifen können dabei in das Warmlaufen einbezogen werden, ohne sie zu berühren. Nach etwa einer Minute wird die Schlange in der Mitte geteilt und es bewegen sich fortan mehrere Schlangen durch den Aufbau. Jeweils eine Minute später werden die Schlangen ein zweites und drittes Mal geteilt.

Variationsmöglichkeiten:

- ▲ Der Letzte wird der Erste sein: das hinterste Kind wird zum neuen „Vormacher“
- ▲ mit / ohne Einbeziehen der Reifen
- ▲ Der Übungsleiter gibt die Übungen für die einzelnen Schlangen an, z.B.:
 - beidbeinig hüpfend (auch durch die Reifen): Parallel-Wedel-Sprünge mit kurzen, schnellen Kontakten oder Sprungfolge innen, innen, außen, außen
 - einbeinige Sprungfolgen: 4 x links, 4 x rechts usw. oder 3 x rechts, 2 x links usw.
 - Kombination einbeiniger- und beidbeiniger Sprungfolgen, z.B. bb-bb-li-li-bb-bb-re-re usw.
 - Bewegungsgeschwindigkeit langsam, mittel, schnell, superschnell (in „Bildsprache“ Autofahren: 1. Gang, 2. Gang)
 - Bewegungsrichtung vorwärts / rückwärts / seitwärts

Innen- und Außenkreis

Die 12 ausliegenden Reifen bilden (abstrakt) einen Kreis. Die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt: Eine Gruppe läuft im Uhrzeigersinn um den Außenkreis, die andere Gruppe läuft gegen den Uhrzeigersinn im Innenkreis. Die Reifen bilden jeweils die Abgrenzung zum anderen Kreis. Die Kinder führen verschiedene Koordinationsaufgaben mit und ohne Abklatschen der entgegentkommenden Kinder durch.

2. KOORDINATION:

Lauf- und Sprung-ABC

Der Aufbau wird um die in der Grafik rot dargestellten Reifen ergänzt.

Die ausgelegten Reifen bilden nun ein Rechteck: So entstehen vier Laufwege um das Rechteck außen herum. Jeweils zwei Kinder führen als Duo gleichzeitig nebeneinander diverse Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC entlang der vier Laufwege durch. Dabei machen sie die Übungen (a) synchron oder (b) spiegelbildlich (wie ein Spiegel zwischen dem Paar). Die Blickrichtung ist bei allen vier Laufwegen stets zur gleichen Wand gerichtet, sodass die Übungen einmal vorwärts, seitlich von rechts nach links, rückwärts und seitlich von links nach rechts absolviert werden.

Übungen:

- ▲ Kniehebelauf
- ▲ Hopslerlauf (wird bei Seit-Bewegungen zum Seit-Galopp)
- ▲ Sprungfolgen (von beidbeinigen zu mehr und mehr einbeinigen Sprüngen)
 - beidbeinig (parallel-eng, parallel-schulterbreit; Schrittstellung-kurz, Schrittstellung-weit)
 - 6 x beidbeinig, 2 x einbeinig, usw.
 - 4 x beidbeinig, 4 x rechts, 4 x links, 4 x beidbeinig, usw.
 - 3 x rechts, 3 x links, usw.
 - 3 x rechts, 2 x links, usw.

3. SPRINTEN:

Umkehr-/Wendestaffel

Der Aufbau wird erneut um die in der Grafik rot dargestellten Reifen und Hütchen ergänzt.

Die Kinder werden in drei Teams aufgeteilt. Im direkten Wettstreit laufen die Teams eine Staffel gegeneinander. Dazu läuft jedes Kind eines Teams einzeln und nacheinander zum letzten Reifen der eigenen Staffelfbahn, umläuft diesen und kehrt zur eigenen Staffel zurück. Der nächste Läufer beginnt (a) nach Körperkontakt / Abklatschen oder (b) nach Übergabe eines geeigneten Gegenstands (z.B. Tennisring, Staffelstab).

Differenzierungsstaffel

Staffelspiel mit drei Teams wie zuvor, jedoch mit unterschiedlichen Laufwegen: Jedes Kind läuft eine unterschiedlich lange Strecke. Mögliche Varianten dieser Staffelform sind:

- ▲ Der Startläufer wendet am letzten Reifen, der zweite am vorletzten, ..., der Schlussläufer wendet bereits am ersten Reifen
- ▲ Umgekehrte Reihenfolge: d.h. der Startläufer wendet bereits am ersten Reifen, usw.

Schikanierstaffel

Staffelspiel mit drei Teams wie zuvor, mehrere Durchgänge der Staffel sind nun notwendig. Laufstrecke ist nun Slalom-Lauf um die Reifen der eigenen Bahn. Nach dem ersten Staffellauf wird die Schwierigkeit für das erstplatzierte Team aus dem ersten Durchgang erhöht und für das letztplatzierte Team verringert. Dies kann durch folgende Maßnahmen erreicht werden:

- Verkürzung/Verlängerung der Strecke um jeweils 2 Meter (z.B. Startposition)
- Verringerung/Erhöhung der Anzahl der Hindernisse (hier: Reifen): der Letztplatzierte nimmt aus der eigenen Bahn einen Reifen und „baut diesen zusätzlich in die Bahn des vorherigen Siegers“

Nummern- und Buchstabenwettläufe

Der Aufbau wird um die in der Grafik rot dargestellten Hütchen ergänzt, die Hütchen werden mit Schildern wie in der Abbildung benannt.

Allen Kindern wird ein beliebiger Reifen der drei Reifenbahnen individuell zugeteilt, die Kinder setzen sich in ihren Reifen. Jeder der Reifen liegt in einer der Reihen „1“, „2“, „3“, „4“ oder „5“. Wann immer der Übungsleiter eine dieser Zahlen ruft, laufen alle Kinder, die in der besagten Reihe stehen, schnellstmöglich um die jeweilige Reifenreihe außenherum, bis sie wieder an ihren Platz zurückgekehrt sind.

Variationsmöglichkeiten:

- ▲ Die Auswahl der Reifenreihe erfolgt optisch (z.B. mit einem Würfel)
- ▲ Aufmerksamkeitssteigerung: Statt der Zahlen werden nun die Buchstaben-Reihen verwendet
- ▲ Schwierigkeitssteigerung: Kombination aus Buchstaben- und Zahlenreihen, z.B. „3“, „5“, „C“, „1“, „A“

3. SPRINTEN:

Umkehr-/Wendestaffel

Der Aufbau wird erneut um die in der Grafik rot dargestellten Reifen und Hütchen ergänzt.

Die Kinder werden in drei Teams aufgeteilt. Im direkten Wettstreit laufen die Teams eine Staffel gegeneinander. Dazu läuft jedes Kind eines Teams einzeln und nacheinander zum letzten Reifen der eigenen Staffelfbahn, umläuft diesen und kehrt zur eigenen Staffel zurück. Der nächste Läufer beginnt (a) nach Körperkontakt / Abklatschen oder (b) nach Übergabe eines geeigneten Gegenstands (z.B. Tennisring, Staffelstab).

Differenzierungsstaffel

Staffelspiel mit drei Teams wie zuvor, jedoch mit unterschiedlichen Laufwegen: Jedes Kind läuft eine unterschiedlich lange Strecke. Mögliche Varianten dieser Staffelform sind:

- ▲ Der Startläufer wendet am letzten Reifen, der zweite am vorletzten, ..., der Schlussläufer wendet bereits am ersten Reifen
- ▲ Umgekehrte Reihenfolge: d.h. der Startläufer wendet bereits am ersten Reifen, usw.

Schikanierstaffel

Staffelspiel mit drei Teams wie zuvor, mehrere Durchgänge der Staffel sind nun notwendig. Laufstrecke ist nun Slalom-Lauf um die Reifen der eigenen Bahn. Nach dem ersten Staffellauf wird die Schwierigkeit für das erstplatzierte Team aus dem ersten Durchgang erhöht und für das letztplatzierte Team verringert. Dies kann durch folgende Maßnahmen erreicht werden:

- Verkürzung/Verlängerung der Strecke um jeweils 2 Meter (z.B. Startposition)
- Verringerung/Erhöhung der Anzahl der Hindernisse (hier: Reifen): der Letztplatzierte nimmt aus der eigenen Bahn einen Reifen und „baut diesen zusätzlich in die Bahn des vorherigen Siegers“

Nummern- und Buchstabenwettläufe

Der Aufbau wird um die in der Grafik rot dargestellten Hütchen ergänzt, die Hütchen werden mit Schildern wie in der Abbildung benannt.

Allen Kindern wird ein beliebiger Reifen der drei Reifenbahnen individuell zugeteilt, die Kinder setzen sich in ihren Reifen. Jeder der Reifen liegt in einer der Reihen „1“, „2“, „3“, „4“ oder „5“. Wann immer der Übungsleiter eine dieser Zahlen ruft, laufen alle Kinder, die in der besagten Reihe stehen, schnellstmöglich um die jeweilige Reifenreihe außenherum, bis sie wieder an ihren Platz zurückgekehrt sind.

