



Organisation:

Die Kinder organisieren sich paarweise mit 1–2 m Abstand voneinander in einer Gasse. Bei der Bildung der Paare ist darauf zu achten, entweder häufig zu wechseln oder die Paare entsprechend ihrer Sprintstärke zu bilden. Eine Reihe der Gasse bekommt die Farbe „schwarz“ zugeordnet, die andere Reihe die Farbe „weiß“.

Beschreibung:

Jenes Kind, dem die gerufene Farbe zugewiesen wurde, ist Fänger/-in. Erreicht es den/die Läufer/-in innerhalb eines definierten Bereichs (Bodenmarkierungen), so erhält es 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.

Organisation:

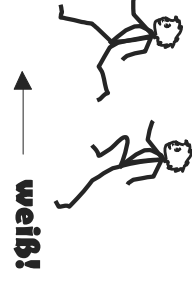
Diese Übung kann in der Turnhalle oder im Freien durchgeführt werden. Als Materialien werden Bälle benötigt (Tennis-, Hand- oder Fußbälle). Die Kinder bilden Paare und stellen sich in einem Abstand von etwa 3 m hintereinander auf.

Beschreibung:

Das hintere Kind wirft einen Ball über das vordere. Dieses läuft erst weg, wenn es den Ball sieht und versucht, ihn vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen.

Variationen:

- Unterschiedliche Startpositionen
- Ball kann zwischen den Beinen bzw. rechts oder links vorbeigerollt werden.



schwarz! →

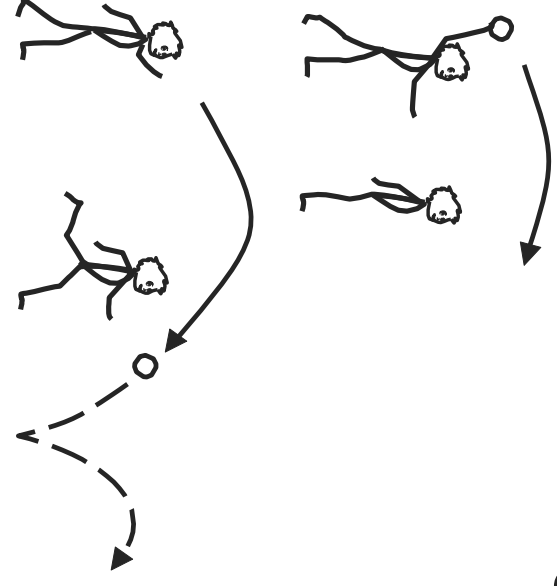


Ausgangsposition

1-2 m



Schwarz - Weiß



Catch it!

**Organisation:**

Die Übungen finden im Wasser statt, optimalweise knie- bis hüfthohem Wasser mit abfallendem bzw. ansteigendem Untergrund.

Beschreibung:

Die Kinder versuchen, bei unterschiedlichen Wassertiefen schnell zu laufen. Dabei kann der Laufstil (Füße flach halten oder sehr hoch anheben) oder die Körperhaltung (gerade oder nach vor geneigt) variiert werden.

Variation:

- Staffelnbewerb

Organisation:

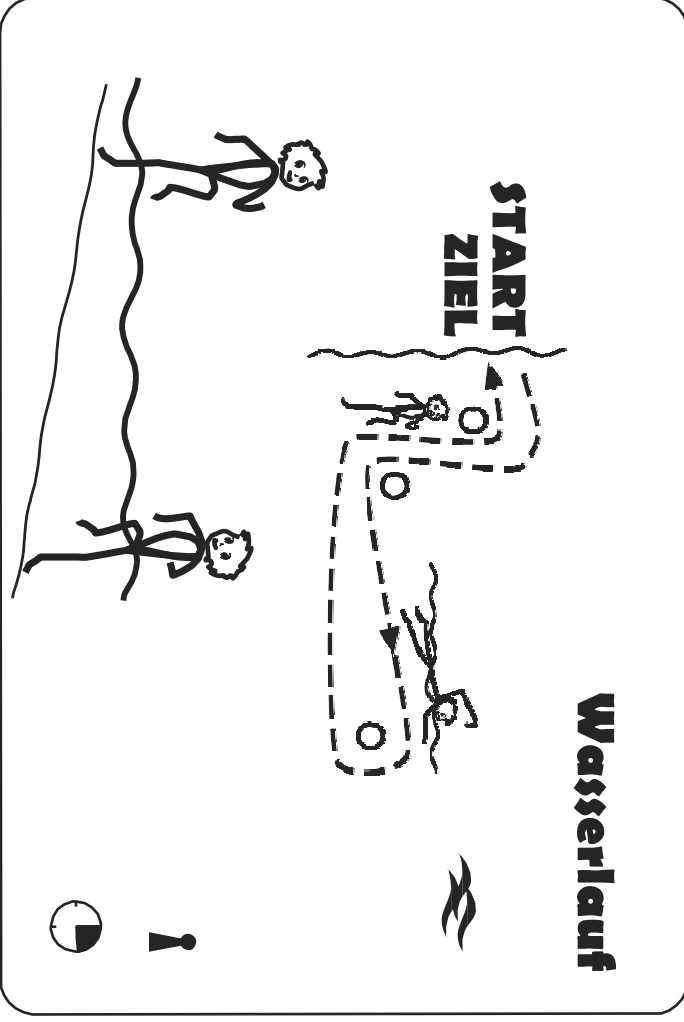
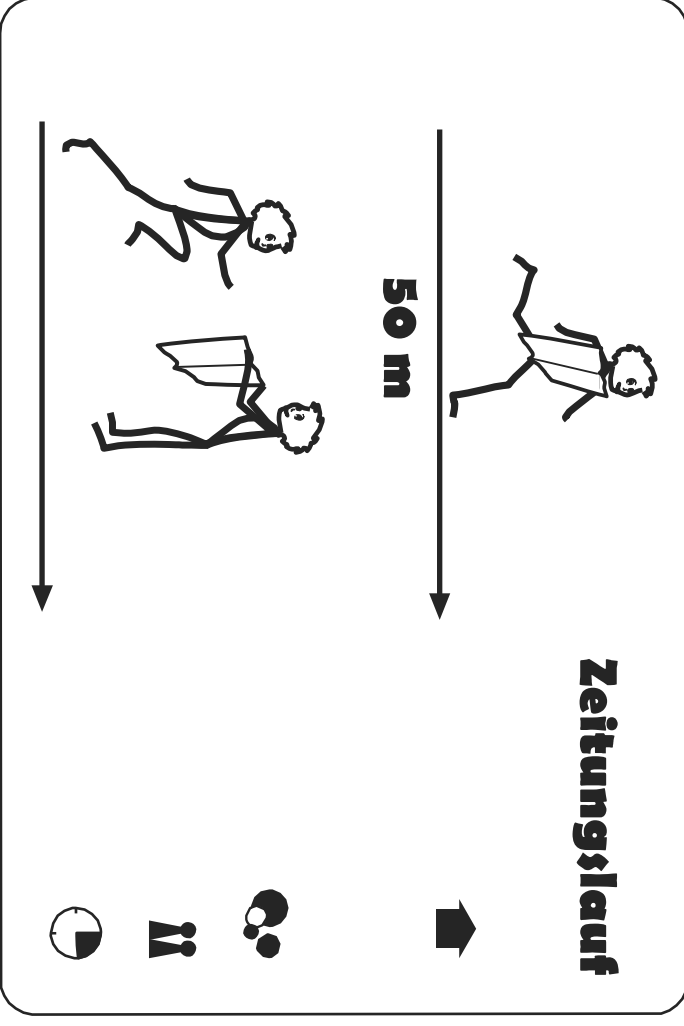
Benötigt wird eine Laufstrecke von etwa 50 m. Jedes Kind bekommt ein Zeitungsblatt.

Beschreibung:

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

Variationen:

- Entlang der Laufstrecke werden 3 Stationen in gleichmäßigem Abstand zueinander (alle 10 m) markiert. An jeder Station hält ein Kind das Zeitungsblatt, und zwar so, dass es das vorbeilaufende Kind mit der Brust aufnehmen und weiterlaufen kann. Ziel ist es, alle 4 Zeitungsblätter ins Ziel zu transportieren.
- Ist diese Aufgabe von allen erfüllt, wird das Zeitungsblatt gefaltet etc.

**Wasserlauf****Zeitungslauf**



Organisation:

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

Beschreibung:

Ein Gegenstand (z.B. Stab) wird jeweils vom ersten Kind der einen Reihe dem ersten Kind der gegenüber liegenden Reihe übergeben. Vor der Übergabe ist die Reihe zu umlaufen, nach der Übergabe stellt man sich hinten an die Reihe. Die Übergabe erfolgt hinter der markierten Startlinie. Gewonnen hat jene Gruppe, die als erste eine gewisse Anzahl an Übergaben absolviert hat.

Variationen:

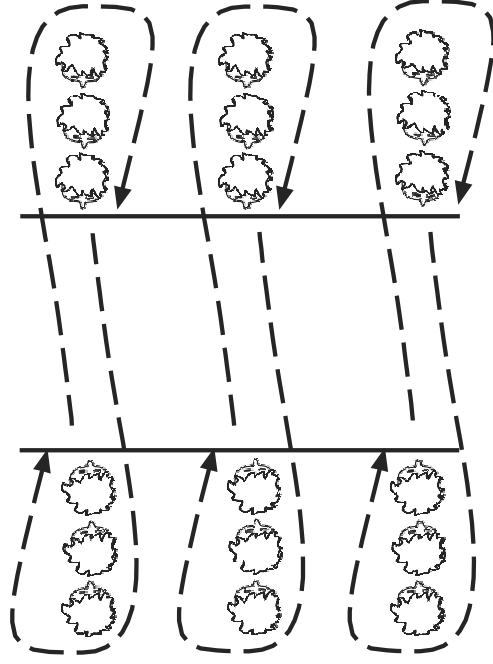
- Bei geringer Gruppengröße kann die Staffel um einen Wendepunkt herum organisiert werden.
- Verschiedene Aufgaben auf der Laufstrecke: auf halber Strecke eine Stange umlaufen, Hürden überspringen etc.

Organisation:

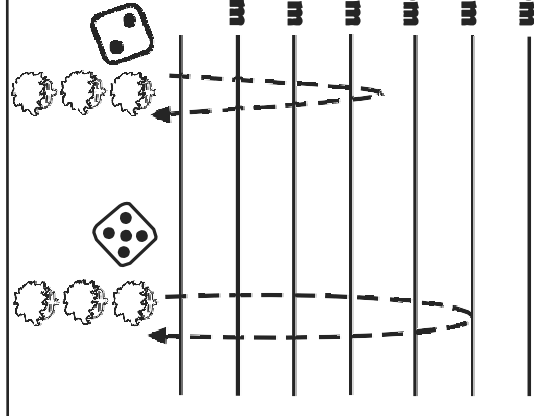
Es werden 2 gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe bekommt einen Würfel. Von der Startlinie weg werden pro Gruppe Wendepunkte bei 10, 20, 30, 40, 50 und 60 m markiert.

Beschreibung:

Die Kinder laufen je nach gewürfelter Augenzahl die entsprechende Strecke, um den Wendepunkt und zurück zur Gruppe. Ist ein Kind gelaufen, würfelt das nächste. Jene Gruppe, in der als erste alle den Sprint absolviert haben, hat gewonnen.



Pendelstaffel



Würfelstaffel

**Organisation:**

Für diese Übung braucht man einen Wald- oder Feldweg von leichter bis mittlerer Steigung.

Beschreibung:

Die Kinder 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 durchgeführt, danach kann auch ein Staffelnbewerb absolviert werden.

Variationen:

- Erst langsam die gesamte Strecke laufen, dann Tempo steigern
- Steigerungsläufe: entweder schnell beginnen und langsamer werden oder langsam beginnen und schneller werden
- Vorwärts oder rückwärts laufen
- Anfersen oder Kniehebelauf
- Seitlich überkreuzen oder Side-Steps

Hinweis:

Nicht die Natur zerstören!

Organisation:

Benötigt wird eine 30–50 m lange Strecke von mittlerer bis starker Steigung. Wenn möglich, bringt jedes Kind seinen eigenen Schlitten/Bob mit. Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und platzieren ihre Geräte gut gesichert (z.B. verkehrt hinlegen) am Wendepunkt der Sprintstrecke.

Beschreibung:

Die Startläufer/-innen jeder Gruppe laufen hinauf zu ihrem jeweiligen Schlitten und fahren damit zur eigenen Ziellinie zurück. Danach starten die nächsten. Gewonnen hat jene Gruppe, von der am schnellsten alle Schlitten über die Ziellinie gebracht worden sind.

Variationen:

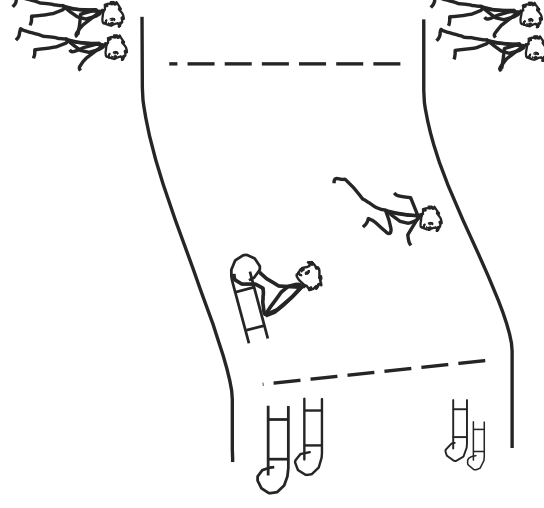
- Unterschiedliche Laufstile: vorwärts, rückwärts, ein- oder beidbeinig etc.
- Unterschiedliche Sprintstrecken: die Kinder übergeben den Schlitten an den/die Nächsten/Nächste.

Hinweis:

Kinder im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe bzw. ausreichend Schlitten/Bobs mitzunehmen.



Bergsprints



Schlittenstaffel



Organisation:

Die Kinder bilden Paare, wobei jedes Paar eine Keule bekommt. Sie stellen sich in circa 8–15 m Abstand gegenüber in einer Gasse auf. Die Keule steht in der Mitte zwischen den Kindern der jeweiligen Paarung.

Beschreibung:

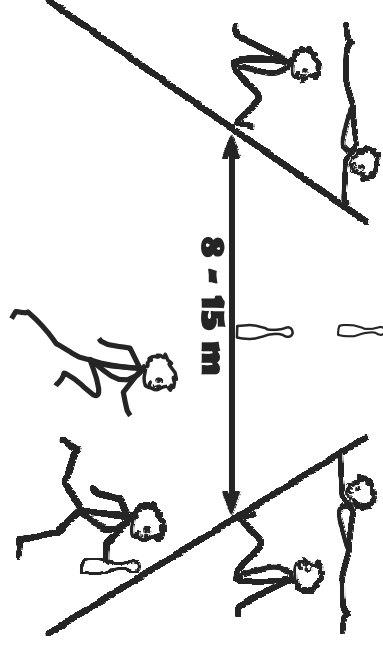
Auf Signal starten die Kinder und versuchen, die Keule zu schnappen und über die eigene Ziellinie zu bringen. Wer die Keule nimmt und über die eigene Ziellinie bringt, bekommt einen Punkt. Kann das Kind ohne Keule sein Gegenüber aber vor der Ziellinie abfangen, so bekommt es 2 Punkte. Somit ist bei diesem Spiel nicht nur Schnelligkeit sondern auch Taktik gefordert. Wichtig ist, die Paarungen durchzuwechseln (z.B. im Uhrzeigersinn um eine Position weiter).

Variationen:

- Unterschiedliche Ausgangspositionen: sitzend, Bauch- oder Rückenlage, kopf- oder fußwärts
- Unterschiedliche Startsignale: Zuruf, Pfiff, bei bestimmten Wörtern

Hinweis:

Zusammenstöße beim Keulenklauen vermeiden bzw. darauf hinweisen!



Keulenklauen

Organisation:

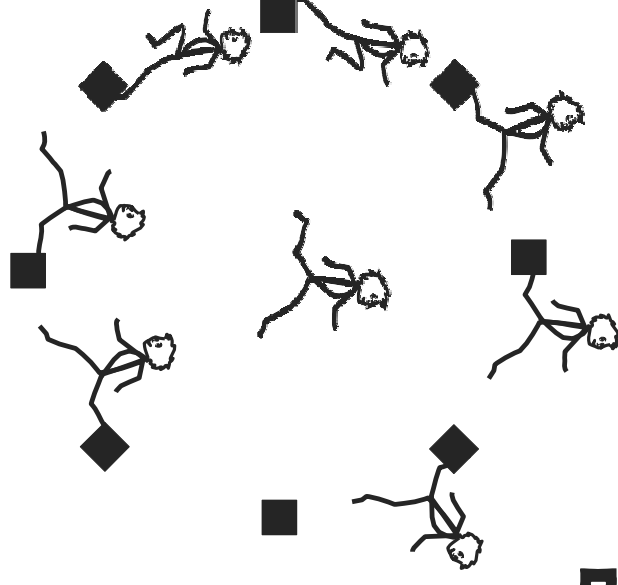
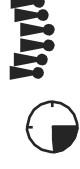
Die Kinder stehen auf markierten Plätzen (Teppichfliesen, Kreidekreise, Gymnastikreifen etc.), die in Kreisform angeordnet sind. Ein Kind geht in die Mitte, ein Platz des Kreises bleibt unbesetzt.

