



Projekt Sieger-Chance

Übungsbaukasten

Kurzbeschreibung Projekt „Sieger-Chance“

Das Sieger-Chance Projekt ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Universität Passau und dem Landesstützpunkt Passau des Bayerischen Leichtathletikverbandes.

Ziel des Projekts ist die sportartenübergreifende Nachwuchsförderung. In der ersten Phase des Projekts wurden zu Beginn des Schuljahres leistungsauffällige Schüler:innen mittels eines eignungsdiagnostischen Verfahrens gesichtet. Diese werden nun in Talentfördergruppen wöchentlich trainiert. Die Struktur für die Einheiten liefert der neu entwickelte Baukasten.

An der Erstellung des Übungsbaukastens waren Andreas Weishäupl (Projektleitung) Gabriel & David Wiertz, Julia Meisl sowie Franca Behringer beteiligt.

Arbeit mit dem Baukasten

Der Baukasten soll bei der Planung von Trainings-, Unterrichts- und sonstigen Sporteinheiten helfen. Er ist in einem Schubladensystem aufgebaut (siehe Gliederung) die hier als Teil 1 bis 7 mit entsprechenden Unterschubladen A bis C bezeichnet werden. Es können entweder einzelne Ideen aus dem Baukasten gezogen werden, oder auch ganze Einheiten geplant werden. Bei zweiterem besteht eine typische Trainingseinheit aus einer Erwärmung (Teil 1), einem Hauptteil (Teil 2) und einem Abschluss (Teil 7).

Bei der Erwärmung sollen jeweils Elemente aus den Unterpunkten „A-Erwärmungsspiele“, „B-Kräftigung und Mobilisation“ und „C-Koordination“ ausgewählt werden.

Beim Hauptteil werden Übungen aus einem Bereich der Teile 2 bis 6 gewählt. Abgeschlossen wird jede Einheit mit einem Spiel aus Teil 7, dem ausdauernden Laufen.

Arbeit mit dem Baukasten

Es müssen keinesfalls alle Übungen einer Schublade absolviert werden, sondern es muss eine für den zeitlichen Umfang einer Einheit passende Auswahl getroffen werden. Dabei sollte dem Hauptteil mindestens 30 Minuten eingeräumt werden, um genügend Zeit für die Erarbeitung des Trainingsziels zu haben. Die Erwärmung sollte Elemente aller drei Unterpunkte beinhalten und die abschließenden Laufspiele zur Ausdauerschulung (Teil 7) benötigen mindesten 10 Minuten.

Zahlreiche Übungen werden mittels Videos, die als QR-Code oder Link abgedruckt sind, visualisiert!

Gliederung

Übungsbaukasten

- Teil 1: Erwärmung
 - A Erwärmungsspiele
 - B Kräftigung und Mobilisation
 - C Koordination
- Teil 2: Vorbereitung
 - A Gleichgewicht
 - B spielerisches Krafttraining
- Teil 3: Schnell Laufen
 - A Agility
 - B Start, Reaktion & Beschleunigung
 - C Techniks Schulung
- Teil 4: Überlaufen von Hindernissen
 - A Frequenzschulung
 - B Rhythmus schulung
 - C Hürdentechnik
- Teil 5: Springen
 - A kleine Sprünge
 - B vertikale Sprünge
 - C horizontale Sprünge
- Teil 6: Werfen
 - A Schlagwurf
 - B Drehwurf
 - C Zielwurf
- Teil 7: Ausdauerndes Laufen

Teil 1A – Erwärmung – Erwärmungsspiele

Pulslauf

Erklärung	Beliebige Laufstrecke mit Hütchen markieren; sekundengenaue Außen- oder Hallenuhr (bzw. Pulsuhr) muss vorhanden sein. Die Spieler laufen beliebig viele Runden. Wenn Sie der Meinung sind, dass ihr Puls bei 130 Schlägen liegt, stoppen sie und messen ihren Pulsschlag. Welcher Spieler kommt den 130 Schlägen am nächsten?
Material	<ul style="list-style-type: none">– Hütchen– Uhren– Evtl. Pulsmesser
Variation	<ul style="list-style-type: none">– Andere Herzfrequenzwerte wählen– Der Spielleiter unterbricht das Laufen auf ein Signal hin; wer kann seinen aktuellen Puls am besten schätzen?

Beachte :



Autofahren

Erklärung

Die zwei Spieler bewegen sich im vom Spielleiter vorgegebenen Tempo fort (erster Gang, zweiter Gang, dritter Gang, etc., Rückwärtsgang). Ein Spieler ist der Fahrer, der die Richtung bestimmt. Auf Signal (Piff) des Spielleiters wechseln Fahrer und Beifahrer die Rollen. Fahrer und Beifahrer sind während des Spiels mit einem Reifen und einem anhängenden Seil verbunden.

Material

- Reifen
- Seile

Variation**Beachte :**

Zeitschätzlauf

Erklärung	Gruppen mit 5-8 Spielern bilden; rechteckiges Spielfeld mit Hütchen abgrenzen. Der Spielleiter gibt eine Gruppenlaufzeit von 1 bis 10 Minuten vor. Die Gruppe bleibt nach Ablauf der geschätzten Zeit stehen. Welche Gruppe erreicht die Zeitvorgabe am genauesten? Es werden mehrere Durchgänge mit verschiedenen Zeitvorgaben gespielt.
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Stoppuhr – 4 Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Laufstrecke im Gelände wählen – Nicht in der Gruppe, sondern jeder für sich

Beachte :



Überrunden

Erklärung	<p>4 gleich starke Gruppen bilden; rechteckige Laufstrecke kennzeichnen (z.B. Runde um das Volleyballfeld); an jeder Ecke stellt sich eine Gruppe hintereinander auf. Die gesamte Gruppe begibt sich im lockeren Trab auf die Runde. Der Erste einer jeden Gruppe steigert das Tempo und löst sich somit von seiner Gruppe ab. Er versucht schnellstmöglich durch überrunden wieder an das Ende der eigenen Gruppe aufzuschließen und reiht sich dort ein. Sobald der Spieler dies geschafft hat, startete der nun neue Erste einer jeden Gruppe los. Dies wird solange gemacht, bis alle Spieler eine schnelle Runde gelaufen sind.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Mehrere Durchgänge – Wettkampf: Bei welcher Gruppe haben am schnellsten alle Spieler eine Umrundung geschafft? – Der letzte Läufer einer jeden Gruppe sprintet nach vorne und drosselt sofort wieder das Tempo. Sobald er an der Spitze ist, läuft der nun Letzte nach vorne usw.

Beachte:

- Darauf achten, dass die Gruppe nicht zu schnell läuft.



Sternlauf

Erklärung	<p>Alle Spieler starten vom Zentrum aus, umlaufen jeweils die Ecke eines Sterns und kehren wieder zum Zentrum zurück. Von dort wenden sie sich der nächsten Ecke zu usw. Dabei benutzen sie die ausgelegten Materialien, um die Laufwege zu variieren. Die Gangarten und Laufwege können die Anführer der jeweiligen Gruppen dabei selbst bestimmen, sie können aber auch vom Spielleiter vorgegeben werden: Slalomlaufen, Seitgalopp, Hopslerlauf, rückwärtslaufen, Hüpfen, z.B. die Bananenkisten überspringen, die Medizinbälle antippen, usw.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Bänder – Hütchen – Stangen – Koordinationsleitern – Bananenkisten – Reifen usw.
Variation	<p>Fangspiel: Die Gruppen werden durchnummeriert. Die Nummer 1 jeder Gruppe startet und legt einen zuvor besprochenen Laufweg mit entsprechenden Aufgaben zurück. Jeder Spieler versucht nun seinen Vordermann zu fangen.</p>

Beachte:



Variable Kette

Erklärung	Einteilung in Gruppen mit 4 bis 6 Spielern. Der Erste einer jeden Gruppe durchläuft eine gekennzeichnete Strecke, umläuft die Gruppe, nimmt am Ziel den zweiten Läufer mit und beide absolvieren jetzt gemeinsam die Strecke. Anschließend wird der dritte Spieler mitgenommen usw. Sind alle Spieler der Gruppe unterwegs, darf anschließend immer wieder einer am Startplatz zurückbleiben.
Material	– Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Wettkampf: Welche Gruppe ist zuerst wieder mit dem letzten Spieler vollständig im Ziel? – Leistungsdifferenzierung: Jede Gruppe entscheidet selbst, wer zurückbleiben darf – Startposition verändern: Stärkere Gruppen starten mit Rückstand – Streckenlänge variieren – Pausenzeit verkürzen: Die gesamte Gruppe läuft eine vorgeschriebene Anzahl an Runden und jeweils nur ein Spieler darf pausieren – Längere Belastungszeit: Die Kette muss zweimal auf- und abgebaut werden

Beachte:



Teil 1A - Erwärmung - Erwärmungsspiele

Langstab

Erklärung	Die Übungen werden in Dreiergruppen durchgeführt. Die Kinder befinden sich nebeneinander und fassen vor dem Körper mit beiden Händen den Langstab. Dabei bewegen sie sich rhythmisch zur Musik durch den Raum (ca. 160 Schläge pro Minute). Die Übungsleitung gibt verschiedene Bewegungsformen vor: vw, rw, sw.
Material	- Langstab
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Auf Pfiff: vw, rw, sw – Auf Pfiff setzen oder legen und dann weiterlaufen – Mit Anfersen, Kniehben, Beinspreizen – Positionswechsel

Beachte:



Bananenkartons

Erklärung	Bananenkartons werden überall in der Halle verteilt. Die Kinder bewegen sich in der Halle und bekommen verschiedene Aufgabestellungen zur Überquerung der Kartons. Zum Beispiel: Laufe vw, rw oder um die Kartons herum!
Material	- Bananenkartons
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen mit Berühren der Kartons - Mit Partner:in zusammen laufen (Handhaltung) - Laufen– zwischen zwei Pfiffen möglichst viele Kartons berühren

Beachte:



Blindenlauf

Erklärung

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Die vorderen Partner:innen haben die Augen geschlossen und laufen. Die hinteren Kinder dirigieren mit Fingerklopfen auf die rechte Schulter (Lauf nach rechts), auf die linke Schulter (Lauf nach links), Handflächen auf den Kopf (Stop!)

Material**Variation**

– Tauschen nach einigen Minuten

Beachte:

- Klares Stoppsignal vereinbaren!



Erwärmung an der Langbank

Erklärung	Die Langbänke werden in der Halle parallel hintereinander aufgestellt, sodass zwischen den Bänken 3-5 m Platz ist. Je nach Gruppengröße wird die Anzahl der Bänke angepasst.
Material	- Langbänke
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Variationen zum Um- und Überlaufen der Langbänke- Sprungvariationen an der Langbank- Mobilisationsübungen an der Langbank- Kräftigungsübungen an der Langbank

Beachte:

- Die Langbänke müssen sicher und fest stehen
- Abstände zwischen den Bänken freihalten



[Click me](#)



Erwärmung an der Sprossenwand

Erklärung	Die Sprossenwände können an der Wand stehen gelassen werden, jeder Sportler sollte einen Platz an der Sprossenwand haben, oder sich mit einem anderen abwechseln. → Nur in kleinen Gruppen möglich, da nur selten genügend Sprossenwände zur Verfügung stehen.
Material	- Sprossenwände
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Kerzenstand mit Variation Kniehebelauf, Scheibenwischer, Beinheben im Liegen, Plankvariationen- Anhocken im Hang, Gestrecktes Beinheben, Kniehebelauf im Hang, Hochwandern an der Sprossenwand, Plankvariation Arme abheben- Kniehebelauf gegen die Sprossenwand, Ausfallschritt, Dehnung der Wade, Beinrückseite, Adduktoren- Hürdensitz, Langsitz, Dehnung der Oberschenkelvorderseite, Rückenstrecker und Beinrückseite- Dehnung der Beinrückseite und Kräftigung, Schneidersitz, Grätsche, Körperseite dehnen- (seitliches) Beinschwingen

Beachte:

- Sichere Sprossenwände
- Belastung je nach Leistungsvermögen anpassen



[Click me](#)



Erwärmung an der Wand



[Click me](#)

Erklärung	Jeder Sportler braucht einen Platz an einer fest stehenden Wand, Trennwände/Sprossenwand etc. eignen sich nicht.
Material	- Feststehende Wand
Variation	- Variationen zum Laufen gegen die Wand - Mobilisation an der Wand - Kräftigung an der Wand

Beachte:

- Bei Holzwänden auf glattes Holz achten.
- Auf genügend Platz zwischen den Sportler:innen ist zu achten



Erwärmung mit den Teppichfliesen

Erklärung	Die Teppichfliesen werden bei den meisten Übungen als „Gleitfläche“ verwendet, deswegen sollte sie mit der rutschigen Seite auf dem Boden liegen.
Material	- 2 Teppichfliesen je Schüler:in
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Dehnung der Adduktoren und Beinrückseiten, Kräftigung der Oberschenkelrückseite, Hüftmobilisation- Scheibenwischer aus der Hüfte, Scheibenwischer aus dem Oberkörper, Raupe mit zwei Fliesen- Raupengehen, seitliches Ausfallschrittgehen, Ausfallschrittgehen, Schlittschuhlaufen, Fußgelenk klappen- Gehen mit den Händen, Teppichfliese schieben, Einbeiniges Hüpfen, Hüpfen aus dem Fußgelenk, Rollerfahren

Beachte:

- Teppichfliesen mit der rutschigen Seite nach unten verwenden
- Genügend Auslaufzone und Abstand zu den Wänden lassen



[Click me](#)



Erwärmung mit Kästen



[Click me](#)

Erklärung	Die Kästen werden auf Brusthöhe aufgebaut und in der Halle parallel in einer Reihe aufgestellt, sodass genügend Platz zum Durchlaufen ist (1/2 Meter). Je nach Gruppengröße wird die Anzahl der Kästen angepasst, außerdem müssen die Kästen sicher stehen und möglichst wenig wackeln.
Material	- Große Kästen auf Brusthöhe
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Durchhangeln, Durchschwingen, Schwingen + Beine ablegen, Aufhocken (mit Händen), Rolle vorwärts- Durchhocken, reaktives Aufhocken, reaktives Aufspringen in die Grätsche, seitliches Überspringen- Beinschwingen, Kniehebelauf gg. Kasten, Beinrückseite dehnen, Wallstretch, Langsitz, Toe Touchers- Oberschenkelrückseite dehnen, Wade dehnen, Bauchkräftigung, Rückenkräftigung

Beachte:

- Die Kästen müssen sicher stehen
- Auf ein sicheres „Heruntersteigen“ achten



Erwärmung mit dem Sprungseil

Erklärung	Sprungseile eignen sich neben dem Springen auch für ein umfassendes Erwärmungsprogramm. Jedes Kind benötigt ein Sprungseil.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Sprungseile je Schüler:in
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Überlaufen mit vorwärts schwingen, Überlaufen mit rückwärts schwingen, Kniehebelauf – jeden Kontakt schwingen, Überlaufen im 3er Rhythmus- Seitgalopp- jeden Kontakt schwingen, Seitgalopp- jeden zweiten Kontakt schwingen, Hopslerlauf, Rückwärts laufen und vorwärts schwingen, rückwärts laufen und rückwärts schwingen, Springen und Kreuzen, Sprungvariationen, Oberkörper drehen- Körperseite dehnen, Rückseite dehnen, Rumpfbeuge, Oberschenkelvorderseite dehnen, Bein strecken, Grätschsitz- Schneidersitz, (seitlicher) Ausfallschritt

Beachte:

- Die Seillänge der Körpergröße anpassen
- Das Seilschwingen erfolgt aus einem lockeren Handgelenk heraus



[Click me](#)



Tappings

Erklärung	Tappings sind eine Übung zur Ansteuerung der aktiven Fußgelenksarbeit. Die Knie und die Hüfte bleiben dabei möglichst gestreckt, während die Fußgelenke abwechselnd gegen den Boden schlagen. Die Schüler:innen versuchen eine große Amplitude im Fußgelenk zu erreichen, also die Zehen in der Luft möglichst weit Richtung Schienbein heben, um dann schnell und aktiv gegen den Boden zu schlagen. Die Ferse berührt dabei den Boden nicht, der Fußaufsatz erfolgt über den Mittelfuß. Die Arme werden gegengleich, wie beim Laufen, geführt. Die Tappings werden jeweils 15 bis 30m lang ausgeführt und können je nach Qualität 1-3 wiederholt werden.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc.