Variationsmöglichkeiten:

- ▲ Die Auswahl der Reifenreihe erfolgt optisch (z.B. mit einem Würfel)
- ▲ Aufmerksamkeitssteigerung: Statt der Zahlen werden nun die Buchstaben-Reihen verwendet
- ▲ Schwierigkeitssteigerung: Kombination aus Buchstaben- und Zahlenreihen, z.B. „3“, „5“, „C“, „1“, „A“

4. AUSDAUER:

Zeitschätzläufe

Der Aufbau wird um weitere Hütchen an den beiden verbleibenden Seiten ergänzt. Darüber hinaus werden Markierungsteller (flache, runde Plastikhütchen) jeweils mittig zwischen Reifen und Hütchen gestellt (ca. 1,25m Abstand zu beiden Seiten). Es entstehen so drei Rechtecke unterschiedlicher Größe: (1) ein inneres Rechteck (Reifen; ca. 42m Laufweg), (2) ein mittleres Rechteck (Markierungsteller; ca. 52m Laufweg) und (3) ein äußeres Rechteck (Hütchen; ca. 62m Laufweg).

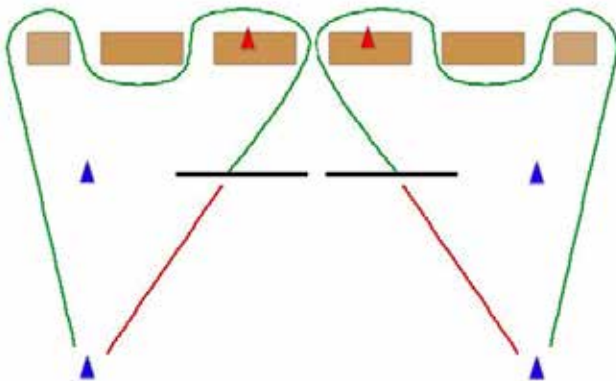
Jedes Kind sucht sich eigenständig eine bestimmte Startposition. Die Aufgabe besteht darin, gleichmäßig-laufend eine Runde um das ausgewählte Rechteck zu laufen, sodass sich das Kind nach Ablauf der zuvor mitgeteilten Zeit exakt wieder an Ort und Stelle der Ausgangsposition befindet. Das Ende der Zeitspanne wird dabei durch einen Schlusspfeiff signalisiert. Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt, damit die Kinder ein Gefühl für verschiedene Zeitspannen und Laufgeschwindigkeiten entwickeln. Musik kann bei dieser Übung als Takt- und Motivationsgeber eingesetzt werden. Auch Zusatzaufgaben sind möglich: (a) Die Läufer bekommen je nach Rechteck eine bestimmte Laufrichtung und Bewegungsaufgabe zugewiesen oder (b) Ballkontrolle (Prellen, Dribbeln) per Hand oder Fuß.

Empfehlung: Relativ langsam beginnen (z.B. 20-Sekunden-Vorgabe); Später auf kürzere Intervalle verständigen. Wer in dem vorherigen Durchgang sich eher unterfordert fühlte, kann im nächsten nach Möglichkeit auf das mittlere bzw. äußere Rechteck wechseln.

5. WERFEN:

Hütchen-Abwurf

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt: Ziel ist es, die Kegeln der gegnerischen Mannschaft mit Tennisbällen abzuwerfen. Der Aufbau ist wie folgt:



Um die Trefferquote zu erhöhen, sollten die Wurfentfernungen nicht zu groß gewählt werden.

Zum Bälle holen darf der Wurfbereich verlassen werden, zum Werfen muss sich das Kind jedoch wieder hinter der Grundlinie befinden.

6. AUSDAUERND LAUFEN:

Farbenlauf

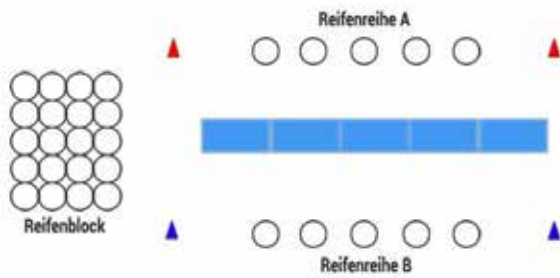
Benötigt wird jeweils ein Hütchen je Farbe – und davon möglichst viele: Die unterschiedlich farbigen Hütchen werden im Raum verteilt. In kleinen Gruppen werden die Kinder durch die Vorgabe einer Farbreihenfolge auf die Laufstrecke geschickt.

Hinweis: Die Ausdauer wird hier mittels extensiver Intervallmethode trainiert: Also einer intervallartigen Belastung mit ausreichenden Pausen dazwischen.

VARIATIONEN:

Der vordere Läufer erhält einen „Fahrplan“, in dem die Farbreihe für längere Strecken notiert ist.

19 REIFEN & MATTEN



DER GRUNDAUFBAU:

Der Grundaufbau besteht aus zwei gegenüberliegenden Reifenreihen mit exakt so vielen Reifen, wie Kinder anwesend sind. Beide Reihen werden durch jeweils zwei Hütchen begrenzt. Eine Mattenbahn aus Turnmatten teilt die beiden Hallenhälften. Falls nicht genug Reifen vorhanden sind, kann der „Reifenblock“ zu einem späteren Zeitpunkt auch mit den Reifen aus den Reifenreihen gebildet werden.

MATERIAL:

4 Hütchen,
mehrere Turnmatten,
zahlreiche Reifen

1. AUFWÄRMEN:

Aufwärmen im Parcours

Das Hütchenviereck bildet die Grundstrecke für das Warmlaufen. In jeder Laufrunde werden dabei verschiedene koordinative Zusatzaufgaben für die Reifenbahnen und die Stirnseiten des Rechteckes vorgegeben. Auch die Mattenbahn kann in die Laufstrecke einbezogen werden.

Variationsmöglichkeiten für die Reifenbahn:

- ▲ Slalom um die Reifen (auch rückwärts)
- ▲ Froschsprünge von Reifen zu Reifen
- ▲ Sprunglauf von Reifen zu Reifen
- ▲ Seitgalopp auf den Stirnseiten

Variationsmöglichkeiten für die Stirnseiten:

- ▲ Seitgalopp
- ▲ Rückwärts laufen
- ▲ Laufen mit gleichzeitigem Armkreisen
- ▲ Schlaglauf

2. RHYTHMISCHES SPRINGEN:

Rhythmisches Springen im Reifen

Jedes Kind steht in einem der Reifen in den Reifenreihen A und B. Alle Kinder sollen eine bestimmte Sprungfolge absolvieren: Dabei werden die Sprungfolgen von einem Kind (oder Trainer) vorgemacht und sollen nachgesprungen werden.

Mögliche Vorgaben:

- ▲ Richtungsangaben der Sprungfolgen nach der Uhrzeit: Im Uhrzeigersinn die Uhrzeiten abspringen (12 Uhr – 3 Uhr – 6 Uhr – 9 Uhr – 12 Uhr) und nach jedem Sprung jeweils zurück in den Reifen; dabei a) Blick immer zur 12 gerichtet oder b) Blick immer in Sprungrichtung gerichtet
- ▲ Beidbeinige Sprünge - Blickrichtung in die Uhr hinein
- ▲ bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände klatschen
- ▲ bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände doppelt klatschen, bei 3 Uhr und 9 Uhr einfach klatschen
- ▲ an jeder Stelle zweimal springen
- ▲ einbeinige Sprungfolgen springen

3. KOORDINATION:

Geh- und Lauf-ABC auf Mattenbahn

Für die folgenden Übungen ziehen die Kinder ihre Schuhe aus. Es können verschiedene Übungen aus dem Geh- und Lauf-ABC durchgeführt werden. Durch den weichen Untergrund und die fehlenden Schuhe steht dabei der Stabilisations- und Kräftigungsaspekt der Fußgelenke im Vordergrund.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- ▲ Gehen auf Zehenspitzen / auf der Ferse / auf dem Außenrist / auf dem Innenrist
- ▲ Kombination: Ein Fuß auf Zehenspitzen, ein Fuß auf der Ferse
- ▲ Gehen mit Kniehub und Anziehen der Fußspitzen
- ▲ Gehen mit Kniehub und weitem Ausgreifen des Unterschenkels
- ▲ Fußgelenkarbeit
- ▲ Skippings

4. SPRINTEN:

Weiterlege-Staffel

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, beide Mannschaften positionieren sich hinter den äußeren Hütchen. In jede der beiden Reifenbahnen wird in den ersten Reifen ein Basketball gelegt. Jeder Staffelläufer sprintet zu dem Reifen, in dem sich der Basketball befindet, und legt diesen einen Reifen weiter. Anschließend umrundet er das abschließende Hütchen und kehrt zum eigenen Team zurück. Der nächste Läufer startet. Der Schlussläufer nimmt den Ball aus dem letzten Reifen auf und kehrt mitsamt Ball zu seinem Team zurück. Welches Team hat die Staffel als erstes beendet?

Variation:

Jedes Kind legt wie zuvor den Ball um einen Reifen weiter, kehrt jedoch dann sofort zum Team zurück, ohne das Hütchen zu umlaufen. Die Laufstrecken sind also für alle Kinder unterschiedlich lang.