Beschreibung:

Das Kind in der Mitte versucht, den freien Platz zu erobern, wobei die Kinder im Kreis durch schnelles Weiterrücken bzw. Weiterspringen dies zu verhindern versuchen. Ein Platz gilt nur dann als besetzt, wenn man mit beiden Füßen darauf steht.

Hinweis:

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



Die Welle



Organisation:

Die Kinder bilden einen großen Sitzkreis und zählen von 1–3 durch. In der Mitte steht eine Keule.

Beschreibung:

Die Lehrkraft ruft eine Zahl zwischen 1 und 3. Jene mit der entsprechenden Nummer starten, laufen im Uhrzeigersinn eine Runde um den Sitzkreis, betreten das Innere des Kreises über den eigenen Sitzplatz und versuchen, die Keule zu erhaschen. Für jede erhaschte Keule wird ein Punkt vergeben. Wer die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

Variationen:

- Unterschiedliche Ausgangspositionen: sitzend, Bauch- oder Rückenlage, kopf- oder fußwärts
- Unterschiedliche Startsignale: Zuruf, Pfiff, bei bestimmten Wörtern
- Unterschiedliche Arten der Fortbewegung

Hinweise:

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

Organisation:

Es werden zwei gleich große Gruppen zu je mindestens 7 Personen gebildet. Vom Ausgangspunkt ausgehend werden auf dem Boden 6 Male als „bases“ markiert. Als „Spielball“ wird vorzugsweise eine Frisbeescheibe verwendet.

Beschreibung:

Die Angreifer/-innen versuchen, möglichst viele Punkte zu erreichen. Das erste Kind wirft das Frisbee in das Spielfeld und darf nun so lange von „base“ zu „base“ laufen, bis das Frisbee von den Verteidiger/-innen zum Ausgangspunkt (fixer/fixe Verteidiger/-in) zurückgespielt wurde (2 Punkte). Geschieht dies, bevor der/die Angreifer/-in alle 6 „bases“ abgelaufen hat, muss er/sie zur letzten erlaufenen „base“ zurückkehren.

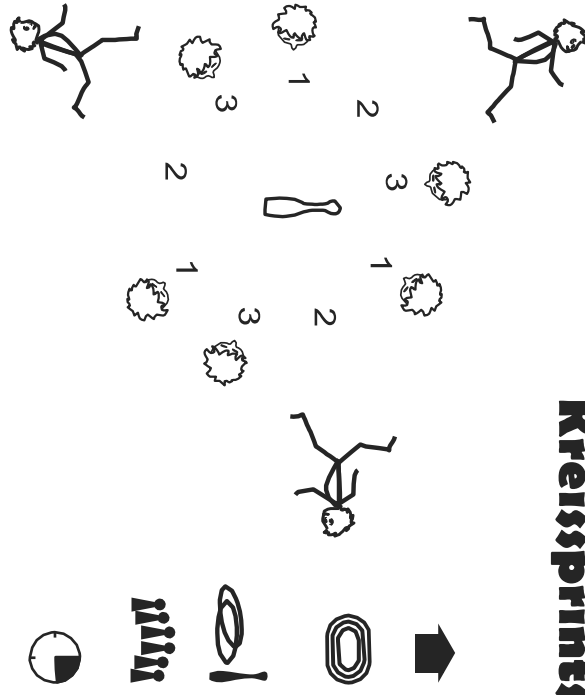
Dann darf der/die nächste Angreifer/-in das Frisbee in das Feld werfen und mit dem Lauf beginnen. Der/die erste Angreifer/-in hat jetzt die Möglichkeit, alle 6 „bases“ zu Ende zu laufen. Gelingt dies, bekommt die eigene Mannschaft einen Punkt. Scheitert man, innerhalb von 2 Würfen die 6. „base“ zu erlaufen, so gibt es keinen Punkt.

Ziel der Verteidiger/-innen ist es, das Frisbee möglichst schnell zum Ausgangspunkt zurückzuwerfen, wo es der/die Spieler/-in der eigenen Mannschaft fangen muss. Dabei dürfen die Verteidiger/-innen nicht mit dem Frisbee in der Hand laufen.

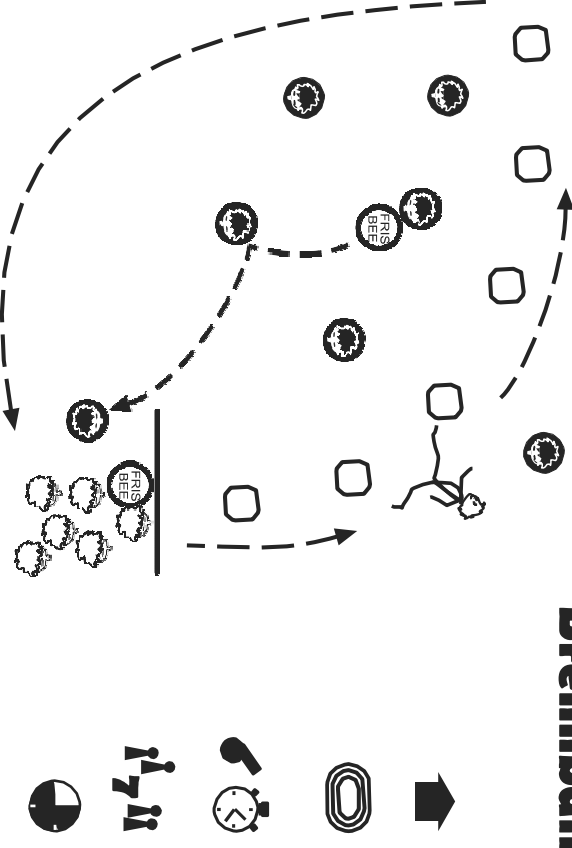
Gespielt werden 2 Durchgänge, also jede angreifende Person darf 2 mal das Frisbee werfen. Dann werden die Rollen der Mannschaften getauscht. Jene Mannschaft mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Variation:

Verwendung anderer Spielbälle, wie Tennis-, Soft- oder Fußball



Kreissprints



Brennball



Organisation:

Die Turnhalle wird der Länge nach genutzt. Materialien oder Vorbereitung sind nicht notwendig. Die Kinder werden in 2–3 gleich große Gruppen unterteilt.

Beschreibung:

Die Kinder springen hintereinander, wobei der Landepunkt des ersten Kindes der Startpunkt des zweiten ist etc. Jede Gruppe darf die gleiche Anzahl an Sprüngen ausführen. Gewonnen hat jene Gruppe, die in Summe am weitesten gesprungen ist bzw. die wenigsten Sprünge benötigt hat, um eine bestimmte Strecke zu überwinden.

Variationen:

Die Sprungform selbst kann zahlreich variiert werden:

- Ein- oder beidbeinig
- Bestimmte Armhaltungen
- Keine bis starke Ausholbewegung (Arme und Beine)
- Zusatzgewichte
- Vor- oder rückwärts

Organisation:

Sprungseile werden mit zunehmenden Abständen (z.B. 1 m, 1,1 m, 1,2 m etc.) in Längsrichtung der Halle aufgelegt. Eventuell sollte man auch 2 oder 3 derartige Stationen aufbauen, um mehrere Kinder gleichzeitig üben lassen zu können.

Beschreibung:

Zum Aufwärmen (oder später zur Regeneration) können die Kinder durch die Sprungseile Slalom laufen. In der Übung springen sie über die Sprungseile und dürfen pro Feld (Strecke zwischen 2 Sprungseilen) nur einen Bodenkontakt (oder z.B. 3 Bodenkontakte bei größerem Abstand) haben.

Die Sprungseile können in Strahlenform um den Mittelkreis aufgelegt werden. Die Kinder beginnen im Kreis von innen nach außen und erhöhen so die Sprunglänge.

Variationen:

- Ein- und beidbeinig
- Rechts/links
- Kombinationen von rechts/links, einbeinig und beidbeinig
- Beidbeinig Arme in Vorhalte
- Arme als Schwungelemente
- Zusatzgewichte



1. Springer 2. Springer 3. Springer ...

TEAM 2



1. Springer 2. Springer 3. Springer ...

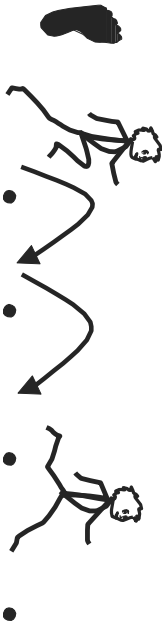


TEAM 1

Teamweitsprung



Steigerungssprünge





Organisation:

Die Kinder sollen für diese Übungen Schistöcke mitbringen, es können aber auch Stäbe verwendet werden. Im Schnee wird zuerst ein Rundkurs gelaufen bzw. ausgetreten. Dann werden alle 10 m jeweils 2 Stöcke mit unterschiedlichen Abständen zueinander ausgelegt (steigernd von 1–2 m).

Beschreibung:

Die Kinder laufen hintereinander den Rundkurs und müssen über die Stöcke bzw. den Raum zwischen den Stöcken springen:

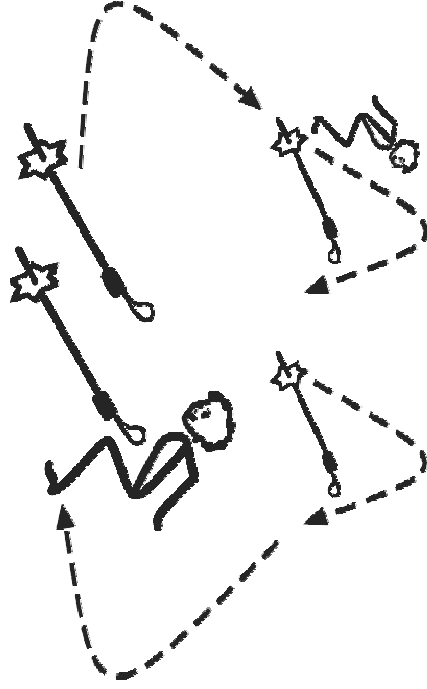
- Anfangs über jeden Stock ein beidbeiniger, dann ein einbeiniger Sprung
- Später über je 2 Stöcke ein beidbeiniger Sprung

Variationen:

- Diese Übung kann als Staffelnbewerb durchgeführt werden, wobei eine Gruppe einmal innen und dann außen startet.
- Um die Bedingungen beim Absprung zu erschweren, können die Stöcke in den Tiefschnee gelegt werden.

Hinweis:

Kinder im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.



Stockspringen

Organisation:

Benötigt werden Ringe, die entweder an der Wasseroberfläche von einer Person gehalten oder zum Durchtauchen auf den Beckenboden gestellt werden können.

Beschreibung:

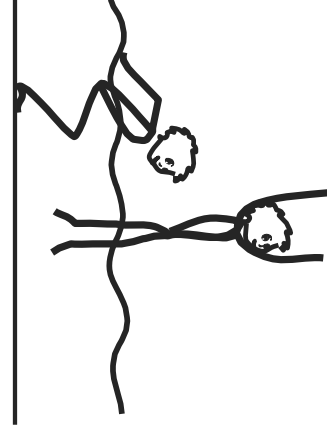
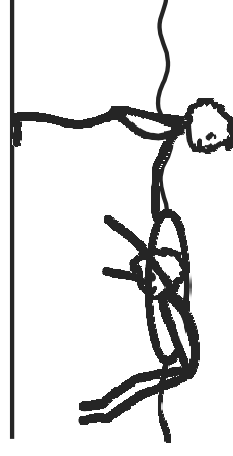
Die Kinder versuchen, beidbeinig aus dem Wasser zu springen und dabei möglichst weit mit dem Oberkörper aus dem Wasser zu kommen:

- Sprünge im hüft hohen Wasser, dann im brust tiefen Wasser
- Sprünge mit angelegten Armen, dann mit nach oben gestreckten Armen
- Übungen über Wasser: Körperdrehung, in die Hände klatschen, Hände eines/-er Partners/Partnerin berühren
- Später können Zusatzgewichte hinzugenommen werden

Danach teilen sich die Kinder in 3 gleich große Gruppen und absolvieren Delphinsprünge im maximal hüft hohen Wasser. Dabei kann ein Ring von einem anderen Kind gehalten oder Ringe zum Durchtauchen auf den Beckenboden gestellt werden. Wichtig ist, sich bei den Sprüngen beidbeinig vom Boden abzudrücken, um den Körper maximal weit aus dem Wasser zu bringen.

Hinweis:

Bei den Übungen, aber speziell beim Durchtauchen der Ringe, auf eine gestreckte Körperhaltung achten.



Wasserspringer



Organisation:

Ringe oder andere von der Decke hängende Geräte einer Turnhalle (Netz des Basketballkorbs, zusammengebundene Taue etc.) werden auf eine Höhe von 2–2,5 m abgehängt.

Beschreibung:

Die Kinder bewegen sich frei in der Turnhalle. Befindet man sich unter einem herabhängenden Gerät, gilt es, dieses mit einem Strecksprung zu erreichen. Die Kinder müssen eine Mindestanzahl an Geräten berühren (z.B. 20), wobei nicht 2 mal hintereinander dasselbe abgeschlagen werden darf.

Variationen:

- Veränderung des Untergrunds: unter den Geräten werden unterschiedliche Unterlagen aufgelegt (z.B. Turmmatten, Weichböden etc.).
- Unterschiedliche Höhe der Geräte
- Die Kinder werden paarweise am jeweils linken und rechten Bein zusammengebunden und müssen gleichzeitig abspringen, um das Gerät zu erreichen.

Organisation:

In der Turnhalle werden Kästen mit unterschiedlichen Höhen, verschiedene Matten vor und nach den Kästen und evtl. Sprunghilfen (Minitrampolin, Sprungbrett etc.) aufgestellt. Die Kinder werden in Gruppen entsprechend der Anzahl an aufgebauten Sprungstationen aufgeteilt und wechseln durch die Stationen.

Beschreibung:

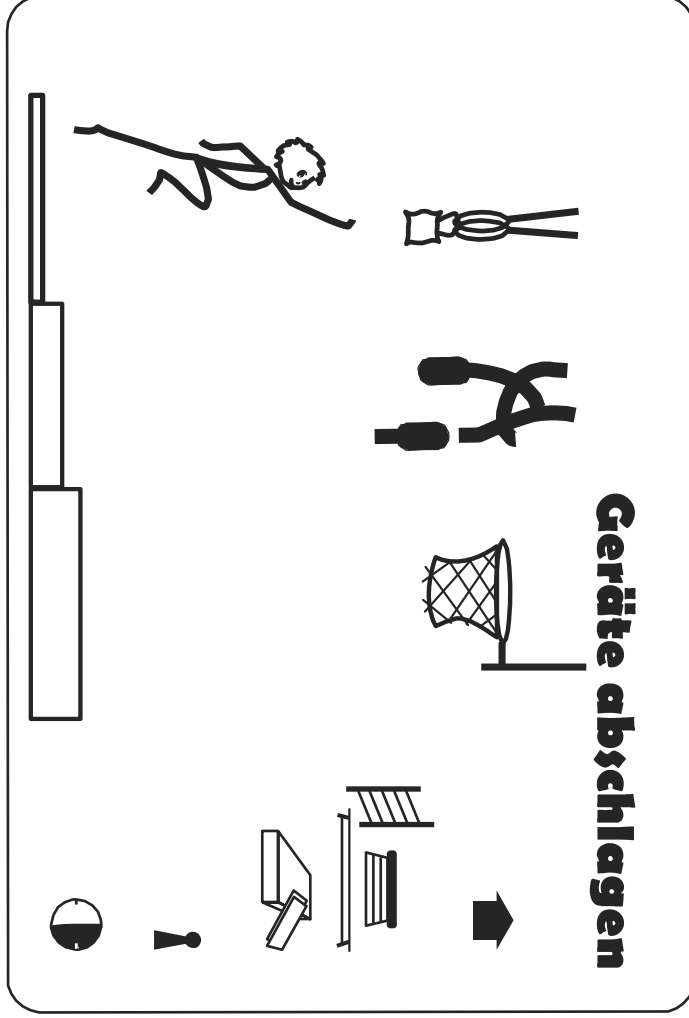
Die Kinder führen beidbeinige Hoch- und Tiefsprünge auf die Kästen bzw. Matten aus.

