

KNOBELSPRINT

SPRINT



© Nicolas Fröhlich

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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor. Das Starten aus unterschiedlichen Startpositionen wird insbesondere beim 30m Sprint der Altersklasse U8 verlangt.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Wettbewerbs aus dem Bereich „schnell-laufen“ vor. Auch die Sprintdisziplinen des Wettkampfs ab Klasse 5 können so vorbereitet werden.

ORIENTIERUNGSTAFFEL

SPRINT



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in drei Staffelteams aufgeteilt und positionieren sich hinter einer Startlinie. In etwa 15 Metern Entfernung werden Hütchen in drei verschiedenen Farben (siehe Bild) aufgestellt. Jedem Staffelteam wird eine Hütchenfarbe zugewiesen. Auf Kommando laufen die Startläufer die Sprintstrecke und anschließend die Hütchen ihrer eignen Farbe ab (dies auch für den Rückweg). Nach Rückkehr zum Team wird das Staffelholz übergeben. Welches Team absolviert die Staffel am schnellsten?

VARIATIONEN:

- ▲ Jedes Hütchen muss einmal komplett umrundet werden
- ▲ Die Laufstrecke des Verliererteams wird durch verschieben des letzten Hütchens verkürzt
- ▲ Anzahl der Hütchen oder Anzahl der Teams (und somit der Farben) variieren

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Die Verteilung der Hütchen sollte so erfolgen, dass die sich dadurch ergebenden Streckenlängen für alle Teams gleich sind.

MATERIAL:

- ▲ 3 x 3 Hütchen
- ▲ 3 Staffelhölzer

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 4 - 5 Staffeldurchgänge mit unterschiedlichen Variationen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Wettbewerbs aus dem Bereich „schnell-laufen“ vor. Auch die Sprintdisziplinen des Wettkampfs ab Klasse 5 können so vorbereitet werden.

RHYTHMUSSCHULUNG

SPRINT



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 Tennisringen gelegte Softbälle, Bananenkisten, Kinderhürden o.Ä.

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ etwa 15 - 20 Bahnen je Kind

WETTKAMPSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor. Rhythmusschulungen sind Grundlage für das Überlaufen von Hindernissen und Umsetzen vorgegebene Sprungfolgen.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Wettbewerbs aus dem Bereich „schnell-laufen“ vor. Auch die Sprintdisziplinen des Wettkampfs ab Klasse 5 können so vorbereitet werden.

4-GEWINNT

SPRINT



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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Wettbewerbs aus dem Bereich „schnell-laufen“ vor. Auch die Sprintdisziplinen des Wettkampfs ab Klasse 5 können so vorbereitet werden.

LEGO-STAFFEL

SPRINT



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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs aus dem Bereich „schnelllaufen“ vor.

HINDERNIS-STAFFEL

SPRINT



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Staffelteams aufgeteilt. Für jedes Team werden zwei nebeneinanderliegende Sprintbahnen benötigt. Auf einer der beiden Bahnen werden 4 - 5 flache Hindernisse (z.B. Bananenkisten) in gleichmäßigem Abstand aufgestellt. Die Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an beiden Enden der Bahnen. Nach dem Prinzip einer „Pendel-Staffel“ startet das erste Kind über die Hindernisstrecke und schickt durch Übergabe eines Staffelholzes das nächste Kind zurück auf der Flachsprinthstrecke ohne Hindernisse, usw. Die gelaufenen Kinder stellen sich hinter den wartenden Kindern an. Die Staffel endet, wenn alle Kinder wieder auf ihrer Ausgangsposition stehen.