Alle Kinder laufen zweimal: Der Ball wandert in einem Staffeldurchgang hinter und wieder vor. Der Startläufer hält zu Beginn den Ball in der Hand, legt diesen im ersten Reifen ab und kehrt zum Team zurück. Die nächsten Läufer legen den Ball jeweils einen Reifen weiter, ist der Ball im hintersten Reifen angekommen, wird er wieder um jeweils einen Reifen vorgelegt. Der Schlussläufer nimmt den Ball auf und bringt in wieder zur Teambasis.

5. TURNEN:

Bodenturnen

Auf der mittleren Mattenbahn werden verschiedene Turnübungen durchgeführt. Die Schuhe werden dazu ausgezogen.

Übungen:

- ▲ Rolle vorwärts / Rolle rückwärts
- ▲ Grätschrolle vorwärts / Grätschrolle rückwärts
- ▲ Räder schlagen.

6. WERFEN:

Tennisballwürfe in der Gasse

Jeweils zwei Kinder stehen sich in der Reifengasse gegenüber. Ziel ist es, dem Partner den Ball mit genau einem Aufsetzer auf dem Boden so zuzupassen, dass dieser den Ball fangen kann. Der Tennisball soll dazu vor den Turnmatten auf dem Boden aufsetzen. Alle Würfe sollten auch mit dem schwachen Arm durchgeführt werden.

Gassenwürfe mit dem Basketball / Medizinball

Erneut stehen sich jeweils zwei Kinder in der Reifengasse gegenüber. Mit einem Basketball oder Medizinball werden verschiedene Würfe durchgeführt. Dort wo möglich, sollten die Übungen mit beiden Wurfarmen durchgeführt werden.

Übungssammlung:

- ▲ Beidarmige Überkopfwürfe, Beine parallel
- ▲ Beidarmige Überkopfwürfe, Schrittstellung
- ▲ Beidarmige Druckwürfe vor der Brust
- ▲ Seitliches Schaufelwürfe, Beine parallel
- ▲ Schockwürfe frontal und rückwärts
- ▲ Seitliches Stoßen

Variationen:

- ▲ Werfen und Stoßen aus dem Langsitz
- ▲ Werfen und Stoßen aus dem Kniestand

Wettwanderball

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Kind stellt sich in jeweils einen Reifen der zum Team gehörenden Reifenreihe. Das erste Kind in der Reifenreihe erhält einen Basketball (wahlweise Medizinball). Auf Kommando passen sich die Kinder den Ball als Druckwurf der Reihe nach zu. Erreicht der Ball das letzte Kind der Reihe, sprintet es zum ersten Reifen der Reihe und alle Kinder rücken um einen Reifen auf. Sobald die Kinder wieder bereit stehen, wandert der Ball erneut nach hinten. Das Spiel endet, wenn alle Kinder wieder auf ihren ursprünglichen Positionen stehen.

7. SPRINGEN:

Springen im Reifenparcours

Die Kinder springen der Reihe nach einen vorgegebenen Sprungparcours nach. Bei jeder vorgegebenen Strecke kann dabei wie folgt variiert werden:

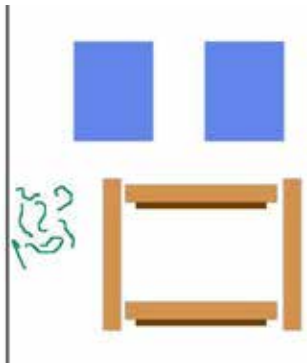
- ▲ Blickrichtung ist immer die Sprungrichtung
- ▲ Blickrichtung bleibt bei allen Sprüngen gleich
- ▲ einbeinige Sprünge / beidbeinige Sprünge
- ▲ Vorgabe eines Sprungrhythmus, z.B. „links - beidbeinig - rechts - beidbeinig“

8. ABSCHLUSSSPIEL:

4 Gewinnt!

Für das folgende Spiel werden Markierungsgegenstände (z.B. Teambänder, Hütchen o.Ä.) in zwei Farben benötigt. Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Beide Teams platzieren sich hinter den äußeren Hütchen. Auf Kommando sprintet der Startläufer zum Reifenblock und legt in einen der Reifen eine Markierung seiner Teamfarbe. Die nachfolgenden Läufer dürfen die Markierungsgegenstände nur in Reifen legen, die noch nicht markiert wurden. Gewonnen hat das Team, welches als erstes 4 nebeneinander liegende Reifen (vertikal, horizontal, diagonal) markiert hat. Sind alle Reifen markiert, ohne dass es einen Sieger gibt, endet das Spiel unentschieden.

I10 WEICHBODEN, LANGBÄNKE & SEILE



DER GRUNDAUFBAU:

Für den Grundaufbau wird die Halle in zwei Hälften geteilt: Ein Teil der Halle bleibt frei, um den Raum als Spielfläche nutzen zu können, in der anderen Hallenhälfte werden zwei Weichböden, 4 Langbänke und mehrere Seile platziert.

MATERIAL:

2 Weichbodenmatten,
4 Langbänke,
mehrere Sprungseile

1. AUFWÄRMEN:

Warmlaufen

Die Kinder laufen sich in der Halle warm. Bei jeder Runde ist dabei eine andere Bewegungsaufgabe (z.B. Rolle vorwärts, Hopslerlauf, Skippings, Laufen auf allen Vieren, ...) auf den Weichbodenmatten zu absolvieren.

Gehfangen

Bei diesem Fangspiel wird in einem abgesteckten Feld mit einem Fänger in der ersten Runde „Gehfangen“ gespielt, d.h. alle Kinder (inklusive des Fängers) dürfen sich nur im Gehen fortbewegen. Ist ein Kind gefangen worden, kommt es zu einer Intensitätssteigerung in der Bewegungsausführung: Alle Kinder bewegen sich z.B. fortan rückwärts laufend, auf einem Bein, etc.

2. SPRINTEN:

A-B Jagd

Die Kinder laufen in Zweiergruppen (verbunden durch das in der Hand gehaltene Seil) als „A“ und „B“ umher. Auf ein akustisches oder visuelles Signal muss „A“ Partner „B“ oder „B“ Partner „A“ fangen. Der Fänger hat Zeit bis zum Schlusspfeiff des Übungsleiters. Hat er in diesem Zeitraum (ca. 20 Sekunden) seinen Partner gefangen, erhält er einen Punkt. Gewinner ist das Kind, das die meisten Punkte erzielt.

Variationen:

- ▲ Art des Signals ändert sich (z.B. das Zeigen von „A“ oder „B“ auf einem Blatt)
- ▲ Wer genannt wird darf nicht mehr fangen, sondern muss weglaufen (umgekehrtes Signal)
- ▲ Länge des Seils verkürzen
- ▲ Nach einer bestimmten Anzahl von Durchgängen neue Paarungen ansetzen
- ▲ Vor dem Fang-Signal in unterschiedlichen Fortbewegungsvarianten.

3. SPRINGEN:

Sprungstationen

Die Kinder verteilen sich etwa gleichmäßig an den drei folgenden Sprungstationen und führen dort Sprungaufgaben durch:

- ▲ Langbank-Rechteck (z.B. Grätschsprünge, Hockwendesprünge, Überkreuzsprünge)
- ▲ Weichbodenmatten (z.B. Strecksprünge, Froschsprünge, Schrittwechselsprünge)
- ▲ Seilspringen (z.B. vorwärts / rückwärts, mit Zwischenhüpfer, Doppelschlag, Überkreuzspringen)

Die Kinder üben an jeder Station 2 Minuten, danach wird rotiert. Im Idealfall werden zwei solcher Durchgänge absolviert.

4. WERFEN:

Seilweitwurf

Die zu einem Bündel zusammengeknотeten Seile werden so weit wie möglich geworfen. Dabei wird mit den Kindern die richtige Wurftechnik thematisiert.

Sautreiben

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. Gespielt wird im Langbank-Rechteck, wobei sich die beiden Teams hinter zwei gegenüberliegenden Langbänken (außerhalb des Langbank-Rechtecks) positionieren. In der Mitte des Feldes wird ein Medizinball (wahlweise Gymnastikball, Basketball) platziert. Die Teilnehmer versuchen nun, den Ball durch Abwerfen mit Tennisbällen gegen die Bank des Gegners zu drücken. Schaffen sie dies, erhält die Mannschaft einen Punkt. Welches Team hat zuerst 5 Punkte erreicht?

Variationen:

- ▲ Alle Kinder werfen nur mit dem schwachen Arm.
- ▲ Die Gruppe wird in vier Mannschaften geteilt, welche sich hinter den vier Langbänken positionieren.

5. AUSKLANG:

Bewegungsgeschichte

Mit einer „Bewegungsgeschichte“ sollen die Kinder zum Abschluss der Trainingseinheit ihren eigenen Körper verstärkt wahrnehmen. Eine Anleitung zur Durchführung solcher Bewegungsgeschichten findet man zum Beispiel [hier](#). Das gezeigte Beispiel eignet sich vor allem für jüngere Kinder, für ältere Kinder findet man ebenfalls geeignete Versionen.

