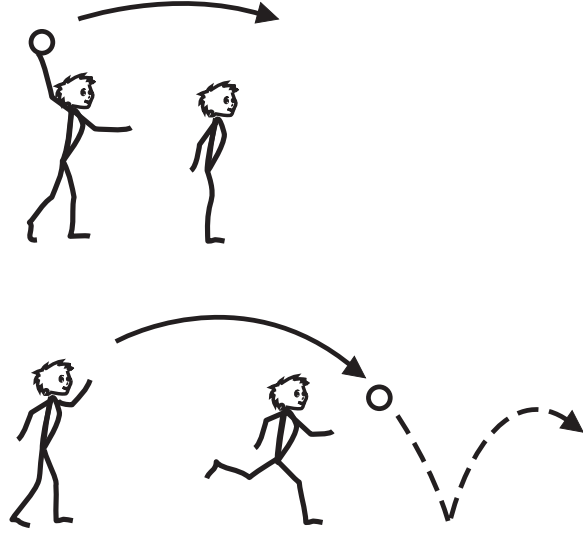
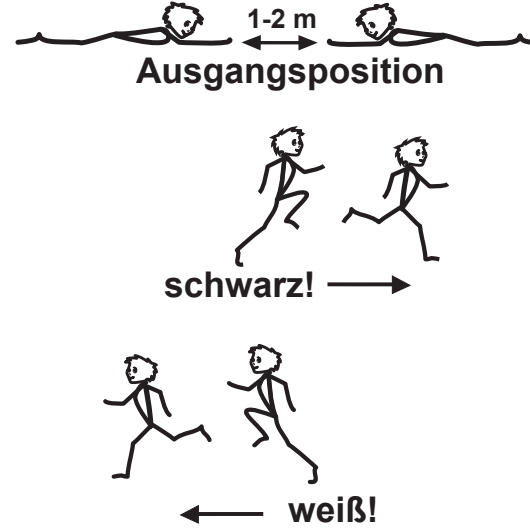


# Catch it!



# Schwarz - Weiß



**Organisation:** Diese Übung kann in der Turnhalle und im Freien durchgeführt werden. Als Materialien werden Bälle benötigt (Tennis-, Hand- oder Fußball). Die Schüler bilden Paare und stellen sich mit einem Abstand von etwa 3 m hintereinander auf.

**Beschreibung:** Der hintere Schüler wirft einen Ball über den vorderen Schüler. Dieser läuft erst weg, wenn er den Tennisball fliegen sieht und versucht, den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen.

**Variationen:**

- unterschiedliche Startpositionen
- Ball kann zwischen den Beinen, rechts oder links vom Vordermann vorbei gerollt werden.

**Organisation:** Die Schüler organisieren sich paarweise mit 1-2 m Abstand voneinander in einer Gasse. Bei der Bildung der Paare ist darauf zu achten, dass man entweder häufig wechselt oder die Paare entsprechend derer Sprintstärke bildet. Eine Reihe der Gasse bekommt die Farbe „schwarz“ zugeordnet, die andere Reihe die Farbe „weiß“.

**Beschreibung:** Der Schüler, dem die gerufene Farbe zugewiesen wurde, ist der Fänger. Erreicht der Fänger den Läufer innerhalb des definierten Bereichs (Bodenmarkierungen) so erhält er einen Punkt. Gespielt wird auf 10 Starts pro Farbe, dann werden die Paare gewechselt.

**Variationen:**

- unterschiedliche Startpositionen: am Bauch liegend, sitzend, am Rücken liegend, kniend, aufstehen mit oder ohne Hände
- verschiedene Wortpaare als Startkommandos: Werkzeuge, Sonne / Mond, Mann / Frau etc.
- Die Wörter können in eine Geschichte eingebaut werden.