Beachte:

- Die Knie bleiben gestreckt
- Der Oberkörper ist aufrecht
- Das Fußgelenk klappt aktiv Richtung Boden


[Click me](#)


A-Skip (run)



[Click me](#)

Erklärung	<p>Ein Bein ist passiv und stützt nur das Gewicht ab. Dieses Bein steht quasi nur auf einem Art Tretroller. Währenddessen ist das andere Bein für die Beschleunigung zuständig. Über einen hohen Kniehub, ein schnelles nach unten Schlagen mit ausgreifendem Unterschenkel wird der „Roller“ beschleunigt. Nach dem Bodenkontakt mit dem aktiven Bein stützt das passive einmal den Körper ab, in dieser Zeit wird das Aktive über ein schnelles Unterfersen wieder nach vorne geführt, um den nächsten Schritt einzuleiten. Der Tretroller wird jeweils 15 bis 30m lang ausgeführt und kann je nach Qualität 1-3 wiederholt werden.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gegengleiche Armführung, gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc. - Der Tretroller kann auch als Steigerung, mit immer höher werdender Frequenz ausgeführt werden

Beachte:

- Gestrecktes Bein beim Fußaufsatz nach einem aktiven nach vorne unten Ausgreifen des Unterschenkels



B-Skip (run)



[Click me](#)

Erklärung	Beim B-Skip (run) liegt der Fokus auf der vorderen Schwungphase des Sprintschritts. Wichtig und charakterisierend dafür ist das Strecken des Knies in der Abwärtsbewegung, um mit einem gestreckten, möglichst schnellen Bein den Fußaufsatz zu ermöglichen. Der B-Skip wird mit Zwischenhüpfer ausgeführt. Die Knie werden abwechselnd nach oben geführt (die Waagerechte wird nicht ganz erreicht), um mit dem nach unten ausgreifendem Unterschenkel schnell gegen den Boden zu schlagen. Beim B-Skip run erfolgt die Übung, ohne Zwischenhüpfer, fortlaufend. Der B-Skip (run) wird jeweils 15 bis 30m lang ausgeführt und kann je nach Qualität 1-3 wiederholt werden.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - B-Skip oder B-Skip run, methodisch sinnvoll den B-Skip run mit dem B-Skip vorzubereiten - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gegengleiche Armführung, gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc.

Beachte:

- Hohe Hüftposition während der gesamten Übung
- Gestrecktes Knie und Hüfte sowie ein festes Fußgelenk beim Fußaufsatz



Unterfersen

Erklärung	<p>Das Unterfersen thematisiert die hintere Schwungphase des Sprintschritts. Hier liegt der Fokus auf dem möglichst schnellen und direkten nach vorne holen des Knies. Beim Unterfersen wird nach dem Bodenkontakt die Ferse möglichst schnell von unten Richtung Gesäß gezogen, dabei wird das Knie nach vorne, fast in die Waagerechte geführt. Anschließend wird der Unterschenkel nach vorne unten Richtung Boden gestreckt, um mit einem harten und schnellen Fußaufsatz den nächsten Schritt zu machen. Das Unterfersen wird jeweils 15 bis 30m lang ausgeführt und kann je nach Qualität 1-3 wiederholt werden.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gegengleiche Armführung, gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc. - Koordinative Schwierigkeit: Ein Bein führt das Unterfersen aus, das andere Bein den A-Skip → siehe Folie Nr. 74 (Rhythmusläufe)

Beachte:

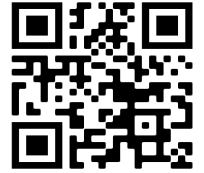
- Hohe Hüftposition während der gesamten Übung
- Gestrecktes Knie und Hüfte sowie ein festes Fußgelenk beim Fußaufsatz



[Click me](#)



Scherenlauf


[Click me](#)

Erklärung	<p>Der Scherenlauf schult die gestreckte Beinposition beim Bodenkontakt und eine hohe Hüftposition. Beim Scherenlauf laufen die Schüler:innen mit gestreckten Beinen. Der Fußaufsatz erfolgt auf dem Mittelfuß unter dem Körperschwerpunkt. Wichtig ist hierbei vor allem die Abwärtsbewegung des Beins, hier wird die Kraft durch die Beschleunigung des Beins entwickelt, die die Sprintgeschwindigkeit in hohem Maße beeinflusst. Das Fußgelenk ist während der Schwungphase des Beins angezogen und wird möglichst lang in dieser Position gehalten. Die Arme werden grundsätzlich wie beim Sprint gegengleich geführt. Der Scherenlauf wird jeweils 15 bis 30m lang ausgeführt und kann je nach Qualität 1-3 wiederholt werden.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gegengleiche Armführung, gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc. - Der Scherenlauf kann auch als Steigerung, mit immer höher werdender Frequenz und größer werdender Schrittlänge ausgeführt werden

Beachte:

- Hohe Hüftposition und gestreckte Knie während der gesamten Übung
- festes Fußgelenk beim Fußaufsatz
- Leichte Oberkörpervorlage



Flacher Hopslerlauf


[Click me](#)

Erklärung	<p>Wie beim Scherenlauf schult der flache Hopslerlauf das kraftvolle, schnelle Schlagen des gestreckten Beins gegen den Boden. Bei dieser Variante des Hopslerlaufs, muss das Schwungbeinknie nicht bis in die Waagerechte geführt werden und der Abdruck erfolgt flach nach vorne. Wichtig ist, dass die Kniehöhe ein schnelles nach unten Schlagen ermöglicht. Beim Fußaufsatz sollte das Bein und die Hüfte gestreckt sein. Nach dem Bodenkontakt kann auch das sogenannte Nachdrücken fokussiert werden. Die Schüler:innen sollen nach dem Bodenkontakt die Position des gestreckten Beines kurz halten, bevor über den Zwischenhüpfer auf das andere Bein gewechselt wird. Der flache Hopslerlauf wird jeweils 15 bis 30 m lang ausgeführt und kann je nach Qualität 1-3 Mal wiederholt werden.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gegengleiche Armführung, gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc. - Der Hopslerlauf kann auch als Sprungform, mit waagrechttem Schwungbeinknie und horizontaler Sprungausrichtung durchgeführt werden (siehe Sprünge Folie Nr. 98 oder 102)

Beachte:

- Streckung des Beins und der Hüfte beim Bodenkontakt
- Der Abdruck ist flach nach vorne gerichtet

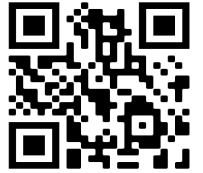


Kleines Dreirad

Erklärung	Die Schüler:innen sollen sich vorstellen auf einem zu kleinen Dreirad zu fahren. Mit kleiner Amplitude wird der Unterschenkel, über minimalen Kniehub, schnell Richtung Boden gestreckt. Der Fußaufsatz erfolgt über den Mittelfuß und unter dem Körperschwerpunkt mit einem gestreckten Bein. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gebeugt.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gegengleiche Armführung, gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc.

Beachte:

- Gestrecktes Bein beim Fußaufsatz
- Aktives, schnelles nach unten Schlagen des Unterschenkels und Aufsatz auf dem Mittelfuß mit einem festen Fußgelenk


[Click me](#)


Tretroller


[Click me](#)

Erklärung	<p>Der Tretroller beruht auf der Vorstellung des City-Roller Fahrens. Ein Bein ist dabei, passiv und stützt nur das Gewicht ab, dieses Bein steht quasi nur auf dem Roller. Währenddessen ist das andere Bein für die Beschleunigung zuständig. Über einen hohen Kniehub, ein schnelles nach unten Schlagen mit ausgreifendem Unterschenkel wird der „Roller“ beschleunigt. Nach dem Bodenkontakt mit dem aktiven Bein stützt das passive Bein den Körper kurz ab, in dieser Zeit wird das aktive Bein über ein schnelles Unterfersen wieder nach vorne geführt, um den nächsten Schritt einzuleiten. Der Tretroller wird je Seite 15 bis 30m lang ausgeführt und kann je nach Qualität 1-3 wiederholt werden.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - In der Gerade oder der Kurve 15-30m 1-3 mal - Variation der Armhaltung: gegengleiche Armführung, gestreckt nach vorne, gestreckt zur Seite, hinter/vor dem Körper verschränkt etc. - Der Tretroller kann auch als Steigerung, mit immer höher werdender Frequenz ausgeführt werden

Beachte:

- Gestrecktes Bein beim Fußaufsatz nach einem aktiven Ausgreifen des Unterschenkels
- Das passive Bein stützt den Körper nur ab



Mattenrodeo

Erklärung	Die Bälle werden unter die Weichbodenmatte gelegt, sodass diese sich bewegen kann. Eine Schüler:in steht in der Mitte der Weichbodenmatte und versucht das Gleichgewicht zu halten, während die Partner:innen versuchen, sie/ihn durch Schütteln und Ziehen der Matte zu Fall bringen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Weichbodenmatte - Turnmatten - Basketbälle
Variation	

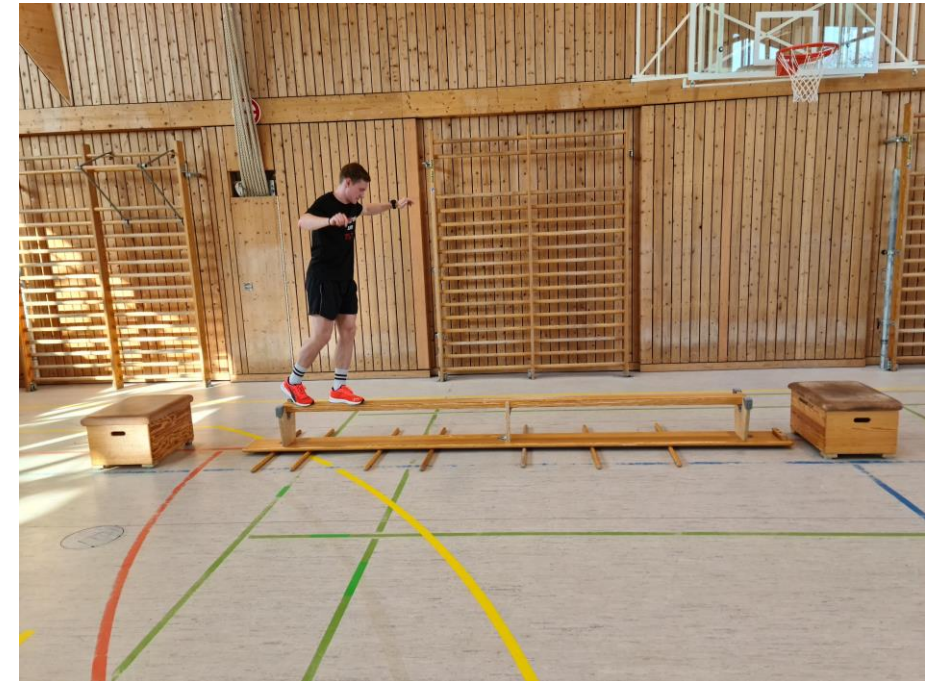

Beachte:

- Benutzung von Turnmatten zum Absichern
- Maximal eine Person befindet sich auf der Weichbodenmatte



Rollsteg

Erklärung	Die Langbank wird umgedreht und auf die Holzstäbe gelegt, sodass sie frei hin und her rollen kann. Als Abgrenzung dient an jeder Seite ein Kasten. Die Kästen sind gleichzeitig Start- und Zielpunkt. Ziel ist es, über die bewegliche Bank zu balancieren.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Langbank - 2 kleine Kästen - Gymnastikstäbe
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - mit Partnerhilfe - rückwärts - mit geschlossenen Augen - Abstand von Kasten zur Bank variieren



Beachte:

- Aus Sicherheitsgründen sind die beiden Kästen unabdingbar, da sonst die Bank unkontrolliert von den Stäben rollen kann!



Wippe

Erklärung	Die Langbank wird umgedreht auf zwei Sprungbretter gelegt, sodass sie wippen kann. Unter die beiden Enden der Langbank wird eine Turnmatte gelegt. Ziel ist es, über die wippende Bank zu balancieren.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Langbank - 2 Sprungbretter - 2 Turnmatten
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - mit Partnerhilfe - rückwärts - mit geschlossenen Augen



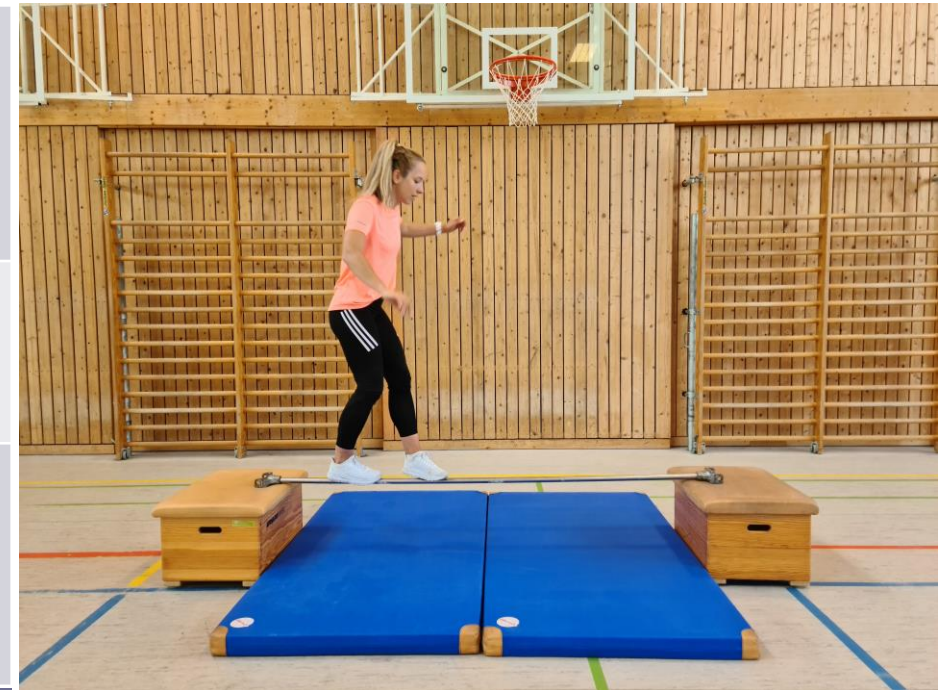
Beachte:

- Aufbau gemäß der Sicherheitsmaßnahmen (siehe Bild)



Balancierstange

Erklärung	Eine Reckstange wird auf zwei kleine Kästen gelegt. Ziel ist es, über die Stange zum gegenüberliegenden Kasten zu balancieren.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Reckstange - 2 kleine Kästen - 2 Turnmatten
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - mit Partnerhilfe - rückwärts - mit geschlossenen Augen



Beachte:

- Die Reckstange zentral auf den Kasten legen, nicht zu weit an den Rand, um ein Abrutschen vom Kasten zu vermeiden



Sortierbalken

Erklärung	<p>Die Schüler:innen müssen sich auf der Langbank hinsichtlich verschiedener Kriterien „sortieren“, ohne dabei den Boden zu berühren. Ein Kriterium könnte beispielsweise die alphabetische Reihenfolge der Vornamen sein.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Langbank
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Kriterien: Alter, Körpergröße, Geburtsmonat, T-Shirtfarbe, etc.