Variationen:

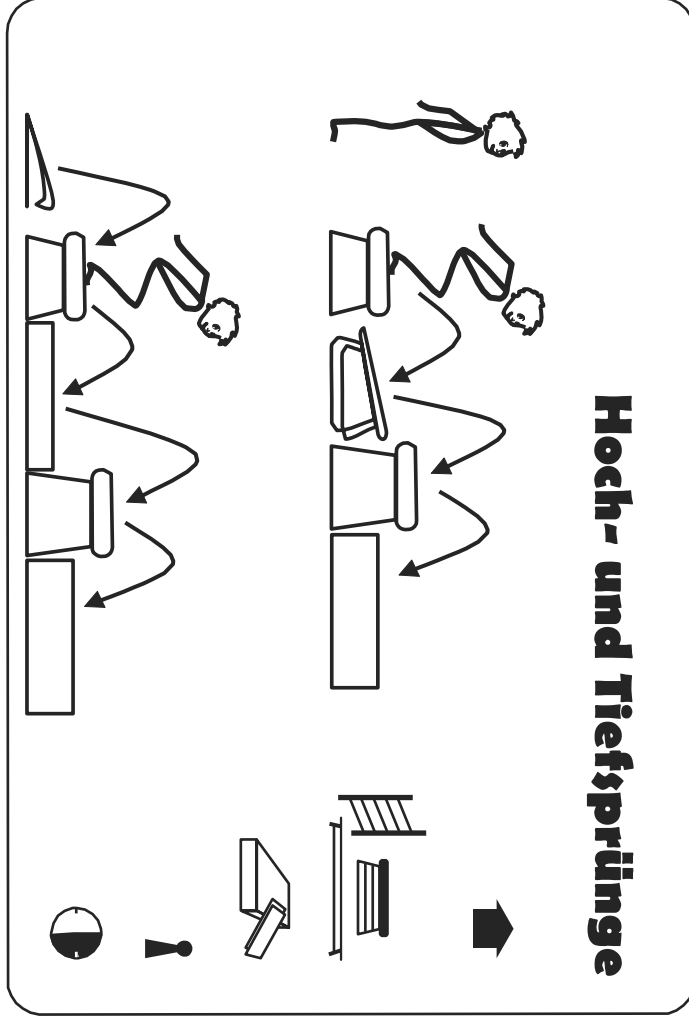
- Mit Aufrichten
- In der Hocke stabilisieren
- Sprungfolge ohne Pause
- Überspringen des Kastens
- Veränderung der Landeposition (gegrätschte/gekreuzte Beine, Telemark etc.)

Hinweise:

- Höhe der Kästen dem Können anpassen!
- Wenn möglich, gepolsterte Kastenteile verwenden!
- Bei zerlegten Kästen besteht Rutschgefahr!



Geräte abschlagen



Hoch- und Tiefsprünge



Organisation:

Die Kinder bilden Paare, jedes Paar hat eine Teppichfiese. Die Übung wird der Hallenbreitseite entlang durchgeführt.

Beschreibung:

Die Kinder sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber. Ein Kind sitzt auf der Teppichfiese und versucht, sich vom Gegenüber, das als „stabiler Startblock“ fungiert, abzustoßen. Der Kontakt passiert über die Fußsohlen. Nachdem sich das erste Kind nach hinten abgestoßen hat, rutscht das zweite nach. Es erfolgen auf diese Weise mehrere Starts.

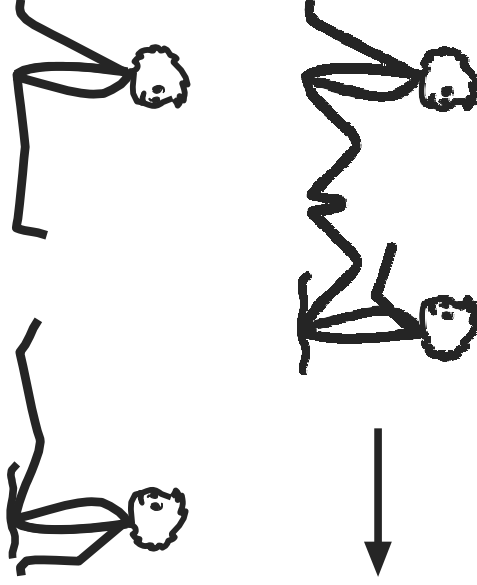
Jenes Paar, welches eine bestimmte Strecke am schnellsten zurückgelegt hat, hat gewonnen. Man kann aber auch die Anzahl der Starts begrenzen und jenes Paar als Sieger werten, das am weitesten gekommen ist.

Variationen (erleichternd):

- Die Kinder stoßen sich mit den Beinen von der Wand ab.
- Anstelle der Teppichfliesen können Unterlagen auf Rollen verwendet werden (z.B. Skateboard).

Hinweise:

- Beide Kinder müssen sich gleichzeitig voneinander abstoßen und stark im Hüftgelenk fixieren, um sich nicht mit dem Knie im Gesicht zu verletzen.
- Hinweis auf potentielle Verletzungsgefahr!



Beweglicher Startblock

Organisation:

Die Lehrkraft soll eine geeignete Stelle im Wald suchen, wo ausreichend große Steine, Wurzelstöcke oder umgefallene Bäume liegen.

Ist kein Wald in unmittelbarer Umgebung, können die Übungen auch auf einem Feldweg (z.B. den mittleren Grasstreifen überspringen oder Hindernisse auflegen) gemacht oder auch ein kleiner Bach übersprungen werden. Beim Suchen der Hindernisse ist Kreativität gefordert!

Beschreibung:

Die Gruppe läuft locker durch den Wald. Immer wenn ein Hindernis den Weg „versperrt“, werden entweder ein- oder beidbeinige Sprünge ausgeführt:

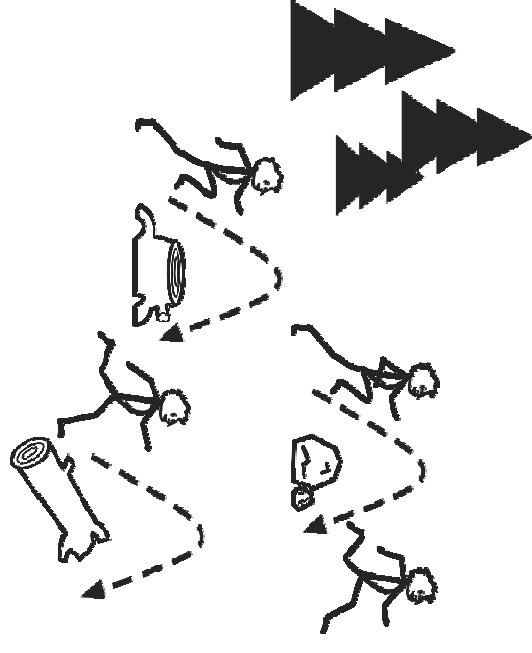
- Geeignet sind Steine, Wurzelstöcke oder Baumstämme
- Man kann zuerst auf die Hindernisse und dann hinunter springen oder sie direkt überspringen
- Sprungübungen aus dem Lauf oder dem Stand
- Sprungbewegung mit oder ohne Ausholbewegung

Variationen:

- Zuerst ist es leichter, die Sprungübungen in der Ebene bzw. bergab zu absolvieren, später können die Übungen bergauf bzw. im wechselnden Gelände ausgeführt werden.
- Die Übungen können auch paarweise ausgeführt werden. So muss man sich an Rhythmus und Sprungfähigkeit des/der jeweils anderen anpassen.

Hinweis:

Nicht die Natur zerstören!



Waldhindernisse



Organisation:

In der Turnhalle werden verschiedene Stationen für einfache Sprungübungen aufgebaut.

Beispiele für Sprungübungen mit Sprungseil:

- In einer Linie:
 - 10 Wechselsprünge beidbeinig über das Seil
 - 10 Sprünge mit dem rechten/linken Bein über das Seil
- Im Quadrat: Beginnend von der Mitte über 2-3 Umläufe nach rechts, vorne, links und hinten springen.

Beispiele für Sprungübungen mit Hürden:

- Wechselsprünge über die Langbank
- 1 mal beidbeinig auf die Langbank und dann in der Grätsche nach unten und wieder nach oben springen – mind. 10 Kontakte auf der Langbank.

Beispiel für Sprungübungen mit Hürden:

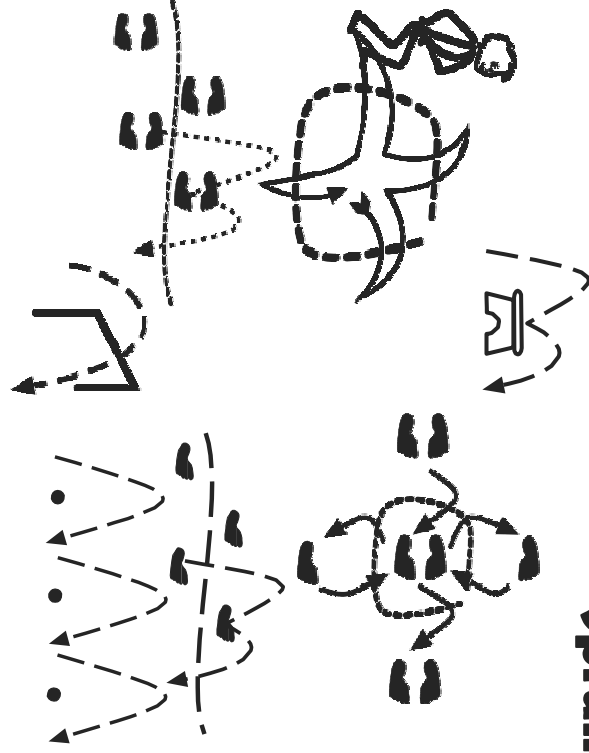
3-5 Hürden aufstellen und beidbeinig mit oder ohne Doppelkontakt überspringen.

Beschreibung:

Die Kinder laufen in mehreren Durchgängen von Station zu Station und absolvieren die jeweilige Übung.

Variationen:

- Arme in Vor-, Seit- oder Hochhalte
- Oberkörper stabilisieren oder extrem einsetzen
- Arme versuchen, als Schwungelement einzusetzen bzw. zu isolieren
- Verwendung von Zusatzgewichten



Sprungzirbel

Organisation:

Diese Übung kann am Ort oder über eine Strecke von 60-100 m absolviert werden. Wichtig ist es, aktive Pausen (z.B. zurückgehen oder zum Startpunkt traben) zu integrieren. Die Übungen können auch um eine Langbank oder ein Feld (z.B. Volleyballfeld) ausgeführt werden.

Beschreibung:

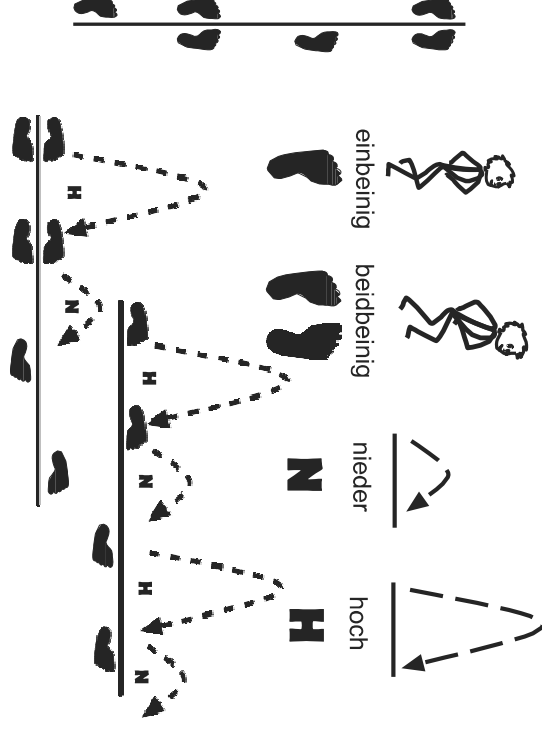
Es werden immer eine bestimmte Anzahl an Sprüngen bzw. Kontakten pro Bein absolviert, wobei die Anzahl hintereinander folgender Sprünge auf einem Bein idealerweise gesteigert wird – beispielsweise zuerst 3 mal pro Bein, gefolgt von 4 mal, 5 mal, 6 mal etc. –, bis die gesamte Distanz auf einem Bein (etwa 100-150 Sprünge pro Bein) gesprungen wird.

Variationen:

- Wechsel von beid- auf einbeinig
- Wechsel von hohen Sprüngen (lange Flugdauer) und flachen Sprüngen (kurze Flugdauer mit kurzem Bodenkontakt)
- Rhythmuswechsel: 3 mal re – 3 mal li – 2 mal re – 2 mal li – etc.
- Rhythmuswechsel zwischen beid- und einbeinig, Anzahl der Sprünge und unterschiedlichen Flugphasen

Legt man eine Seilleiter oder einen Reifen auf dem Boden auf, kann die Schwierigkeit dieser Übungen koordinativ weiter erhöht werden (z.B. Sprünge rückwärts und seitwärts sowie halbe und ganze Drehungen).

Ein ähnliches Anforderungsprofil weist das Spiel „Tempelhüpfen“ auf.



Rhythmuspringen

Organisation:

Die Übungen werden in Längsrichtung der Halle ausgeführt. Die Kinder stellen sich an der Breitseite mit ausreichend individueller Bewegungsfreiheit auf.

Beschreibung:

Ziel ist es, durch variables Üben die Sprungkoordination zu verbessern. Die Kinder absolvieren jeweils eine vorgegebene Strecke in einem bestimmten Sprungstil. Das Zurücklaufen zum Startpunkt erfolgt locker. Pausen können für Stabilisationsübungen im Rumpfbereich genutzt werden, weil die Rumpfstabilisation zur Maximierung der Sprunghöhe bzw. -weite entscheidend ist (Übertragung des Abdrucks auf den Oberkörper).

Zum Übungsgut zählen:

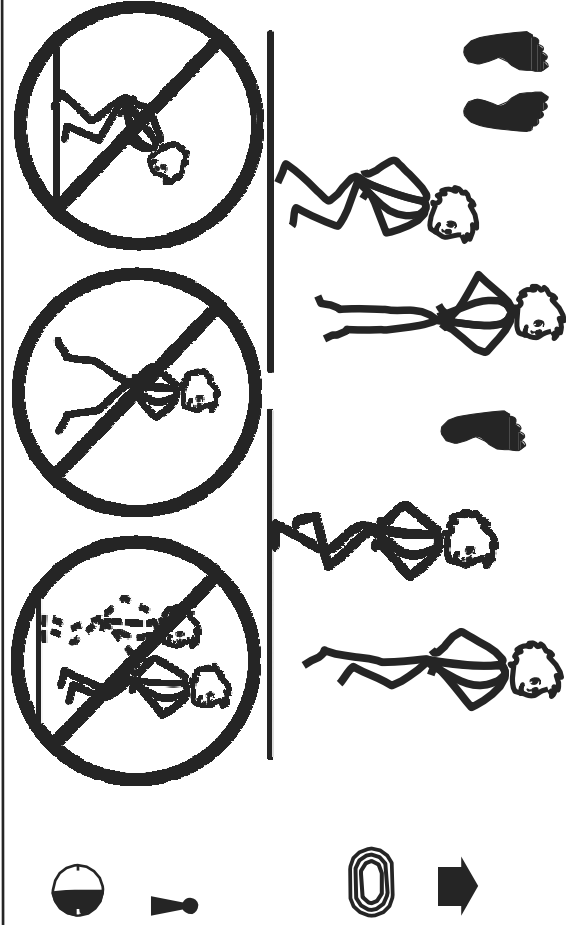
- Federn des beidbeinigen oder einbeinigen Bewegens der Fußgelenke
- Beid- bzw. einbeiniges Springen nur mit Fußgelenks- bzw. Kniestreckung
- Beid- bzw. einbeiniges Springen mit Hüft-, Knie- und Fußgelenksstreckung
- Variation der Sprunghöhe und der Bodenkontaktzeiten
- Doppel- bzw. Mehrfachsprünge mit unterschiedlichen Bodenkontaktzeiten (kurz-kurz- kurz-lang-lang etc.)
- Tappings mit Side-Steps auf Kommando nach rechts/links bzw. vor/zurück

Variationen:

- Übungen können auf Matten, Weichböden, Sprungbrettern oder Trampolins ausgeführt werden (Differenzierung zur Verbesserung des Bewegungslernens)
- Die Kinder bilden Paare, wobei ein Kind verschiedene Übungen vorzeigt und das zweite entweder sein Schatten ist oder die Übungen spiegelverkehrt nachmacht.
- Zur Erschwerung der Übungen können Zusatzgewichte verwendet oder der Untergrund durch Matten weicher gemacht werden.

Hinweis:

Auf weiches Landen mit stabilem Oberkörper und ohne zu starke Hüftbeugung bzw. -streckung ist zu achten.



Differenziertes Sprungtraining

Organisation:

Für diese Übungen werden 5–6 Langbänke entlang der Breitseite nebeneinander mit einem Abstand von 5 m aufgestellt. An jeder Langbank sind gleich viele Kinder.