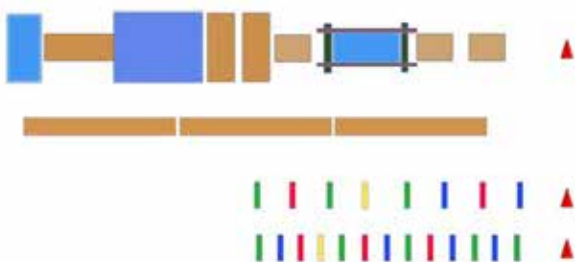
Was mache ich am Wochenende

Zum Ende des Trainings laufen sich die Kinder in Kleingruppen mit etwa je 5 Kindern aus. Während die Kinder laufen, müssen sie einen sinnvollen Satz mit den Anfangsbuchstaben ihrer Namen auf die Frage „Was mache ich am Wochenende?“ bilden. Der gebildete Satz muss nicht zwangsweise der Wahrheit entsprechen.

Beispiel:

Timo, Lisa, Julia, Max und Gregor bilden den Satz:
Theresa geht mit Laura joggen.

I11 TAKESHI – SPIEL UND BLOCKX-BAHNEN



DER GRUNDAUFBAU:

Das heutige Adventskalender-Türchen dreht sich speziell um das „Takeshi“-Spiel und die damit verbundene Vorbereitung darauf. Da das Spiel sehr Aufbau-intensiv ist, ist es sinnvoll, den Aufbau gleich zu Trainingsbeginn vorzunehmen und bis zum Ende des Trainings zu nutzen. Neben den Materialien für den frei gestaltbaren Parcours des „Takeshi“-Spiels werden Langbänke und BlockX benötigt.

MATERIAL:

mehrere Langbänke, BlockX (Schaumstoff-Blöcke), frei gestaltbarer Parcours mit Großgeräten

1. AUFWÄRMEN:

Busreise

An verschiedenen Geräten in der Halle werden „Städte-Namen“ angebracht. Die Kinder gehen in Vierergruppen zusammen, jeweils ein Kind ist „Busfahrer“ und erhält einen Reiseplan, in der die Reihenfolge der anzufahrenden Städte angegeben ist. Die Mitreisenden laufen ihrem Busfahrer, der sie nach Fahrplan steuert, hinterher. Dabei dürfen alle Geräte nur umlaufen und nicht betreten werden. Ist ein Fahrplan abgearbeitet, erhält die Gruppe einen neuen Fahrplan, ein anderes Kind wird zum Busfahrer und die Fortbewegungsart ändert sich (z.B. rückwärts laufen). Das Warmlaufen endet, wenn alle Kinder in ihrer Gruppe einmal Busfahrer waren.

2. SPRINGEN UND SPRINTEN:

Lauf- und Sprung-ABC

An den BlockX-Bahnen werden verschiedene Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC durchgeführt. Mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Abständen zwischen den Schaumstoff-Hindernissen trainieren die Differenzierungsfähigkeit der Kinder.

Übungsbeispiele:

- ▲ Skippings (1 Kontakt je Zwischenraum, 2 Kontakte je Zwischenraum)
- ▲ Kniehebelauf (1 Kontakt je Zwischenraum, 2 Kontakte je Zwischenraum)
- ▲ Schnelles Durchlaufen / Sprinten
- ▲ Pferdchensprünge / Steigesprünge
- ▲ Prellsprünge
- ▲ Sprunglauf

Variationen im Aufbau:

- ▲ unterschiedliche Höhe der BlockX (regelmäßig sowie unregelmäßig)
- ▲ zur Mitte der Bahn ansteigende Höhe der BlockX, danach wieder

3. KOORDINATION:

Komplexe Koordinationsschulung

An den BlockX-Bahnen werden die üblichen Übungen des Lauf- und Sprung-ABC weiterentwickelt. Je nach Leistungs- und Könnensstand der Kinder sind nachfolgende Ziele zu erreichen. Jede Zielvorgabe sollte dabei schrittweise erarbeitet werden, beginnend mit der unveränderten Grundübung.

Mögliche Zielbewegungen der komplexen Koordinationsschulung:

- ▲ Unterschiedliche Bewegungsaufgaben für beide Beine: z.B. mit dem rechten Bein Kniehebelauf durchführen (über BlockX-Bahn), mit dem linken Bein Schlaglauf ausführen (neben BlockX-Bahn)
- ▲ Zusatzaufgaben bei bestimmten Farben: z.B. beim Überqueren eines roten BlockX „in die Hände klatschen“
- ▲ Unregelmäßige Rhythmen: abwechselnd 1 Kontakt je Zwischenraum, 2 Kontakte je Zwischenraum
- ▲ Unterschiedliche Höhe der BlockX: z.B. Skippings und Kniehebelauf im Wechsel je nach BlockX-Höhe

4. TURNEN:

Grundlagen im Turnen

Je nachdem, welche Großgeräte in den Parcours des „Takeshi“-Spiels eingebunden werden, sind verschiedene Großgeräte bereits aufgebaut (z.B. Barren, Schwebebalken). Bevor der Parcours im Spiel bezwungen wird, werden an den einzelnen Geräten einführende turnerische Elemente durchgeführt, damit die Kinder sich mit den Geräten vertraut machen können. Das Skript „Technik und Methodik im Fach Geräteturnen“ ([externer Link](#)) der TU München gibt eine gelungene Übersicht über Bewegungsabläufe, Methodik, Hilfestellungen und Fehlerbilder zu den Themen Bodenturnen, Sprung, Barren und Reck.

5. ABSCHLUSSSPIEL:

„Takeshi“-Spiel

„Takeshi“ ist ein Lauf- und Wurfspiel. Zwei Teams spielen gegeneinander: eine Läufer- und eine Wurfmannschaft. Das Spiel besteht aus einem von der Läufermannschaft zu überwindenden Parcours, der beliebig und je nach Könnensstand der Kinder gestaltet werden kann. In geeignetem Abstand zum Parcours trennt eine Reihe aus Langbänken die Wurfmannschaft vom Parcours ab: Hinter den Langbänken stehen die Kinder der werfenden Mannschaft, welche versuchen, die Kinder im Parcours mit weichen Bällen abzuwerfen. Die Läufermannschaft muss in einer bestimmten Zeitspanne versuchen, so oft wie möglich den Parcours zu durchlaufen, ohne von der Wurfmannschaft getroffen zu werden. Wer ohne getroffen zu werden durch den Parcours kommt, holt für sein Team einen Punkt. Wer getroffen wurde, muss zurück zum Startpunkt und sich hinten wieder anstellen. Erst wenn der getroffene Spieler wieder bei seinem Team angekommen ist, darf das nächste Kind loslaufen. In einer Runde kann nur das Läuferteam punkten, deshalb besteht „Takeshi“ immer aus zwei Runden. Jedes Team ist dabei einmal Läufer- und einmal Wurfmannschaft.

Hinweis: Die Wurfmannschaft darf selbst entscheiden, ob sie Kinder zum Zurückholen der Bälle im Parcours abstellt - geworfen werden darf aber nur von hinter der Langbankreihe.

J. ÜBUNGSSERIE TEAMBUILDING

Für viele Menschen ist Leichtathletik eine Sportart für Individualisten. In den Medien werden im Rahmen von Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympischen Spielen Staffelläufe gezeigt. Die wichtigen Zusammenhänge im Training jedoch bleiben dem normalen Zuschauer verborgen.

Im Jugendbereich ist die Ausrichtung auf Gemeinschaft und Zusammenhalt noch viel stärker ausgeprägt, weil Heranwachsende dadurch Sicherheit gewinnen und lernen, sich in der Gruppe zu sozialisieren. Mannschaftswettkämpfe spielen deshalb im Wettkampfkalender eine wichtige Rolle. Sie sind mehr als eine Abwechslung zu den Einzeldisziplinen, sie schweißen ein Team zusammen und können viel Motivationspotential entfachen.

Im Trainingsalltag ist es für Wettkampfgruppen wichtig, ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu entwickeln, um zusätzliche Leistungsreserven im Wettkampf zu aktivieren. Wenn es sich dabei um Athleten handelt, die sich ausschließlich zum Training treffen und sonst keine Kontaktmöglichkeiten haben, ist die Bildung von Teams schwierig. Insbesondere in Fördergruppen oder Auswahlmannschaften sollten interaktive Maßnahmen zur Vorbereitung auf die Gruppenziele keinesfalls fehlen.

Oftmals bleibt jedoch wenig Zeit für diese Inhalte oder Trainer haben wenig Erfahrungen oder Ideen für die Umsetzung. Trainingslager sind dafür jedoch ein willkommener Anlass und bieten viele Möglichkeiten, das Gruppenklima und den Zusammenhalt einer Gruppe positiv zu beeinflussen.

Wir haben hier einige Möglichkeiten, Übungen und Anregungen zusammengefasst.

J1 Akrobatik - Turnen in der Gruppe	246
J2 Flussüberquerung	247
J3 Gordischer Knoten	248
J4 Freier Fall	249
J5 Platzwechsel	250
J6 Zauberstab	251
J7 Teamsprung	252
J8 Wörterstaffel	253
J9 Tic Tac Toe	254
J10 Weltrekordstaffel	255
J11 Mannschaftskreis	256

J1 AKROBATIK - TURNEN IN DER GRUPPE



ABLAUF:

- ▲ Gruppen mit mindestens drei Athleteninnen bzw. Athleten bilden Figuren.
- ▲ Es werden Pyramiden in der Bankstellung (siehe Bild oben) gebaut.
- ▲ Die Figuren können durch turnerische Elemente (z.B. Handstand, Brücke, Liegestütz usw.) ergänzt werden.