Beachte:



V-Bank-Duell

Erklärung	<p>Beide Langbänke werden umgedreht in Form eines „V“ aufgestellt. Die Schüler:innen stehen jeweils auf einer Bank und werfen sich den Ball zu, wobei sie versuchen, die Partnerin/ den Partner durch gezielte Würfe aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne dabei selbst von der Bank zu stürzen.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Langbänke - Medizin-/ Basket-/Softball
Variation	



Beachte:



Peziball

Erklärung	Die Schüler:in versucht kniend auf dem Peziball das Gleichgewicht zu halten.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Peziball - Medizin-/ Basket-/Softball
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - mit geschlossenen Augen - Partner:in wirft gezielt zu - Partner:in versucht die Schüler:in durch Zuwürfe aus dem Gleichgewicht zu bringen

Beachte:



Standwaage

Erklärung	Die Schüler:in versucht eine saubere Standwaage auf einem Medizinball, einem Therapiekreisel, einer umgedrehten Langbank oder einem anderen Gegenstand zu halten.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Medizinball - Therapiekreisel - Langbank
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Bein wechseln - mit geschlossenen Augen - Auf Zehenspitzen

Beachte:



Einbeinstand

Erklärung

Die Schüler:in steht im Einbeinstand, geht dann auf die Zehenspitze und schließt die Augen. Jede Position muss einige Sekunden gehalten werden. Zudem kann eine Partnerin/ ein Partner versuchen, die Schüler:in durch leichte Stöße aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Material

Variation

- Bein wechseln

Beachte:



Sumoringen

Erklärung	<p>Die Schüler:innen stehen sich auf einer Weichbodenmatte gegenüber und legen die Hände auf die Schultern der Partnerin/ des Partners. Ziel ist es die Gegnerin/ den Gegner von der Matte zu schieben.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Weichbodenmatte - Turnmatten
Variation	


Beachte:

- Fester Griff an den Schultern darf nicht gelöst werden
- Leicht versetzte Ausrichtung, um Zusammenstoß der Köpfe zu vermeiden



Kampf im Schwebesitz

Erklärung

Die Schüler:innen sitzen sich im Schwebesitz gegenüber, die Fußsohlen berühren sich. Ziel ist es die Gegenspielerin/ den Gegenspieler durch drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass die Füße oder Arme den Boden berühren.

Material

Variation



Beachte:



Kampf im Spinnenstand

Erklärung

Die Schüler:innen befinden sich im Spinnenstand. Ziel ist es, das Gesäß der Gegenspielerin / des Gegenspielers durch Hakeln und wegziehen der Beine oder Arme auf den Boden zu drücken.

Material

Variation



Beachte:

- Bei zu großer Intensität einschreiten!



Liegestützkampf

Erklärung	<p>Die Schüler:innen befinden sich gegenüber in Liegestützposition. Es wird versucht, den Handrücken der Partnerin/ des Partners abzuklatschen.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Es wird versucht, den Arm des Partners wegzuziehen. Dabei darf nur unterhalb des Ellbogens gegriffen werden und eine Matte dient als Kampffläche.



Beachte:

- Bei zu großer Intensität einschreiten!



Rollbrettziehen

<p>Erklärung</p>	<p>Die Schüler:innen befinden sich in Liegestützposition, mit den Füßen auf dem Rollbrett. Ca. 2-3 Meter vor Ihnen befindet sich ein Hütchen. Nach dem Startsignal versuchen die Schülerinnen das vor ihnen befindliche Hütchen zu erreichen, ohne vom Rollbrett zu fallen.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rollbrett - 2-3 Hütchen
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trapezstange statt Rollbrett

Beachte:

- Durch Körperspannung muss Druck auf das Rollbrett aufgebaut werden, dass dieses nicht wegrutscht!



Rückendrücken

Erklärung	<p>Die Schüler:innen setzen sich Rücken an Rücken an eine Mittellinie und haken ein. Nach dem Startsignal versuchen die Spieler:innen ihre Gegnerin/ ihren Gegner hinter eine festgelegte Linie zu drücken. Dabei darf nicht aufgestanden werden.</p>
Material	<p>- 2-3 Hütchen</p>
Variation	



Beachte:



Fällt die Statue?

Erklärung

Die Schüler:innen stehen sich jeweils auf einer Linie in schulterbreitem Stand im Abstand von ca. einem Meter gegenüber. Beide versuchen die Gegnerin/ den Gegner durch kurze Kontakte aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass dieser den sicheren Stand nicht mehr halten kann. Es dürfen sich lediglich die Handflächen berühren und die Hände dürfen nicht gefasst werden.

Material

Variation

Beachte:



Gülle oder Gold?

Erklärung

Die Schüler:innen knien sich auf einer Turnmatte gegenüber. In ihrer Mitte befindet sich ein Medizinball. Ein:e dritte Schüler:in wirft eine Münze. Bei „Kopf“ wird der Medizinball zu einer Goldkugel und deshalb versuchen die Schüler:innen den Ball auf die jeweils eigene Seite abzulegen. Bei „Zahl“ wird der Medizinball zur „Gülle“ und es wird versucht ihn auf der Seite der Gegnerin/ des Gegners abzulegen.

Material

- Turnmatte
- Medizinball
- Münze

Variation

Beachte:



Hütchenläufe



[Click me](#)

<p>Erklärung</p>	<p>Es werden vier Hütchen unterschiedlicher Farbe in der Halle verteilt, wobei die Schüler:in alle vier Hütchen im Blickfeld hat und diese ungefähr gleich weit vom Startpunkt entfernt sind. Auf ein akustisches Signal der LK (z.B. „rot“) muss ein Kind das entsprechende Hütchen umlaufen und zurück hinter die Startlinie kehren. Sobald die Startlinie überquert wird , erfolgt ein neues Signal von der LK. Nach vier bis sechs Signalen (vor Ermüdung) erfolgt ein Wechsel.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hütchen
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Veränderung der Startposition (Rückenlage, etc.) - Starten mit Zusatzaufgabe (Strecksprung beim Überqueren der Grundlinie) - Rückweg muss rückwärts bewältigt werden - Variation Stimuli (Mit Lichtern arbeiten) - Sportartspezifisch (Basketball: Balls muss währenddessen gedribbelt werden)

Beachte:

- Klare, deutliche und rechtzeitige Signale
- Kommando kann auch von Mitschüler:in kommen



Umgeben von Hütchen



[Click me](#)

Erklärung	Das Kind steht in der Mitte und ist von Hütchen unterschiedlicher Farben umgeben. Die LK oder ein Partner ruft eine Farbe. Das entsprechende Hütchen muss berührt werden und es wird zur Mitte zurückgekehrt. Dort erfolgt das nächste Kommando.
Material	- Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Veränderung der Startposition (Rückenlage, etc.)- Starten mit Zusatzaufgabe (Strecksprung beim Überqueren der Grundlinie)- Zwei Farben nennen die hintereinander berührt werden müssen- Farbe nennen, die nicht berührt werden muss- Zwei identische Stationen aufbauen und als Wettkampf absolvieren

Beachte:

- Klare, deutliche und rechtzeitige Signale
- Ausreichend Pause gewähren



Hütchen-Raute

Erklärung	<p>A startet bei Hütchen 1 und sprintet vw. Bei Überqueren der Linie ruft B „grün/rot“, aus der vollen Bewegung heraus muss A das entsprechende Hütchen Richtung Hütchen 4 umlaufen. Bei Hütchen 4 dreht A sich um 180 Grad und die Übung beginnt erneut, jetzt Richtung Hütchen 1. Zwei bis vier Durchgänge, dann wechseln.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Optisches statt akustisches Signal (evtl. Variation) - Start in Rückwärtsbewegung (Drehung erst, wenn Zahl genannt wurde) - Mehrere Raute hintereinander staffeln - Zusatzaufgabe: Ball dribbeln

Beachte:

- Klare, deutliche und rechtzeitige Signale
- Kommando kann auch von Mitschüler:in kommen



Spiegelbild

Erklärung	Zwei Schüler:innen (A und B) bewegen sich vor-, zu- oder hintereinander im Raum. A gibt die Laufrichtung vor, B muss reagieren. Die Bewegungen sollen kurz und schnellkräftig sein, so stoppt A z.B. nach 2-3 schnellen Schritten, wobei B versucht, immer in der frontalen Ausrichtung zu A zu bleiben. Anschließend wird ein Rollenwechsel vorgenommen.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Lehrkraft gibt die Bewegungen für die gesamte Klasse vor- Mehrere Laufrichtungen erlauben- Zusatzaufgabe: Ball dribbeln

Beachte:

- Raumnutzung vorgeben



[Click me](#)



Rückwärts-Vorwärts

Erklärung	Kind A und Kind B stehen in Frontalaufstellung mit ca. 4 m Abstand zueinander. A hat 4-6 flache Gummi-Bodenmarkierungen. A startet vorwärts, B rückwärts in der gleichen Geschwindigkeit und der Abstand bleibt konstant. Aus dem Lauf wirft A nacheinander die Bodenmarkierungen vor sich auf den Boden, die B dann sofort vorwärts umrundet, wobei nach der Umrundung sofort wieder die Rückwärtsbewegung eingeleitet werden muss.
Material	- Bodenmarkierungen, Sandsäckchen o. ä.
Variation	- Partnerwechsel

Beachte:

- Vorsicht beim Rückwärtslaufen



[Click me](#)



Linienprints



[Click me](#)

Erklärung	Die Sportler:innen laufen nach dem Startsignal so schnell wie möglich zur 3m-Linie des Volleyballfeldes. Sobald sie die Linie mit der Hand berührt haben laufen sie wieder zurück zur Aufschlaglinie. Dieses Schema wiederholen sie mit jeder Linie des Volleyballfeldes.
Material	- Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Variation der Reihenfolge- Intensität bzw. Schnelligkeit variieren- Zusatzaufgaben an der Linie (z.B. in Bauchlage ablegen)- Staffel

Beachte:

- Start & Ziel sichtbar markieren
- Laufwege gut erklären
- Auf genügend Auslaufzone achten



T-Test



[Click me](#)

Erklärung	Es sind Hütchen in Form eines „T“ aufgebaut. Die Schüler:innen positionieren sich auf der Start-/Ziellinie am unteren Ende des „T“. Die LK gibt ein Startsignal und anschließend das Signal „links“ oder „rechts“. Das Kind muss entsprechend reagieren und entweder zum linken oder rechten äußeren Hütchen laufen. Anschließend wird zur Mitte und dann zum Ziel zurückgekehrt.
Material	- Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Vorstufe: Das Kind weiß im Vorfeld, welcher Laufweg zu absolvieren ist.- Visuelles Signal: Laufrichtung anzeigen- Visuelles und akustisches Signal widersprechen sich, nur eines ist gültig- Zeitmessung

Beachte:

- Start & Ziel sichtbar markieren
- Klare Signale geben
- Laufwege genau erklären



Zombieball/ Fangspiele

Erklärung	<p>Je nach Größe der Gruppe wird das Spiel mit 2 oder mehreren Softbällen gespielt. Ziel des Spiels ist es, die anderen teilnehmenden Personen abzuwerfen. Dabei wird in einem begrenzten Feld gespielt. Wer abgeworfen wurde verlässt das Spielfeld und muss sich als Zombie auf die Bank setzen. Die abgeworfene Person darf erst wieder am Spiel teilnehmen, wenn die Person, die einen abgeworfen hat, selbst abgeworfen wurde.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Bänke - Softbälle
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes anderes Fangspiel, bei dem schnelle und zahlreiche Richtungswechsel durchgeführt werden müssen, dient zum Training der Agility



Start vs. Fliegend



[Click me](#)

Erklärung	Die Schüler:innen bilden 2er Gruppen und positionieren sich hintereinander im Abstand von etwa 12 Meter. Das hintere Kind nähert sich sprintend einer Markierung. Ist diese erreicht, startet das das zweite Kind an einer etwa 6 m entfernten Markierung ebenfalls los. Der/die fliegende Läufer:in versucht nun das aus der Ruhe startende Kind bis zu einer dritten Markierung zu fangen.
Material	- Hütchen, Plättchen (Markierungen bzw. Linien)
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Fliegender Starter muss Markierung erst berühren - Richtungswechsel nach Berührung der ersten Markierung - Variation der Abstände

Beachte:

- Gleich starke 2er Gruppen
- Start & Ziel sichtbar markieren
- Laufwege gut erklären



Kettenreaktion



[Click me](#)

Erklärung	Die Schüler:innen stehen, im Abstand von ca. 1,5 m, nebeneinander an einer Linie. Auf Signal der Lehrkraft lässt sich das am linken (rechten) Rand stehende Kind fallen und sprintet los. Das nebenstehende Kind startet ebenso, sobald es eine Startreaktion bemerkt. Es entsteht eine Kettenreaktion. Ziel ist, das Starter-Kind bis zu einer Markierung einzuholen.
Material	- Markierungen: Hütchen, Linien, Plättchen, etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Die/der erste Schüler:in beginnt ohne Signal der Lehrkraft - Die äußeren Läufer:innen starten gleichzeitig - Aus verschiedenen Ausgangspositionen (Sitzen, Liegen ...) - Die mittleren Kinder starten zuerst

Beachte:

- Genügend Abstand zwischen den Kinder
- Start & Ziel sichtbar markieren
- Laufwege gut erklären



Teil 3B – Schnell Laufen – Start, Reaktion & Beschleunigung

Schwarz & Weiß

Erklärung	<p>Die Schüler:innen werden in zwei Gruppen eingeteilt (Schwarz & Weiß). Die jeweiligen Partner:innen aus den verschiedenen Gruppen befinden sich im Abstand von etwa drei Meter in zwei Linien gegenüber. Die Lehrkraft ruft eine Farbe – diese verfolgt die andere bis zu einer vorher festgelegten Markierung.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Karten mit unterschiedlichen Farben
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Optischer Analysator: Die Lehrkraft hält ein schwarze/weiße Karte hoch - Fächerübergreifend: Die LK ersetzt Farben durch Zahlen; gerade oder ungerade Zahlen, geben vor, wer wen fängt. - Schwarz & Weiß eignet sich auch sehr gut für Bewegungsgeschichten

Beachte:

- Gleich starke 2er Gruppen
- Start & Ziel sichtbar markieren
- Laufwege gut erklären



Nummernwettlauf



[Click me](#)

Erklärung	<p>Die Kinder werden in zwei oder mehr Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe nimmt hintereinander in einer Reihe (auf einer Bank) Platz. Die Läufer:innen werden anfangs von der Übungskraft durchnummeriert. Die LK führt durch das Spiel, indem sie eine der vorhandenen Zahlen nennt. Die aufgerufene „Zahl“ sprintet nach vorne, um den ersten Läufer und dann wieder zum eigenen Platz.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Organisationsform: Viereck, Kreis - Bewegungsgeschichte: Einteilung von Familienmitgliedern, Tiere etc. (siehe Folie „Bewegungsgeschichte“)

Beachte:

- Aufteilung in gleich starke Gruppen
- Start & Ziel sichtbar markieren
- Laufwege gut erklären
- Genügend Abstand zwischen den Gruppen/Kindern

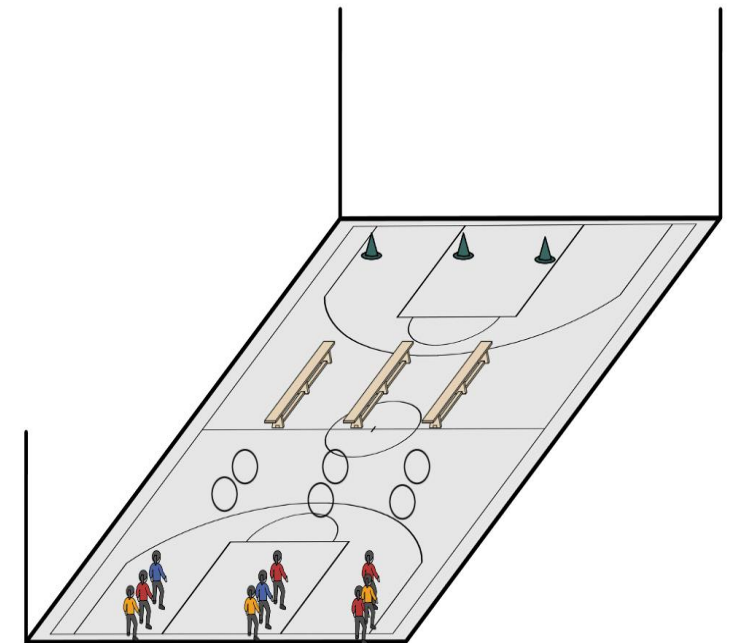


Starts mit Zusatzaufgaben

<p>Erklärung</p>	<p>Motivierend wirken auch Zusatzaufgaben in Kombination mit dem Wettkampfgedanken. Diese können andere Elemente aus der Leichtathletik (Springen, Werfen) beinhalten. Beispielsweise ein Zielwurf am Ende einer Strecke oder Hürden die auf dem Weg überwunden werden sollen. So sollen die Schüler:innen bei dieser Übungen Starts auf Kommando gegeneinander und mit Zusatzaufgaben absolvieren.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hürden - Bananenkisten - Hütchen - Bälle etc.
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Geräte wechseln - Abstände variieren - Wettkampfform: Es starten mehrere Kinder gleichzeitig