Beschreibung:

Entlang der Langbänke werden Strecksprungvarianten ausgeführt (Hände nach oben strecken und auf vollständige Körperstreckung achten):

- Erst beidbeinig wechselseitig die Langbank überspringen und dabei auch auf die Langbank springen
- Dann direkt ohne Berührung die Langbank wechselseitig überspringen
- Einbeinig rechts/links entlang der bzw. auf die Langbank springen
- Einbeinig die Langbank wechselseitig überspringen
- Langbank in der Sprossenwand auf Kniehöhe einhängen: Immer mit einem Bein auf der Langbank und dem anderen am Boden am Boden über die Langbank springen (rechts/links)

Variation (erleichternd):

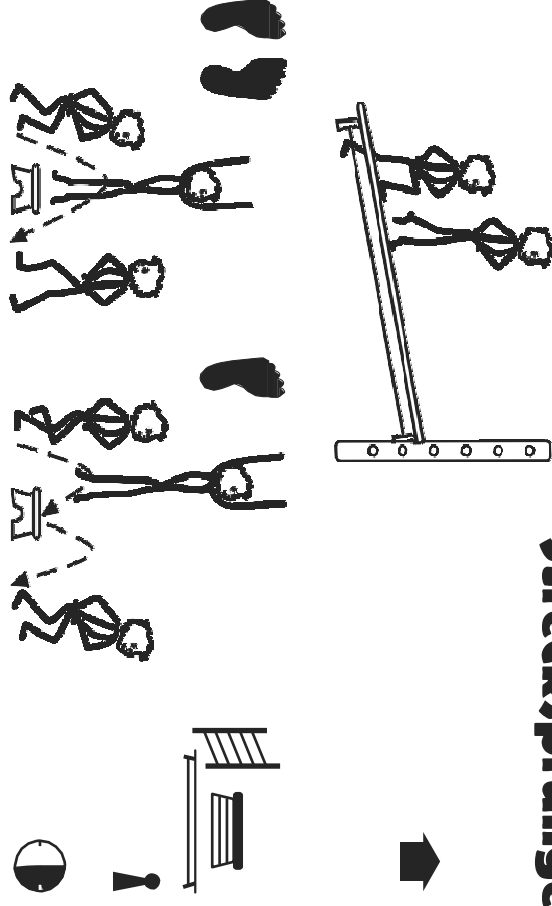
Springen über niedrigere Hürden oder Schnüre

Variation (erschwerend):

Wird die Langbank etwa auf Kniehöhe in die Sprossenwand eingehängt, kann die Sprunghöhe kontinuierlich gesteigert werden (Matten unterlegen!).

Hinweis:

Standfestigkeit der Langbänke überprüfen (Kippgefahr)!



Strecksprünge



Organisation:

Diese Übung kann in Turnhallen und im Freien durchgeführt werden (keine Materialien benötigt).

Beschreibung:

2 Kinder bilden eine Gruppe und haben die Aufgabe, eine Strecke von 50–80 m mit insgesamt nur 2 Beinen und 2 Armen zu überwinden. Somit ergeben sich u.a. folgende Möglichkeiten:

- Schubkarren: ein Kind mit seinen Armen, das andere mit seinen Beinen
- Käfer: von beiden Kindern jeweils nur ein Arm und ein Bein am Boden

Ziel ist es, die Strecke ohne Absetzen bzw. Pause zu überwinden. Die Strecke kann auf Zeit (wie ist man am schnellsten?) oder als Staffeln absolviert werden. Man kann auch einen Rundkurs setzen und die Übung ist so lange wie möglich ausführen (Wer schafft es am weitesten?).

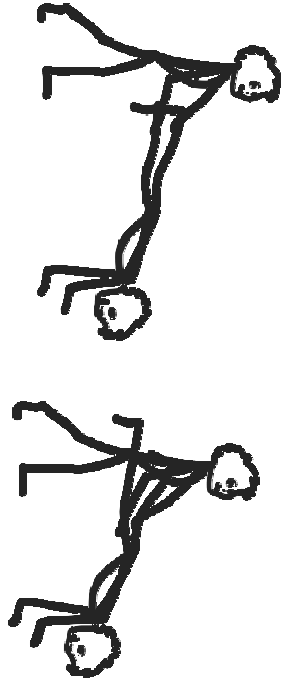
Variationen (erschwerend):

- Materialtransport: Die Paare haben bestimmte Materialien über die Strecke zu transportieren.
- Um die Übung schwieriger zu gestalten, kann man die Strecke mit Hindernissen versehen.

Vorgaben: Beim Schubkarren immer mit beiden Armen oder beiden Beinen gleichzeitig den Boden berühren bzw. nur einbeinig. Beim Käfer bestimmte Körperteile immer gleichzeitig am Boden aufsetzen oder maximal mit 3 Körperteilen den Boden berühren.

Hinweise:

- Sorgfältig aufwärmen, speziell die Handgelenke.
- Um bei leistungsschwächeren Kindern ein Fallen ins Hohlkreuz zu vermeiden, darf beim Schubkarren auch an den Oberschenkeln gehalten werden.
- Das hintere Kind darf nicht zu viel Druck auf das vordere ausüben, sonst kippt dieses nach vorne (Verletzungsgefahr!)



Handicapped

Organisation:

Diese Übung kann man entweder in der Halle oder im Freien durchführen. Als Materialien werden mit Wasser gefüllte Plastikflaschen benötigt (0,5–1,5 l). Die Übungen werden auf einer Länge von etwa 60–100 m durchgeführt.

Beschreibung:

Die Kinder nehmen eine Flasche in jede Hand und laufen die Übungsstrecke in unterschiedlichen Haltepositionen:

- Arme gestreckt in Vorhalte/Seithalte/Hochhalte, dabei den Handrücken nach oben/unten
- Arme angewinkelt und nach vorne/oben bzw. seitlich ausgestreckt, entweder gleichzeitig oder die Arme einzeln nacheinander
- Arme gestreckt von Seit- in Hochhalte/von Hoch- in Vorhalte/von Vor- in Seithalte wechseln

Die Kinder nehmen eine Flasche und führen dynamische Übungen durch:

- Flasche über dem Kopf übergeben, seitlich zum Oberschenkel führen und zurück
- Flasche mit gestreckten Armen um den Körper kreisen, also vor und hinter dem Körper übergeben
- Flasche zwischen den Beinen in 8er-Linien hindurch reichen

Variation:

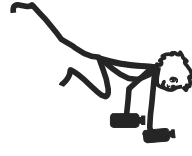
Anstelle der Flaschen können andere Zusatzgewichte (z.B. Sandsäckchen, Keulen) verwendet werden.



60 - 100 m



60 - 100 m



Flaschentransport

Organisation:

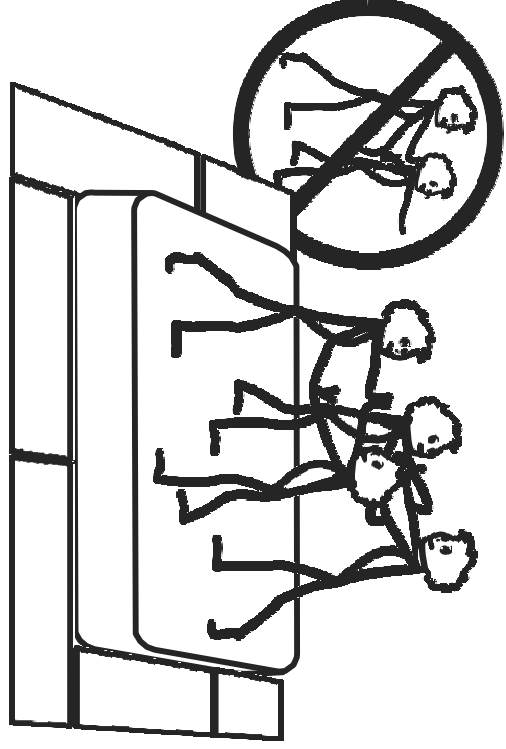
Zwei Mannschaften zu je 2-3 Kindern befinden sich auf einer Turnmatte oder dicken Matte.

Beschreibung:

Die Kinder dürfen sich mit den Händen nur an den Oberarmen bzw. Schultern fassen und versuchen, sich gegenseitig von der Insel (Matte) zu drängen. Wer den Boden berührt, scheidet aus. Ein Hinausdrängen über andere Körperteile (z.B. Rücken oder Bauch) ist nicht erlaubt. Jene Mannschaft, die alle Gegner/-innen von der Matte verdrängt hat, hat gewonnen.

Hinweis:

Sicherung durch Matten rund um die Insel.



Inselrampf

Organisation:

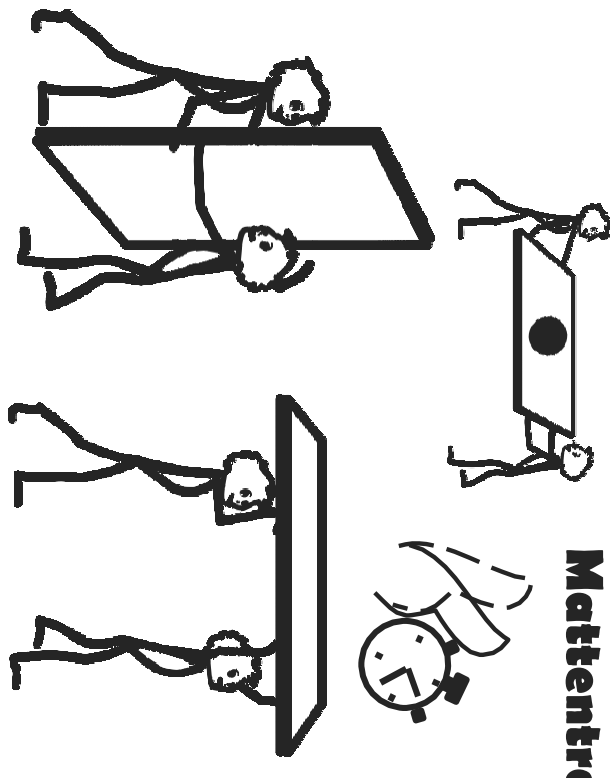
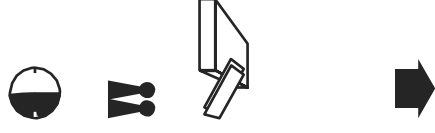
Diese Übung kann nur in der Halle durchgeführt werden. Als Materialien werden Turnmatten benötigt. Die Kinder sind in Paare aufzuteilen, wobei auf etwa gleiche Größe und Kraftvoraussetzungen zu achten ist.

Beschreibung:

Eine Turnmatte muss zu zweit über eine bestimmte Distanz getragen werden. Die Strecke soll ohne Absetzen bzw. Pause überwunden werden.

Variationen (erschwerend):

- Die Strecke mit Hindernissen versehen, auf Zeit absolvieren oder die Übung als Staffelnbewerb durchführen
- Unterschiedliche Transportvarianten: vorwärts/rückwärts laufen, Matte in Vor- bzw. Seithalte, Matte über Kopf/quer/längs/aufgestellt
- Materialtransport: Um das Gewicht zu erhöhen, kann die Matte mit „Zusatzgewichten“ (z.B. Medizinball, weitere Matte) beladen werden.



Mattentransport

**Organisation:**

Pro verfügbarem Tau werden 4 gleich große Gruppen gebildet. Das Tau wird an den Enden zusammengebunden und von 4 Kindern, die sich im Quadrat aufstellen, gehalten. Pro Ecke wird eine Keule im Abstand von 1,5 m aufgestellt. Die übrigen Kinder stellen sich hinter der jeweiligen Keule auf.

Beschreibung:

Es gilt, die eigene Keule mit der Hand oder dem Fuß umzuwerfen. Wer das schafft, erhält für sein/ihr Team einen Punkt und wird von einem weiteren Teammitglied ersetzt. Gelingt dies nicht, so muss man weiter Tauziehen, bis man die eigene Keule umwirft und ausgetauscht werden kann. Jene Mannschaft, bei der zuerst alle Kinder die Keule umgeworfen haben, hat gewonnen.

Hinweis:

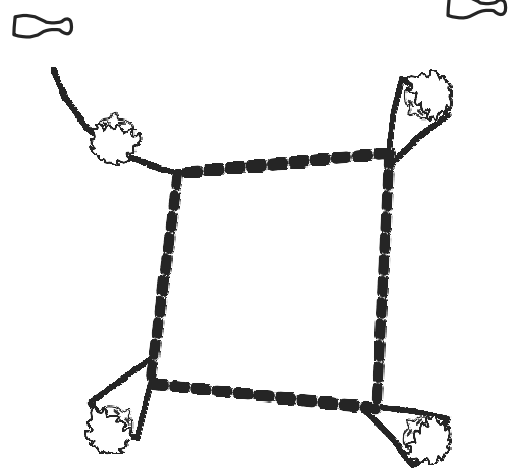
Verwendung eines dickeren Seils, das die Kinder mit einer Hand umgreifen können und sie nicht einschneidet.

Variationen:

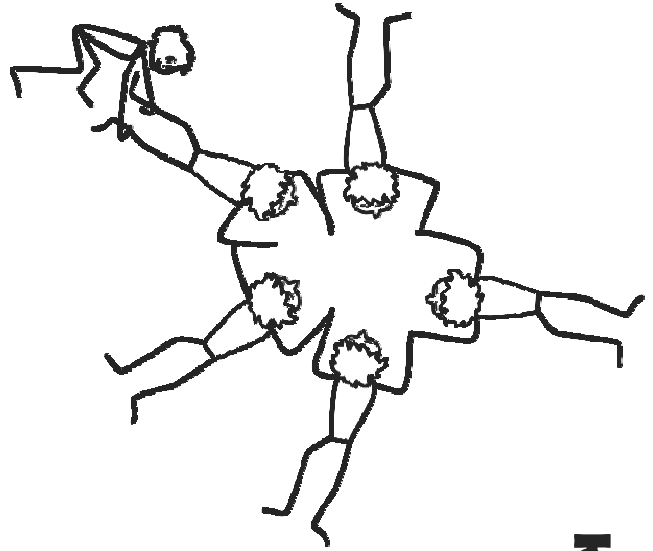
3-Eck, 5-Eck oder im Kreis



4-8 Ki

**Tauziehen im Vieleck**

6-8 Ki

**Karottenernte****Organisation:**

Für dieses Spiel wird die Klasse in gleich große Gruppen zu je mind. 8 Kindern aufgeteilt. Pro Gruppe werden 2 Bauern bestimmt. Die anderen Gruppenmitglieder sind die Karotten, die von den Bauern geerntet werden.

Beschreibung:

Die Kinder legen sich in Kreisform mit dem Bauch auf den Boden und fassen sich an den Händen. Die Bauern stehen außerhalb und versuchen, die „Karotten zu ernten“, indem sie an den Beinen der am Boden liegenden Kinder ziehen. Diese versuchen, sich mit Einsatz der Armkraft zusammenzuhalten. Ziel ist es, möglichst rasch alle Karotten zu ernten! Wird ein Kind herausgezogen, so wird es selbst auch zum Bauern und hilft bei der „Karottenernte“ mit. Die letzten beiden Kinder, die als Karotten übrig bleiben, sind die Bauern beim nächsten Durchgang.

Organisation:

Die Kinder stellen sich mit 2–4 m Abstand von der Turnsaalwand und etwa 3 m Abstand voneinander auf und erhalten jeweils einen Medizinball.

Beschreibung:

Die Kinder werfen den Medizinball gegen die Wand. Folgende Möglichkeiten:

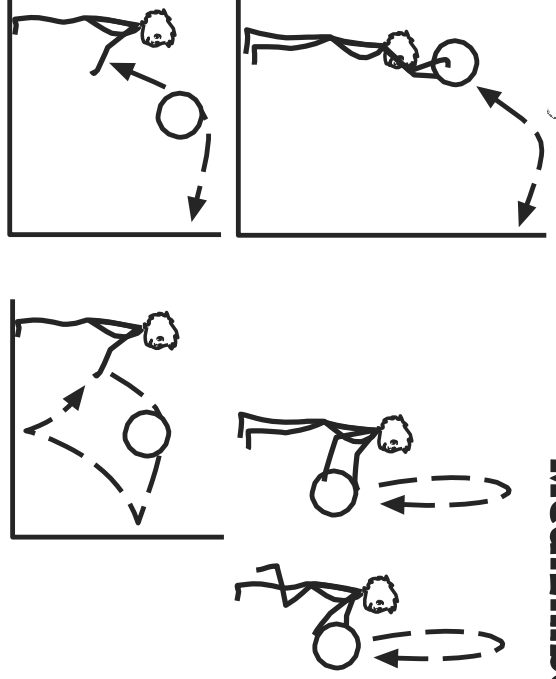
- Unterschiedliche Standpositionen: Schrittposition, eng/hüftbreit/gegrätscht, frontal/seitlich/rückwärts, einbeinig, starke/leichte/keine Hoch-Tief-Bewegung
- Unterschiedliche Wurfarten: beid-/einarmig, stoßen/ausholen, seitlich/über Kopf schwingen etc.