HINWEIS:

- ▲ Das Gewicht liegt immer auf den Schultern oder dem Becken, niemals auf der Wirbelsäule!

VARIATIONEN:

- ▲ Wendesprint mit Slalomlauf: auf dem Hinweg läuft das Kind im Slalom um 5 Slalomstangen

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Turnmatten
- ▲ eventuell Kästen, Stäbe oder Reifen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 3 Personen
- ▲ große Gruppen können sich aufteilen, je nach Übung



J2 FLUSSÜBERQUERUNG



ABLAUF:

- ▲ Jede Mannschaft erhält zwei Turnmatten. Ziel ist es, von einem Hallenende zum anderen zu gelangen, ohne dabei den Boden zu berühren.
- ▲ Dazu steht das gesamte Team auf der vorderen der beiden Matten und hebt gemeinsam die hintere Matte nach vorne.
- ▲ Welches Team schafft die Flussüberquerung am schnellsten?

VARIATIONEN:

- ▲ Mit drei Turnmatten muss das Team neue Strategien finden und Absprachen treffen, um sich einen Zeitvorteil gegenüber den anderen Teams zu verschaffen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 2 – 3 Turnmatten je Team

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Teams zu je 5 – 8 Kindern



J3 GORDISCHER KNOTEN



ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stellen sich in einem engen Kreis auf und strecken beide Hände in die Mitte.
- ▲ Jedes Kind greift zwei Hände; dabei werden die eigenen Arme nicht gekreuzt und nicht beide Hände demselben Kind gegeben.
- ▲ Anschließend wird versucht, den Knoten ohne Loslassen der Hände zu lösen. Die Gruppe ist fertig, wenn alle in einem großen Kreis nebeneinander stehen.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Kinder stehen in einem großen Kreis, jedes Kind ist mit den zwei direkten Nachbarn über ein Sprungseil (aus Hanf oder Baumwolle) verbunden. Durch Übersteigen, Kreuzen und Untertauchen versucht die Gruppe, ein möglichst engmaschiges Spinnennetz zu bilden. Anschließend muss das Netz wieder aufgelöst werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ ggf. Sprungseile aus Hanf oder Baumwolle

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Gruppen zu je 8 - 12 Kindern



J4 FREIER FALL



ABLAUF:

- ▲ Unter die Ringe werden zwei Weichbodenmatten gelegt.
- ▲ Eine Athletin bzw. ein Athlet steht mit verbundenen Augen an den Ringen und greift diese fest.
- ▲ Drei bis vier andere Sportler/innen ziehen die Athletin / den Athleten nach oben, und lassen sie / ihn in langsamen Bewegungen immer wieder hoch und runter gleiten.
- ▲ Das sollte möglichst ruhig ablaufen, damit die Athletin / der Athlet die eigene Höhe nicht einschätzen kann, sodass das Loslassen zur Mutprobe wird.
- ▲ Nach ca. 10 bis 15 Sekunden wird die Athletin / der Athlet auf einer geringen Höhe über der Weichbodenmatte aufgefordert, die Ringe loszulassen, aber dabei die Körperspannung beizubehalten.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Ringe (Turngerät)
- ▲ Weichbodenmatten

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Teams zu je 6 Athleten



J5 PLATZWECHSEL



ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stehen zunächst in beliebiger Reihenfolge nebeneinander auf einer Langbank.
- ▲ Auf Kommando sortieren sich die Kinder nach bestimmten Vorgaben, zum Beispiel nach Körpergröße, nach Alter oder alphabetisch nach Vorname, ohne dabei den Boden zu berühren.
- ▲ Welches Team steht zuerst in der richtigen Reihenfolge?

VARIATIONEN:

- ▲ Die Bank wird umgedreht und die Übung auf der schmalen Seite durchgeführt.
- ▲ Die Kinder dürfen während dem Platzwechsel nicht miteinander sprechen (geeignete Reihenfolge wählen, z.B. Körpergröße)

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ mehrere Langbänke

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Teams zu je 8 - 12 Kinder



J6 ZAUBERSTAB



ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stehen sich paarweise im Abstand von etwa einem Meter gegenüber.
- ▲ Alle Kinder strecken eine Hand mit ausgestrecktem Zeigefinger nach vorne.
- ▲ Auf die ausgestreckten Finger wird ein Stab oder eine Hochsprunglatte gelegt.
- ▲ Der Stab soll nun zum Boden gebracht werden, ohne dass ein Kind den Kontakt zum Stab verliert oder dieser zu Boden fällt.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Kinder strecken beide Hände nach vorne.
- ▲ Die Kinder halten den Stab von beiden Seiten.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Hochsprunglatte oder Stab

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 8 Kinder



J7 TEAMSPRUNG



ABLAUF:

- ▲ Eine Person klettert auf den großen Turnkasten, alle anderen Gruppenmitglieder stellen sich auf den Weichboden.
- ▲ Blickrichtung zueinander, die Arme gerade aus über Kreuz, die Hände fassen sich fest.
- ▲ Die Person auf dem Kasten stellt sich an die kurze Seite des Kastens.
- ▲ Auf Kommando lässt sie sich mit Körperspannung in gestreckter Haltung (!) vom Kasten fallen.
- ▲ Die anderen fangen sie im Fallen auf und legen sie langsam auf die Matte ab.

VARIATIONEN:

- ▲ Mit verbundenen Augen fallen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ großer Turnkasten (Höhe: 4-5 Elemente)
- ▲ kleinere Kästen zum Hochsteigen
- ▲ 1 bis 2 große Weichbodenmattenn

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 8 Athletinnen und Athleten



J8 WÖRTERSTAFFEL



ABLAUF:

- ▲ Die Staffel kann als Pendel- oder Rundstaffel durchgeführt werden. Ziel ist das Finden von Wörtern mit Scrabble-Buchstabenkarten (oder selbsthergestellten Buchstabenkarten).
- ▲ Die im Lösungswort enthaltenen Buchstaben werden gemischt und umgedreht am Start abgelegt.
- ▲ Jeder Läufer darf nacheinander eine Karte aufnehmen und zu einem Zielort transportieren.
- ▲ Sobald der erste Läufer auf der Strecke ist, dürfen die anderen Teammitglieder die Karten anschauen und vorsortieren.
- ▲ Wenn alle Karten am Sammelpunkt liegen, müssen die Karten in der richtigen Reihenfolge das Lösungswort ergeben.

VARIATIONEN:

- ▲ Stadt-Land-Fluss mit Zeitbegrenzung auf 8 Minuten. Je Lauf darf nur ein Begriff eingetragen werden

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Scrabble-Karten (oder Buchstaben-Karten)
- ▲ Stadt-Land-Fluss-Vorlage, Stift

GRUPPENGROSSE:

- ▲ die Anzahl der Staffelteams und Läufer in einer Staffel können beliebig aufgeteilt werden



J9 TIC TAC TOE



ABLAUF:

- ▲ In die Mitte des Spielfeldes werden 9 Reifen als Quadrat gelegt.
- ▲ Es treten je zwei Mannschaften zu je 3 Spieler gegeneinander an. Jede Mannschaft besitzt drei gleichfarbige Gegenstände (z.B. Schwämme oder Teambänder).
- ▲ Die ersten Läufer starten auf Kommando, legen ihre Markierungen in einen der Reifen, laufen zurück und schlagen ab, so dass die nächsten Läufer starten dürfen. Jedes Feld darf nur einmal belegt sein.
- ▲ Hat eine Mannschaft ihre drei Markierungen in den Reifen liegen, darf der nächste Läufer eine Markierung seines Teams in ein anderes freies Feld legen.
- ▲ Sieger des Spiels ist, wer seine drei Markierungen als erstes in eine Reihe (quer, hoch oder diagonal) gelegt hat.
- ▲ Die Laufstrecke kann je nach Altersgruppe oder Trainingszweck gewählt werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 9 Reifen
- ▲ 2 x 3 gleiche Markierungen (z.B. Schwämme, Teambänder oder Ähnliches)

GRUPPENGROSSE:

- ▲ Teams zu je 3 Personen
- ▲ Im Fall von mehr als zwei Teams kann in Runden gespielt werden



J10 WETLREKORDSTAFFEL



ABLAUF:

- ▲ In dieser Staffel übernehmen die Athletinnen und Athleten mehrere Abschnitte, sodass auch längere Distanzen zurückgelegt werden können. Je nach Altersgruppe wird die Staffel in 50m, 100m oder 200m lange Abschnitte unterteilt.
- ▲ „Wer schafft als Staffelteam den 800 / 3.000 / 5.000 m – Einzel-Weltrekord?“
- ▲ Jedes Staffelteam besteht aus einem Läufer mehr, als eine Laufrunde Abschnitte hat. Soll jeder Läufer also 100m laufen, werden auf einer 400m-Rundbahn 5 Athletinnen und Athleten benötigt.
- ▲ Der Ablauf ähnelt einer Staffel – allerdings ist die Staffel nach einer Runde nicht beendet, sondern der fünfte Läufer läuft weiter und übergibt das Staffelholz dem ehemaligen Startläufer, der sich nun an Position zwei befindet, usw.
- ▲ So können nahezu beliebig lange Distanzen als Staffel gemeinsam zurückgelegt werden.
- ▲ Nach der Staffelholzübergabe geht der abgebende Läufer zur Wechselmarke zurück und macht sich auf seinen nächsten Einsatz bereit.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Staffelstäbe