Beachte:

- Start & Ziel sichtbar markieren
- Laufwege und Zusatzaufgaben gut erklären & genau definieren



Starts aus unterschiedlichen Lagen

Erklärung	Die Kinder starten aus verschiedenen Positionen. Die Lehrkraft gibt das Signal an.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Hochstart - Im Liegen - Im Sitzen - Zusatzaufgaben: Drehen, Klatschen, Rolle vorwärts, Augen zu - Akustisches / optisches Signal

Beachte:

- Startsignal: Auf die Plätze, Fertig, Los!
- Hände (und Körper) hinter der Startlinie
- Blick nach vorne unten



Schere, Stein, Papier



[Click me](#)

Erklärung	<p>Die Partner:innen befinden sich auf zwei Linien gegenüber. Das vorher bekanntgemachte Spiel „Schere, Stein, Papier“ wird in Zweierkonstellationen gespielt. Nach einem Gewinnsatz läuft der / die Gewinner:in sofort in eine festgelegte Richtung los. Der / die Partner:in versucht diejenige / denjenigen bis zur Markierung zu fangen.</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliche Positionen (Hochstart, im Liegen, Squat, Liegestütz) - Mehrere Gewinnsätze

Beachte:

- Start & Ziel sichtbar markieren
- Laufwege gut erklären



Teil 3B – Schnell Laufen – Start, Reaktion & Beschleunigung

Balljagd


[Click me](#)

Erklärung	<p>Die Kinder positionieren sich mit doppelten Armabstand entlang einer Linie. Auf ein Startsignal der Lehrkraft sollen sie ihren Ball mit viel Druck nach vorne rollen. Dieser soll mit Hilfe eines Sprints eingeholt werden.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Bälle - Reifen etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfform: Zwei Kinder versuchen den gleichen Ball einzuholen - Ein anderes Kind rollt den Ball

Beachte:

- Abstand zwischen den Kindern, damit die Bälle sich nicht gegenseitig behindern



Teil 3B – Schnell Laufen – Start, Reaktion & Beschleunigung

Frühstart


[Click me](#)

Erklärung	<p>Die Schüler:innen stehen im Abstand von ca. 1,5m in einer Reihe. Die Übungskraft geht hinter dem Rücken der Kinder auf und ab. Dann wird ein/e Läufer:in angetippt. Das angetippte Kind darf verfrüht losstarten. Die anderen versuchen den/die Frühstarter:in bis zu einer Linie einzuholen.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Hütchen als Markierung
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Die Augen der Kinder sind verschlossen

Beachte:

- Erst Signal, wenn sich alle Kinder mit Abstand zueinander hinter der Linie befinden
- Alle sind leise!



Körperhaltung



[Click me](#)

Erklärung	Sprinten mit Wechsel zwischen unterschiedlichen Körperhaltungen.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Aufrecht- Vorlage- Rücklage- Neigung zur Seite- Mit/ohne Armunterstützung- Unterschiedliche Armhaltung (klein/groß)

Beachte:

- Fokus auf ein Körperteil (keine Überforderung bei Rückmeldung)
- Kontrastübung, KEINE korrekte Endform



Fußaufsatz



[Click me](#)

Erklärung	Unterschiedliche Möglichkeiten des Fußaufsatzes beim Gehen, Laufen und Sprinten. Am Ende der Übung sollte der richtige Fußaufsatz erklärt und ausprobiert werden, um keine falschen Muster zu fördern.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Mit gebeugten/gestreckten Beinen- Ballenlauf- Ganzsohliger Fußaufsatz- Abrollen über den ganzen Fuß- Laut vs. Leise

Beachte:

- Fokus auf ein Körperteil (keine Überforderung bei Rückmeldung)
- Kontrastübung, KEINE korrekte Endform



Armarbeit

Erklärung	Die Kinder wechseln während einer Lauf-ABC Übung zwischen verschiedenen Armhaltungen (Beispiel: Kniehebelauf).
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Ohne Armarbeit- Arme in die Hochhalte- Hinter dem Rücken- In der Seithalte- Im Wechsel

Beachte:

- Fokus auf ein Körperteil (keine Überforderung bei Rückmeldung)
- Kontrastübung, KEINE korrekte Endform



[Click me](#)



Partnerlaufen



[Click me](#)

Erklärung	Die Kinder laufen partnerweise in vorgegebenen Übungen des Lauf-ABC und stellen ihre Schrittfrequenz und Schrittlänge aufeinander ein.
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Nebeneinander, mit und ohne Handfassung- Hintereinander, mit und ohne Handfassen

Beachte:

- Raum eingrenzen
- Handfassung erklären



Laufartwechsel

Erklärung	<p>Die Kinder wechseln innerhalb einer Bahn (15-30m) die Laufart. Der Wechsel erfolgt nach dem Ankündigen eines Signals der Lehrkraft. Welches Signal was bedeutet ist vorher abgesprochen. (Beispiel: Zweimal klatschen, einmal klatschen, pfeifen....).</p>
Material	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Mit kurzen oder langen Schritten - Mit Fußgelenkdribbeln oder Kniehub - Mit Anfersen - Als Seitwärtslauf mit schnellen Nachstellschritten

Beachte:

- Signale vorher festlegen



Schrittrhythmusübungen mit Hilfen

Erklärung	Die Schüler:innen laufen mit Kniehub über Hindernisse. Es werden Abänderungen des normalen Überlaufens in den Kategorien Richtung, Geschwindigkeit, Laufweg und Zusatzaufgaben vorgegeben.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Schaumblöcke - Hütchen - Bananenkartons
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Kniehub - Anfersen - Arme, Körperhaltung und Beine variieren

Beachte:



Steigerung

Erklärung	Ein Steigerungslauf, oder kurz Steigerung, bezeichnet einen Lauf bei dem das Lauftempo sukzessive gesteigert wird. In der Regel werden 40-80 Meter gelaufen und von einem langsamen Traben bis zum Sprint gesteigert. Ziel der Steigerung ist es einen ökonomischeren Laufstil zu erreichen und den Körper in Vorbereitung auf das anstehende Training an hohe Geschwindigkeiten zu gewöhnen.
Material	
Variation	In der Anfangsphase können Orientierungshilfen verwendet werden: <ul style="list-style-type: none">- Lehrkraft klatscht bei Steigerung (akustisches Signal)- Hütchen (optische Signal)

Beachte:

- Klares Signal
- Kontinuierliche Steigerung ermöglichen
- SuS Steigerung zuerst alleine ausführen lassen



[Click me](#)



Minderung



[Click me](#)

Erklärung	Die Minderungsläufe beginnen mit einer Beschleunigung. Dann wird die Geschwindigkeit schrittweise vermindert, dabei soll ein möglichst sauberer Sprintschiitt bis zum Ende gelaufen werden.
Material	
Variation	In der Anfangsphase können Orientierungshilfen verwendet werden: <ul style="list-style-type: none">- Lehrkraft klatscht bei Steigerung (akustisches Signal)- Hütchen (optische Signal)

Beachte:

- Klares Signal
- Kontinuierliche Minderung ermöglichen



In & Outs

Erklärung	Bei einer Laufstrecke werden drei (gleich lange – 10-20m) Zonen festgelegt und markiert. Die Kinder sprinten technisch sauber durch die Zonen, im Wechsel von Anspannung (In) und Entspannung (Out). Zone 1: Sprint unter submaximalem Tempo, Zone 2: Sprint ohne Krafteinsatz, Zone 3: erneuter Sprint unter submaximalem Tempo bei hoher Frequenz
Material	- Hütchen
Variation	- Akustisches Signal: z.B. Klatschen

Beachte:

- Strecke klar festlegen
- Auf Lauftechnik achten



[Click me](#)

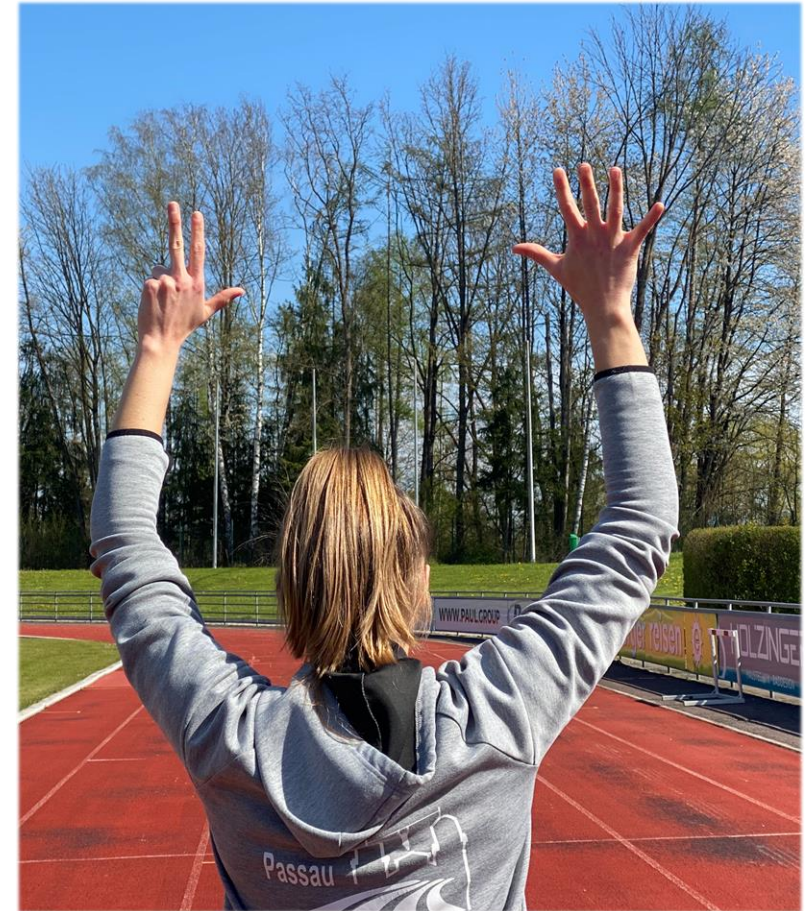


Schritte mitzählen

Erklärung	Die Kinder laufen eine vorgegebene Strecke, die durch Hütchen abgegrenzt wird. Sie schätzen zuerst selbst ab, wie viele Schritte sie dafür benötigen. Im Anschluss überprüfen die Schüler:innen ihre Vermutung. Danach bekommen sie von der LK eine konkrete Zahl der Schritte vorgegeben.
Material	– Hütchen
Variation	- Sehr viele / sehr wenige Schritte (Kontrastlernen)

Beachte:

- Strecke klar festlegen (Hütchen)



Stickdrills

Erklärung	Frequenzläufe über flache Hindernisse oder Markierungen. Flache Hindernisse werden in mittlerem Abstand zueinander (ca. 4 – 5 Fußlängen) in einer Reihe ausgelegt. Die Kinder überlaufen diese mit möglichst hoher Schrittfrequenz.
Material	ca. 10 flache Hindernisse oder Markierungen (Blockx, Minihürden, Hütchen, Stöcke, Klebeband o.ä.)
Varia	- verschiedene Bahnen mit verschiedenen Abständen aufbauen

Beachte:

- Auf eine saubere Sprinttechnik achten!



[Click me](#)



Hinderniswettlauf

Erklärung	Die Hindernisse werden in mittlerem Abstand (ca. 4 -5m) hintereinander aufgestellt und sollen von den Kindern möglichst schnell durchlaufen werden (ggf. auch mit Zeitmessung). Die Kinder starten einzeln nacheinander oder in Teams gegeneinander.
Material	10-18 flache Hindernisse (Blockx, Minihürden, Hütchen, Stöcke, o.ä.) → 5 -6 Hindernisse pro Bahn
Varia	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Bahnen mit verschiedenen Abständen aufbauen - nach den Hindernissen weiterlaufen - auch als Pendel- oder Umkehrstaffel möglich

Beachte:

- Rhythmus frei wählbar!



Die meisten Schritte gewinnen!

Erklärung	Die Hindernisse werden in gleichem Abstand (ca. 10 Fußlängen) hintereinander aufgestellt und sollen dann von den Kindern mit möglichst vielen Zwischenschritten, trotzdem aber mit maximaler Geschwindigkeit, durchlaufen werden.
Material	10 – 18 flache Hindernisse (Blockx, Minihürden, Hütchen, Stöcke, o.ä.) → 5 – 6 Hindernisse pro Bahn
Varia	- verschiedene Bahnen mit verschiedenen Abständen aufbauen

Beachte:

- Keine Schritte auf der Stelle!
- ggf. auch Schrittzahl vorgeben



Teil 4A – Überlaufen von Hindernissen – Frequenzschulung

Herausforderer

Erklärung	Drei verschiedene Hindernisbahnen werden aufgebaut, mit je einem, zwei oder drei Hindernissen. Drei Kinder starten parallel auf den drei Bahnen auf ein gemeinsames Startkommando. → Wer ist auch über die Hindernisbahn mit einer, zwei oder gar drei Hindernissen am schnellsten?
Material	flache Hindernisse oder Hürden in drei Reihen, ggf. Zielmarkierung (Hütchen o.ä.)
Varia	- SuS teilen sich selbst einer Bahn zu oder suchen sich ihre Herausforderer selbst aus.

Beachte:


Frequenzbetonter Zwischenhürdenknieheber

Erklärung	Die Hindernisse werden in etwas größerem Abstand (10 – 12 Fußlängen) in zwei Reihen aufgebaut. Die Kinder überlaufen diese und führen zwischen den Hindernissen schnelle frequenzbetonte Knieheber aus. Sie wenden an der Markierung und laufen genauso über die zweite Hürdenbahn zurück.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - 6-8 niedrige Hürden - Wendemarkierung (Hütchen o.ä.)
Varia	<ul style="list-style-type: none"> - mehrere Bahnen mit verschiedenen Hindernishöhen aufbauen - verschiedene Rhythmen (unterschiedliche Anzahl an Zwischenhürdenknieheber): 3, 4, 5, 6

Beachte:

- Es können verschiedene Rhythmen
- gelaufen werden:
- 3, 4 oder 5 Zwischenhürdenknieheber



Rhythmus erkennen

Erklärung	Eine Hindernisbahn wird mit einem bestimmten Rhythmus von einem Kind durchlaufen (freier Rhythmus, 5er-, 4er-, 3er-Rhythmus). Die MitschülerInnen schließen die Augen und horchen nur zu. → Ist ein Rhythmus erkennbar? Wenn ja, welcher Rhythmus?
Material	ca. 6 kleine Hindernisse (Bananenkartons, alternativ: Matten, Blockx, Minihürden)
Variation	- Rhythmuswechsel zwischen den Hindernissen



Beachte:

- Es läuft immer nur ein Kind!
- Es ist ruhig in der Halle!



Rhythmusläufe

Erklärung	<p>Die Kinder laufen in vorgegebenen Schrittfolgen eine vorgegebene Strecke (15-30m). Die Schrittfolgen setzen sich aus den grundlegenden, bekannten Lauf-ABC Übungen zusammen. (siehe Lauf-ABC Folie Nr. 16-23)</p>
Material	
Variation	<p>z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Kontakte Kniehebelauf gefolgt von 4 Kontakten Unterfersen wiederholend über eine Strecke von 30m - 2 Kontakte Kniehebelauf gefolgt von 2 Kontakten Unterfersen wiederholend über eine Strecke von 30m - 4 Kontakte B-Skip run gefolgt von 2 Kontakten A-Skip run - Etc.