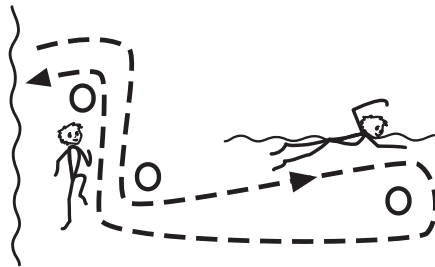


# Zeitungslauf



# Wasserlauf

START  
ZIEL



**Organisation:** Benötigt wird eine Laufstrecke von etwa 50 m, jeder Schüler bekommt ein Zeitungsblatt.

**Beschreibung:** Die Schüler legen sich das Zeitungsblatt an die Brust und laufen damit die Strecke ab. Durch den Luftdruck wird die Zeitung an die Brust gepresst, solange der Schüler schnell genug läuft. Wichtig ist die Haltung des Oberkörpers (Brust nach vor), um einen maximalen Luftdruck und ein gleichmäßiges Abstreichen der Luft zu erreichen.

**Variationen:**

- Auf der Laufstrecke werden 3 Stationen in gleichmäßigem Abstand (alle 10 m) zueinander markiert. An jeder Station hält ein Schüler so das Zeitungsblatt, dass der vorbeilauende Schüler mit der Brust das Zeitungsblatt aufnehmen und weiterlaufen kann. Ziel ist es, alle 4 Zeitungsblätter ins Ziel zu transportieren. Die Zeitungsblätter werden von den Schülern gefaltet. Haben alle Schüler diese Aufgabe geschafft, wird die Zeitung noch einmal gefaltet usw.

**Organisation:** Die Übungen finden im Wasser, optimal in knie- bis hüfthohem Wasser mit abfallendem bzw. ansteigendem Untergrund, statt.

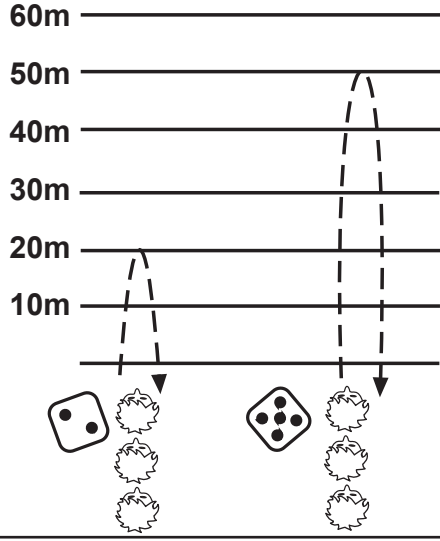
**Beschreibung:** Die Schüler versuchen im Wasser bei unterschiedlichen Wassertiefen schnell zu laufen. Dabei kann der Laufstil (Füße flach halten oder sehr hoch anheben) oder die Körperhaltung (gerade oder nach vorne geneigt) verändert werden.

**Variation:**

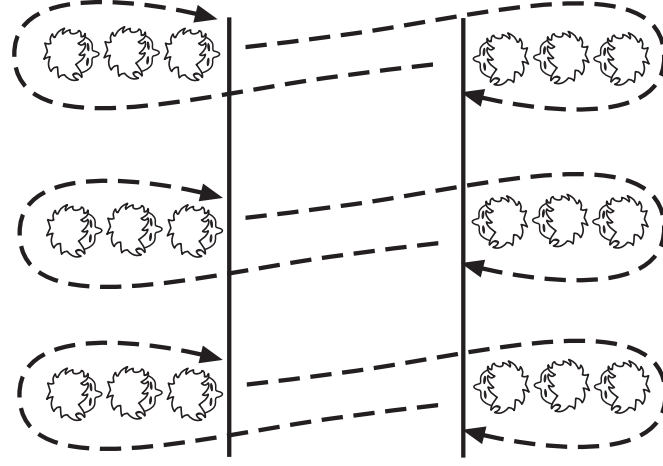
- Staffellauf



# Würfelstaffel



# Pendelstaffel



**Organisation:** Die Schüler teilen sich in gleich große Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt einen Würfel. Von der Startlinie weg werden pro Gruppe Wendepunkte bei 10, 20, 30, 40, 50 und 60 m markiert.