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Staffelteams zu je 3 – 9 Athletinnen und Athleten



J11 MANNSCHAFTSKREIS



ABLAUF:

- ▲ Die Gruppe entwirft einen Teamspruch, z.B. „Wir sind stark - wir können das - wir siegen“.
- ▲ Alle Teammitglieder bilden einen Kreis, legen die Arme um die Schultern und rufen den Teamspruch.
- ▲ Eine Athletin oder ein Athlet gibt das erste Wort vor, der Rest ergänzt

VARIATIONEN:

- ▲ Die Athletinnen und Athleten stampfen auf den Boden.
- ▲ Alle Teammitglieder bilden einen Kreis und legen die Hände in der Mitte des Kreises übereinander.
- ▲ Taktik-Besprechungen vor oder nach dem Wettkampf finden im Kreis statt

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ keine

GRUPPENGROSSE:

- ▲ alle Teammitglieder sollen mitmachen



K. TURNEN IN DER LEICHTATHLETIK

K1 Rolle Vorwärts	258
K2 Rolle Rückwärts	259
K3 Standwaage	260
K4 Kerze	261
K5 Handstand	262
K6 Balancieren	263
K7 Rad	264
K8 Radwende	265
K9 Handstandüberschlag	266
K10 Hockwende	267
K11 Salto vorwärts	268
K12 Salto Rückwärts	269
K13 Flick Flack	270
K14 Sprunghocke	271
K15 Schwingen an den Ringen	272
K16 Stützen am Reck	273
K17 Felgaufschwung am Reck	274
K18 Hüftumschwung am Reck	275
K19 Unterschwung am Reck	276
K20 Stütz am Barren	277
K21 Schwingen am Barren	278
K22 Kehre / Wende am Barren	279
K23 Rollen am Barren	280

K1 ROLLE VORWÄRTS



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Aus dem Parallelstand in die flüchtige Hocke gehen und mit schulterbreitem Aufsetzen der Hände über die Schultern vorwärts rollen. Abschließend in den Stand aufrichten.

VARIATIONEN:

- ▲ Auf einer schiefen Ebene abwärts rollen (insbesondere für Anfänger)
- ▲ Mehrere Vorwärtsrollen hintereinander machen
- ▲ Einbeinige Vorwärtsrolle mit Landung im Einbeinstand durchführen
- ▲ Vorwärtsrolle synchron mit dem Partner turnen

WICHTIGE HINWEISE:

- ▲ Kopf zur Brust führen, dabei einen runden Rücken machen
- ▲ Über die Schulter abrollen, nicht über den Kopf

K2 ROLLE RÜCKWÄRTS



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Aus dem Parallelstand in die flüchtige Hocke gehen, das Aufsetzen des Körpers mit den Händen hinter dem Gesäß abfangen und über den runden Rücken nach hinten abrollen. Anschließend die Hände mit gebeugten Armen zu den Ohren führen und sobald möglich mit den Händen abstützen und Gewicht auf die Hände verlagern. Die Übung endet im beidbeinigen Stand.

VARIATIONEN:

- ▲ Auf einer schiefen Ebene abwärts rollen (insbesondere für Anfänger)
- ▲ Mehrere Rückwärtsrollen hintereinander machen
- ▲ Einbeinige Rückwärtsrolle mit Landung im Einbeinstand durchführen
- ▲ Rückwärtsrolle synchron mit dem Partner turnen
- ▲ Aus der Rollbewegung in den flüchtigen Handstand gehen (Fortgeschrittene)

WICHTIGE HINWEISE:

- ▲ "Daumen zeigen beim Umgreifen zu den Ohren!"
- ▲ Zum Aufrichten kräftig mit den Armen herausdrücken, um die Rolle zu vollenden

K3 STANDWAAGE



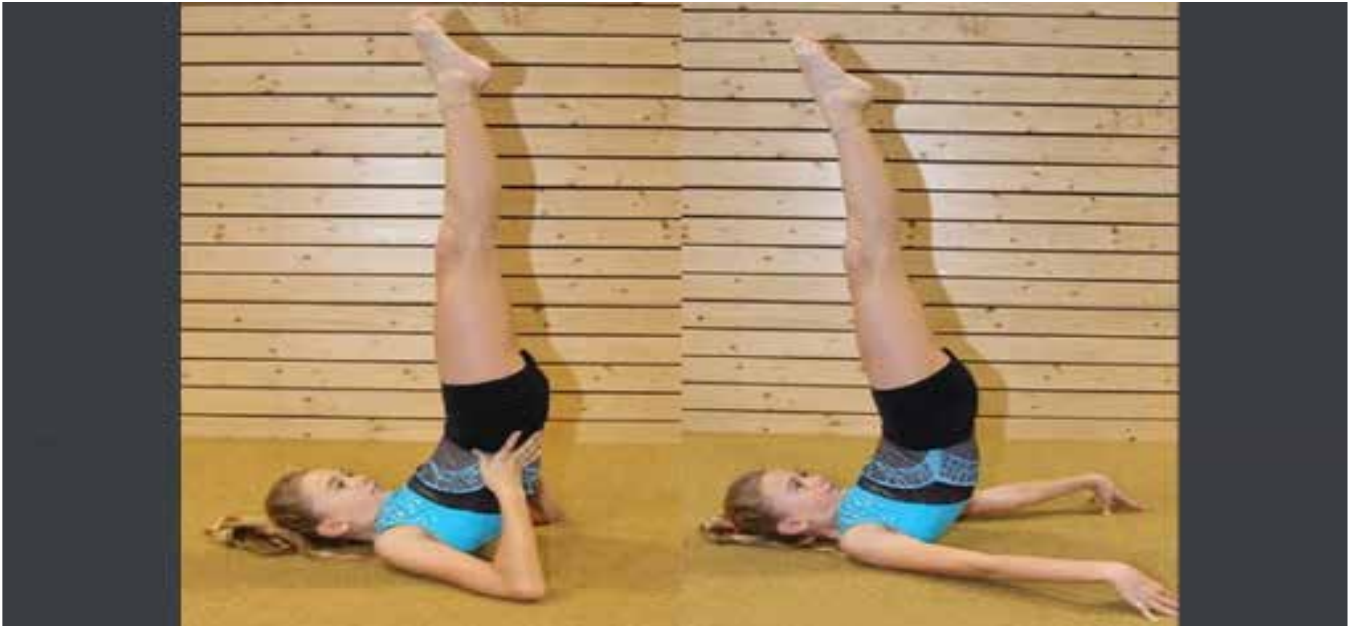
BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Aus dem Stand wird bei Aktivüberstreckung der Brustwirbelsäule ein Bein bis an die Spreizgrenze rückhoch geführt, die Hüftseite dieses Beines bleibt ebenfalls aktiv überstreckt.

VARIATIONEN:

- ▲ Standwaage mit Griff an der Sprossenwand. Der/Die Übende steht so weit weg, dass er/sie die Sprossenwand gerade noch mit gestreckten Armen erreichen und umgreifen kann. Das Spielbein wird langsam gehoben, das Standbein bleibt gestreckt und man bleibt auf der ganzen Sohle stehen.
- ▲ Standwaage auf markierter Linie am Boden

K4 KERZE



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und gehalten. Der Körper bildet dabei eine Linie. Die Ausgangsposition: Auf den Boden legen, die Beine sind geschlossen. Die Hände liegen bei gestreckten Armen mit den Handflächen nach unten neben dem Körper. Das Becken wird bei gestreckten Beinen hochgeschoben bis die Beine gerade nach oben zeigen. Füße sind gestreckt.

VARIATIONEN:

- ▲ Die Arme werden gebeugt, um den Körper zu stützen. Die Oberarme liegen auf dem Boden, die Hände halten den unteren Rücken.
- ▲ Die Arme bleiben gestreckt mit den Handflächen nach unten neben dem Körper legen.

WICHTIGE HINWEISE:

- ▲ Nicht den Kopf drehen (nicht nach links oder rechts schauen).
- ▲ Das Gewicht liegt auf den Schultern und nicht auf den Halswirbeln.

K5 HANDSTAND



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Mit großem Ausfallschritt weites Nach-Vorne-Aufsetzen der Hände. Beim Aufschwingen bilden das Schwungbein, der Körper und die Arme eine Linie. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Körpers. Gestreckter Körper in der Handstandposition.