Variationen:

- Die Medizinbälle müssen so hoch bzw. weit wie möglich oder auf ein bestimmtes Ziel (z.B. Ring/Kreis) geworfen werden.
- Die Übungen können auch paarweise durchgeführt werden (Verletzungsgefahr!).
Variationsmöglichkeiten beim Fangen:
 - Unterschiedliche Standpositionen: Schrittposition, eng/hüftbreit/gegrätscht, frontal/seitlich, einbeinig, keine/leichte/starke Ausgleichsbewegung mit Oberkörper/Beinen/gesamtem Körper
 - Unterschiedliche Fangarten: frontal/seitlich, Nachschwingen/Kraftstoß abfangen

Hinweise:

- Um Verletzungen zu vermeiden und niemanden zu überfordern, sollten keine zu großen oder zu schweren Medizinbälle verwendet werden.
- „Unkontrolliertes“ Werfen durch Abgrenzung des Wurfraums vermeiden und auf die Verletzungsgefahr beim Fangen durch zu kraftvolles/unkontrolliertes Werfen hinweisen.



Medizinballwerfen

Organisation:

Als Materialien werden die Kletterstangen einer Turnhalle benötigt. Die Kinder werden in gleich großen Gruppen den einzelnen Kletterstangen zugeteilt.

Beschreibung:

Die Kinder klettern mit unterschiedlichen Anweisungen an den Stangen:

- Einzel so schnell wie möglich nach oben klettern
- Verschiedene Kletterarten (z.B. nur Hände) vorgeben
- Im Staffelfbewerb hinauf und hinunter; erst ab einer bestimmten Höhe springen.
- Auf ein Signal hin stoppen und erst mit erneutem Signal wieder weiter klettern (beim Hinauf- und Hinunterklettern).
- Auf ein Signal hin auf die rechte (im Uhrzeigersinn) Kletterstange wechseln. Zwei Kinder müssen die Stangen mit 2 anderen, die noch nicht geklettert sind, tauschen.

Variationen (erleichternd):

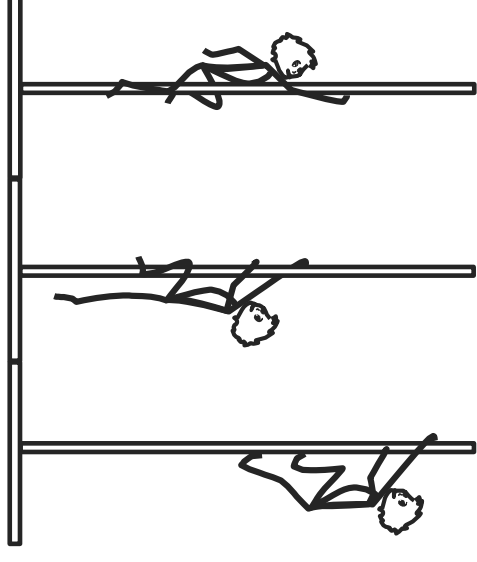
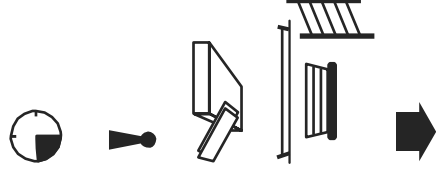
- Die Kinder klettern nicht in der Vertikalen, sondern in der Horizontalen oder auf schräg gestellten Stangen. Dazu Reckstangen, Barren, Leitern oder Langbänke (an Sprossenwand einhängen und an der anderen Seite auf Kästen auflegen) verwenden.
- Mit Händen und Beinen an zwei Stangen hochklettern.

Variationen (erschwerend):

- Die Kinder klettern nicht an Stangen, sondern entweder einem Seil oder einer Leiter (an der Leiter aber nur einbeinig).
- Um die Schwingendynamik zu minimieren, können bei den Übungen die Beine zusammengebunden werden.
- Mit beiden Händen aber ohne Beine an zwei Stangen hochklettern
-

Hinweis:

Matten oder Weichböden unter den Stangen auflegen, um Verletzungen zu vermeiden.



Stangenklettern



Organisation:

Gespielt wird auf einer schneebedeckten Wiese (auch Sportplatz). Als Material wird der vorhandene Schnee genutzt, sodass auch keine Vorbereitungen notwendig sind.

Beschreibung:

Je nach Schneekonsistenz werden unterschiedliche Schneefiguren gebaut. Ist der Schnee nass, können die Kinder unterschiedlich große Schneekugeln formen. Ist der Schnee hingegen trocken bzw. hart gepresst, empfiehlt es sich, Schneequader zu schneiden und diese dann zu verbauen.

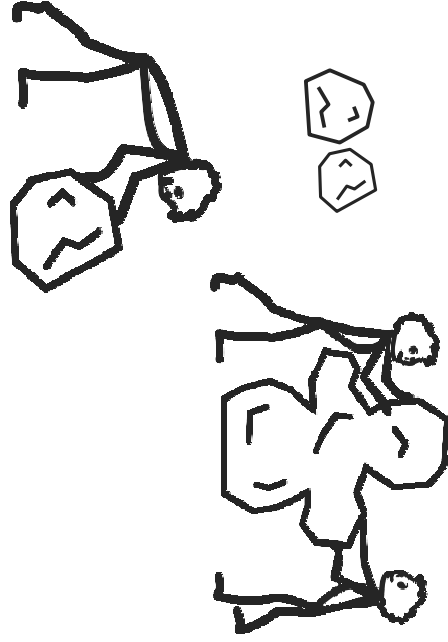
Es gibt einen „Produktionsort“. Von dort wird das fertige Material zum „Marktplatz“ getragen, wo die Schneemänner, ein Iglu oder andere Schneefiguren gebaut werden.

Variationen:

Man kann auch 2 gleich große Gruppen bilden und einen Wettbewerb veranstalten. Die jeweiligen Gruppen verteilen die Aufgaben selbständig untereinander. Jene Gruppe mit der schönsten Schneefigur (oder die schnellste Gruppe) gewinnt.

Hinweise:

- Beim Aufheben und Absetzen der Schneekugeln bzw. -blöcke auf die richtige Technik achten (aus den Beinen heraus heben)
- Kinder im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen



Schneeskulpturen

Organisation:

Alle im Wald freiliegenden Gegenstände wie Steine, Äste oder ein Bund Hölzer in unterschiedlichen Größen und Formen können bei diesem Spiel gesucht und transportiert werden. Beispielsweise sucht sich jedes Kind einen Gegenstand mit einem bestimmten Gewicht oder einer bestimmten Form. Gelaufen wird auf einem Wegstück etwa 50 m in eine Richtung, um einen Wendepunkt herum und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Beschreibung:

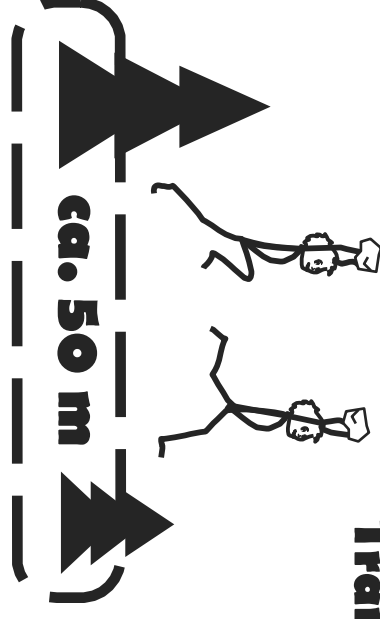
Die Kinder gehen oder laufen die Strecke mit dem Gegenstand in der Hand. Der Gegenstand kann an der Brust, in Vorhalte und eventuell in Hochhalte transportiert werden. Später können Übungen wie Beugen und Strecken der Arme oder horizontales bzw. vertikales Kreisen des Gegenstands um den Körper hinzugefügt werden.

Variationen:

- Nur wenige Gegenstände sind im Umlauf und müssen von Kind zu Kind weitergereicht werden. Es gilt den Gegenstand eine bestimmte Zeit zu halten bzw. eine Übung auszuführen und erst dann weiterzugeben.

Hinweise:

- Nicht zu schwere/leichte Gegenstände wählen, um eine Unter- bzw. Überforderung zu vermeiden.
- Nicht die Natur zerstören!



Transportspiel

Organisation:

Für diese Übung benötigt man Langbänke und Sprungseile. Pro Langbank absolvieren 2 Kinder die Übungen. Die Armkraftübungen werden am Ende oder entlang der Langbank ausgeführt. Seitlich der Langbänke sind Matten auszulegen.

Beschreibung:

Zu Beginn der Übung befinden sich die Hände auf der Langbank, die Beine am Boden. Es empfiehlt sich, anhand von Sprungseilen einen Mindestabstand der Beine zur Langbank vorzugeben, um die Hüftstreckung zu erzwingen.

Übungsabfolge:

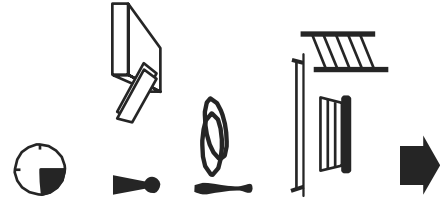
- Anfangs versucht jedes Kind, die Position zu halten. Danach sollen sich die Kinder nach rechts und links bewegen und können auch wechselseitig die Langbank übersteigen.
- Jedes Kind ist an einem Langbankende und beschreibt mit den Füßen einen Kreis, wobei die Hände am Ende der Langbank den Kreismittelpunkt darstellen (die Langbank muss dabei überstiegen werden).
- Als weitere Übung kann die gesamte Langbank mit den Füßen umgangen werden, also entlang der Langbank, um das Langbankende herum und wieder zurück.
- Die Kinder bewegen sich entlang der Langbank, wobei die Langbank immer mit den Füßen überstiegen werden muss (Ausführung vorwärts oder rückwärts).

Variationen:

- Zur Erschwernis der Übung bleiben die Hände am Boden und die Füße auf der Langbank.
- Die Langbänke können an der Sprossenwand oder am Kasten eingehängt werden (unterschiedliche Steigungen). Die Kinder müssen sich daran entlang hangeln und dürfen dabei nicht den Boden berühren.

Hinweis:

Bei der Übungsausführung auf eine gestreckte Körperhaltung achten (kein Hohlkreuz bzw. Durchhängen der Hüfte).



Langbankhanteln

Organisation:

Diese Übungen werden in einer Schwimmhalle ausgeführt. Als Materialien werden T-Shirts, Jogginghose, Socken und Sportschuhe benötigt. Voraussetzung für diese Übung ist das Beherrschen einer Schwimmtechnik (Brust, Kraul oder Brustkraul).

Beschreibung:

Anfangs schwimmen die Kinder nur mit den Armen, zur Erleichterung können ein „pull-buoy“ oder ein Schwimmbrett verwendet werden. Dann schwimmen die Kinder nur einarmig (zweiter Arm angelegt), z.B. eine halbe Länge nur mit dem rechten, die zweite Hälfte nur mit dem linken Arm.

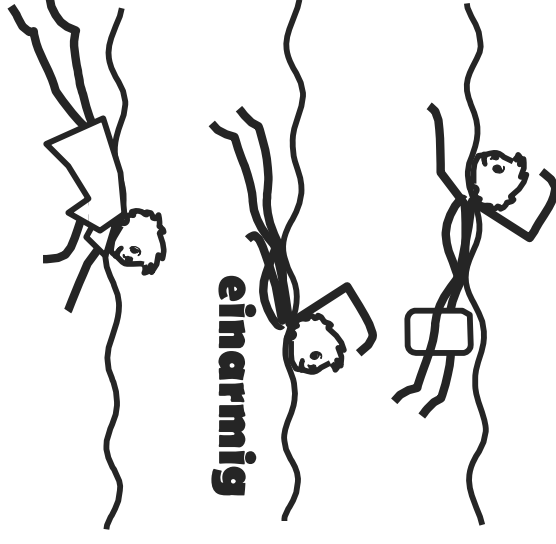
Beherrschen sie dies, kann der Widerstand beim Schwimmen erhöht werden. Am leichtesten geschieht dies durch Anziehen verschiedenster Kleidungsstücke: zuerst ein T-Shirt, dann kommt eine Jogginghose dazu und zum Schluss noch Sportssocken bzw. Schuhe.

Variationen:

- Um die Schwimmdistanz zu verkürzen, kann über die Beckenbreite geschwommen werden.
- Der Schwimmwiderstand kann erhöht werden, indem sich ein zweites Kind an den Beinen des ersten anhängt und es nur leicht mit Beintempi unterstützt.
- Staffelnbewerb: Es werden 2 gleich große Gruppen gebildet. Pro Gruppe stehen gleich viele Kinder an jeweils einem Beckenende. Ist man mit dem T-Shirt eine Länge geschwommen, wird es bei der Übergabe ausgezogen und vom nächsten Kind angezogen. Übergroße T-Shirts sind beim An-/Ausziehen vorteilhaft. Gewonnen hat jene Gruppe, die am schnellsten die Staffeln absolviert hat.



einarmig



Rettungsschwimmer



Organisation:

In der Turnhalle wird ein mit Geräten und sonstigen Materialien abgesteckter Hindernisparcours aufgebaut. Es empfiehlt sich, den Parcours vorweg zu skizzieren, um den Aufbau zu erleichtern bzw. zu beschleunigen. Die Kombination mit den Übungen „Hindernisparcours Hürden“ und „Hindernisparcours Richtungswechsel“ bietet weitere Möglichkeiten.

Nachfolgend einige Anregungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts
- Erleichterung durch schiefe Ebene, z.B. Reutherbrett
- Reifen wird von einem Kind mit Rückwärtsdrall den Boden entlang gerollt. Sobald der Reifen „stehen bleibt“, versucht ein anderes Kind, eine Rolle durch den Reifen zu machen.

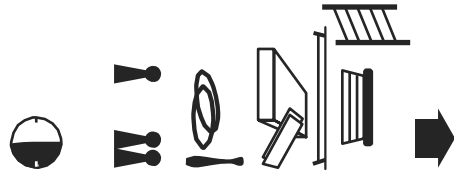
Alternativen zu den Hürden sind Langbänke oder Reifen.

Beschreibung:

Die Kinder müssen entweder eine bestimmte Anzahl an Runden zurücklegen oder den Hindernisparcours über eine definierte Zeitdauer (3–5 min) absolvieren. Als Variationen können die Rundenzeiten gestoppt oder Zeitschätzläufe durchgeführt werden.

Ebenso können Zusatzaufgaben hinzugefügt werden:

- Ball tragen bzw. prellen
- Materialtransport: Stäbe, Wasserflaschen, Medizinbälle
- Bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- Bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte



Hindernisparcours Rolle

Organisation:

In der Turnhalle wird ein mit Geräten und sonstigen Materialien abgesteckter Hindernisparcours aufgebaut. Es empfiehlt sich, den Parcours vorweg zu skizzieren um den Aufbau zu erleichtern bzw. zu beschleunigen. Die Kombination mit den Übungen „Hindernisparcours Rolle“ und „Hindernisparcours Richtungswechsel“ ist ratsam.

Nachfolgend einige Anregungen:

- Unter den Hürden durchkriechen
- Hürden überspringen bzw. -steigen
- Kriechstrecken (Bauch möglichst nah am Boden)

Alternativen zu den Hürden sind Langbänke oder Reifen.

Beschreibung:

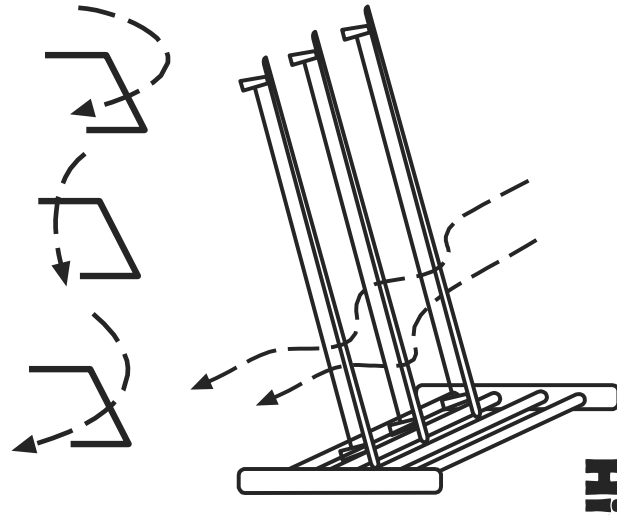
Die Kinder müssen entweder eine bestimmte Anzahl an Runden zurücklegen oder den Hindernisparcours über eine definierte Zeitdauer (3–5 min) absolvieren. Als Variationen können die Rundenzeiten gestoppt oder Zeitschätzläufe durchgeführt werden.

Ebenso können Zusatzaufgaben hinzugefügt werden:

- Ball tragen bzw. prellen
- Materialtransport: Stäbe, Wasserflaschen, Medizinbälle
- Bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- Bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte



Hindernisparcours Hürden





Organisation:

Bei dieser Übung benötigt man die gesamte Turnhalle.