**Beschreibung:** Der Kinder laufen je nach gewürfelter Augenzahl die Sprintstrecke um den Wendepunkt und zurück zur Gruppe. Ist ein Kind die Strecke gelaufen, darf der nächste Schüler würfeln und muss wieder entsprechend der Augenzahl die Strecke absolvieren. Jene Gruppe, von der als erstes alle Kinder den Sprint absolviert haben, hat gewonnen.

**Organisation:** Jede Gruppe besteht aus zwei einander gegenüberstehenden zahlen- und leistungsmäßig gleich starken Reihen, die sich hinter einer Markierungslinie aufstellen.

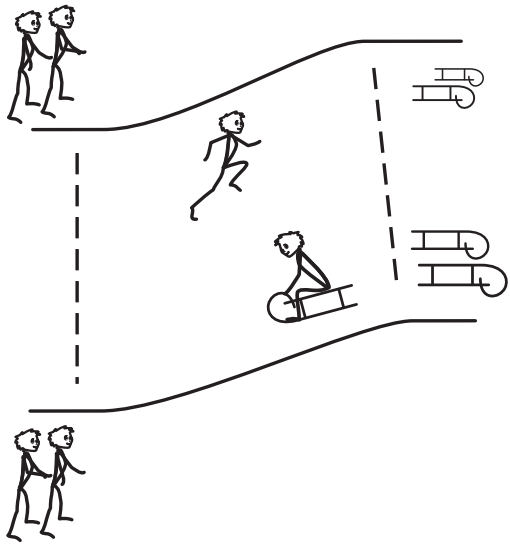
**Beschreibung:** Ein Gegenstand (Stab) wird jeweils vom ersten Schüler der Reihe dem ersten Schüler der gegenüberliegenden Reihe übergeben. Jeder Überbringer hat vor der Übergabe die Gruppe zu umlaufen und stellt sich nach Übergabe des Stabes als letzter der Reihe auf. Die Übergabe erfolgt hinter der markierten Startlinie. Gewonnen hat jene Gruppe, die als erste eine gewisse Anzahl an Übergaben absolviert hat.

**Variationen:**

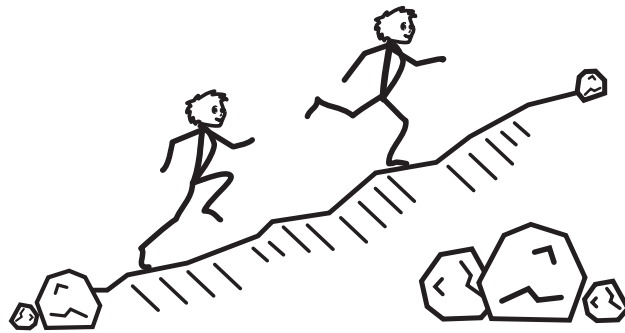
- Sind es weniger Schüler kann die Staffel um einen Wendepunkt herum organisiert werden.
- Verschiedene Aufgaben auf der Laufstrecke (auf Hälfte der Strecke eine Stange umlaufen, Hürden überspringen etc.).



# Schlittenstaffel



# Bergsprints



**Hinweis:** Schüler im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe bzw. ausreichend Schlitten oder Bobs mitzunehmen.

**Variationen:** Unterschiedliche Laufstile: vorwärts, rückwärts, ein- oder beidbeinig etc. / Unterschiedliche Sprintstrecken: die Schüler übergeben den Schlitten / Bob an den Nächsten.

**Beschreibung:** Jeder Startläufer läuft hinauf zum Schlitten und fährt zur eigenen Ziellinie zurück. Danach startet der nächste Schüler. Gewonnen hat jene Gruppe, von der am schnellsten alle Schlitten über die Ziellinie gebracht worden sind.

**Organisation:** Benötigt wird eine 30-50 m lange Strecke bergauf, von mittlerer bis starker Steigung. Wenn möglich bringt jeder Schüler einen eigenen Schlitten oder Bob mit. Die Schüler werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Die Schüler platzieren ihre Schlitten / Bobs gut gesichert (z.B. verkehrt hinlegen) am Wendepunkt der Sprintstrecke.