VARIATIONEN:

- ▲ Handstand an der Wand
- ▲ Mit Hilfestellung (Klammergriff – Daumen Parallel am Oberschenkel halten)
- ▲ Handstand mit anschließenden abrollen
- ▲ Im Handstand laufen (für Fortgeschrittene)

WICHTIGE HINWEISE:

- ▲ Hände vom Boden lösen, umgreifen und in Kopfhöhe aufsetzen („Daumen zeigen zu den Ohren!“)

K6 BALANCIEREN



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Balancieren von einer Seite des Balkens zur anderen. Als Vereinfachung kann zuerst erst auf einer Bank beziehungsweise einer umgedrehten Bank geübt werden.

VARIATIONEN:

- ▲ rückwärts oder seitwärts balancieren
- ▲ Standwaage
- ▲ kleine Sprünge
- ▲ Wippe mit Bank
- ▲ Balancieren auf einer Reckstange

K7 RAD



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Mit großem Ausfallschritt weites seitliches nach vorne Aufsetzen der Hände. Beine und Hände setzen nacheinander auf dem Boden auf, der Körper befindet sich mit gegrätschten gestreckten Beinen senkrecht über den Armen.

VARIATIONEN:

- ▲ Rad in der „Mattengasse“
- ▲ Rad synchron mit Partner
- ▲ Einarmiges Rad (Fortgeschrittene)
- ▲ Rad auf der Bank (Fortgeschrittene)

WICHTIGE HINWEISE:

- ▲ Verbale Unterstützung beim Rad: „Fuß – Hand – Hand -Fuß“

K8 RADWENDE



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Mit Anhopsen und großem Ausfallschritt weites seitliches nach vorne Aufsetzen der Hände. Beine und Hände setzen nacheinander auf dem Boden auf, der Körper befindet sich mit gegrätschten gestreckten Beinen senkrecht über den Armen. Anschließend schnelles Schließen der Beine mit rechtzeitigen und kräftigen Abdruck beider Hände vom Boden bei gleichzeitiger Drehung um die Körperachse zur Schlussposition entgegen der Anlaufrichtung.

VARIATIONEN:

- ▲ Radwende mit der anderen Seite
- ▲ Radwende mit Strecksprung (oder Strecksprung mit halber Drehung und Flugrolle)
- ▲ Radwende mit Hock-, Grätsch-, Grätschwinkelsprung

K9 HANDSTAND ÜBERSCHLAG



METHODISCHE REIHE:

- ▲ Schwingen in den Handstand gegen die Wand
- ▲ Springen im Handstand: Der Athlet versucht sich im Handstand vom Boden leicht wegzudrücken um einen Abdruck aus den Armen für den späteren Überschlag zu erlernen.
- ▲ Aus dem Handstand umfallen als „Brett“: Der Athlet schwingt in den Handstand und lässt sich steif wie ein Brett auf eine Weichbodenmatte umfallen.
- ▲ Handstand auf einer Erhöhung (Kasten) mit „Umfallen“ und Hilfestellung: Der Athlet schwingt in den Handstand und lässt sich umfallen und wird durch die Hilfestellung gedreht. Landung soll dabei auf den Füßen erfolgen
- ▲ Handstand auf einer Erhöhung mit zwei Schritten Anlauf.
- ▲ Nach und nach die Abdruckhöhe Reduzieren und das Anlauftempo erhöhe

HILFSTELLUNG:

- ▲ Immer mit mindestens einer Hilfestellung bei den Übungen vom Kasten arbeiten, besser mit zwei.
- ▲ Die Hilfestellung muss darauf achten, dass der Kopf vom Kasten weggehoben wird; Schultern nach oben drücken, um die Rotation des Athleten zu verbessern

K10 HOCKWENDE



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Anlaufen und beidbeinig in das Sprungbrett einspringen, seitliches Aufsetzen der Hände auf den Kasten und mit einer Drehhocke über den Kasten springen.

VORÜBUNG:

- ▲ Schiffchen vorlings: (Fuß-)Spann auf einen kleinen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Stützhoppeln (Hasenhüpfen): Den meisten Kindern ist die Hauptfunktionsphase der Hocke schon bekannt. Deswegen kann man jetzt die Höhe und auch die Weite vergrößern bzw. erweitern.
- ▲ Hockwende über die Langbank: Die Hände sollten nicht an die Kanten der Bank sondern auf die Sitzfläche der Bank gesetzt werden.
- ▲ Aus dem Angehen oder dem langsamen Anlauf: Absprung – seitliches Aufsetzen der Hände auf den Kasten - 1/4 Drehung - Aufsetzen der Füße auf dem großen Kasten - dann abhocken

VARIATIONEN:

- ▲ Der Helfer steht an der Kastenschmalseite. Er fasst dem Übenden unter die Achsel des der zuerst aufstützt. Die andere Hand befindet sich an der Hüfte.
- ▲ Matten sollen zunächst auch an den Kastenschmalseiten aufgelegt werden, da auch für den Übenden die Gefahr besteht, nach außen zu stürzen. Vor dem Absprung muss der Übende dem Helfer mitteilen, auf welcher Seite er die Beine hochbringen wird.

K11 SALTO VORWÄRTS



METHODISCHE REIHE:

- ▲ Mit Anlauf vom Boden beidfüßig abspringen und auf einen Mattenberg aufrollen (leicht)
- ▲ Mit Anlauf vom Boden aus auf einen niedrigen Mattenberg einen Salto springen (mittel)
- ▲ Mit Anlauf vom Boden aus Salto springen, auf den Füßen landen und eine halbe Drehung im Strecksprung anhängen (mittel bis schwer)
- ▲ Mit Anlauf vom Boden aus Salto springen und nach einer halben Drehung landen (schwer)

WICHTIGE HINWEISE:

- ▲ Landen immer höher als die Absprungfläche vermindert das Verletzungsrisiko
- ▲ Über die Schulter abrollen, nicht über den Kopf

K12 SALTO RÜCKWÄRTS



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

siehe Salto Vorwärts

VARIATIONEN:

- ▲ Von einem Klotz nach hinten einen Strecksprung herabspringen und auf dem Boden landen (leicht)
- ▲ Von einem Klotz Rolle rückwärts herunter auf den Boden in den Stand (leicht)
- ▲ Von einem Klotz mit Hilfestellung erst einen Strecksprung machen und dann eine Rolle rückwärts herunter in den Stand (mittel)
- ▲ An einer Wand hochlaufen (zu zweit Hilfestellung geben!!), rückwärts überschlagen und auf den Füßen landen (schwer)

WICHTIGE HINWEISE:

- ▲ Landen immer höher als die Absprungsfläche vermindert das Verletzungsrisiko!

K13 FLICK FLACK



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Aus dem Stand mit Schräghochhalte der Arme erfolgt die Rückverlagerung des Körpers mit gleichzeitigem Beugen der Kniegelenke (90°) und Hüftgelenke. Der Absprung erfolgt durch das Strecken der Knie- und Hüftgelenke und maximaler Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels, der Körper wird überstreckt. In der flach ausgeführten 1. Flugphase wird die Überstreckung des Körpers beibehalten, der Kopf ist in Nackenhalte. Es erfolgt der Stütz mit einwärts gedrehten Händen; der Rumpf ist überstreckt, der Arm Rumpf-Winkel offen. Nach Passieren des Körpers über der Stützstelle erfolgt das schnelle Beugen der Hüftgelenke und mit deren Abbremsung der Abdruck vom Boden. In der 2. Flugphase erfolgen die Aufrichtung des Körpers und die Landung. Unbedingte Voraussetzung sind ein gut gestandener Handstand zumindest gegen die Wand und die Brücke auf dem Boden.

VARIATIONEN:

- ▲ Brücke
- ▲ Vom Kasten aus, Oberkörper rückwärts senken in die Handstandposition
- ▲ Flick Flack synchron

K14 SPRUNGHOCKE



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Aus dem Anlauf erfolgt ein einbeiniger Einsprung in das Sprungbrett mit sofortigem beidbeinigem Absprung. Gleichzeitig werden die Arme von unten nach vorne zum Kasten geführt. Die Beine werden schnell nach hinten oben gebracht Während der kurzen Stützphase (Abdruck) werden die Beine angehockt. Durch den Abdruck steigt der Körper und fliegt weiter. Die Arme werden nach vorne oben geführt und der Oberkörper aufgerichtet. Beine und Körper werden gestreckt und die Landung vorbereitet.

VORÜBUNGEN:

- ▲ Bocksprünge
- ▲ Bankgasse mit Hindernissen
- ▲ Stützsprünge durch die Kastengasse
- ▲ Sprung in die Hockstellung

HILFESTELLUNG:

- ▲ Die Helfer stehen rechts und links auf der „Niedersprungsseite“. Sie fassen mit beiden Händen an die Oberarme des Übenden im Klammergriff und unterstützen ihn durch anheben und vorziehen der Arme

K15 SCHWINGEN AN DEN RINGEN



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

An den Ringen mit beiden Händen und gestreckten Armen halten und vor- und zurück schwingen.