VARIATIONEN:

- ▲ Übergabe des Staffelholzes „von hinten“: Vor der Übergabe muss das Kind das Team umrunden (Hütchen aufstellen)
- ▲ Staffel auf Zeit: Welches Team schafft innerhalb von drei Minuten die meisten Bahnen? Die Kinder laufen also mehrmals.
- ▲ Variation der Anzahl, der Abstände oder der Höhe der Hindernisse
- ▲ Die Siegermannschaft erhält ein zusätzliches Hindernis von der Verlierermannschaft

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Streckenlänge etwa 30 - 45 Meter

MATERIAL:

- ▲ 4 - 5 Hindernisse je Team
- ▲ 1 Staffelholz je Team
- ▲ Hütchen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 4 - 5 Staffeldurchgänge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor. Das Prinzip ähnelt oder gleicht je nach Durchführung der Wettkampfdisziplin „Hindernis-Sprint-Staffel“.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs aus dem Bereich „schnelllaufen“ und insbesondere die Disziplinen „Wendesprint mit Hindernissen“ und „Hindernissprint“ vor.

RISIKOSPRINT

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 Ablauf 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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs aus dem Bereich „schnelllaufen“ vor.

WENDESPRINT

SPRINT



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

WETTKAMPSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor, die Varianten mit Hindernissen insbesondere die Hindernis-Sprint-Staffel.

SPORTABZEICHEN:

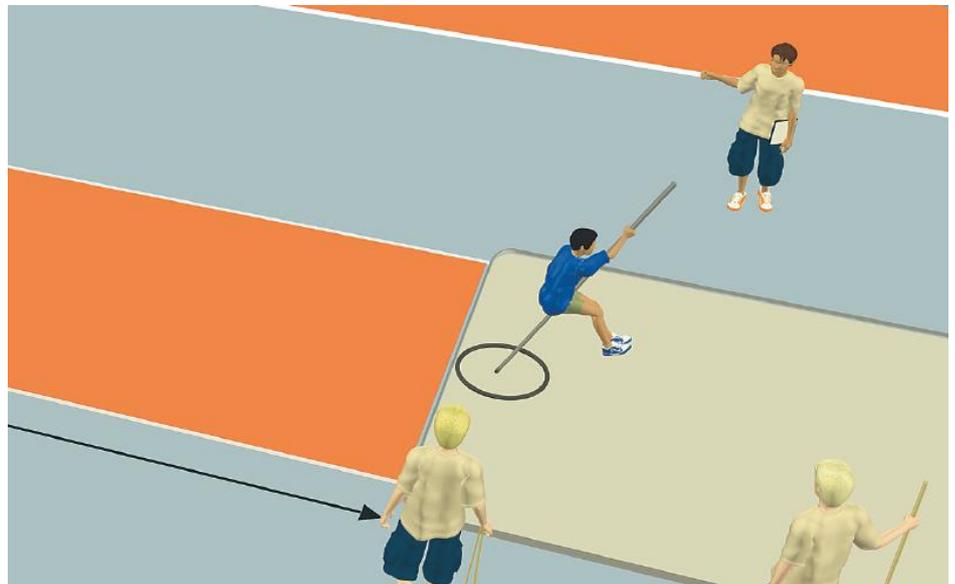
Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs aus dem Bereich „schnelllaufen“ vor. Alle Einzel-Varianten entsprechen Disziplinen aus dem Bundesjugendspiel-Wettbewerb.

STABSPRUNG IN DIE WEITSPRUNGRUBE

SPRUNG



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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Stab-Springen zum Stabhochsprung“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung und kann somit zur Vorbereitung für alle Sprungdisziplinen der Wettbewerbs- und Wettkampfform eingesetzt werden.

ZIELWEITSPRUNG

SPRUNG



© Nicolas Fröhlich

© Fröhlich

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 Absprunghilfen.

MATERIAL:

- ▲ 4 - Reifen
- ▲ Absprunghilfen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 20 - 30 Sprünge

© Nicolas

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom In-die-Weite springen zum Weitsprung“ vor, insbesondere die Disziplin Zielweitsprung.

