

Lauf-Abc:

Materialaufstellung und Hinweise

Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen. Alle Stationen in diesem Lauf-Abc können entweder in der Halle oder draußen auf der Laufbahn durchgeführt werden. Die Laufstrecke sollte ungefähr 20 Meter betragen, Anfang und Ende werden durch Hütchen markiert. Falls nicht genug Hütchen vorhanden sind, können natürlich auch Slalomstangen, Bälle auf Markierungshütchen usw. verwendet werden.

Bewusstes Gehen

- 2 Hütchen

Gehen mit Kniehub

- 2 Hütchen

Zehenspitzenlauf

- 2 Hütchen

Fußballenlauf

- 2 Hütchen

Dient zur Vorbereitung auf schnelle Läufe.

Fersenlauf

- 2 Hütchen

Seitlicher Überkreuzlauf

- 2 Hütchen
- 1 Bodenlinie

Kniehebelauf

- 2 Hütchen

Reifenlauf

- 8 Reifen

Die Reifen sollten im Abstand von 30–40 cm ausgelegt werden. Größere Abstände bedeuten, dass schneller gelaufen werden muss. Vorab sollte geprüft werden, ob der Abstand für die Kinder passt.

Rückwärtslauf

- 2 Hütchen

Storchenlauf

- 2 Hütchen

Hopserlauf

- 2 Hütchen

Wechselnde Laufarten

- 2 Hütchen

Diese Übung kann auch mit allen gemeinsam durchgeführt werden, indem alle Kinder in der Halle durcheinander laufen. Dabei werden von den Kindern Ideen vorgemacht, die dann alle nachmachen.

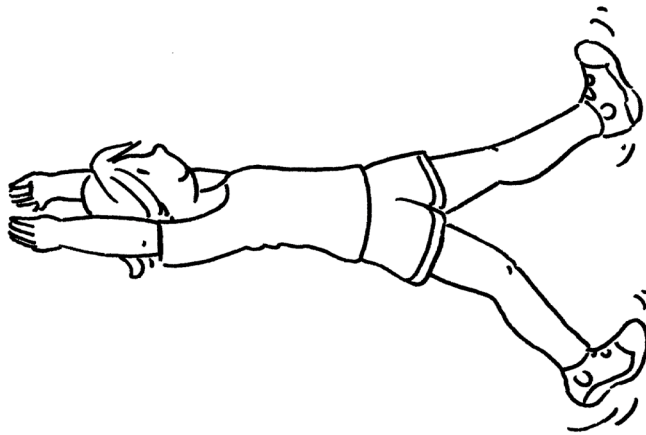
Du brauchst:

- 2 Hütchen



Strecke deine Arme gerade nach oben.
 Laufe nun bewusst langsam die Strecke von dem
 einen Hütchen zu dem anderen. Setze dabei zuerst die
 Ferse auf und rolle über die Sohle bis zur Fußspitze
 ab. Mache das mit beiden Füßen.

Mache die Übung auch, indem du über den
 Innen- oder den Außenrist deines Fußes abrollst.
 Das sind die Innen- und die Außenseite deines Fußes.



Laufen – Sprint:

Materialaufstellung und Hinweise

Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen. Vorab sollte das Startsignal mit den Kindern besprochen werden. Es handelt sich dabei um ein akustisches Signal („Auf die Plätze – Fertig – Los!“), weswegen die Person, die das Startsignal gibt, immer im Rücken der Startenden steht.

Falls nicht genug Hütchen vorhanden sind, können natürlich auch Slalomstangen, Bälle auf Markierungshütchen usw. verwendet werden.

Hochstart

- 2 Hütchen

Tiefstart

- 1 Hallenwand
- 1 Hütchen

Das Hütchen sollte etwa 7–8 Meter von der Wand entfernt stehen.

Wechselnde Startpositionen

- 3 Hütchen

Frühstarter

- 1 Tennisball

Staffellauf I

- 4 Hütchen
- 10 Markierungshütchen
- 10 Tennisbälle

Diese Staffel lässt sich mit allen möglichen Materialien durchführen. Alternativ kann beim Hin- und Rückweg im Slalom gelaufen werden.

Staffellauf II

- 2 Hütchen
- 2 Reifen

Am Ende der Laufstrecke können weitere Aufgaben eingebaut werden. In den Reifen kann zum Beispiel ein Würfel, ein Puzzle u. v. m. liegen.

Staffellauf III

- 4 Hütchen
- 8 Bananenkisten

Pendellauf I

- 4 Slalomstangen
- 2 Staffelstäbe

Diese Form der Staffel sollte vorher in langsamem Tempo geübt werden, damit die Übergabe reibungslos funktioniert.

Pendellauf II

- 4 Slalomstangen
- 2 Staffelstäbe

Pendellauf III

- 4 Slalomstangen
- 8 Bananenkisten
- 2 Staffelstäbe

Vorher sollten die Laufwege besprochen und in langsamem Tempo eingeübt werden, da hier der Stab von hinten übergeben wird. Die wartenden Kinder stehen etwas abseits.

Würfelbiathlon

- 5 Hütchen
- 2 kleine Kästen
- 2 Würfel

Statt der Strafrunde können auch gymnastische Übungen oder Ähnliches durchgeführt werden.

Zwerge oder Riesen?

- 1 Mittellinie

Balljagd

- 1 Ball
- 1 Hütchen

Sprint mit Anhänger

- 1 Seil
- 1 Teppichfliese

Die Teppichfliesen werden mit der Unterseite nach oben verwendet.

Laufen – Ausdauer:

Materialaufstellung und Hinweise

Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen. Falls nicht genug Hütchen vorhanden sind, können natürlich auch Slalomstangen, Bälle auf Markierungshütchen usw. verwendet werden.