Beschreibung:

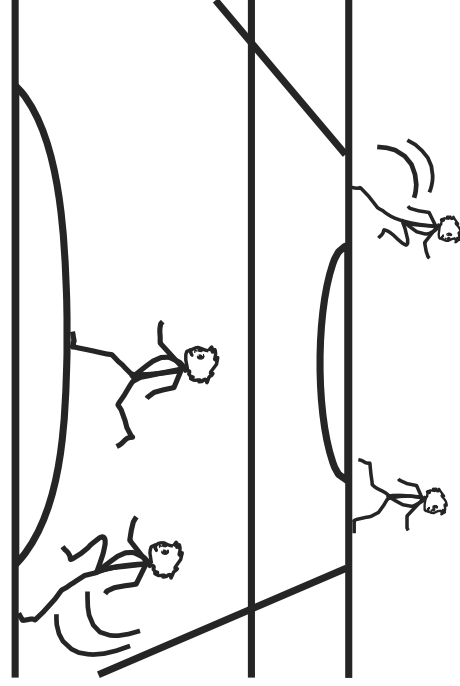
Die Kinder laufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten auf am Boden befindlichen Linien:

- Sobald man die Linie wechselt oder einen Richtungswechsel (Knick der Linie) vornimmt, wird 2–3 m schnell gesprintet und dann locker weitergelaufen.
- Je nach Linienfarbe unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten

Variationen:

Auf Signale von außen hin (Zuruf, Pfliffe, Vorzeigen) sind Zusatzaufgaben zu absolvieren:

- Bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- Bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte



Linienlauf

Organisation:

In der Turnhalle wird ein mit Geräten und sonstigen Materialien abgesteckter Hindernisparcours aufgebaut. Es empfiehlt sich, den Parcours vorweg zu skizzieren um den Aufbau zu erleichtern bzw. zu beschleunigen. Die Kombination mit den Übungen „Hindernisparcours Rolle“ und „Hindernisparcours Hürden“ ist ratsam.

Folgend einige Anregungen:

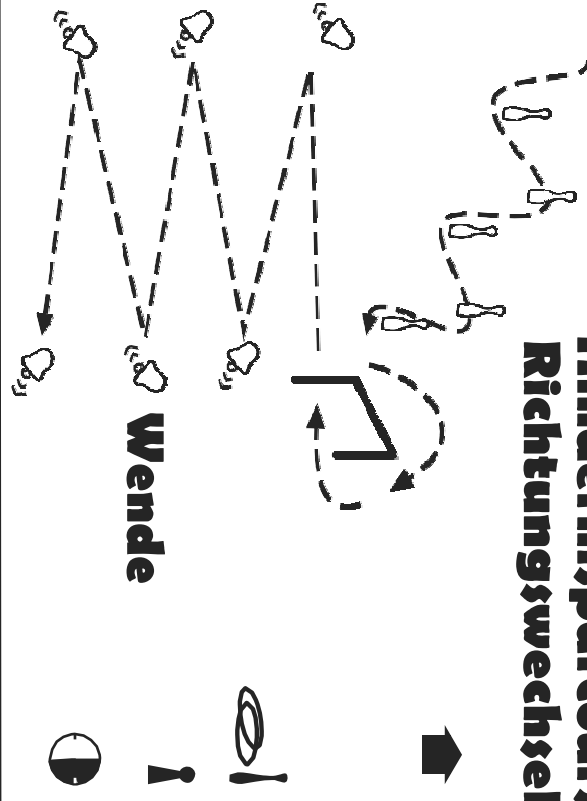
- Slalomlauf durch Keulen, Reifen oder Hütchen
- Richtungswechsel einbauen (z.B. 90°- oder 180°-Wenden)

Beschreibung:

Die Kinder müssen entweder eine bestimmte Anzahl an Runden zurücklegen oder den Hindernisparcours über eine definierte Zeitdauer (3–5 min) absolvieren. Als Variationen können die Rundenzeiten gestoppt oder Zeitschätzläufe durchgeführt werden.

Ebenso können Zusatzaufgaben hinzugefügt werden:

- Ball tragen bzw. prellen
- Materialtransport: Stäbe, Wasserflaschen, Medizinbälle
- Bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“
- Bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte



Wende

Hindernisparcours Richtungswechsel

Organisation:

Die Kinder bilden Reihen von gleicher Stärke und Personenanzahl. Pro Reihe wird der gleiche Hindernisparcours mit Elementen aus den Übungen „Hindernisparcours Hürden“, „Hindernisparcours Richtungswechsel“ und „Hindernisparcours Rolle“ aufgebaut. Die Parcoursstrecke geht um einen Wendepunkt herum und wieder zurück zur Gruppe.

Beschreibung:

Ein Gegenstand (Stab) wird jeweils vom ersten Kind der Reihe durch den Parcours transportiert und dem nächsten übergeben. Die Übergabe erfolgt hinter der markierten Startlinie. Gewonnen hat jene Gruppe, von der als erste alle den Parcours absolviert haben.

Organisation:

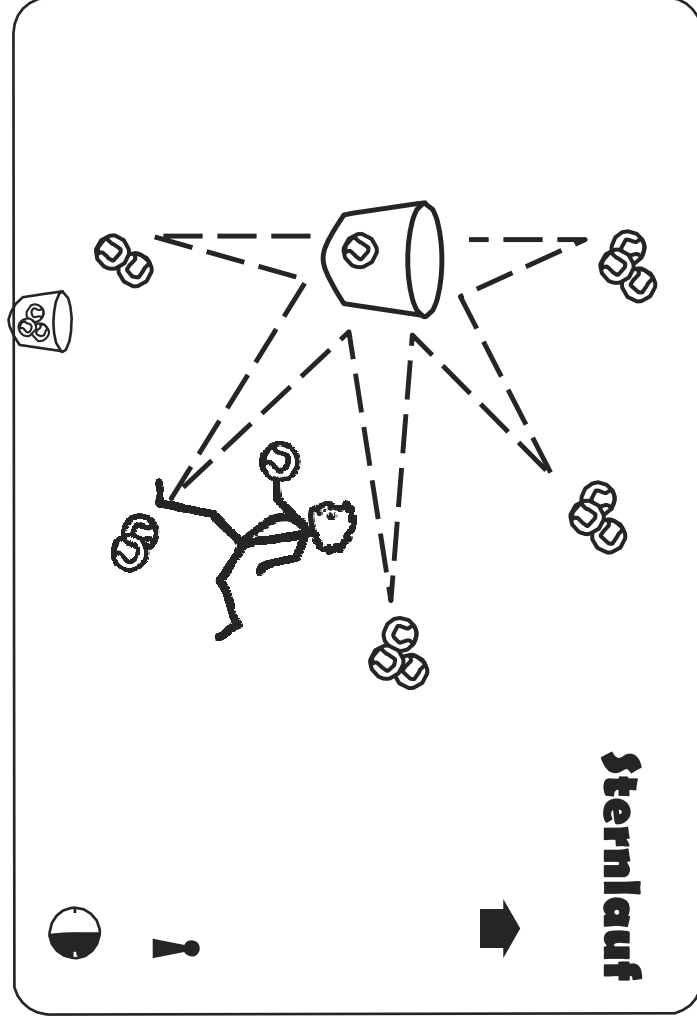
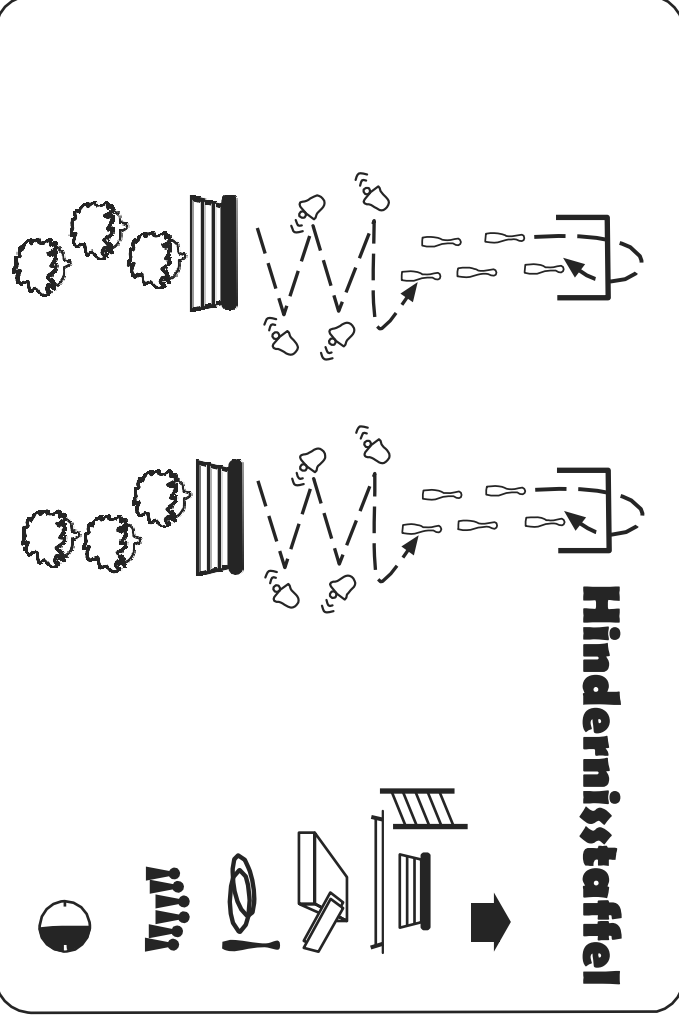
Für diese Übung werden ein Eimer und 15 Tennisbälle benötigt. Die Tennisbälle werden um den Eimer herum in einem Abstand von 3 m in einem Halbkreis aufgelegt bzw. an 5 Punkten (0°, 45°, 90°, 135° und 180°) à 3 Bälle zusammengelegt.

Beschreibung:

Es gilt, unter Einhaltung der definierten Reihenfolge (z.B. 0–180°) Ball für Ball zu erlaufen, aufzunehmen und im Eimer zu retournieren. Nach 3 Runden sind alle 15 Tennisbälle im Eimer deponiert. Die Kinder sollen immer wieder versuchen, ihre Bestzeit zu steigern.

Variationen:

- Die 5 Stationen werden mit Nummern versehen. Es gilt, auf Zuruf einen Tennisball vom jeweiligen Platz zu holen und im Eimer zu deponieren.
- Anstelle der Tennisbälle können auch andere Gegenstände verwendet werden: Tischtennisbälle, Keulen etc.





Organisation:

Die Kinder befinden sich in einem abgegrenzten Raum (max. 20x20 m).
Linienwächter/-innen markieren die Spielfeldgrenzen und sind für die Verkleinerung des Spielfeldes zuständig.

Beschreibung:

Die Kinder laufen innerhalb des abgegrenzten Feldes mit gleichmäßiger Geschwindigkeit kreuz und quer umher. Schrittweise wird das Feld verkleinert (z.B. immer wieder halbiert). Dabei versuchen die Kinder, ihre Geschwindigkeit bestmöglich aufrecht zu erhalten. Dies geschieht so lange, bis nur mehr Platz zum Gehen bleibt.

Variationen:

- Verschiedene Laufstile anwenden: vorwärts/rückwärts; seitwärts, auf allen Vieren (vorwärts/rückwärts), Hopperlauf etc.
- Zusatzaufgaben:
 - Jene Personen abschlagen, an denen man vorbeikommt („begrüßen“): beidhändig über dem Kopf, rechte /linke Hand, beidhändig zwischen den Beinen etc.
 - Pellen von Bällen: nur rechts/links, rechts/links abwechselnd, Bälle tauschen auf Pfiff etc.

Organisation:

Die Übungen sind auf rutschfestem Boden auszuführen.

Beschreibung:

Die Kinder springen seitlich von einem Bein auf das andere. Dabei können die Ausgangs- und Endposition sowie die Sprungweite und -höhe variiert werden.

Variationen (erschwerend):

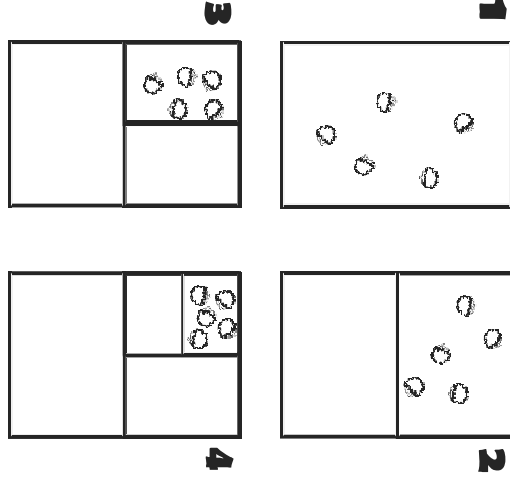
- Sprungrichtung angeben: nach vor/zurück, nach rechts/links
- Zusatzaufgabe zwischen den Sprüngen: einbeinige Kniebeuge, Rolle vorwärts, Strecksprung etc.
- Sprünge synchron ausführen



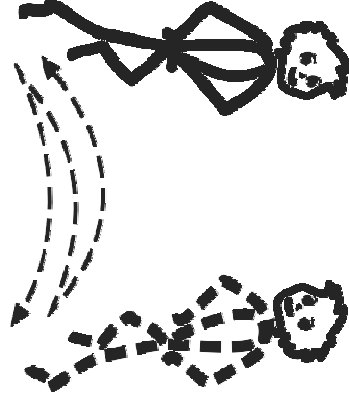
1
5
11



Platzmangel



Skatersprünge





Organisation:

Anhand von Schi- bzw. Langlaufstöcken sowie eines Garns werden Hürden unterschiedlicher Höhe gebastelt. Je 3 Stöcke ergeben eine Hürde, das Garn kann der Fixierung des quer verlaufenden Stocks dienen. Die Hürden selbst werden zu einem Parcours aufgestellt.

Beschreibung:

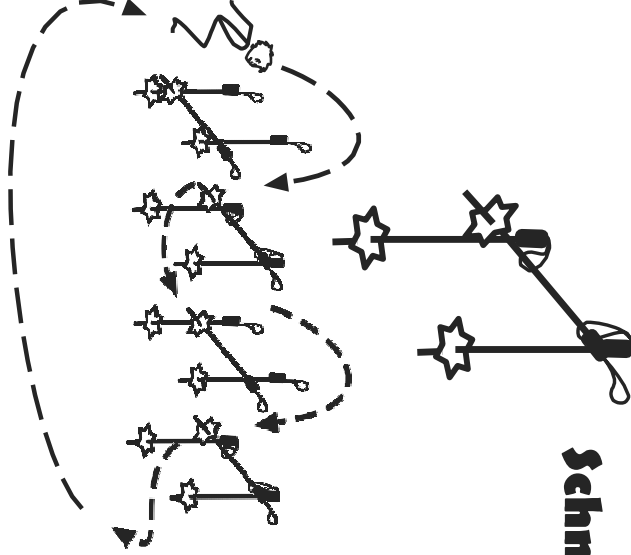
Die Hürden werden entweder übersprungen oder unterkrochen. Dabei können die Sprungform (ein- oder beidbeinig), die Fortbewegungsform (vorwärts, seitlich, rückwärts) und die Körper- bzw. Armhaltung variiert werden. Als weitere Erschwernis können Zusatzaufgaben dienen: Schneebälle werfen, Schibrille aufsetzen, Hände verschränkt halten etc.

Variation:

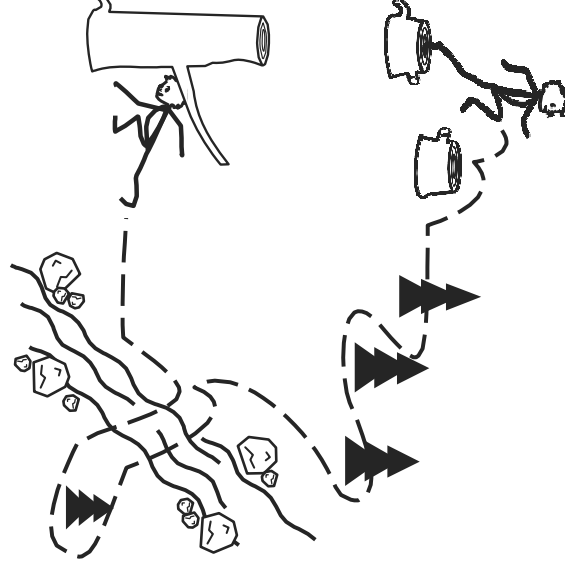
Unterschiedliche Schneeverhältnisse

Hinweis:

Kinder im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen



Schneehürdenlauf



Waldjagd

Organisation:

Materialien oder Vorbereitungen sind nicht notwendig. Benötigt wird nur ein Wald- oder Wiesenstück mit ausreichend natürlichen Hindernissen.