VARIATIONEN:

- ▲ Beim Vor- und Rückschwingen immer eine halbe Drehung machen (leicht)
- ▲ Beim Schwingen einen Gegenstand zwischen den Füßen transportieren und nach vorne weg katapultieren (leicht)
- ▲ Von einem hohen Kasten zu einem kleinen Kasten Schwingen und darauf landen (mittel)
- ▲ Von einem hohen Kasten aus über ein Hindernis schwingen und landen (mittel bis schwer)

K16 STÜTZ AM RECK



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Aufspringen in den Stütz mit Hilfe eines Sprungbrettes, kurz halten und wieder rückwärts abspringen

VARIATIONEN:

- ▲ Im Stütz seitlich wandern nach links und rechts (mittel)
- ▲ Im Stütz mit den Armen auf und ab wippen (mittel)
- ▲ Im Stütz nach hinten weg schwingen und wieder in die Ausgangsstellung (mittel bis schwer)
- ▲ Stütz an der Sprossenwand (sehr schwer)

K17 FELGAUFSCHWUNG AM RECK



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung mit Ristgriff am Gerät. Mit dem Schwungbein wird die Bewegung eingeleitet. Der Athlet beugt die Arme und schiebt die Hüfte an die Reckstange. Nachdem die Beine über die Reckstange geschwungen wurden, richtet er sich im Stütz wieder auf. Tipp: Die Bewegung wird korrekt ausgeführt, wenn der Athlet durchgängig seine Fußspitzen anschauen kann. Wie bei der Rolle vorwärts muss das Kinn auf die Brust genommen werden.

VARIATIONEN:

- ▲ Hochlaufen am Kastenteil
- ▲ Hochlaufen an der Wand
- ▲ Vom Gymnastikball aufschwingen: Der Athlet sitzt mit dem Gymnastikball unter der Reckstange, rollt darauf ab und übt so das Hochnehmen der Hüfte.

HILFSTELLUNGEN:

- ▲ Kopf aufs Kinn: Gegenstand, (z.B. Taschentücher) muss zwischen Kinn und Brust eingeklemmt gehalten werden.
- ▲ Der Trainer steht auf der anderen Seite der Reckstange als der Athlet. Die turnernahe Hand greift direkt nach dem Aufschwingen an den oberen Rücken des Athleten, die turnerferne Hand greift den Oberschenkel. Der Trainer gibt in dieser Phase einen kurzen Impuls, sodass der Athlet seinen Aufschwung vollenden kann. Bevor der Athlet sich im Stütz aufrichtet, muss der Trainer noch einmal umgreifen. Die turnerferne Hand greift an die vordere Schulter des Athleten und unterstützt das Aufrichten, die turnernahe Hand ist am Oberschenkel

K18 HÜFTUMSCHWUNG AM RECK



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Ausgangsstellung ist der Stütz am Reck. Der Athlet vollzieht eine gesamte Umdrehung um die Reckstange. Dabei ist die Hüfte durchgängig an der Reckstange. Ausgangs- und Endposition ist der Stütz.

VORÜBUNGEN:

- ▲ Schiffchen vorlings: (Fuß-)Spann auf einen kleinen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Position halten: Der Trainer hält den Athleten in der Bewegung zu Beginn des Hüftumschwungs. Der Athlet soll das „Schulterfallen lassen“ fühlen. Dabei stützt der Trainer den oberen Rücken und die Beine und hält den Athleten in der Schiffchenposition.

HILFESTELLUNGEN:

- ▲ Kopf aufs Kinn: Gegenstand (z.B. Taschentücher) muss zwischen Kinn und Brust eingeklemmt gehalten werden.
- ▲ Poolboy o.Ä. zwischen die Füße klemmen und durchgängig anschauen. Der Athlet verbleibt somit automatisch in der Schiffchen-Position.
- ▲ Der Trainer steht auf der anderen Seite der Reckstange als der Athlet. Die turnernahe Hand greift direkt nach dem Schwung holen an den oberen Rücken des Athleten, die turnerferne Hand greift den Oberschenkel. Der Trainer gibt in dieser Phase einen kurzen Impuls, sodass der Athlet mit der Hüfte an der Reckstange bleibt. Bevor der Athlet sich im Stütz aufrichtet, muss der Trainer noch einmal umgreifen. Die turnerferne Hand greift an die vordere Schulter des Athleten und unterstützt das Aufrichten, die turnernahe Hand ist am Oberschenkel. Wichtig: Zu Beginn ist die Schulter vor dem Gerät, um den Umschwung einleiten zu können, muss sie „fallen“. Das bedeutet, die Füße müssen vorneweg Richtung Hallendecke „laufen“ und die Schulter muss Richtung Boden kommen!

K19 UNTERSCHWUNG AM RECK



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Die Ausgangsstellung ist der Stand oder der Stütz

METHODISCHE REIHE:

- ▲ Über ein kleines Hindernis schwingen und auf den Füßen landen (leicht)
- ▲ An das Reck hängen; Füße neben die Hände zur Reckstange grätschen, Helfer hebt nach hinten an; nach vorne wegschwingen und auf den Füßen landen (mittel)
- ▲ Unterschwung mit halber Drehung und auf den Füßen landen (mittel bis schwer)
- ▲ Landen auf einem Mattenberg auf dem Rücken, auf dem Bauch oder auf den Füßen (mittel bis schwer)

K20 STÜTZ AM BARREN



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Beidarmig im Barren aufstützen und im Stütz vor und zurück wandern.

VARIATIONEN:

- ▲ Der obere Arm wird senkrecht nach oben ausgestreckt (leicht)
- ▲ Im Liegestütz vorwärts drüber wandern (leicht)
- ▲ Im Liegestütz rückwärts drüber wandern (leicht)
- ▲ Im Stütz zwischen den Holmen um die eigene Längsachse drehen (mittel bis schwer)
- ▲ Partnerübung: Barren leicht schräg aufbauen, 2 gegenüber jeweils an einem Holm aufstützen lassen und bergab wandern als Wettrennen (mittel bis schwer)

K21 SCHWINGEN AM BARREN



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Ausgangsstellung ist der Stütz zwischen den Holmen, dabei sind die Schultern immer über den Händen. Aus der Ausgangsstellung beginnt der Athlet leicht zu pendeln. Vorsicht: Das Pendeln wird mit Bauch- und Rückenmuskulatur gesteuert, nicht durch die Schultern eingeleitet!

VORÜBUNGEN:

- ▲ Schiffchen vorlings: (Fuß-)Spann auf einen kleinen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Schiffchen rücklings: Fersen auf einen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Positionen halten im Barren: Der Trainer hält den Athleten in der vorgeübten Schiffchenposition und korrigiert ggf. die Schulterstellung. Dem Athleten soll eine Vorstellung der Körperposition im Schwung gegeben werden.

HILFESTELLUNGEN:

- ▲ Klammergriff: Der Trainer umklammert den Oberarm des Athleten. Die Finger fassen die Innenseite des Oberarms, die Daumen umfassen die Außenseite und zeigen zum Trainer.
- ▲ Poolboy o.Ä. zwischen die Füße klemmen und durchgängig anschauen. Der Athlet verbleibt somit automatisch in der Schiffchen-Position.
- ▲ Positionen halten: Mit einer Hand werden die Füße gefasst, mit der anderen die Körpermitte gestützt.

K22 KEHRE / WENDE AM BARREN



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Für die Ausgangsstellung beidarmig im Barren aufstützen und mit gestreckter Körperhaltung vor und zurückschwingen.

METHODISCHE REIHE:

- ▲ Nach zweimal vor und zurück schwingen Füße vorwärts seitlich heraus und auf einem Mattenberg landen (leicht)
- ▲ Nach zweimal vor und zurückschwingen nach hinten seitlich heraus auf einem Mattenberg landen (leicht)
- ▲ Nach Anschwingen nach vorne seitlich heraus und auf dem Boden landen (mittel)
- ▲ Partnerübung: 2 „Gegner“ stehen sich zugewandt am Ende des Barrens aufgestützt gegenüber. Auf ein Startkommando schwingen beide gleichzeitig nach rechts vorne seitlich heraus, landen auf den Füßen, laufen auf die andere Seite und wiederholen die Übung solange, bis einer den anderen eingeholt hat (mittel bis schwer)

K23 ROLLE AM BARREN



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Bei einer Vorwärtsrolle auf dem Parallelbarren wird eine Menge Mut verlangt. Daher sind vorbereitende Übungen zu empfehlen. Diese Übungsform thematisiert jedoch die Zielbewegung mit Mattenunterstützung. Ausgangsstellung ist der gestreckte Grätschsitz. Anschließend leitet der Kopf die Rollbewegung ein. Die Hände greifen dabei dicht an den Oberschenkeln. Anschließend wird über die Oberarme abgerollt („drücke deine Ellenbogen nach außen“).

VARIATIONEN:

- ▲ Aus dem ruhigen Sitz
- ▲ Aus dem Schwung
- ▲ Ohne Matte auf dem Parallelbarren

HILFSTELLUNG:

- ▲ Mit einer Hand von unten (unter dem Holm) die Schulter stützen. Die andere Hand unterstützt die Rollbewegung nach vorne am Oberschenkel.

The logo for DLV JUGEND, featuring the letters 'DLV' in a stylized, bold font with diagonal lines, and the word 'JUGEND' written vertically to the right of 'DLV'.

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

 TRUEATHLETES

**DEUTSCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND**

Alsfelder Straße 27

64289 Darmstadt

T +49 61 51. 77 08 0

F +49 61 51. 77 08 11

jugend@leichtathletik.de

leichtathletik.de