Zeitungslauf

- 1 Zeitung

Es kann auch ein Hindernisparcours aufgebaut werden, der absolviert werden muss, ohne dass die Zeitung herunterfällt.

Seilspringen

- 1 Springseil

Zahlenlauf

- Zahlenkärtchen
- Stoppuhr

Rundenlauf

- 8 Hütchen

Biathlon

- 6 Elefantenhautbälle
- 1 kleiner Kasten
- 3 Kastenoberteile
- 4 Slalomstangen
- 2 Hütchen

Hindernislauf I

- 3 Kastenoberteile
- 5 Slalomstangen
- 3 Bänke
- 2 kleine Kästen
- 5 Reifen

Hindernislauf II

- 6 Turnmatten
- 2 Kästen
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Bank
- 2 kleine Kästen
- 2 Kastenoberteile

Halb leer oder halb voll?

- 1 Ballkorb
- viele unterschiedliche Bälle

Puzzlelauf

- 4 Hütchen
- 3 Turnmatten
- 2 Puzzles

Für die Puzzles die Vorlage zweimal kopieren, evtl. laminieren und die Puzzleteile ausschneiden. Am besten wird verschiedenfarbiges Papier gewählt, sodass die Puzzles nicht vermischt werden.

Memory®-Lauf

- 1 Hütchen
- 1 Kastenoberteil
- 1 Memory®

Für das Memory® die Karten jeweils zweimal kopieren und evtl. laminieren.

Spielideen

Die folgenden Spiele rund um das Thema Leichtathletik eignen sich besonders für Aufwärmphasen vor den Übungseinheiten, sie können aber auch in anderen Situationen gut eingesetzt werden. Falls die Übungsstationen bereits aufgebaut sind, ist das Betreten der Geräte während der Spiele Tabu.

Küken und Habicht (→ Laufen)

Ein Kind ist der Habicht. Die anderen Kinder stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und fassen das Vorderkind mit beiden Händen an der Hüfte. Das letzte Kind in der Schlange ist das Küken. Der Habicht muss versuchen, das Küken zu fangen. Durch geschicktes Ausweichen muss die Schlange versuchen, den Habicht daran zu hindern. Schafft es der Habicht, so wechselt er an den Kopf der Schlange und das Küken wird zum neuen Habicht.

Stehe oder laufe! (→ Laufen)

Vier Teams mit gleich vielen Kindern stehen in den vier Ecken der Halle, in der Mitte befindet sich die Spielleitung. Diese dreht sich langsam mit seitlich ausgestreckten Armen im Kreis. Sie bleibt so stehen, dass ihre beiden Arme auf zwei gegenüberliegende Ecken deuten. Die Teams, die dort stehen, müssen nun möglichst schnell die Seiten tauschen. Die Gruppe, die vollständig als Erstes wieder in der neuen Ecke steht, gewinnt. Als Variation können hier auch Hindernisse (Bananenkisten etc.) eingebaut werden.

Komm mit – Lauf weg! (→ Laufen)

Alle bis auf ein Kind stehen im Kreis. Dieses umrundet den Kreis und versucht, einen der Plätze einzunehmen. Dazu tippt es ein Kind an und läuft in eine beliebige Richtung los. Bei „Komm mit!“ muss dieses in dieselbe Richtung wie das Laufkind laufen, bei „Lauf weg!“ in die entgegengesetzte Richtung. Wer als Erstes wieder bei dem freien Platz ankommt, darf dort stehen bleiben, das andere Kind wird oder bleibt Laufkind.

Sitz-Fangen (→ Laufen)

Alle Kinder laufen frei im Spielfeld. Zwei Kinder sind Fänger*innen. Sie fangen ihre Mitspieler*innen, indem sie sie berühren und „Sitz!“ sagen, was sofort befolgt werden muss. Nicht gefangene Kinder können ihre Mitspieler*innen befreien, indem sie sie berühren und „Lauf!“ sagen. Ziel der Fänger*innen ist es, dass alle Kinder sitzen. Es können auch spezielle Sitzpositionen festgelegt werden.

Hütchenkönig (→ Laufen)

Es werden zwei Teams gebildet und auf Spielfelder aufgeteilt. In der Endzone jedes Spielfelds stehen jeweils fünf Kegel auf der Grundlinie. Ziel jeder Mannschaft ist es, alle Kegel in ihren Besitz zu bringen. Um einen Kegel zu erobern, muss ein Kind in die gegnerische Endzone gelangen, ohne vorher gefangen zu werden. Ein Kind darf erst dann gefangen werden, wenn es die Mittellinie überschritten und damit das gegnerische Feld erreicht hat. Während ein Kind mit einem Kegel zurückgeht, darf es nicht gefangen werden. Die eroberten Kegel werden neben den eigenen Kegeln auf der Grundlinie abgestellt. Wird ein Kind gefangen, muss es sich neben die gegnerischen Kegel auf die Grundlinie setzen. Sitzt ein Kind gefangen neben den Kegeln, wird mit Erreichen der Endzone zunächst dieses befreit, indem es an der Hand genommen und in das eigene Feld zurückgeführt wird. Ab der Mittellinie können sich die Kinder voneinander lösen und allein weiterspielen. Nur wenn kein Kind gefangen ist, können Kegel erobert werden.

Bob, der Baumeister (→ Laufen)

Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team erhält dieselbe Anzahl von Bananenkisten. Die Bananenkisten befinden sich gestapelt auf einer Seite. Sie müssen abgeholt und auf die andere Seite transportiert werden. Dort müssen sie wieder so gestapelt werden, dass sie nicht umfallen. Jedes Kind darf nur eine Kiste transportieren. Das Team, das als Erstes alle Kisten transportiert und gestapelt hat, gewinnt.