Beachte:

- Die einzelnen Übungen sollten vorher bereits bekannt sein



Hindernisbahn überlaufen

Erklärung	<p>Eine Hindernisbahn, bestehend aus Bananenkisten/Hütchen/Minihürden oder ähnlichem ist von den Kindern zu Überlaufen. Die Abstände zwischen den 3-6 Hindernissen können jeweils gleich sein, können aber auch variabel sein. Zunächst überlaufen die Kinder die Bahn frei nach ihrem Gefühl und in ihrem individuellen Rhythmus. Anschließend zählen die Kinder beim Überlaufen ihre Schritte mit und versuchen sich ihren eigenen Rhythmus zu merken. Außerdem kann die Lehrkraft Rhythmen vorgeben, welche die Schüler:innen abrufen sollen.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Bananenkisten - Hütchen - Minihürden etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Frei - Mitzählen - vorgegeben (3er/ 4er- Rhythmus) - Sanduhr (2/3/4/5/4/3/2 - Rhythmus)

Beachte:

- Die Abstände sollten ein möglichst flüssiges Laufen zulassen!
- Je nach Gruppengröße sollten mehrere Bahnen aufgebaut werden.



Rhythmen kopieren

Erklärung	Die Grundform des Spiels ist die Übung ‚Hindernisbahn überlaufen‘. Die Gruppe wird entweder in Zweierpärchen oder in zwei Gruppen eingeteilt. Partner 1 überläuft die Hindernisbahn in einem vorher überlegten Rhythmus. Partner 2 beobachtet ihn und versucht den Rhythmus anschließend fehlerfrei nachzumachen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Bananenkisten - Hütchen - Minihürden etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Partner- oder Gruppenarbeit - Die Hindernisbahn kann beliebig verändert oder erweitert werden - Wettkampfformat – wer schafft mehr Rhythmen fehlerfrei nachzulaufen?

Beachte:



Nuller-Rhythmus



[Click me](#)

Erklärung	Kleine Hürden werden in engem Abstand (ca. 2-3 Fußlängen) in einer Reihe hintereinander aufgestellt. Die Kinder übergehen diese mit nur einem Schritt dazwischen, d.h. das Nachziehbein wird immer gleich zum Schwungbein (Hürdenüberquerung abwechselnd mit rechtem und linkem Bein).
Material	<ul style="list-style-type: none"> - 4-6 kleine (Klapp-)Hürden - ggf. eine Wendemarkierung (Hütchen o.ä.) - ggf. zusätzlich 5-6 flache Hindernisse (Bananenkartons o.ä.)
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Übergehen der Hürden mit verschiedenen Armhaltungen - Überhopsen der Hürden - Verschiedene Bahnen mit verschiedenen Hindernishöhen aufbauen - eine Hindernisbahn mit Bananekartons auf der anderen Seite zum Zurücklaufen aufbauen

Beachte:

- Oberkörper bleibt relativ ruhig (kein Drehen)!



Einer-Hopser vorwärts



[Click me](#)

Erklärung	Hindernisse werden in etwas größerem Abstand (ca. 10 Fußlängen) hintereinander in zwei Reihen aufgestellt. Die Kinder überqueren diese im Hopserlauf und führen zwischen den Hürden einen lockeren (Zwischen-)Hopser aus (überqueren also jedes Hindernis mit dem gleichen Bein). An der Wendemarkierung drehen sie um und machen selbiges über die zweite Bahn zurück.
Material	<ul style="list-style-type: none">- 8-10 niedrige Hürden- Wendemarkierung (Hütchen o.ä.)
Variation	<ul style="list-style-type: none">- verschiedene Armhaltungen

Beachte:

- Greifender Schwungbeineinsatz!
- Beidseitige Schulung!



Zweier-Hopser vorwärts



[Click me](#)

Erklärung	Hindernisse werden in etwas größerem Abstand (ca. 10 – 12 Fußlängen) hintereinander in zwei Reihen aufgestellt. Die Kinder überqueren diese im Hopserlauf und führen zwischen den Hürden zwei lockere (Zwischen-)Hopser aus (überqueren also die Hindernisse abwechselnd mit dem rechten und linken Bein). An der Wendemarkierung drehen sie um und machen selbiges über die zweite Bahn zurück.
Material	<ul style="list-style-type: none">- 6-8 niedrige Hürden- Wendemarkierung (Hütchen o.ä.)
Variation	<ul style="list-style-type: none">- verschiedene Armhaltungen

Beachte:

- Greifender Schwungbeineinsatz!



Schwungbeinhopser seitlich



[Click me](#)

Erklärung	Hindernisse werden in engem Abstand (ca. 3- 4 Fußlängen) hintereinander aufgestellt. Die Kinder hopsen seitlich neben den Hindernissen vorbei und führen das vordere Bein (Schwungbein) jeweils gestreckt über die Hürden. Dazwischen führen sie mit dem gleichen Bein einen Knieheber aus.
Material	<ul style="list-style-type: none">- 4-6 niedrige Hürden- ggf. eine Wendemarkierung (Hütchen o.ä.)- ggf. zusätzlich 5-6 flache Hindernisse (Bananenkartons o.ä.)
Variation	<ul style="list-style-type: none">- anstatt eines Kniehebers zwischen den Hindernissen kann auch eine Streckung des Schwungbeins ausgeführt werden- zwei Hindernisse vor, eines zurück- Hindernisbahn mit Bananenkartons auf der anderen Seite zum Zurücklaufen aufbauen

Beachte:

- Beidseitige Schulung!



Einer-Rhythmus



[Click me](#)

Erklärung	Hindernisse werden in engem Abstand (ca. 3-4 Fußlängen) in einer Reihe hintereinander aufgestellt. Die Kinder übergehen diese mit zwei Schritten dazwischen, mit einem Zwischenhürdenschritt (also immer mit dem gleichen Bein, Schwungbein bleibt gleich).
Material	<ul style="list-style-type: none"> - 4-6 niedrige Hürden - ggf. eine Wendemarkierung (Hütchen o.ä.) - ggf. zusätzlich 5-6 flache Hindernisse (Bananenkartons o.ä.)
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Übergehen mit verschiedenen Armhaltungen – verschiedene Bahnen mit verschiedenen Hindernishöhen aufbauen – 2 Hürden vor, eine zurück – Hindernisbahn mit Bananenkartons auf der anderen Seite zum Zurücklaufen aufbauen

Beachte:

- Aktiv-greifender Schwungbeineinsatz!
- Beidseitige Schulung!
- Aufrechter, ruhiger Oberkörper!



Seithopser über die Hürde



[Click me](#)

Erklärung	Hindernisse werden in engem Abstand (ca .3- 4 Fußlängen) hintereinander aufgestellt. Die Kinder überhopsen diese dann seitlich. Schwung- und Nachziehbein gehen leicht angewinkelt und direkt nacheinander über die Hürde.
Material	<ul style="list-style-type: none">- 4-6 niedrige Hürden- ggf. eine Wendemarkierung (Hütchen o.ä.)- ggf. zusätzlich 5-6 flache Hindernisse (Bananenkartons o.ä.)
Variation	<ul style="list-style-type: none">- verschiedene Armhaltungen- 2 Hürden vor, eine zurück- Hindernisbahn mit Bananenkartons auf der anderen Seite zum Zurücklaufen aufbauen

Beachte:

- Schwungbein = Bein, das als erstes über die Hürde geht!
- Nachziehbein = Bein, das als zweites über die Hürde geht!



Hürde übersteigen



[Click me](#)

Erklärung	Das Kind übersteigt eine freistehende Hürde mit aktivem Schwung- und Nachziehbein vorwärts und rückwärts.
Material	- Kleine Hürden
Variation	- Partnerarbeit: Kinder stehen sich an der Hürde gegenüber, fassen sich an den Händen und übersteigen jeweils abwechselnd die Hürde vorwärts und rückwärts

Beachte:



Kader-Hürdenlauf

Erklärung	Drei Hindernisbahnen mit verschiedenen Hindernishöhen werden aufgebaut Die Kinder starten bei den flachen Hindernissen (Bezirkskader). Wer diese erfolgreich und sicher durchläuft, rückt zur nächsten Hindernisbahn mit den mittleren Hindernissen (Landeskader) vor. Wer auch diese meistert, darf sich schlussendlich an die dritte Bahn mit den hohen Hindernissen (Bundeskader) wagen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - 5 - 6 flache Hindernisse oder Hürden - 5 – 6 mittlere Hindernisse oder Hürden - 5 – 6 hohe Hindernisse oder Hürden
Varia	<ul style="list-style-type: none"> - SuS teilen sich selbst einer Bahn zu und schätzen so ihr Können selbstständig ein



Beachte:

- Sicheres Überlaufen der Hindernisse ohne sie umzuwerfen!



Teil 4C – Überlaufen von Hindernissen - Hürdentechnik

Pfützen treten

Erklärung	Hindernisse werden im Abstand von ca. 5-6m in einer Reihe hintereinander ausgelegt. Vor und hinter jedem Hindernis liegt ein Fahrradreifen. Die Kinder laufen über die Hindernisse und treten dabei immer aktiv und kräftig in die Reifen dahinter. Somit wird der aktive Schwungbeineinsatz und die schnelle Hindernisüberquerung geschult.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - ca. 6 Hindernisse (Bananenkartons oder niedrige Hürden) - ca. 6 Fahrradreifen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - mehrere Bahnen zum Vor – und Zurücklaufen - Kinder beobachten sich gegenseitig - Kinder schließen die Augen und hören einander beim Laufen zu: Ist der Schwungbeineinsatz erkennbar / hörbar?



Beachte:

- Beidseitige Schulung!



Teil 4C – Überlaufen von Hindernissen - Hürdentechnik

Nachziehbein

Erklärung	Schulung der Bewegung des Nachziehbeins über kleine Hürden an der Wand. Die Hürde steht parallel zur Wand. Das Schwungbein ist leicht vor die Hürde gesetzt, das Nachziehbein steht weit dahinter, die Hände stützen an der Wand. Das Kind führt nun langsam das Schwungbein heran und über über die Hürde, zieht es danach wieder heran und stellt es vor der Hürde neben dem Schwungbein ab.
Material	- Kleine Hürde je Schüler:in
Variation	- Hürde steht seitlich zur Wand: Schwungbein vor der Hürde, Nachziehbein auf die Hürde aufgelegt → gleitet nach vorne und wird vor der Hürde neben dem Schwungbein abgestellt

Beachte

- Bein abgespreizt, Knie flach über der Hürde
- nach vornegerichtet, Fuß tiefer als das Knie



Teil 4C – Überlaufen von Hindernissen - Hürdentechnik

Schwungbein

Erklärung

Eine Hürde steht parallel mit etwas Abstand zur Wand, das Kind sieht hinter der Hürde. Das Nachziehbein wird nach vorne gesetzt, das Schwungbein holt aus und wird über der Hürde schwinghaft und kräftig gegen die Wand gesetzt.

Material

- Kleine Hürde je Schüler:in

Variation

- Verschiedene Hürdenhöhen

Beachte:

- Schwungbein ist fast gestreckt!
- Abdruck mit den Fußballen an der Wand
- Oberkörper und Gegenarm gehen nach vorne!



Siegerpodest überlaufen



[Click me](#)

Erklärung	Eine Hürdenbahn wird aufgebaut. Neben den Hürden stehen rechts und links jeweils flachere Hindernisse (vgl. Siegerpodest). Beim Überlaufen der Hindernisse wird nun nur das Nachziehbein über die höhere mittlere Hürde geführt, das Schwungbein überquert seitlich das flachere Hindernis. Die Podeste werden rechts und links überlaufen.
Material	<ul style="list-style-type: none">- ca. 6 Hürden- ca. 6 flache Hindernisse (z.B. Bananenkartons)
Variation	<ul style="list-style-type: none">- verschiedene Bahnen mit verschiedenen Hürdenhöhen aufbauen

Beachte:

- Beidseitige Schulung: Podeste werden rechts und links überlaufen!



Schiefe Hürde



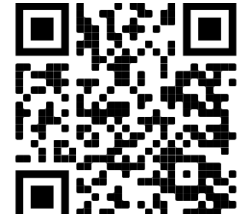
[Click me](#)

Erklärung	Eine Hürdenbahn wird aufgebaut (Abstand ca. 5m). Die Hürden werden dabei auf einer Seite höher gestellt als auf der anderen. Es wird seitlich an der Hürde vorbeigelaufen und das Nachziehbein über die niedrigere Seite der Hürde geführt.
Material	- ca. 6 Hürden
Variation	- verschiedene Bahnen mit verschiedenen Hürdenhöhen aufbauen

Beachte:



Nachziehbein in der Bewegung



[Click me](#)

Erklärung	Hindernisse werden in engerem Abstand (ca. 3-4 Fußlängen) hintereinander aufgestellt. Die Kinder gehen seitlich an den Hürden vorbei, setzen das Schwungbein vor die Hürde und führen das Nachziehbein darüber.
Material	- 4-6 Hürden
Variation	- verschiedene Bahnen mit verschiedenen Hürdenhöhen aufbauen

Beachte:

- Nachziehbein abgespreizt, Knie flach nach vorne,
- Fuß tiefer als das Knie!
- Beidseitige Schulung!



Fußgelenksprünge

Erklärung	Fußgelenkssprünge sind die Grundlage für alle weiteren Sprünge. Sie sind geprägt durch eine möglichst geringe Amortisation in Knie- und Hüftgelenk sowie ein aktives ‚Klappen‘ des Fußgelenks. Der Fußaufsatz erfolgt auf dem Mittelfuß.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - ggf. Reifenschlange als Markierung und Abwechslung - Koordinationsleiter
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Beidbeinig - Einbeinig (hier auch: mit „kreisender“ Sprungbeinbewegung) - Orientierung in der Horizontalen - Orientierung in der Vertikalen - Vorwärts/seitwärts/rückwärts - Zusätzlich kann die Armhaltung variiert werden

Beachte:

- Knie- und Hüftstreckung
- Schneller, aktiver Bodenkontakt
- Aktive Unterstützung durch die Arme



[Click me](#)



Prellhopser

Erklärung	Als Grundlage für die Prellhopser dienen die Fußgelenksprünge. Auch bei den Prellhopsern ist eine möglichst geringe Amortisation und ein aktives Fußgelenk entscheidend. Beide Füße prellen parallel vom Boden weg, der Fußaufsatz erfolgt auf dem Mittelfuß und abwechselnd wird je Sprung ein Knie Richtung Waagerechte nach oben geführt, bevor die Füße wieder parallel am Boden aufsetzen.
Material	
Variation	Prellhopser können je nach Ziel und Anforderung variiert werden <ul style="list-style-type: none">- Orientierung in der Horizontalen- Orientierung in der Vertikalen- Vorwärts/seitwärts/rückwärts- Zusätzlich kann die Armhaltung variiert werden

Beachte:

- Knie- und Hüftstreckung
- Schneller, aktiver Bodenkontakt
- Aktive Unterstützung durch die Arme



[Click me](#)



Treppensprünge

Erklärung	Treppensprünge sind eine Weiterführung von Fußgelenkssprüngen in der Ebenen. Nur werden die Sprünge nun an einer Treppe ausgeführt.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Jede Treppe bietet sich hierfür an - Die Treppe sollte möglichst gleichbleibende und gerade Stufen haben
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Beidbeinig - Einbeinig - Vorwärts/seitwärts - Unterschiedliche Rhythmen - Zusätzlich kann die Armhaltung variiert werden - Sprungweite/Anzahl, zu überspringende Stufen können variiert werden

Beachte:

- Gerade Treppenstufen minimieren das Verletzungsrisiko
- Wichtig ist ein aktiver Fußaufsatz
- Knie- und Hüftstreckung



[Click me](#)



Speed Bounce



[Click me](#)

Erklärung	Beim Speed Bounce werden möglichst viele, kleine Sprünge in einer bestimmten Zeit, oder eine bestimmte Sprunganzahl möglichst schnell ausgeführt. Beim Speed Bounce wird für gewöhnlich seitlich hin- und her über ein kleines Hindernis oder eine Markierung gesprungen.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Kleines Hindernis- Linie oder Seil- Reifen
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Beidbeinig- Einbeinig- Vorwärts/seitwärts/rückwärts hin- und her- Möglichst schnell- Zusätzlich kann die Armhaltung variiert werden