Beschreibung:

Die Kinder sollen selbständig in einem festgelegten Bereich Hindernisse überspringen oder unterkriechen. Auch Richtungswechsel können eingebaut werden:

- Slalom um Steine oder Bäumchen
- Über umgefallene Bäume, Steine oder kleine Bäche springen
- Unter Ästen bzw. umgefallenen Bäumen durchkriechen
- Nur von Hindernis zu Hindernis hüpfen, ohne den Boden zu berühren

Variationen:

- Nach Paarbildung muss ein Kind die Bewegungen des anderen schattengleich nachahmen.
- Die Kinder können selbst einen Hindernisparcours entwerfen, welcher innerhalb einer bestimmten Zeit absolviert werden soll.
- Die Kinder bilden 2 oder 3 Teams. Im Staffellauf muss um einen Wendepunkt und wieder zurück zum Ausgangspunkt gelaufen werden.

Hinweis:

Nicht die Natur zerstören!

**Organisation:**

Die Gruppe bewegt sich in einem abgegrenzten Bereich im maximal bauchtiefen Wasser. Es werden 1–3 Fänger/-innen bestimmt, welche eine Bademütze, ein T-Shirt oder eine Schleife als Erkennungszeichen tragen.

Beschreibung:

Die Fänger/-innen versuchen, möglichst viele abzuschlagen. Wer abgeschlagen und „versteint“ ist, verschränkt die Arme hinter dem Kopf und kann nur erlöst werden, indem jemand durch seine/ihre gegrätschten Beine schwimmt/taucht.

Variation:

Dieses Spiel eignet sich natürlich auch für die Turnhalle bzw. draußen.

Organisation:

6–10 Kinder stellen sich hintereinander auf und halten sich an den Hüften oder Schultern der jeweils vorderen Person. Die erste Person in der Gruppe ist die Henne, die anderen sind ihre Küken. Ein Kind außerhalb der Gruppe spielt den Habicht und steht der Henne gegenüber.

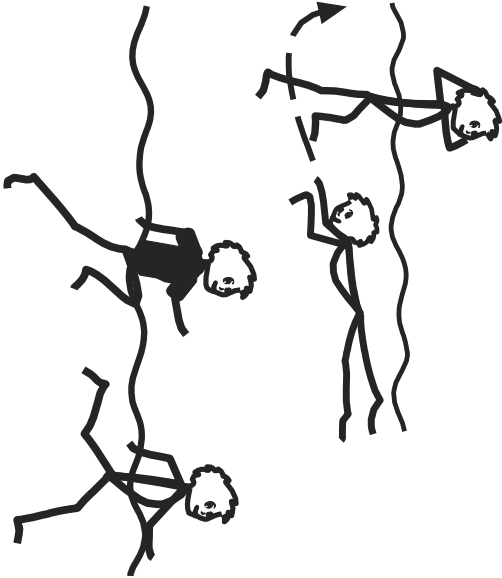
Beschreibung:

Der Habicht versucht, das letzte Küken abzuschlagen, die Henne versucht, durch Breitmachen und geschicktes Führen der Gruppe ihre Küken zu schützen. Berührt der Habicht das letzte Küken, wird die Henne zum Habicht. Der Habicht reiht sich hinten ein und wird zum letzten Küken. Auch wenn die Kette bricht bzw. abreißt, wird die Henne zum Habicht.

Variation:

„Kopf beißt Schwanz“ (bis zu 15 Personen): Die Kinder stellen sich hintereinander auf und halten sich an den Hüften oder Schultern der jeweils vorderen Person. Der Kopf der Schlange versucht, den Schwanz abzuschlagen.





Versteint - Erlöst





Henne und Habicht

**Organisation:**

Etwa 5 Langbänke werden über die Längsrichtung der Halle aufgestellt. Bei jeder Langbank stehen 4–6 Kinder.

Beschreibung:

Ein/-e Fänger/-in versucht, die anderen Kinder, die um die Langbank herumlaufen, zu erwischen, wobei er/sie die Laufrichtung beliebig oft wechseln und auch über die Bank greifen, aber nicht die Bank überspringen darf. Wer gefangen ist, wird selbst zum/zur Fänger/-in.

Variation:

Als Hindernis können auch andere Geräte verwendet werden.

Organisation:

Die Lehrkraft bestimmt einen Start- und Zielpunkt. Zusätzlich wird eine Stoppuhr benötigt.

Beschreibung:

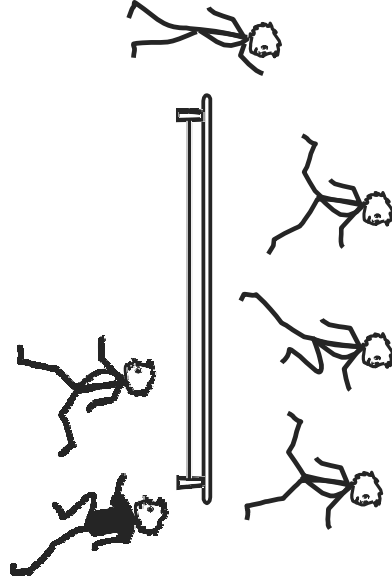
Jeweils 2–3 Kinder laufen eine beliebige Strecke und sollen nach vorgegebener Zeit (z.B. 3 min) wieder am Startpunkt sein. Uhren dürfen dabei nicht verwendet werden. Jene Gruppe mit dem geringsten Sekundenabstand hat gewonnen. Damit sich die Gruppen nicht gegenseitig beeinflussen, wird im 30-Sekunden-Abstand gestartet.

Variationen:

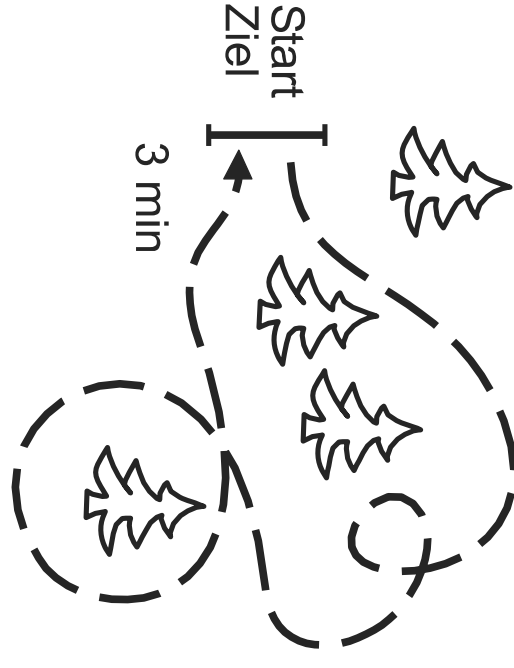
Alle Gruppen, die unter der Zeitvorgabe bleiben (also zu kurz unterwegs waren), fallen aus der Wertung.



4-6
M



Hindernisfangen



Zeitschätzlauf



Organisation:

Die Kinder verteilen sich über das gesamte Schwimmbecken (zwei 25-m-Bahnen für 20 Personen).

Beschreibung:

Die Aufgabe besteht darin, für 15 min nicht den Beckenrand zu berühren. Je nach Signal gilt es, sich in einem beliebigen Schwimmstil fortzubewegen oder nur am Rücken treiben zu lassen („toter Mann“) und so Energie zu sparen.

Variationen:

- Als Erleichterung kann eine „Insel“ (beispielsweise durch Zusammenhängen mehrerer Auftriebskörper) „gebaut“ werden, wo sich eine begrenzte Anzahl an Kindern kurz (10–20 Sekunden) anhalten darf.
- Die Lehrkraft kann schrittweise den Schwimmanteil erhöhen, sodass schließlich die Kinder die gesamte Zeit über durchschwimmen können.
- Als Erschwernis können die Kinder Kleidungsstücke (z.B. T-Shirts) anziehen.

Organisation:

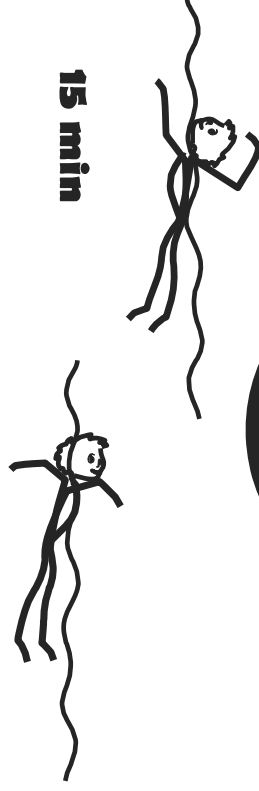
In einem Umkreis von etwa 100 m (oder mehr) werden 5–10 Stationen aufgebaut. Die Kinder werden in Gruppen zu je 5 Personen aufgeteilt. Pro Station gibt es für jede Gruppe einen Buchstaben (Unterscheidung nach Farben oder Kuverts). Die Buchstaben aller Stationen ergeben für jede Gruppe ein Wort.

Beschreibung:

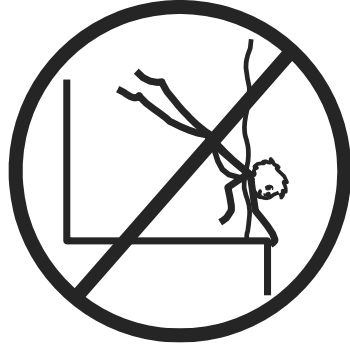
Die Gruppe läuft gemeinsam vom Startpunkt zu einer Station und sucht dort den entsprechenden Buchstaben. Dieser Buchstabe muss zum Startpunkt zurück mitgenommen und dort deponiert werden (Alternative: Buchstaben merken und am Startpunkt aufschreiben). Dann wird zur nächsten Station gelaufen und der zweite Buchstabe deponiert bzw. notiert. Hat die Gruppe von allen Stationen die Buchstaben gesammelt, gilt es, aus den Buchstaben das Lösungswort zu bilden. Die Zeitnehmung wird erst gestoppt, wenn das richtige Wort genannt wurde.

Variation:

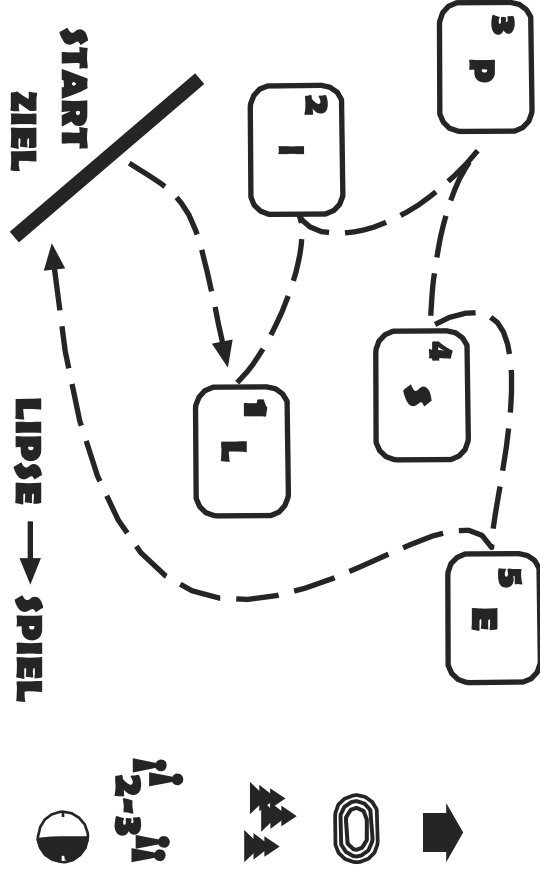
Anstelle von Buchstaben können Zahlenkombinationen von Rechenbeispielen verteilt werden, wobei entweder das richtige Ergebnis oder ein fehlender Rechenschritt genannt werden muss.



15 min



Überleben



Wortpuzzle

Organisation:

Die Ecken der Turnhalle sind durch Markierungen abgegrenzt. In jeder Ecke stehen gleich viele Kinder, 1–3 Fänger/-innen stehen in der Mitte des Raums.

Beschreibung:

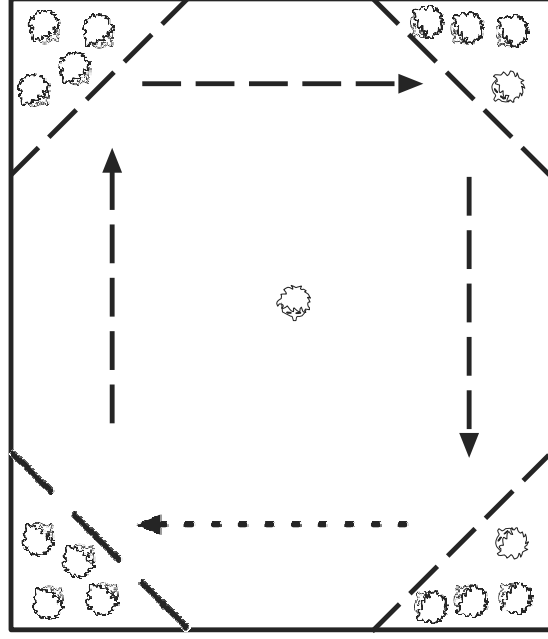
Es gilt, auf ein Zeichen der Lehrkraft (z.B. Pfiff) die Ecken in bestimmter Richtung zu tauschen, wobei nur von einer Ecke zur nächsten gelaufen wird oder in einem Lauf alle 4 Ecken durchlaufen werden müssen. Nicht immer ist der kürzeste Weg der sicherste, die „rettende“ Ecke kann auch über Umwege erreicht werden. Es darf auch nicht in die Ecke zurückgelaufen werden. Wer erwisch wird, wird zum/zur Fänger/-in und der/die Fänger/-in wechselt als Läufer/-in zur jeweiligen Gruppe.

Signalvorschlag:

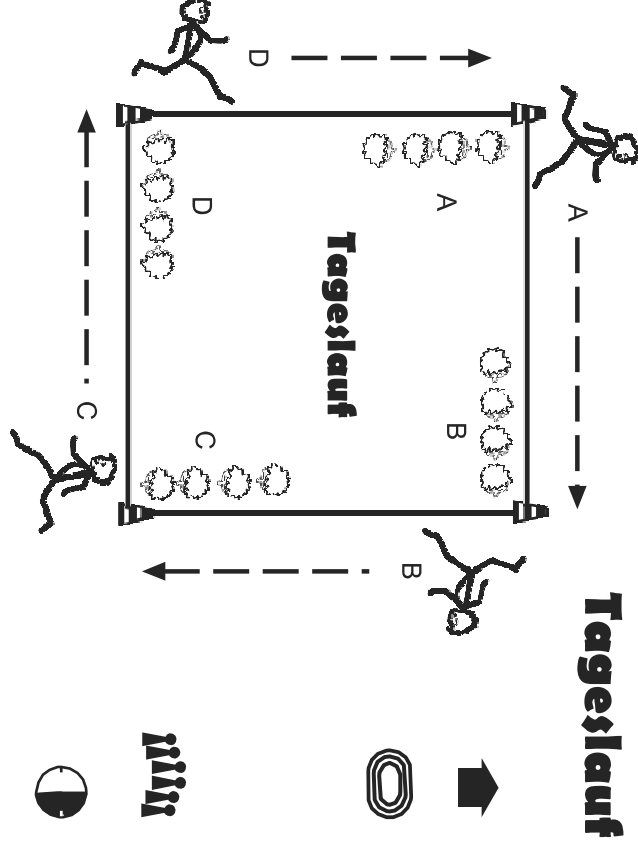
- 1 kurzer Pfiff: Laufrichtung rechts
- 2 kurze Pfiße: Laufrichtung links
- 1 langer + 1 kurzer Pfiff: ganze Runde nach rechts
- 1 langer + 2 kurze Pfiße: ganze Runde nach links

Variation:

Jeder Ecke wird eine Zahl zugeteilt. Die Lehrkraft ruft eine zweistellige Zahlenkombination von 1–4. Nur jene Kinder aus den entsprechenden Ecken müssen die Ecken tauschen.



Eckenlauf



Tageslauf

Organisation:

Die Kinder verteilen sich auf die 4 Ecken des Volleyballfelds. Als günstig erweisen sich Hütchen an den Ecken des Volleyballfelds, um ein Abkürzen zu vermeiden.

Beschreibung:

Die Lehrkraft nennt eine bestimmte Anzahl an Wochen und Tagen. Jede Zahl entspricht gelaufenen Runden um das Volleyballfeld, wobei die Wochenrunden von der gesamten Gruppe im Pulk zu absolvieren sind, die Tagesrunden im Anschluss von einzelnen Kindern gelaufen werden. Jene Gruppe, die als erste den Tageslauf absolviert hat, erhält einen Punkt.

Lautet die Anweisung der Lehrkraft z.B. „3 Wochen und 6 Tage“, müssen zuerst 3 Runden von der gesamten Gruppe gelaufen werden. Sobald die (vollständige) Gruppe am Ausgangsort angekommen ist, kann mit den 6 Laufrunden der Tage begonnen werden. Hier ist Taktik gefragt: Innerhalb der Gruppe kann selbst entschieden werden, wer wie viele Runden läuft.