**Hinweis:** Nicht die Natur zerstören.

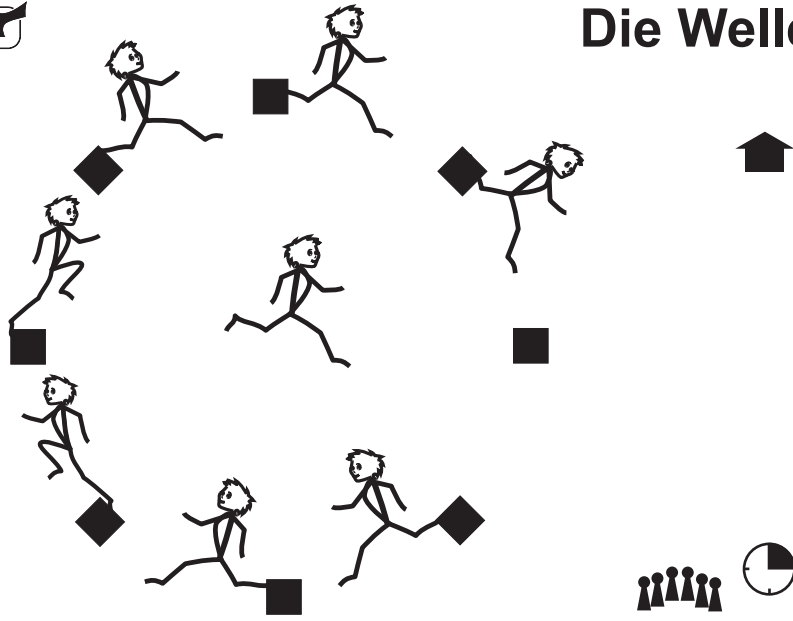
**Variationen:** Erst langsam die gesamte Strecke laufen, dann Tempo steigern. / Steigungsläufe: entweder schnell beginnen und langsamer werden oder langsam beginnen und schneller werden. / Vorwärts oder rückwärts laufen. / Anfersen oder Kniehebelauf. / Seitlich überkreuzen oder side-steps.

**Beschreibung:** Die Schüler laufen etwa 20-30 m einen Weg bergauf, um einen Wendepunkt herum und wieder zum Ausgangspunkt zurück. Zum Kennenlernen werden die Läufe einzeln oder in Kleingruppen nach Leistungsstärke durchgeführt, danach kann auch ein Staffellauf absolviert werden.

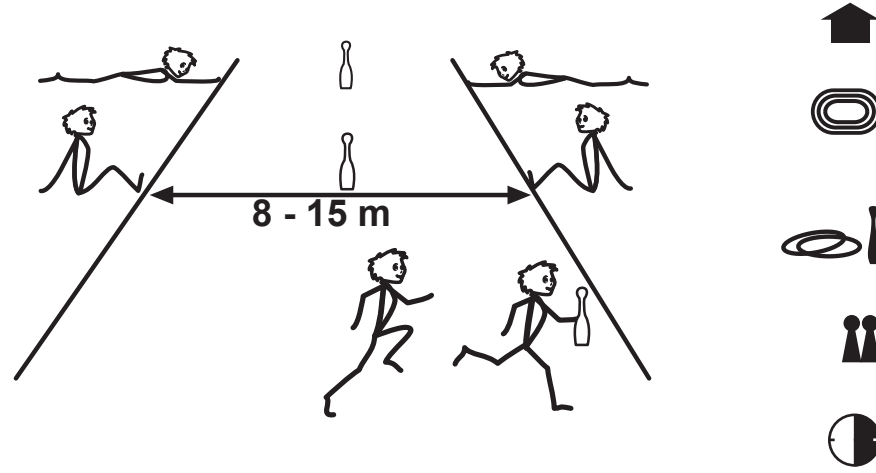
**Organisation:** Für diese Übung braucht man einen Wald- oder Feldweg mit einer leichten bis mittleren Steigung.