SPORTABZEICHEN:

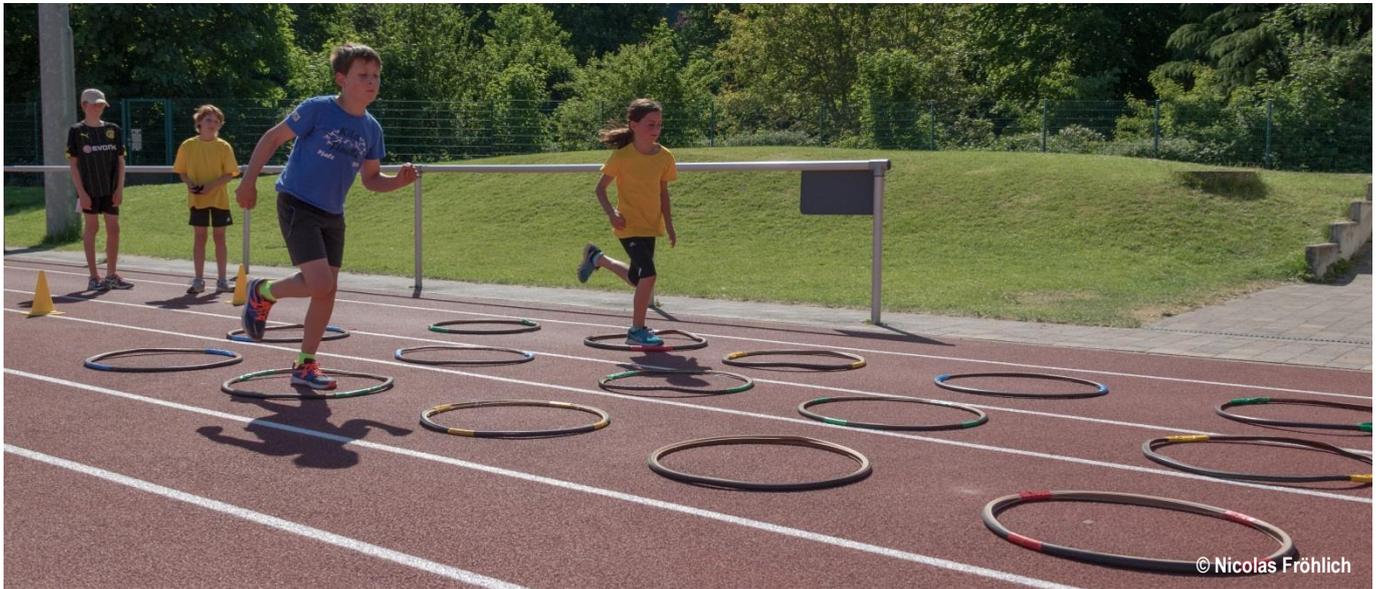
Diese Übung bereitet die Disziplin Zonenweitsprung vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle weitenorientierte Sprünge der Bundesjugendspiele vor, insbesondere die Disziplin Zielsprung.

KLEINE SPRÜNGE

SPRUNG



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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik vor, insbesondere Mehrfachsprünge.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie entspricht der Übung „Froschsprung“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs.

SPRINGEN ÜBER HINDERNISSE

SPRUNG



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 Schrittweitsprung-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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom In-die-Weite springen zum Weitsprung“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin Zonenweitsprung vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle weitenorientierte Sprünge der Bundesjugendspiele vor.

REIFENCHOREOGRAPHIE

SPRUNG



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 Musikerunterstützung
- ▲ 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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik vor, insbesondere Mehrfachsprünge.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

SPRUNGGARTEN

SPRUNG



© Nicolas Fröhlich

© Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

In einem Feld werden mehrere Hindernisse unterschiedlicher Art und unterschiedlicher Höhe wie beispielsweise Bananenkisten, Schaumstoffblöcke, Hütchen, Kinderhürden o.Ä. aufgebaut. Sofern Sicherheits- und Leistungsaspekte beachtet werden, können auch mehrere Geräte zu einem Hindernis „kombiniert“ werden. Die Kinder überspringen die Hindernisse auf vorgegebene Art:

- ▲ Absprung stets mit links / stets mit rechts
- ▲ Landung stets mit Absprungbein / stets mit absprungfernem Bein / stets 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.
- ▲ Staffelvariante: In den Ecken des Feldes positionieren sich vier Staffelteams. Nach dem Startsignal muss der Startläufer 5 unterschiedliche aber eigenständig gewählte Hindernisse überspringen, bevor er zum Team zurückkehrt und den nächsten Läufer ins Rennen schickt.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Sicherheitsaspekte beachten: Genügend Abstand zwischen den Hindernissen beachten und nur Hindernisse ohne erhöhtes Gefahrenpotenzial wählen.