Organisation:

Die Kinder starten gleichzeitig von einem bestimmten Punkt im Wald oder auf der Wiese.

Beschreibung:

Es gilt, 8 min durch den Wald zu laufen und dabei verschiedene Aufgaben zu erfüllen:

- 5 verschiedenfarbige Blätter finden
- 4 verschiedenen lange Holzstöcke finden (nur jene Stöcke, die auf dem Boden liegen)
- 3 Steine mit unterschiedlichen Formen/Größen finden

Hinweis:

- Strecke durch Markierung vorgeben
- Nicht die Natur zerstören!

Organisation:

In der Halle oder im Freien wird eine Laufrunde von etwa 200–500 m abgesteckt. Zusätzlich wird eine Station aufgebaut, bei der eine Aufgabe zu lösen ist (z.B. Keulen mit Bällen umschießen, Ziel treffen oder Bälle in Eimer werfen). Bei der Station wird auch eine „Strafrunde“ von 20–50 m markiert.

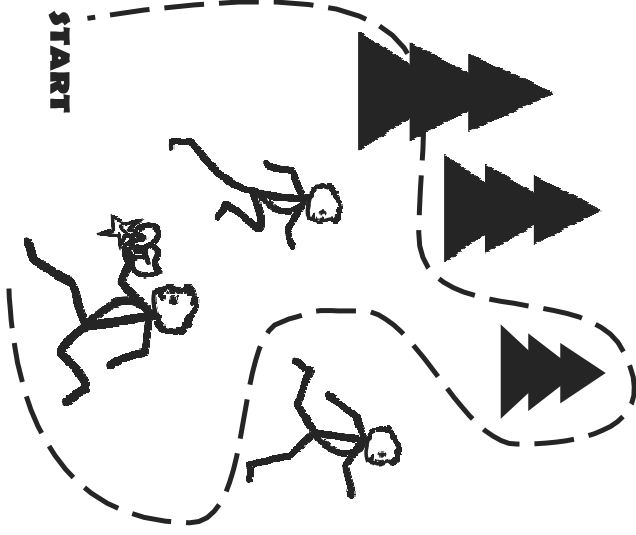
Beschreibung:

Die Kinder werden in Gruppen zu je 3–4 Personen aufgeteilt. Während jeder Laufrunde haben sie die Aufgabe bei der Station zu lösen. Entsprechend den Fehlversuchen bei der Station müssen sie auch „Strafrunden“ laufen.

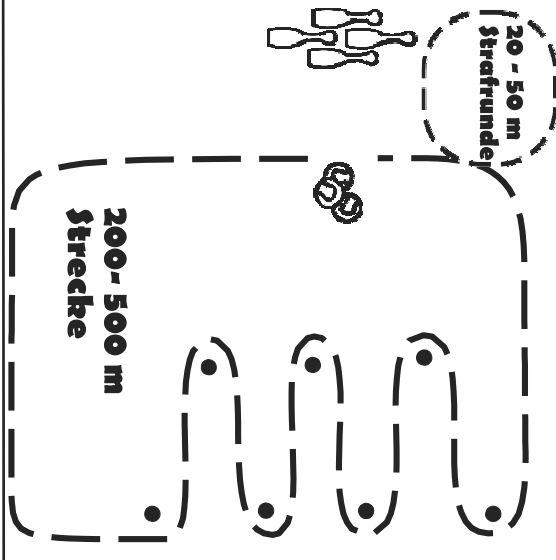
Variation:

Zweite oder 3. Aufgabenstation (z.B. Treffen in einen Basketballkorb), aber dafür kürzere „Strafrunden“
Dieser Teambewerb wird als Einzelbewerb durchgeführt. Zusätzlich können verschiedene Streckenabschnitte mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben versehen sein.

Naturdetektiv



Biathlonstaffel





Organisation:

Die Kinder stellen sich hintereinander in einem Abstand von circa 2 m auf. Die Gruppengröße sollte 5–12 Personen betragen.

Beschreibung:

Die Kinder beginnen, gleichzeitig langsam in der Reihe zu laufen, wobei das vorderste die Laufrichtung bestimmt. Das hinterste läuft im Slalom durch die Reihe und reiht sich vorne ein. Sobald das erste Kind überholt wird, beginnt dieses mit dem Slalom etc.

Variation:

Das Kind an der Spitze macht eine bestimmte Übung vor (Laufstil, Armbewegung etc.) und jene, die nicht am Überholen sind, müssen diese Übung nachmachen.

Hinweis:

Am Start nicht zu schnell weglaufen und auf gleichmäßiges Lauftempo achten.

Organisation:

Entweder in der Halle oder im Freien wird eine Formel 1-Strecke aufgebaut. Verschiedenste Elemente wie Startlinie, Schikane (Slalomlauf mit Keulen), schnelle Streckenabschnitte, langsame Passagen (Mattenboden, evtl. mit Überholverbot) und Boxengasse (hier darf nur gegangen werden) sollen integriert werden.

Die Kinder werden entsprechend der Anzahl an Boxen in (möglichst ausgeglichene) Teams eingeteilt. Abhängig vom Leistungsniveau soll ein Team aus 2 (sehr gutes Niveau) bis 5 (weniger gutes Niveau) Personen bestehen. Die Rundenanzahl wird durch Schreiber/-innen (kranke Kinder) oder Zeitungspapierkugeln, die man nach jeder absolvierten Runde erhält, gezählt.

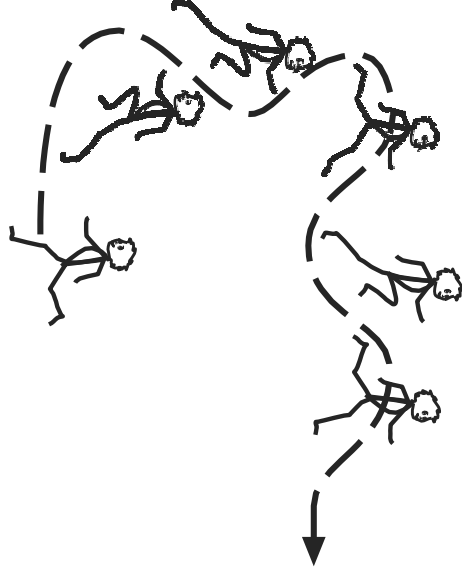
Beschreibung:

Zuerst sollte mindestens eine „warm-up“-Runde absolviert werden. Dabei lernen die Kinder auch die Besonderheiten der Strecke kennen. Ein „safety car“ (Lehrkraft) kontrolliert das Tempo und erklärt den Streckenverlauf.

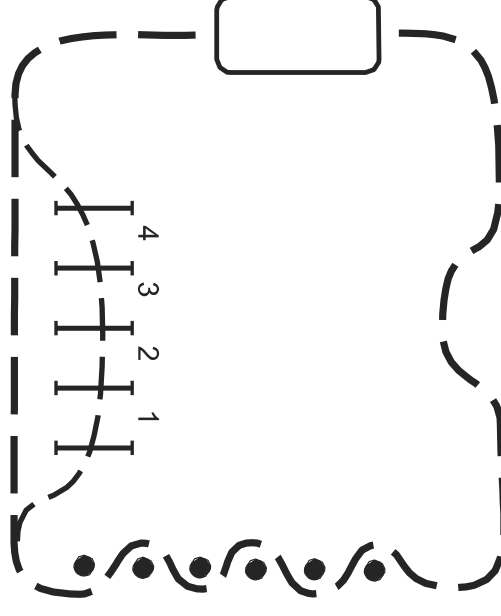
Beim „qualifying“ läuft ein Kind pro Team alleine eine Runde, wobei die Zeit gestoppt wird. Die Startaufstellung ergibt sich aus der Rangfolge der gelaufenen Rundenzeiten. Jene Mannschaft mit der schnellsten Rundenzeit bekommt die erste Box, jene, die dem Eingang in die Laufstrecke am nächsten ist. Diese Mannschaft hat dadurch einen Vorteil, weil beim Start aus der Box gestartet wird und sie deshalb zu Beginn am wenigsten lang gehen muss.

Der/die Startläufer/-in jedes Teams macht sich bereit, um auf das Startsignal der Lehrkraft zu starten. Abhängig vom Ausdauervermögen muss jedes Team eine bestimmte Anzahl von Runden absolvieren, wobei die Kinder nach jeder Runde wechseln oder auch mehrere Runden hintereinander laufen können. Jenes Team, das am schnellsten alle Runden absolviert hat, ist GP-Sieger.

Gewechselt wird immer in der Box des Teams durch Abschlagen (die nicht laufenden Teammitglieder dürfen die Box während des Rennens nie verlassen), wobei in der Boxengasse unbedingt gegangen werden muss. Wenn jemand zwei Runden durchläuft, ergibt sich der Vorteil, dass er/sie neben der Boxengasse laufen kann und dadurch Zeit gewinnt. Zeitstrafen (kurzes Aufhalten der Kinder vor dem Eingang oder Ausgang aus der Boxengasse) sollen verhängt werden, wenn bestimmte Regeln, wie Überholverbot, Gehen in der Boxengasse oder Ähnliches, nicht eingehalten werden.



Lebendiger Slalom



Formel 1

Organisation:

Zwei Felder à circa 6x6 m (bei circa 20 Kindern) werden markiert. Pro Feld gibt es einen Softball und zwei Mannschaften, die aus jeweils 3–5 Personen bestehen. Eine Mannschaft steht innen (=Innenmannschaft) und eine um das Feld herum (=Außenmannschaft). Auf beiden Feldern wird parallel gespielt. Zwischen den beiden Feldern wird ein Tor markiert, das den Ausgangs- und Rückkehrpunkt für die Laufstrecke darstellt.

Beschreibung:

Aufgabe der Außenmannschaft ist es, sämtliche Personen der Innenmannschaft abzuschließen, wobei sich die Kinder der Außenmannschaft den Ball auch gegenseitig zuspielen dürfen. Wird jemand von der Innenmannschaft getroffen, muss er/sie durch das markierte Tor laufen und beide Felder umlaufen, um wieder ins Spielfeld zurück zu kommen. Die Kinder der Innenmannschaft dürfen den Ball auch fangen, müssen ihn aber innerhalb von 2 Sekunden an die Außenmannschaft abgeben.

Gelingt es einer Außenmannschaft, alle Personen der Innenmannschaft auf die Laufstrecke zu schicken, hat diese das Spiel gewonnen. Die Verlierer/-innen (= Innenmannschaft, die komplett auf der Laufstrecke war, und Außenmannschaft des anderen Spielfelds) müssen eine Zusatzübung absolvieren, wie z.B. 10 Stretksprünge oder 10 Liegestütz. Danach tauschen Innenmannschaft und Außenmannschaft.

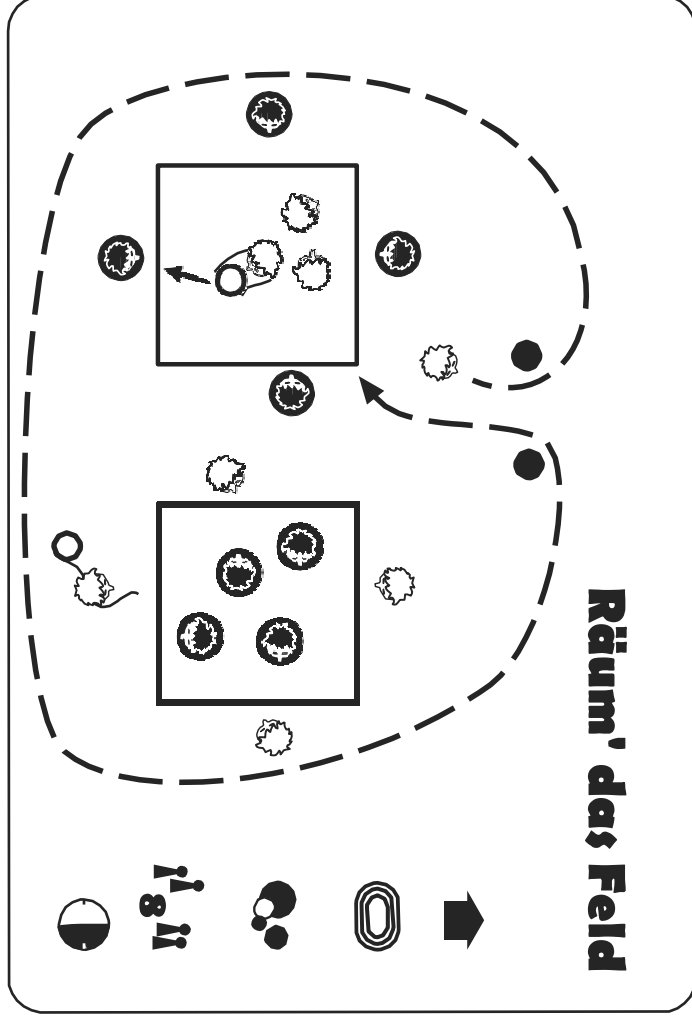
Eine Spielrunde dauert etwa 4–6 min (inkl. 1x tauschen). Nach 3–5 Spielrunden soll eine Pause von 5 min erfolgen. Maximal sollten 10 Spielrunden gespielt werden, weil das Spiel sehr anstrengend ist.

Variation:

Es besteht die Möglichkeit, das Spiel mit 3 Mannschaften zu spielen. Das bedeutet eine längere Laufstrecke und, dass mehr Personen mitspielen können.

Hinweise:

10–15 min sind für die erstmalige Erklärung und einige Proberunden einzurechnen.



Räum' das Feld

Organisation:

Im Schnee wird eine Biathlonstrecke mit 5 Stationen aufgebaut:

- mit Schneebällen Dosen umschließen
- mit Schistock in einen Ring treffen
- mit Tennisbällen in einen Eimer treffen
- mit Ringen auf ein Ziel werfen
- mit Bällen in ein Tor schießen

Zwischen den Stationen liegt eine Laufstrecke von 50–100 m, die sowohl durch festen Schnee als auch durch Tiefschnee führen kann. Für jede Station wird ein/-e Kampfrichter/-in bestimmt, der/die die Treffer zählt.

Beschreibung:

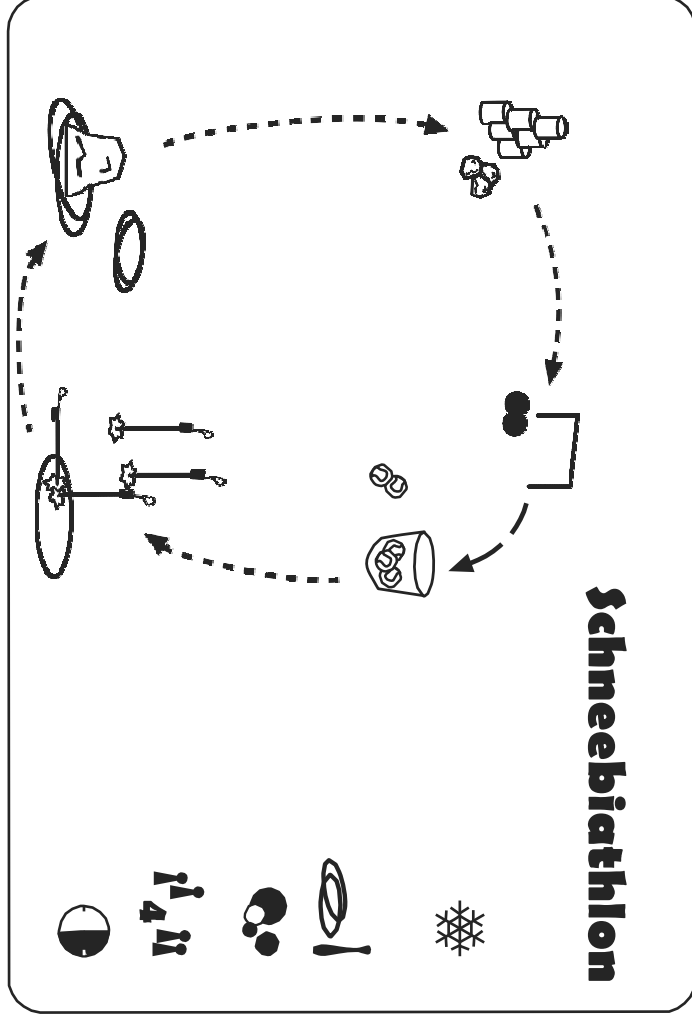
Die Kinder laufen in Gruppen die Biathlonstrecke ab. Dabei kann entweder pro Station eine Person bestimmt werden, die jeweils alle Würfe ausführt, oder jedes Kind führt an jeder Station einen Wurf aus.

Die Gruppe versucht, den Biathlon so schnell als möglich zu absolvieren. Jeder Treffer an den Stationen wird als Sekundengutschrift (z.B. 2 Sekunden) notiert. Jene Gruppe mit der niedrigsten Gesamtzeit hat gewonnen.

Hinweise:

Kampfrichter/-innen durchwechseln!

Kinder im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.



Schneebiathlon