Beachte:

- Fokus auf schnellen Bodenkontakt
- Aktiv klappendes Fußgelenk



Springen mit Seil



[Click me](#)

Erklärung	Das Seilspringen, vielen Kindern aus der Freizeit bekannt, schult nicht nur die Koordination, sondern ist auch eine sehr gute, spielerische Möglichkeit viele kleine Sprünge zu sammeln. Zudem sind viele Variationen und kreative Erweiterungen möglich.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungseil - Langes Seil für die Variation
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Beidbeinig - Einbeinig - Im Stand / in Bewegung vorwärts/rückwärts/seitwärts - Verschiedene Rhythmen - Springen durch langes Seil, welches an beiden Enden von einer Person geschwungen wird und die Kinder in der Mitte versuchen durch Überspringen das Seil nicht zu berühren

Beachte:

- Seillänge an Körpergröße anpassen
- Lockeres Schwingen aus dem Handgelenk
- Schnelle Bodenkontakte



Hüpfender Kreis



[Click me](#)

Erklärung	Der hüpfende Kreis ist ein beliebtes Spiel, bei dem es darum geht, nicht vom schwingenden Seil erwischt zu werden. Durch Überspringen des kreisenden Seils entgehen die im Kreis stehenden Schüler:innen dem Seil. Zugleich können Variationen der Sprünge vorgegeben werden. Wer das Seil berührt scheidet aus. Das Spiel bietet sich sehr gut als Abschluss einer Sprungeinheit oder auch als Einführung dieser an.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Langes Seil
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Beidbeinig- Einbeinig- Im Stand / in Bewegung vorwärts/rückwärts/seitwärts- Geschwindigkeit kann durch den „Schwinger“ variiert werden- Durch die Höhe des geschwungenen Seils kann auch die Sprunghöhe variiert werden

Beachte:

- Seil nicht zu schnell kreisen, um Verletzungen zu verhindern
- Höhe und Geschwindigkeit an Leistungsniveau anpassen



Hüpfekästchen

Erklärung	<p>Das Hüpfekästchen besteht aus Fußgelenkssprüngen in einem aufgemalten Gitter. Vor dem Springen wird ein Stein/Sandsäckchen o.ä. geworfen (beginnend im ersten Feld). Das mit dem Stein „belegte“ Feld muss bei der vorgegebenen Sprungreihenfolge übersprungen werden, die Sprungreihenfolge wird im Voraus festgelegt. Gewonnen hat, wer als erstes den Stein in allen Feldern nacheinander platzieren konnte und die Sprungreihenfolgen geschafft hat.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Straßenkreide o.ä. um das Gitter zu malen - oder Fahrradreifen/Koordinationsleitern zum Legen eines Gitters - Stein/Sandsäckchen/Socken zum werfen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungabfolge kann beliebig festgelegt werden - Das Gitter kann verändert werden - Sprungrichtung vorwärts/rückwärts/seitwärts - Spiellänge kann variiert werden durch das Festlegen einer Anzahl von Durchgängen

Beachte:

- Regeln für das Spiel müssen vorher fest vereinbart werden
- Die Felder dürfen nicht zu groß sein, um FG-Sprünge zu ermöglichen



Hopserlauf - vertikal

Erklärung	<p>Der Hopserlauf zeichnet sich durch das ‚Hopsen‘ von einem Fuß auf den anderen aus. Dabei ist das Absprung- zugleich das Landebein. Der Fußabdruck beim Hopserlauf erfolgt flach über den ganzen Fuß und dabei flüchtig über die Ferse. Das Schwungbein soll zum Absprung und während der Flugphase in der Waagerechten möglichst fixiert werden. Nach der Landung auf dem Absprungbein wird das Bein durch einen flachen Abdruck nach vorne gewechselt, hierbei greift der Unterschenkel des Schwungbeins nach unten aus. Bei der vertikalen Ausführung des Hopserlaufs muss der Körperschwerpunkt etwas stärker abgesenkt werden, der Körper befindet sich beim Absprung etwas hinter dem Absprungbein (leichte „Rücklage“)</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Ggf. Hütchen oder Bananenkisten zum Überspringen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Armhaltung kann variiert werden (insbesondere kann auch der Doppelarmschwung eingesetzt werden) - Zur Verbesserung der Technik bietet sich eine Betonung des Schwungbeins an und im Gegenzug auch ein betont flaches Schwungbein

Beachte:

- Absprungbeinstreckung
- Aufrechter Oberkörper
- Aktives Schlagen gegen den Boden
- Hohes, waagerechtes Schwungbein



[Click me](#)



Steigesprunghopper


[Click me](#)

Erklärung	Steigesprunghopper sind eine Mischung aus Hopperlauf und Steigesprüngen. Der Sprung an sich ist wie der Hopperlauf – Absprung und Landung auf einem Bein, Schwungbein in die Waagerechte und Absprungbeinstreckung sind wichtig. Zwischen den einzelnen Sprüngen werden, wie bei den Steigesprüngen, je nach Rhythmus 3/4/5 Schritte angelaufen.
Material	- Ggf. Hütchen, Bananenkisten oder sogar niedrige Hürden zum Überspringen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Variiert werden kann, wie bei den Steigesprüngen, der Rhythmus zwischen den Sprüngen - Zudem kann die Armbewegung bei den Absprüngen variiert werden (Doppelarmschwung oder diagonale Armführung) - In der Gerade, oder auch in der Kurve

Beachte:

- Absprungbeinstreckung
- Aktives Schlagen gegen den Boden
- Hohes, waagerechtes Schwungbein
- Rhythmisches Laufen zwischen den Sprüngen



Hindernisüberspringen



[Click me](#)

Erklärung	Das Hindernisüberspringen meint ein normfreies Überspringen von frei gewählten Hindernissen. Hindernisse können Bananenkisten, Matten, Hütchen, Reifen, Kleinkästen oder auch ein gespanntes Seil/Hochsprunglatte sein. Zunächst können die Kinder frei für sich entscheiden, wie sie das Hindernis überqueren bevor dann auch Bewegungsaufgaben mit einfließen können (z.B. spring jetzt mit rechts ab).
Material	<ul style="list-style-type: none">- Hindernis zum Überspringen (Bananenkisten, Matten, Hütchen, Reifen, Kleinkästen oder auch ein gespanntes Seil/Hochsprunglatte)- Ggf. bei hohem Hindernis dünne Matten zum Landen
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Das Hindernis kann in seiner Höhe variiert werden (von niedrig bis hoch, und an das Leistungsniveau angepasst)- Zudem können Bewegungsaufgaben einfließen: bestimmtes Absprungbein, einbeiniges Landen, frontaler Anlauf, schräger Anlauf, Sprung mit Drehung, „Kunststücke“ in der Luft

Beachte:

- Sichere Landefläche vorbereiten
- „Weiche“ Hindernisse verwenden



Mattenaufsprünge



[Click me](#)

Erklärung	Mattenaufsprünge bieten sich an, um verschiedene Sprungerfahrungen an einem Aufbau zu sammeln. Je nach Leistungsvermögen werden mehrere Weichbodenmatten aufgestapelt, oder eine/zwei Weichbodenmatten auf 3 Kästen gelegt, um eine höhere Landefläche zu schaffen. Die Kinder sollen dann aus verschiedenen Anläufen (geradlinig, schräg, aus der Kurve) auf die Matten springen und je nach Höhe im Sitzen oder auf den Füßen landen.
Material	<ul style="list-style-type: none">– 3 Kästen– 1-3 Weichbodenmatten– Turnmatten zum Sichern– zu Beginn ist auch eine Hochsprungmatte gut geeignet
Variation	<p>Auf geringe Höhe:</p> <ul style="list-style-type: none">– frontaler Anlauf beidbeiniger/einbeiniger Absprung und beidbeiniges Landen– frontaler Anlauf und Sprünge mit Drehung– Schersprünge aus schrägem, geradlinigen Anlauf / aus kurvenförmigem Anlauf <p>Auf Kastenaufbau:</p> <ul style="list-style-type: none">– frontaler Anlauf, einbeiniger/beidbeiniger Absprung mit halber Drehung im Sitzen mit Blick zum Absprung landen– schräger Anlauf, Absprung mattenfernes Bein, viertel Drehung und Landung im Sitzen

Beachte:

- Sicherer Aufbau
- Kontrollierte Landung
- Absprung nach oben
- Hohes Schwungbein



Hopserlauf - horizontal



[Click me](#)

Erklärung	Der Hopserlauf zeichnet sich durch das ‚Hopsen‘ von einem Fuß auf den anderen aus. Dabei ist das Absprung- zugleich das Landebein. Der Fußabdruck beim Hopserlauf erfolgt flach über den ganzen Fuß und dabei flüchtig über die Ferse. Das Schwungbein soll zum Absprung und während der Flugphase in der waagerechten möglichst fixiert werden. Nach der Landung auf dem Absprungbein wird das Bein durch einen flachen Abdruck nach vorne gewechselt, hierbei greift der Unterschenkel des Schwungbeins nach unten aus.
Material	- ggf. Hütchen als Markierung
Variation	- Variation der Armhaltung - Zur Technikschiung: Hopserlauf rückwärts, Betonung des Schwungbeins (hoch/flach)

Beachte:

- Absprungbeinstreckung
- 3-facher rechter Winkel
- Aufrechter Oberkörper + geradlinige Armführung



Sprunglauf



[Click me](#)

Erklärung	<p>Der Sprunglauf ist eine Sprungfolge, bei der das Absprungbein bei jedem Bein wechselt – wie beim Laufen. Wichtig, der Unterschied zum Laufen, ist, dass der Fußabdruck ganzsohlig und flüchtig über die Ferse erfolgt. Zusätzlich muss das Schwungbein in die Waagerechte geführt werden und diese Position in der Luft möglichst lange gehalten werden. Zum Ende der Flugphase wird das Bein mit einer ausgreifenden Bewegung des Unterschenkels schnell Richtung Boden geführt, um nahezu gestreckt auf dem Boden aufzusetzen. Das Ausgreifen soll hierbei aber nicht nach vorne führen und so den Fußaufsatz deutlich vor dem Körperschwerpunkt setzen, sondern möglichst unter den Körperschwerpunkt.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none">- ggf. Hütchen als Markierung
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Variiert werden kann der Sprunglauf in seiner Intensität und Schwungbeinkniehöhe- Außerdem kann er auch mit einem Sprung in die Sandgrube abgeschlossen werden- Er kann mit lockerem Anlauf oder aus dem Stand trainiert werden

Beachte:

- aktiver Fußaufsatz
- 3-facher rechter Winkel (Hüfte/Oberschenkel; Oberschenkel/Wade; Wade/Fuß)



Schersprunglauf



[Click me](#)

Erklärung	Der Schersprunglauf ist eine Variation zum Sprunglauf, bei der das Absprungbein bei jedem Bein wechselt. Wichtig ist der ganzsohlige, aktive Fußaufsatz. Im Gegensatz zum Sprunglauf bleiben beide Beine während des gesamten Bewegungsablaufs möglichst gestreckt.
Material	- ggf. Hütchen als Markierung
Variation	- Unterschiedliche Intensitäten - Sprung in die Sandgrube (Abschluss) - Lockerer Anlauf oder auch aus dem Stand

Beachte:

- Aufrechter Oberkörper + geradlinige Armführung
- aktiver Fußaufsatz
- Gestrecktes Knie im gesamten Verlauf



Steigesprünge



[Click me](#)

Erklärung	Steigesprünge sind eine gute Möglichkeit, um viele Absprünge in kurzer Abfolge zu erreichen. Nach kurzem Anlauf erfolgt ein kraftvoller Absprung nach vorne, wichtig ist eine saubere Ansteuerung des Schwungbeins (waagrecht) und eine Streckung des Absprungbeins. Gelandet wird auf dem Schwungbein, um dann möglichst den ersten Kontakt bereits wieder als Anlauf für den nächsten Absprung zu nutzen.
Material	- Hütchen/Bananenkisten zur Markierung
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Rhythmen können verändert werden: 1er/3er/5er Rhythmus, aber auch 2er/4er Rhythmus- Anzahl der Absprünge kann variiert werden (2-5 Sprünge)- Zusätzlich kann der letzte Sprung auch, in der Halle auf Matten oder draußen in die Weitsprunggrube erfolgen

Beachte:

- Rhythmisches Laufen zwischen den Sprüngen
- Absprungbeinstreckung
- 3-facher rechter Winkel



Steigesprünge auf Kästen



[Click me](#)

Erklärung	Steigesprünge sind eine gute Möglichkeit, um viele Absprünge in kurzer Abfolge zu erreichen. Nach kurzem Anlauf erfolgt ein kraftvoller Absprung nach oben auf den Kasten, wichtig ist eine saubere Ansteuerung des Schwungbeins (waagrecht) und eine Streckung des Absprungbeins. Gelandet wird auf dem Schwungbein, um dann kontrolliert vom Kasten herab zu „laufen“ bevor der nächste Kasten angegangen wird.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Großer Kasten, je nach Leistungsvermögen in der Höhe variierbar- Hütchen ggf. als Absprungmarkierung
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Die Armführung kann variiert werden (z.B. Doppelarmschwung, oder auch Stabilisierung der Arme in Seithalte)- Höhe der Kästen kann variiert werden (von Kastenoberteil bis mehrteiliger Kasten)- Die Übung kann genauso ohne Kasten über Hütchen oder Bananenkisten durchgeführt werden, wichtig ist hierbei aber die vertikale Orientierung der Sprünge

Beachte:

- Stabile, fest stehende Kästen
- Kontrolliertes „Heruntersteigen“ beachten
- Sicheres Landen in der Mitte des Kastens



Hops/Einbeinsprünge



[Click me](#)

Erklärung	Hops/Einbeinsprünge sind einbeinige, fortlaufende Sprünge. Der Oberschenkel des Sprungbeins wird nach der erfolgten Absprungstreckung vor den Körper in die Waagerechte geführt, bevor der nächste Absprung durch ein aktives Ausgreifen des Unterschenkels eingeleitet wird. Der Fußaufsatz erfolgt jeweils auf dem ganzen Fuß. Das Schwungbein sollte beim Absprung möglichst in die Waagerechte geführt werden.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Ggf. Judomatten/Gymnastikmatten/Turnläufer als Unterlage um die Belastung zu minimieren- Hütchen/Reifen o.ä. als Markierung
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Die Hops können zunächst auch mehr oder weniger gestreckt ausgeführt werden bevor die „kreisende“ Bewegung des Sprungbeins immer stärker ausgeprägt wird- Variiert werden kann die Armhaltung: diagonale Armführung oder Doppelarmschwung

Beachte:

- Ganzsohliger Fußaufsatz
- Aufrechte Körperhaltung
- Ausgreifen bzw. von oben auf den Boden „schlagen“



Zonenweitsprung

Erklärung	<p>Beim Zonenweitsprung ist es das Ziel aus einem Anlauf in bestimmte oder möglichst weite Zonen zu springen. Zielführend sollte bei dieser Form des Weitsprungs auf einen einbeinigen Absprung geachtet werden. Die Landung kann technisch noch vernachlässigt werden, wichtig ist, dass innerhalb einer Zone sicher (möglichst parallel) gelandet wird und die Anlage nach hinten seitlich heraus verlassen wird. Zonen werden auf dem Landeuntergrund (Sand, Matten) markiert, bevor die Schüler:innen dann in bestimmte Zonen springen und sicher innerhalb einer Zone landen.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Weitsprunganlage oder Weichbodenmatten zum Landen - Für Varianten auch Gymnastikmatten als Landeuntergrund - Hütchen als Anlaufmarkierung oder auch als Schrittmarkierung - Reifen/Hütchen/Klebeband als Markierung der Zonen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Variiert werden kann die Weite der eingezeichneten Zonen sowie die Zielstellung (immer in die möglichst weiteste Zone / immer in vorgegebene Zone) - Teamwettbewerb: Der Zonenweitsprung eignet sich gut als Teamwettbewerb, alle Kinder einer Gruppe springen ein oder mehrmals, um durch Erreichen bestimmter Zonen Punkte zu sammeln für das Team, die Punktevergabe kann natürlich auch variiert werden.