MATERIAL:

- ▲ Unterschiedliche Hindernisse

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 10 Minuten

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik vor, insbesondere Sprünge in die Höhe und in die Weite.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen der Bundesjugendspiele vor, insbesondere Sprünge in die Höhe und in die Weite.

WATUSSI-SPRUNG

SPRUNG



© Nicolas Fröhlich

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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom In-die-Höhe springen zum Hochsprung“.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin Hochsprung vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle höhenorientierte Sprünge der Bundesjugendspiele vor und entspricht der Disziplin Watussi-Sprung.

SPRINGEN IM REIFENWALD

SPRUNG



ORGANISATION / ABLAUF:

Mit Reifen wird ein 4 x 5 Rechteck ausgelegt. 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

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ „Blanko“-Rechteck auf Übungskarten drucken und eigene Sprungfiguren einzeichnen, damit die Kinder die Strecke verinnerlichen können

MATERIAL:

- ▲ 20 Reifen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 4 - 8 Sprungfiguren

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik vor, insbesondere Mehrfachsprünge.

SPORTABZEICHEN:

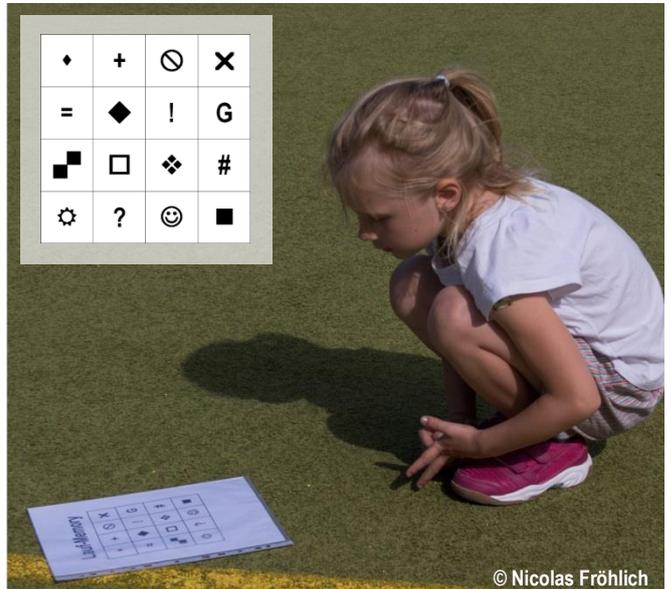
Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet insbesondere die Disziplin „Froschsprung“

LAUF-MEMORY

LAUF



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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.

STEINTRANSPORTSTAFFEL

LAUF



© Nicolas Fröhlich

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 Dauerperiode

MATERIAL:

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

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 - 2 Durchgänge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspielerwettbewerbs vor. Der Ablauf ähnelt dabei insbesondere dem „Transportlauf“.

LAUF-BINGO

LAUF



© Nicolas Fröhlich

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:
- ▲ 1 - 2 Durchgänge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.

STADIONCROSS

LAUF



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.
 - Hopslerlauf, 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 Dauerermethode

MATERIAL:

- ▲ geeignetes Gelände

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 Lauf

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor, insbesondere die Disziplin „Stadioncross“.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor, insbesondere die Disziplinen „Stadion-Cross“ und „Lauf über Stock und Stein“.

ZEITSCHÄTZLAUF

LAUF



ORGANISATION / 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.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Kinder, die ihren Lauf beenden, sammeln sich an einem abgesprochenen Platz.
- ▲ Training der Ausdauer je nach Zeitvorgabe durch die Intervallmethode oder Dauerperiode

MATERIAL:

- ▲ 1 Stoppuhr
- ▲ ggf. Hütchen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 Wiederholungen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor, insbesondere die Disziplin „Zeit-Schätzlauf“.