# Die Welle



# Keulenklauen



**Organisation:** Die Schüler stehen auf markierten Plätzen (Teppichfliesen, Kreidekreise, Gymnastikreifen etc.), die in Kreisform angeordnet sind. Ein Schüler geht in die Mitte, der Platz im Kreis bleibt unbesetzt.

**Beschreibung:** Der Schüler in der Mitte versucht den freien Platz zu erobern, wobei die Schüler im Kreis durch schnelles Weiterücken bzw. Weiterspringen, dies zu verhindern versuchen. Ein Platz gilt nur dann als besetzt, wenn der Schüler mit beiden Füßen darauf steht.

**Hinweis:** Zusammenstöße beim „Platz besetzen“ vermeiden bzw. darauf hinweisen!

**Organisation:** Die Schüler bilden Paare, wobei jedes Paar eine Keule bekommt. Sie stellen sich in circa 8-15 m Abstand gegenüber in einer Gasse auf. Nach 1-3 Runden gegen den gleichen Partner neue Paare bilden (z. B. durch Wechseln im Uhrzeigersinn um eine Position weiter). Die Keule steht in der Mitte zwischen den Schülern der jeweiligen Paarung.

**Beschreibung:** Auf Signal starten die Schüler und versuchen die Keule zu schnappen und über die eigene Ziellinie zu bringen. Derjenige, der die Keule nimmt und über die eigene Ziellinie abragen, so bekommt der Schüler ohne Keule seinen Partner aber vor der Ziellinie bekommt 1 Punkt. Kann der Schüler ohne Keule seinen Partner aber vor der Ziellinie abragen, so bekommt der Schüler ohne Keule 2 Punkte. Somit ist bei diesem Spiel nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Taktik gefordert. Wichtig ist, dass die Schüler untereinander die Paare durchwechseln.

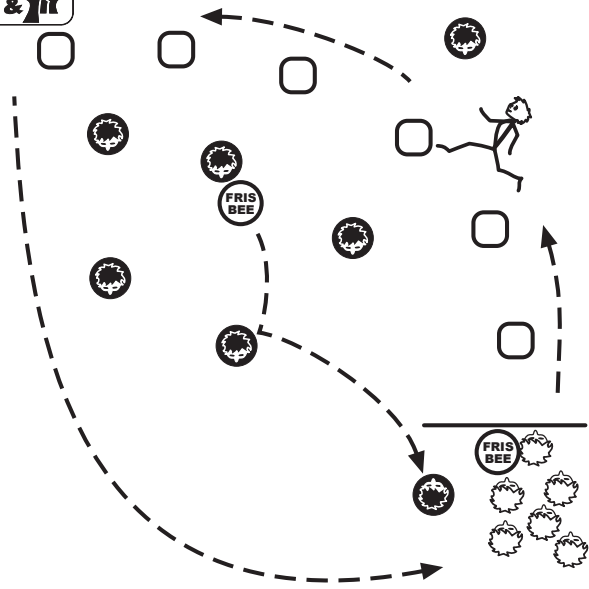
**Variationen:** - Unterschiedliche Ausgangslagen: sitzend, Bauch- oder Rückenlage, Kopf- oder fußwärts

- Unterschiedliche Startsignale: Zuruf, Pfiff, bei bestimmten Worten

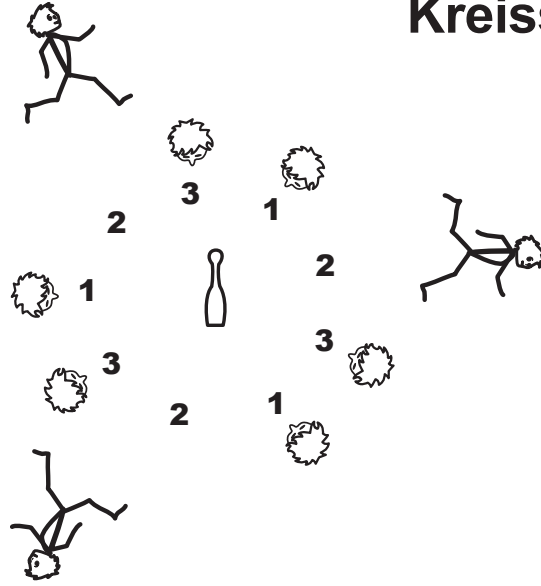
**Hinweis:** Zusammenstöße beim Keulenklauen vermeiden bzw. darauf hinweisen!