Beachte:

- Leistungsgerechte Zonen schaffen
- Absprungpunkt festlegen (Weitsprungbrett)
- Ggf. Anlaufschritte markieren
- Auf sichere Landung achten



Standweitsprung



[Click me](#)

Erklärung	Der Standweitsprung ist ein einzelner, beidbeiniger, möglichst weiter Sprung aus dem Stand mit sicherer Landung auf dem Landeuntergrund.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Weitsprunggrube/Gymnastikmatte als Landeuntergrund- Markierungen für die Weite
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Der Standweitsprung kann auch aus einer Schrittstellung erfolgen- Als Wettkampfform können die Sprungweiten miteinander verglichen werden, um die Vergleichbarkeit einfacher zu gestalten können ähnlich wie beim Zonenweitsprung, Zonen eingezeichnet werden. Die Zonen sind je nach Leistungsfähigkeit der Kinder anzupassen

Beachte:

- Wenn, dann rutschfeste Matten verwenden
- Sicheres beidbeiniges Landen



Froschsprünge



[Click me](#)

Erklärung	Froschsprünge sind mehrere, beidbeinige, möglichst weite Sprünge aus einer halben/tiefen Hocke in Abfolge. Die Kinder stellen sich an eine Linie und springen eine vorgegebene Strecke oder Sprunganzahl in einem Fluss.
Material	- Linie als Markierung z.B. Volleyballfeld
Variation	- Die Froschsprünge können auf eine bestimmte Strecke oder eine Sprunganzahl hin durchgeführt werden - Als Wettkampfform kann verglichen werden wer möglichst wenig Sprünge z.B. für die Länge des Volleyballfeldes braucht oder wer die größte Strecke mit einer vorgegebenen Sprunganzahl schafft - Zudem können die Froschsprünge auch möglichst schnell durchgeführt werden, wer schafft am schnellsten eine bestimmte Strecke – Sprungweite und Geschwindigkeit sind entscheidend!

Beachte:

- Auf flüssiges Springen achten
- Körperstreckung beim Absprung
- Sicheres, beidbeiniges Landen nach dem letzten Sprung



Frontalwurf



[Click me](#)

Erklärung	Die Schüler:innen stehen in frontaler Schrittstellung zur Abwurfriechung und verlagern ihr Gewicht auf das hintere Bein. Eine Bogenspannung wird eingenommen. Das Auflösen der Bogenspannung leitet die Bewegung ein. Der eigentliche Wurf erfolgt zum Ende, nach Auflösen der Bogenspannung, über dem Kopf.
Material	- Medizinball, Schlagball, Speer, Sandsäckchen, Thera-Band etc.
Variation	- Imitierend ohne Gerät - Einarmig rechts/links (mit reduziertem Gewicht!) - Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen

Beachte:

- Die Hüfte läuft voraus
- Stemmbein bleibt gestreckt



Standwurf

Erklärung	Die Schüler:innen stehen in seitlicher Schrittstellung zur Abwurfrichtung und verlagern ihr Gewicht auf das hintere Bein. Der Wurfarm ist zu Beginn nach hinten, in Verlängerung der Schulterachse, gestreckt. Die Bewegung wird über das hintere Bein, mit einer Drehbewegung aus dem Fuß-, Knie und Hüftgelenk eingeleitet. Über den Aufbau der Bogenspannung im gesamten Körper und deren Auflösung wird der Abwurf über Kopf eingeleitet.
Material	- Schlagball, Sandsäckchen, Tennisball, Speer, Thera-band etc.
Variation	- Imitierend ohne Gerät - Vorderes Bein als Auftaktschritt - Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen

Beachte:

- Wurfarm anfangs gestreckt
- Dreh-Druck-Bewegung
- Die Hüfte läuft voraus
- Stemmbein bleibt gestreckt



[Click me](#)



3er Rhythmus frontal



[Click me](#)

Erklärung	<p>Beim 3er Rhythmus frontal kommen zum Frontalwurf drei Anlaufschritte hinzu. Für Rechtswerber ist der Rhythmus in frontaler Ausrichtung, ausgehend aus einer parallelen Ausgangsposition wie folgt: Links(kurz)-Rechts(Lang)-Links(kurz) Die dann erreichte Abwurfposition ist wie beim frontalen Wurf aus dem Stand, auch der Abwurf ist gleich.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none">- Medizinball, Schlagball, Speer, etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Imitierend ohne Wurf- Einarmig- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen

Beachte:

- Erst Rhythmus beherrschen, dann schnellere Ausführung
- Saubere Wurfausgangslage



3er Rhythmus



[Click me](#)

Erklärung	Beim 3er Rhythmus seitlich kommen zum seitlichen Standwurf drei Anlaufschritte hinzu. Für Rechtswerfer ist der Rhythmus in seitlicher Ausrichtung, ausgehend aus einer parallelen, seitlichen Ausgangsposition wie folgt: Links(kurz)-Rechts(Lang)-Links(kurz). Die dann erreichte Abwurfposition erfolgt wie beim seitlichen Wurf aus dem Stand, auch der Abwurf ist gleich.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Medizinball, Schlagball, Speer, etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Imitierend ohne Wurf- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen

Beachte:

- Erst Rhythmus beherrschen, dann schnellere Ausführung
- gestreckter Arm unterm Anlauf
- Saubere Wurfausgangslage



5er Rhythmus frontal

Erklärung	Beim 5er Rhythmus frontal kommen zum 3er Rhythmus weitere zwei Anlaufschritte hinzu. Für Rechtswerber ist der Rhythmus in frontaler Ausrichtung, ausgehend aus einer parallelen Ausgangsposition wie folgt: Links(kurz)-Rechts (lang)-Links(kurz)-Rechts(lang)-Links(kurz) Die dann erreichte Abwurfposition ist aus dem Stand, auch der Abwurf ist gleich.
Material	- Medizinball, Schlagball, Speer, etc.
Variation	- Imitierend ohne Wurf - Einarmig/beidarmig - Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen

Beachte:

- Rhythmus beherrschen
- Saubere Wurfausgangslage
- Geschwindigkeit mitnehmen



[Click me](#)



5er Rhythmus

Erklärung	Beim 5er Rhythmus seitlich kommen zum 3er Rhythmus zwei weitere Anlaufschritte hinzu. Für Rechtswerfer ist der Rhythmus in seitlicher Ausrichtung, ausgehend aus einer parallelen, seitlichen Ausgangsposition wie folgt: Links(kurz)-Rechts(Lang)-Links(kurz)-Rechts(lang)-Links(kurz). Die dann erreichte Abwurfposition ist wie beim seitlichen Wurf aus dem Stand, auch der Abwurf ist gleich.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Schlagball, Speer, etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Imitierend ohne Wurf- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen

Beachte:

- Überkreuzschritte lang setzen
- Rhythmus beherrschen
- Saubere Wurfausgangslage
- gestreckter Arm unterm Anlauf



[Click me](#)



Schlagwurf aus dem Kasten



[Click me](#)

Erklärung	Bei dieser Übung sitzt man, im Langsitz, in einem Kastenteil, zwischen Rücken und Kastenteil liegt ein Medizinball. Die Übung wird durch das Zurücklehnen und die dadurch entstehende Bogenspannung eingeleitet, das Wurfgerät wird dabei über dem Kopf gehalten. Durch Auflösen der Bogenspannung erfolgt dann die Beschleunigung für den folgenden beidarmigen Abwurf über Kopf. Die Übung eignet sich sehr gut, um die Bogenspannung zu spüren und zu verbessern.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Kastenteil- Wurfgerät (Medizinball, Schlagball, Sandsäckchen etc.)- Medizinball
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Einarmig- Wurfgerät liegt hinter einem und muss als Auftakt hinten aufgehoben werden- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen

Beachte:

- Bogenspannung aufbauen
- Kasten auf eine Matte o.ä stellen



Rollen

Erklärung	Das Rollen ist eine Vorübung für das Diskuswerfen. Es schult das richtige Auslassen der Scheibe und die richtige Rotationsrichtung. Die Schüler:innen stehen in Schrittstellung (das Bein der Wurfseite ist das Hintere), der Diskus oder Tennisring wird über einen langen Arm aus der Schulter nach hinten geschwungen, bevor er nach vorne geschwungen und ausgelassen wird. Beim Auslassen des Wurfgeräts sollte dieses die Hand nach vorne rollend verlassen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Diskus - Wurftring
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfgerät statt auf dem Boden rollen, in die Luft „rollen“ lassen - Als Wettkampfform – wessen Ring rollt am weitesten?

Beachte:

- Mit dem Zeigefinger einen „Schubser“ geben



Drehen



[Click me](#)

Erklärung	Das Drehen dient als Vorübung für Würfe aus dem Drehen. Es schult die Koordination und dient als Imitationsübung ohne Wurf. Die Schüler:innen stehen dabei zu Anfang in O-Bein Stellung auf einer Linie, sie drehen sich über die Ballen eines Beins dann um 90-360 Grad bevor die Drehung in einem möglichst sicheren beidbeinigen Stand abgeschlossen wird.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Linie- Langbank/Schwebebalken für die Variation
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Die Drehung kann auch auf einer Langbank/umgedrehten Langbank oder auf einem Schwebebalken ausgeführt werden- Der Umfang der Drehung kann zwischen 90 und 360 Grad variiert werden- Eine Gymnastikstange kann durch halten auf den Schultern für eine gerade ausgerichtete Schulterachse sorgen

Beachte:

- Aufrechte Körperhaltung
- Anschwingen
- O-Bein Stellung



Standwurf frontal

Erklärung	<p>Beim frontalen Standwurf der Drehwürfe, stehen die Schüler:innen frontal in Schrittstellung. Der Wurf wird durch Zurückschwingen des rechten gestreckten Armes auf Schulterhöhe eingeleitet. Das Gewicht wird dabei auf das hintere Bein verlagert. Durch eine Verwindung des Beckens bis zur Schulterachse und durch die Bogenspannung wird eine Vorspannung erzeugt, welche vor dem Abwurf aufgelöst wird.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfgerät (z.B. Schleuderball, Wurf-Stab, Sandsäckchen, Diskus)
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen - Wurfgerät variieren

Beachte:

- Hüfte läuft voraus
- Stemmbein bleibt gestreckt
- Dreh/Druck Bewegung hinteres Bein



Standwurf seitlich

Erklärung	Beim seitlichen Standwurf der Drehwürfe, stehen die Schüler:innen seitlich leicht versetzt. Wobei das hintere Bein etwas weiter vorne steht als das Vordere. Der Wurf wird durch Zurückschwingen des rechten gestreckten Armes auf Schulterhöhe eingeleitet. Das Gewicht wird dabei auf das hintere Bein verlagert. Durch eine Verwindung des Beckens bis zur Schulterachse und durch die Bogenspannung wird eine Vorspannung erzeugt, welche vor dem Abwurf aufgelöst wird.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Wurfgerät (z.B. Schleuderball, Wurf-Stab, Sandsäckchen, Diskus)
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen- Wurfgerät variieren

Beachte:

- Stemmbein gestreckt
- Dreh/Druck Bewegung hinteres Bein
- Hüfte läuft voraus



[Click me](#)



Wurf aus $\frac{1}{2}$ Drehung

Erklärung	Die Schüler:innen stehen rücklings zur Wurfrichtung in Schrittstellung, hierbei ist bei Rechtswerfern das linke Bein vorne. Über den linken Fuß wird eine 180 Grad Drehung eingeleitet und auf links kurz gesetzt. Die dann entstehende Wurfausgangslage ist dieselbe wie beim Standwurf. Auch der Abwurf aus der Verwirrung und Bogenspannung ist gleich.
Material	- Wurfgerät (z.B. Schleuderball, Wurf-Stab, Sandsäckchen, Diskus)
Variation	- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen - Wurfgerät variieren

Beachte:

- Drehung beherrschen -> schnellere Ausführung
- Gestrecktes Stemmbein
- Saubere Wurfausgangslage



[Click me](#)



Wurf aus ganzer Drehung



[Click me](#)

Erklärung	Die Schüler:innen stehen parallel in Wurfrichtung. Rechtswerber leiten die Schrittfolge mit einem kurzen Schritt auf links ein, bevor ein langer Schritt auf rechts die Drehung um 180 Grad auf links einleitet. Der Abwurf erfolgt wie beim Standwurf.
Material	- Wurfgerät (z.B. Schleuderball, Wurf-Stab, Sandsäckchen, Diskus)
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen- Mit Auftaktschritt: Rechtswerber: Links (1/2 Drehung) Rechts (1/2 Drehung) Links- Fahrradreifen für jeden Bodenkontakt einen o.ä. auf den Boden legen.

Beachte:

- Drehung beherrschen -> schnellere Ausführung
- Saubere Wurfausgangslage
- Dreh/Druck Bewegung



Wurf aus 5/4 Drehung

Erklärung	Der Wurf aus der 5/4 Drehung ist die Erweiterung der ganzen Drehung. In der Ausgangsstellung stehen die Schüler:innen seitlich in O-Bein Stellung. Die Schrittfolge für Rechtswerber wird dann über eine Drehung auf dem linken Fuß eingeleitet. Über einen langen Schritt auf rechts und einen kurzen Schritt auf links erfolgt der zweite Teil der 5/4 Drehung. Der Abwurf aus der Verwindung und der Bogenspannung erfolgt dann wieder wie beim Standwurf.
Material	- Wurfgerät (z.B. Schleuderball, Wurf-Stab, Sandsäckchen, Diskus)
Variation	- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen - Fahrradreifen für jeden Bodenkontakt einen o.ä. auf den Boden legen.

Beachte:

- Drehung beherrschen -> schnellere Ausführung
- Saubere Wurfausgangslage
- Dreh/Druck Bewegung
- Aufrechte Körperhaltung



[Click me](#)



Wurf aus 6/4 Drehung



[Click me](#)

Erklärung	Während bei der 5/4 Drehung aus einer seitlichen Stellung gestartet wird, wird beim Wurf aus der 6/4 Drehung rücklings zur Wurfrichtung gestartet. Für Rechtswerfer wird der Wurf durch eine 180 Grad Drehung über den linken Ballen eingeleitet, ein langer, flacher Schritt auf das rechte Bein und eine gleichzeitige Drehung um weitere 180 Grad über den Ballen des rechten Fußes wird die Wurfausgangslage erreicht.
Material	- Wurfgerät (z.B. Schleuderball, Wurf-Stab, Sandsäckchen, Diskus)
Variation	- Abwurfwinkel variieren, hoch/flach werfen - Fahrradreifen für jeden Bodenkontakt einen o.ä. auf den Boden legen.