FAHRTENSPIEL

LAUF



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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.

ZUGFAHRT

LAUF



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 Staffelwechsell: 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:
- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauermethode

- MATERIAL:**
- ▲ 4 Hütchen
 - ▲ ggf. Staffelstäbe

- DAUER / WIEDERHOLUNGEN:**
- ▲ 1 - 2 Durchgänge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:
Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:
Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:
Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.

ORIENTIERUNGSLAUF

LAUF



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Für den Orientierungslauf werden zuvor 6 - 8 markante Punkte des Geländes (z.B. Stabhochsprunganlage, Tribüne, Fußball-Tor) 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 Lösungswort

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauerermethode

MATERIAL:

- ▲ geeignetes Gelände
- ▲ Laufkarten und Stationsschilder

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 Lauf

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.

OBEN GEWINNT

WURF



© Nicolas Fröhlich

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 auf der Stange 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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Drehen und Werfen zum Diskuswurf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin „Drehwurf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung fördert die allgemeine Wurferfahrung und kann motivierend in ein Stundenbild zum Thema „Werfen“ integriert werden.

WETTWANDERBALL

WURF



© Nicolas Fröhlich

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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoßen“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Wurferfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet auf die Disziplin „Medizinball-Stoßen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor und verbessert die allgemeine Wurferfahrung.

GASSENWÜRFE

WURF



ORGANISATION / 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:

- ▲ Werfen mit dem schwachen Arm
- ▲ Vergrößern des Abstandes zum Reifen und zum Partner
- ▲ Werfen aus dem Kniestand, dem Schneidersitz oder dem Langsitz

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Durch die Gassenaufstellung kann die benötigte Zeit zum Bälle Einsammeln vermieden werden, alle Kinder sind gleichzeitig beschäftigt.

MATERIAL:

- ▲ 1 Reifen je Zweierteam
- ▲ 1 Tennisball je Zweierteam

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 40 - 60 Würfe in verschiedenen Variationen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Schlagwurf zum Speerwurf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin „Schlagball“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Wurfdisziplinen, bei denen mit der Schlagwurf-Technik geworfen wird, vor. Dies sind die Disziplinen „Zielweitwurf“, „Zonenweitwurf“ und „Fenster-Wurf“.

DREHWURF-BOULE

WURF



© Nicolas Fröhlich

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 Wurfriuge:
- ▲ 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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Drehen und Werfen zum Diskuswurf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin „Drehwurf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung fördert die allgemeine Wurferfahrung und kann motivierend in ein Stundenbild zum Thema „Werfen“ integriert werden.

RISIKO-STOSSEN

WURF



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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoßen“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Wurferfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet auf die Disziplin „Medizinball-Stoßen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor und verbessert die allgemeine Wurferfahrung.

FENSTERWURF

WURF



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 Würfen die meisten Treffer?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Bastelanleitung für Wurfriuge:
- ▲ 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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Drehen und Werfen zum Diskuswurf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin „Drehwurf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung fördert die allgemeine Wurferfahrung und kann motivierend in ein Stundenbild zum Thema „Werfen“ integriert werden. Als „Schlagwurf“-Variante entspricht sie der Disziplin „Fenster-Wurf“.

TREIBBALL MIT ZWEI BÄLLEN

WURF



© Nicolas Fröhlich

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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Schlagwurf zum Speerwurf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin „Schlagball“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Wurfdisziplinen, bei denen mit der Schlagwurf-Technik geworfen wird, vor. Dies sind die Disziplinen „Zielweitwurf“, „Zonenweitwurf“ und „Fenster-Wurf“.

SCHNEEBALLSCHLACHT

WURF



© Nicolas Fröhlich

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

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Schlagwurf zum Speerwurf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin „Schlagball“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Wurfdisziplinen, bei denen mit der Schlagwurf-Technik geworfen wird, vor. Dies sind die Disziplinen „Zielweitwurf“, „Zonenweitwurf“ und „Fenster-Wurf“.