

STEINTRANSPORTSTAFFEL

LAUF



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

WETTKAMPSYSTEM 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. Der Ablauf ähnelt dabei insbesondere dem „Transportlauf“.