# Brennball



# Kreissprints



**Variation:** Verwendung anderer Spielbälle, wie Tennisball, Softball oder Fußball.

Gespielt werden 2 Durchgänge, also jeder angreifende Spieler darf 2x die Frisbee werfen. Dann werden die Mannschaften getauscht. Jene Mannschaft mit den meisten erlaufenen Punkten hat gewonnen.

Ziel der Verteidiger ist es die Frisbee so schnell wie möglich zum Ausgangspunkt zurück zu schießen, wo sie der eigene Spieler fangen muss. Dabei dürfen die Verteidiger nicht mit der Frisbee in der Hand laufen.

Dann darf der nächste angreifende Spieler die Frisbee erneut in das Spielfeld schießen und wiederum mit seinem Lauf über die „bases“ beginnen. Der erste Spieler hat jetzt die Möglichkeit alle sechs „bases“ zu laufen. Gelingt ihm dies, so hat er für seine Mannschaft einen Punkt erlaufen. Scheitert er innerhalb von 2 Frisbeewürfen die sechste „base“ zu erlaufen, so erhält dieser Spieler keinen Punkt.

Die Angreifer versuchen so viele Punkte als möglich zu schaffen. Dazu schießt der erste Schüler die Frisbee in das Spielfeld und darf so lange von „base“ zu „base“ laufen bis die Frisbee von der gegnerischen Mannschaft zum Ausgangspunkt (fixer Verteidigungsspieler) zurück gespielt wurde ( 2 Punkte). Geschieht dies, bevor der angreifende Schüler alle 6 „bases“ abgelaufen hat, dann muss dieser zur letzten erlaufenen „base“ zurückgehen.

**Beschreibung:** Die Angreifer versuchen so viele Punkte als möglich zu schaffen. Dazu schießt der erste Schüler die Frisbee in das Spielfeld und darf so lange von „base“ zu „base“ laufen bis die Frisbee von der gegnerischen Mannschaft zum Ausgangspunkt (fixer Verteidigungsspieler) zurück gespielt wurde ( 2 Punkte). Geschieht dies, bevor der angreifende Schüler alle 6 „bases“ abgelaufen hat, dann muss dieser zur letzten erlaufenen „base“ zurückgehen.

**Organisation:** Zwei gleich große Teams zu je mindestens 7 Schülern bilden. Vom Ausgangspunkt ausgehend werden auf dem Boden 6 Male als „base“ markiert. Als „Spielball“ wird vorzugsweise eine Frisbeeschleibe verwendet.

**Hinweise:** Auf gemeinsame Laufrichtung achten.  
- Zusammenstöße beim Nehmen der Keule vermeiden bzw. darauf hinweisen!

**Variationen:** Unterschiedliche Ausgangslagen: sitzend, Bauch- oder Rückenlage, kopf- oder fußwärts  
- Unterschiedliche Startsignale: bei bestimmten Worten / Farben  
- Unterschiedliche Arten der Fortbewegung

**Beschreibung:** Die Lehrperson ruft eine Zahl zwischen 1 und 3. Die Schüler mit der entsprechenden Nummer starten im Uhrzeigersinn, laufen eine Runde um den Sitzkreis herum, betreten das Innere des Kreises über den eigenen Sitzplatz und versuchen die Keule zu erschassen. Für jede erhaschte Keule wird ein Punkt vergeben. Der Schüler mit den meisten Punkten hat gewonnen.

**Organisation:** Die Schüler bilden einen großen Sitzkreis und zählen von 1-3 durch. In der Mitte steht eine Keule.