Beachte:

- Drehung beherrschen -> schnellere Ausführung
- Saubere Wurfausgangslage
- Dreh/Druck Bewegung
- Aufrechte Körperhaltung



Drehwurf aus dem Sitzen



[Click me](#)

Erklärung	Der Drehwurf aus dem Sitzen schult das richtige Führen der Arme und die Verwindung des Oberkörpers. Die Schüler:innen sitzen auf dem Boden oder einer Turnmatte mit leicht angewinkelten Knien. Das Wurfgerät wird in beiden Händen gehalten und nach hinten geführt, um aus der dann entstehenden Verwindung des Oberkörpers aus der Rotation des Oberkörpers zu werfen.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Turnmatte als Unterlage- Wurfgerät: Medizinball, Pezziball, etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Aus dem Schwebesitz- Aus dem Ausfallschritt mit Knie am Boden- Langsitz- Einarmig mit reduziertem Gewicht bzw. angepasstem Wurfgerät- Ball hinter sich vom Boden aufheben und anschließend werfen

Beachte:

- Arme gestreckt
- Hohe Verwindung
- Aufrechter Oberkörper



Werfen auf Ringe



[Click me](#)

Erklärung	Aufgehängte Fahrradreifen können gut als Ziel verwendet werden. Mithilfe eines Seils können diese einfach z.B. am Basketballkorb aufgehängt werden, um sie dann mit unterschiedlichen Wurfmaterialien zu durchwerfen.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Ringe, Seil zum Aufhängen, Abwurflinie/Hütchen als Markierung- Wurfgerät: Tennisball, Sandsäckchen etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Entfernungen zum Ziel und die Höhe des Ziels kann variiert werden- Größere Ringe kleinere Ringe benutzen z.B. Fahrradreifen, Turnringe- Regeln: z.B. nur beidarmig werfen/nur einarmig werfen; Schlagwurf, Drehwurf

Beachte:

- Sichere Befestigung der Reifen
- Das sich niemand hinter den Reifen aufhält



Werfen auf den Korb



[Click me](#)

Erklärung	Beim Zielwurf eignet sich als Ziel die bereits in der Halle hängenden Basketballkörbe. Geworfen werden kann mit unterschiedlichsten Wurfgeräten, außerdem eignet sich das Zielwerfen auf den Korb auch gut für kreative Wettkampfformen.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Basketballkorb / Korbballkorb- Wurfgeräte: z.B. Basketball, Tennisball, etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Regeln: z.B. nur beidarmig werfen/nur einarmig werfen; Schlagwurf, Drehwurf

Beachte:

- Wartende Schüler:innen warten hinter dem Werfenden
- Der Korb muss eine erreichbare Höhe für die Kinder haben



Wurf in den Kasten

Erklärung	Ein umgedrehtes Oberteil eines Kastens, oder ein umgedrehter Kleinkasten können sehr gut als Ziel benutzt werden. Ziel ist es das Wurfgerät so in den Kasten zu werfen, dass dieser möglichst im Ziel liegen bleibt. Durch unterschiedliche Wurfmaterialien kann differenziert werden, auch Entfernungen und Regeln können das Werfen abwechselnd gestalten. Auch eignet sich der Wurf in den Kasten gut für Spielformen oder auch als Teil einer Biathlonstaffel.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Kleinkasten/Kastenoberteil- Wurfgerät: Sandsäckchen, Tennisball, etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Kasten höher/tiefer (z.B. von Tribüne runter werfen)- Entfernung anpassen- Regeln: z.B. nur beidarmig werfen/nur einarmig werfen; Schlagwurf, Drehwurf

Beachte:

- Die Kästen sollten rutschfest stehen



[Click me](#)



Werfen auf Hütchen



[Click me](#)

Erklärung	Hütchen eignen sich sehr gut für das Zielwerfen, wenn Treffer gut gezählt werden müssen. Umgefallene Hütchen zählen als Treffer. Die Schüler:innen können auch unterschiedlichen Entfernungen und auf unterschiedlich angeordnete und unterschiedlich platzierte Hütchen werfen. Die Art des Zielwurfs eignet sich gut für Wettkampfformen und kann auch gut in andere Wettkampfformen eingegliedert werden.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Hütchen- Wurfgeräte: Tennisball, Softball, Pezziball etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Regeln: z.B. nur beidarmig werfen/nur einarmig werfen; Schlagwurf, Drehwurf- Hütchen höher/tiefer (z.B. von Tribüne runter werfen, Hütchen auf Kästen platzieren, etc.)- Entfernungen der Hütchen variieren- Aufstellungsform der Hütchen ändern

Beachte:



Werfen auf Petzi-Ball



[Click me](#)

Erklärung	Auch der auf dem Basketballkorb platzierte Petzi-Ball kann gut als Ziel verwendet werden. Aus unterschiedlichen Abständen müssen die Schüler:innen versuchen den Pezziball abzuwerfen. Neben dem Abstand zum Ziel, können auch die Wurfmaterialien gut variiert werden. Doch sollten es keine zu schweren Gegenstände sein, damit der Petzi-Ball nicht vom Korb fällt.
Material	- Wurfgeräte: Tennisball, Softball, Pezziball etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none">- Regeln: z.B. nur beidarmig werfen/nur einarmig werfen; Schlagwurf, Drehwurf- Entfernungen zum Ziel anpassen- Wurfmaterialien können variiert werden

Beachte:

- Der Pezziball sollte fest im Korb liegen, ggf. etwas Luft aus dem Ball heraus lassen



Teil 7 – Ausdauerndes Laufen

Bingo

Erklärung	4 Gruppen bilden; ein Rechteck markieren (z.B. Volleyballfeld); innerhalb des Feldes an jeder Ecke einen Würfel und eine Bingovorlage (siehe Bild) bereitlegen. Auf ein Signal des Spielleiters würfelt der Erste einer jeden Gruppe, streicht das der Augenzahl entsprechende Kästchen auf der Vorlage ab und anschließend erfüllen alle Gruppenmitglieder die entsprechende Aufgabe. (Beispiel: Augenzahl 1 -> Alle Laufen eine Runde um das Feld)
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Hütchen – 4 Würfel – Bingovorlagen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Nur der Würfelnde läuft und der Nächste würfelt sofort weiter (dann Aufgabe 4 abändern) – Bälle in die Aufgaben einbeziehen – Kraft- und Fitnessübungen in die Aufgaben einbeziehen

Bingo

1	4	3	6	2
2	3	2	6	3
6	1	5	5	4
4	5	4	1	1
3	2	5	1	1

Augenzahl	Aufgabe
	Alle Laufen eine Runde um das Feld.
	Alle laufen zwei Runden um das Feld.
	Alle laufen rückwärts um das Feld.
	Alle halten sich an den Händen und laufen als Kette eine Runde um das Feld.
	Alle laufen im Hoppschritt Hoppschritt eine Runde um das Feld.
	Joker, gleich weiter würfeln.



Stadt-Land-Sport

Erklärung	<p>4-6 Gruppen bilden; Laufrunde mit Hütchen abstecken, jeder Gruppe am Startpunkt einen Kasten, eine Stadt-Land-Sportler-Vorlage (vergleichbarer Zettel von Stadt – Land – Fluss) und Stifte zuteilen. Sobald der Spielleiter ein Kärtchen mit einem Buchstaben hochhält, läuft die gesamte Gruppe los. Wenn sie an den Startpunkt zurückgekehrt sind, wird die erste Zeile der Vorlage ausgefüllt. Wenn alle Kategorien bearbeitet sind oder den Spielern keine Lösungen mehr einfallen, starten sie auf eine neue Runde. Der Spielleiter zeigt dann einen neuen Buchstaben an. Die Gruppe, die als erste 4 Buchstaben bearbeitet hat, ruft laut „Stopp“. Danach darf nicht mehr geschrieben werden. Für jede Antwort, die keine andere Mannschaft hat, gibt es 10 Punkte, ansonsten 5 Punkte und für ein leeres Feld natürlich 0 Punkte.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Stadt-Land-Sport-Vorlage – Stifte – Buchstaben – Kasten – Hütchen
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Unterschiedliche Spielzeit (3, 5 oder 8 Buchstaben) – Das Spiel als Umkehrstaffel organisieren: Die Kästen werden auf der gegenüberliegenden Seite aufgestellt. Ein Spieler läuft los, füllt nur ein Kästchen aus, läuft zurück und schlägt den Nächsten ab. Sobald alle Felder eines Buchstabens ausgefüllt sind, wird „Stopp“ gerufen.

Beachte:



Hütchenspiel

Erklärung	Gruppe in 2 gleichgroße Mannschaften teilen und mit Bändern kennzeichnen; in gesamter Halle Hütchen verteilen, wobei die Hälfte der Hütchen steht und die andere Hälfte liegt. Aufgabe von Mannschaft 1 ist es, alle Hütchen aufzustellen, wohingegen Mannschaft 2 versucht, alle Hütchen umzulegen. Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander das gleiche Hütchen berühren. Welches Team hat nach 3 Minuten die meisten Hütchen aufgestellt bzw. umgelegt?
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Hütchen – Bänder
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Revanche mit getauschten Rollen – Unterschiedliche Spielzeit (z.B. 5 Minuten)

Beachte:

- Die Hütchen dürfen nicht mit dem Fuß umgeschossen werden.



Transportspiel

Erklärung	Die Spieler versuchen in einer vorgegebenen Zeit (z.B. 5 Minuten) möglichst viele Bälle aus den gegnerischen Balleimern zu „klauen“ und in den eigenen zu legen. Pro Lauf darf nur ein Ball transportiert werden. Welche Mannschaft hat am Ende mehr Bälle in den eigenen Balleimern?
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Bänder – Vier Balleimer / umgedrehte Kastenoberteile mit vielen Bällen
Variatio	<ul style="list-style-type: none"> – Unterschiedliche Spielzeit (z.B. 3 bis 10 Minuten) – Anstatt von Bällen können auch andere Gegenstände transportiert werden, z.B. Wäscheklammern, die an gegenüberliegenden Hallenseiten an einer Wäscheleine/ Zauberschnur/ Handballtor/ etc. befestigt werden.

Beachte

- Möglichst viele Bälle bereitlegen (ca. doppelte Anzahl der Spieler)
- Gegner dürfen bei der Ballaufnahme nicht behindert werden



6-Tage-Rennen

Erklärung	Gleich starke Gruppen (mit 4–6 Spielern) bilden; Laufrunde markieren; je Gruppe ein Staffelholz. Welche Gruppe kann in einer vorgegebenen Zeit die höchste Anzahl an Runden laufen? Dabei kann jeder Spieler zwischen 3 bis 5 (oder 1 bis 3) Runden wählen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Hütchen – Staffelhölzer
Variation	<p>Jede Gruppe startet in einer Kurve der Rundbahn; dort findet der Wechsel mittels Übergabe des Staffelstabes statt.</p> <p>Es kann auch eine bestimmte Strecke von der Gruppe gelaufen und dann die Zeit genommen werden, so kann z.B. die Aufgabe lauten: „Welche Gruppe kann den momentanen Weltrekord über 10 000 Meter unterbieten?“</p>

Beachte

Nur mit älteren bzw. genügend vorbereiteten und trainierten Spielern durchführen oder die Mindeststundenzahl eher hochhalten, damit nicht zu sehr im anaeroben Bereich gelaufen wird.



Biathlon

Erklärung	<p>Gleich starke Gruppen (mit maximal 4 Spielern) bilden; Laufstrecke und Strafrunde markieren, Hütchen als Wurfziele (auf Erhöhung z.B. Bänke) und Balleimer aufstellen. Der erste Läufer legt 1 Runde zurück, bevor er an seiner Wurfstation 5 Hütchen mit 5 Bällen umwerfen muss. Gelingt ihm das, übergibt er sofort auf den nächsten Läufer. Kommt es zu Fehlwürfen, so muss er zuvor noch so viele Strafrunden laufen, wie er Fehlwürfe hatte. Die Strafrunde ist deutlich kürzer als die Laufrunde. Welche Gruppe hat zuerst alle Runden erfolgreich absolviert?</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Hütchen – Tennisbälle – Balleimer
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Laufstrecke verlängern (mehrere Stadionrunden) – Wurfziele verändern, z.B. durch Reifen werfen, Zielwürfe in Eimer oder auf Blätter an der Wand – Distanz zu den Wurfzielen variieren – „Nachlader“: Mehr Bälle als Ziele – „Patrouille“ (=Gruppenbiathlon): Alle Gruppenmitglieder laufen gemeinsam die Runde und ggf. auch die Strafrunde; nach jeder Runde wirft ein anderer Spieler ODER jeder Spieler hat pro Wurfeinlage einen Wurf

Beachte

Diejenigen Spieler, die Pause haben, sorgen dafür, dass die Bälle nach der Wurfeinlage wieder gesammelt und die Hütchen aufgestellt werden.



Schatzsuche

Erklärung	<p>Gleich große Gruppen bilden und mit Bändern markieren. Der Spielleiter bereitet das Spielfeld vor, indem er verschiedene Gegenstände an geeigneten Orten versteckt. Er behält von jedem Gegenstand ein Exemplar und erklärt den Spielern die jeweilige Wertigkeit (1, 2, 3 oder mehr Punkte). Auf sein Startkommando suchen die Spieler möglichst viele Schätze und sammeln sie an einem für jede Gruppe getrennt gelegenen Platz. Nach einer festgelegten Zeit (ca. 10 Minuten) werden die Punkte gezählt.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Bänder – Kleingeräte: Tennis-, Tischtennis-, Schlagbälle und Hütchen etc.
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Andere Spieldauer – Als Staffelspiel organisieren, indem sich z.B. Paare bei der Suche abwechseln

Beachte

- Das Spielfeld großzügig anlegen, damit lange Laufstrecken gewährleistet sind. Es muss jedoch vollständig einsehbar sein.



Bergpunkte

Erklärung	Die Gruppe läuft zusammen mit dem Spielleiter in hügeligem Gelände. Die Gruppe läuft in hügeligem Gelände. Kommt sie an einen Hügel, gibt der Spielleiter diesen zum Ersprinten frei. Je nachdem, wie schnell die einzelnen Spieler den Berg ersprintet haben, erhalten sie Punkte, die sie im Verlauf des Dauerlaufes sammeln. Welcher Läufer sammelt die meisten Punkte?
Material	
Variation	Als Gruppenwettkampf organisieren: Die Punkte werden zusammengezählt.

Beachte

- Individuelle Belastungen ermöglichen!



Mensch ärgere dich nicht!

Erklärung	<p>Mit Hilfe von Teppichfliesen und Reifen wird in der gesamten Halle ein „Mensch ärgere dich nicht! – Spielfeld“ nachgebaut und es werden vier Mannschaften gebildet. Die Spieler einer jeden Mannschaft würfeln unmittelbar hintereinander. Wird beispielsweise ein Vier gewürfelt, muss der Spieler vier Runden um das Feld laufen und darf die Spielfigur der eigenen Mannschaft (Hütchen) vier Felder nach vorne schieben. Ziel des Spiels ist es, die eigene Spielfigur möglichst schnell in das eigene Haus zu bekommen. Wie aus dem Brettspielklassiker bekannt ist, muss beim letzten Zug exakt die richtige Zahl gewürfelt werden, um genau in das Haus zu kommen. Kommen zwei gegnerische Spielfiguren gleichzeitig auf das gleiche Feld, kann die sich auf dem Feld befindliche Figur „geworfen“ werden und die Mannschaft muss von vorne beginnen.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Teppichfliesen, Reifen - Hütchen, Würfel
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> – Mit mehreren Spielfiguren pro Mannschaft spielen.

Beachte:



Memory

Erklärung	<p>Gleichstarke Gruppen mit 2 bis 6 Spielern bilden; eine Laufstrecke abstecken; auf gegenüberliegenden Hallenseite Memory-Spiel aufbauen. Auf ein Startsignal hin läuft die gesamte Gruppe zur Kartenstation, um dort zwei Karten umzudrehen. Werden zwei ungleiche Karten aufgedeckt, muss eine weitere Runde gelaufen werden, bevor ein neuer Versuch gestartet werden kann. Werden hingegen zwei richtige Karten umgedreht, dürfen sofort zwei weitere Karten aufgedeckt werden. Die gesammelten Kartenpaare werden zum Startpunkt zurückgebracht. Welche Gruppe schafft es, die meisten Karten zu sammeln? Das Spiel ist vorbei, wenn alle Kartenpaare gefunden wurden (alternativ nach einer vorgegebenen Zeit).</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Memory-Spiel (alternativ Spielkarten) – Hütchen – Springseile
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> – Die Kärtchen unter einem Hütchen verstecken, manche Hütchen sind Nieten. – Die Kärtchen in ein Gitternetz auslegen (z.B. aus Springseilen), um zu gewährleisten, dass sie wieder an den ursprünglichen Platz zurückgelegt werden. – Anstatt von Memory-Karten, können auch zwei Spielkartensets verwendet werden. – Bei nur einem Spielkartenset können den Gruppen unterschiedliche Kartensymbole (z.B. „König“) oder Kartenfarben (z.B. „Herz“) zugeteilt werden, die sie dann (unter den Hütchen) finden müssen. – Das Spiel als Staffelspiel organisieren: Es läuft nur jeweils ein Spieler, der dann auf den Nächsten übergibt.

Beachte:

