

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



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)

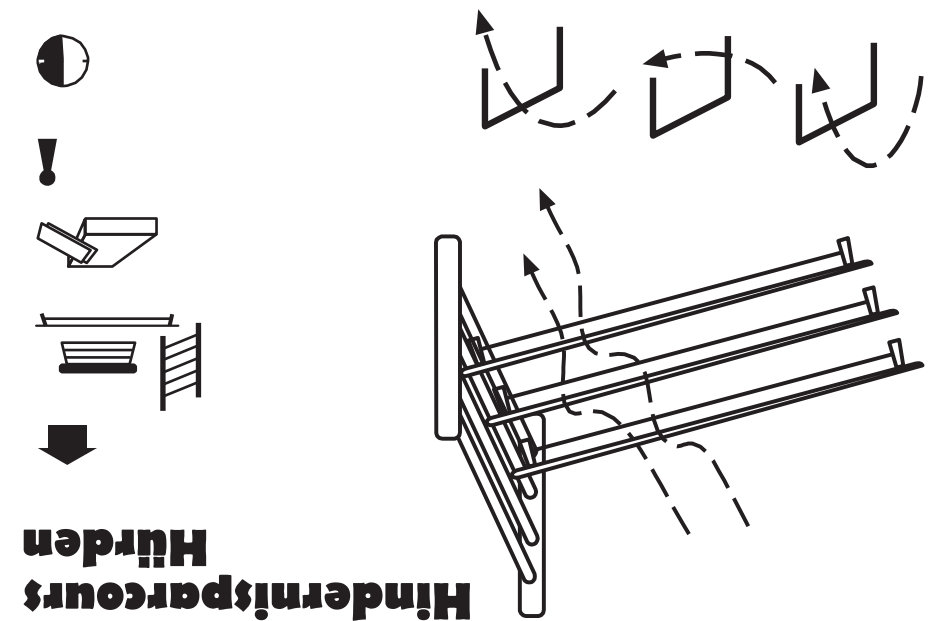
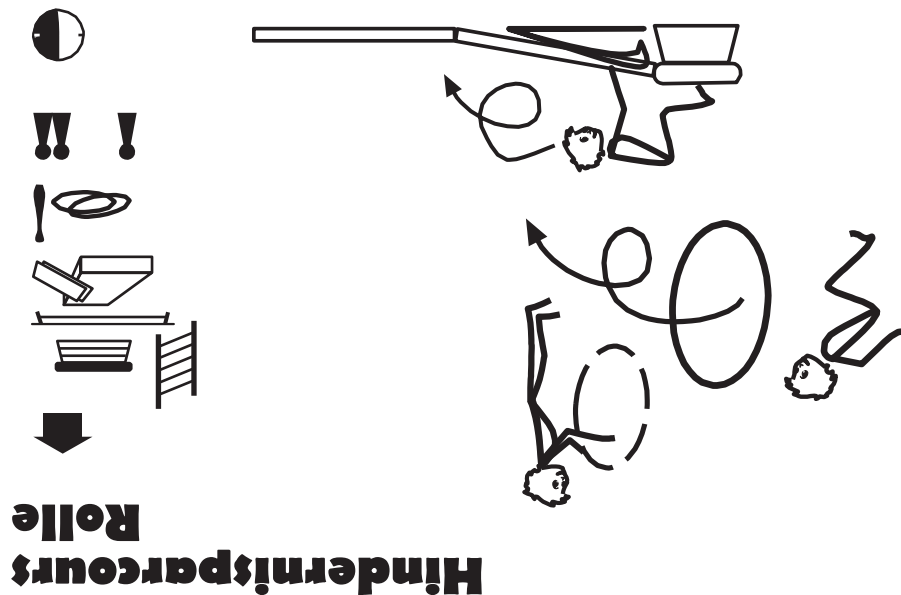
Alternativen zu den Hürden sind Langbänke oder Reifen.

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



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



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:

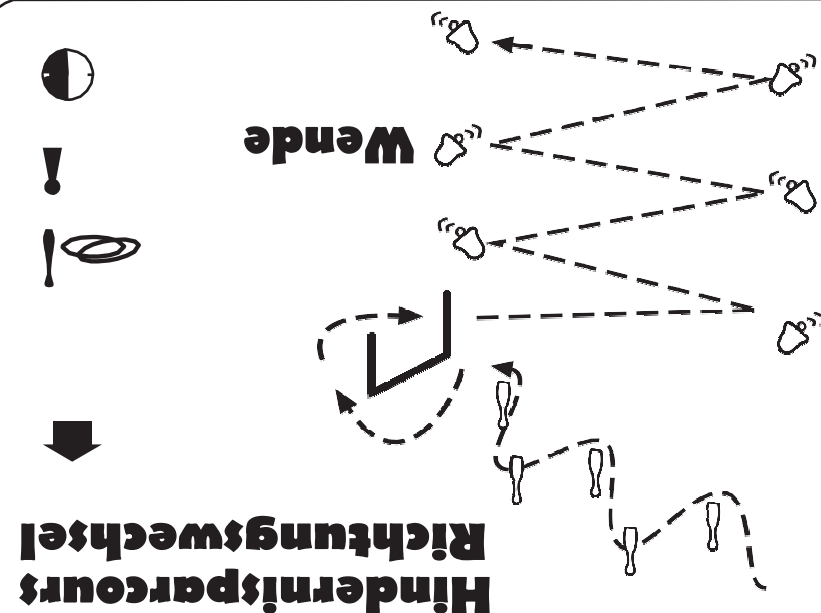
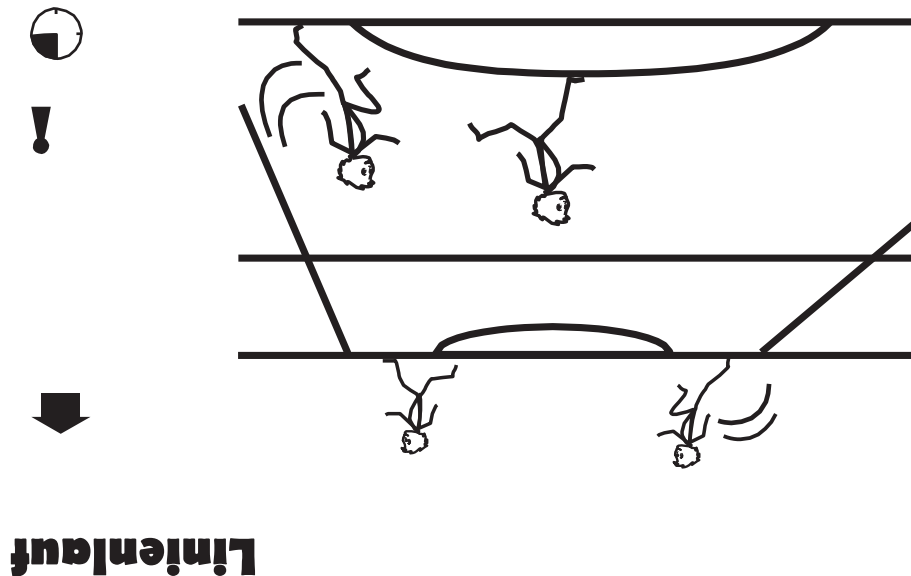
- Slalomlauf durch Keulen, Reifen oder Hütchen
- Richtungswechsel einbauen (z.B. 90°- oder 180°-Wenden)

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



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:**

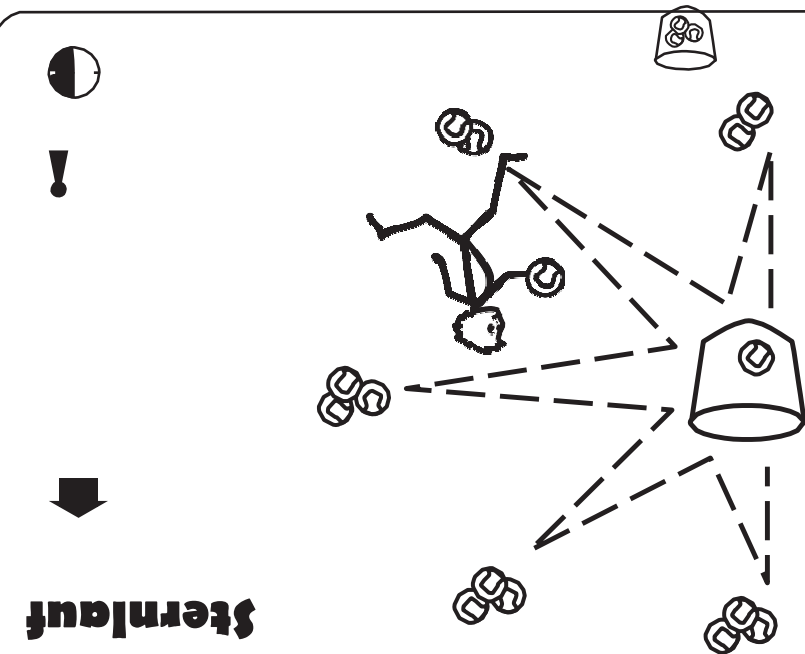
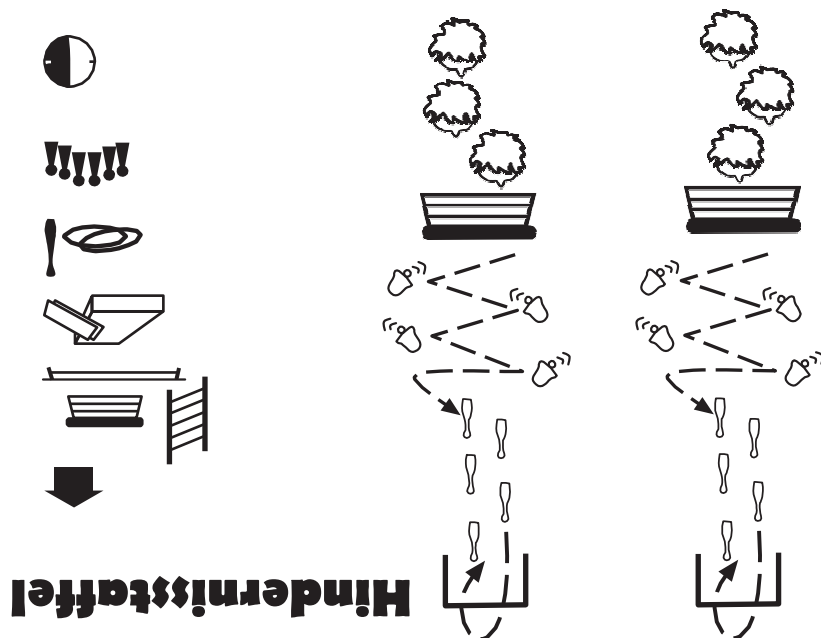
Für diese Übung werden ein Eimer und 15 Tennisbälle benötigt. Die Tennisbälle werden um den Eimer herum in einem Abstand von 3 m in einem Halbkreis aufgelegt bzw. an 5 Punkten (0°, 45°, 90°, 135° und 180°) à 3 Bälle zusammengelegt.

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), Hopselauf etc.
- Zusatzaufgaben:
 - Jene Personen abschlagen, an denen man vorbeikommt („begrüßen“): beidhändig über dem Kopf, rechte /linke Hand, beidhändig zwischen den Beinen etc.
 - Prellen von Bällen: nur rechts/links, rechts/links abwechselnd, Bälle tauschen auf Pfiff etc.



Organisation:

Die Übungen sind auf rutschfestem Boden auszuführen.

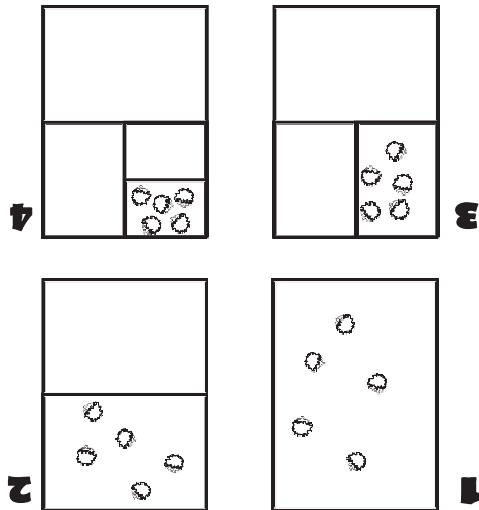
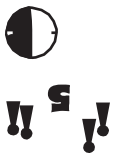
Beschreibung:

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

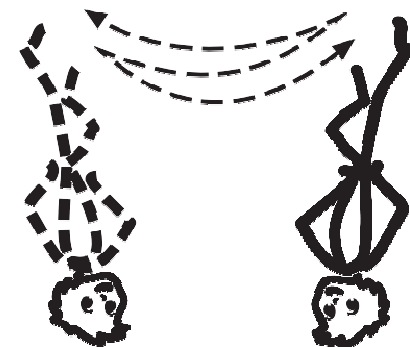
Variationen (erschwerend):

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

Platzmangel



Skatersprünge



Organisation:

Anhand von Ski- 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



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:

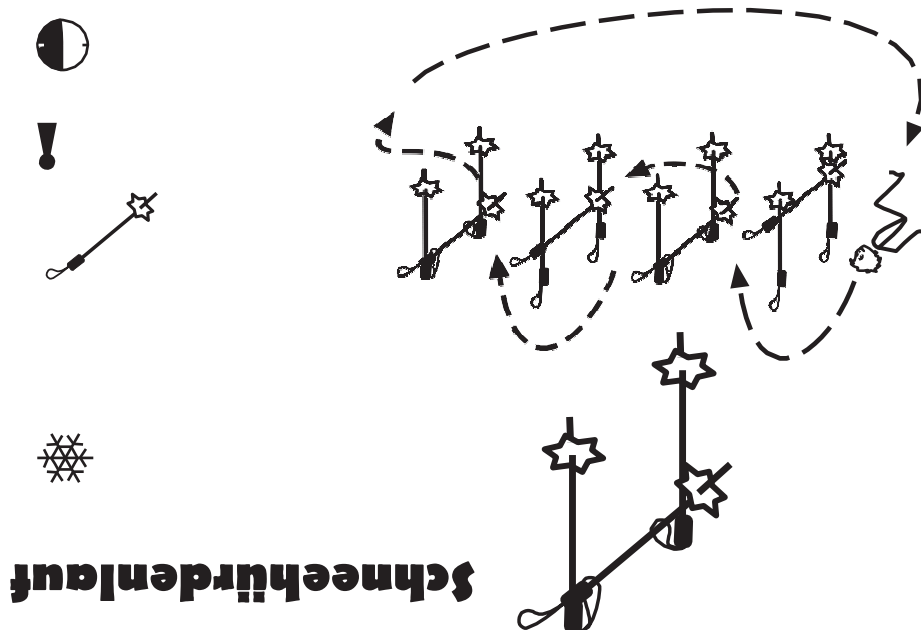
- Slalom um Steine oder Bäumchen
- Über umgefallene Bäume, Steine oder kleine Bäche springen
- Unter Ästen bzw. umgefallenen Bäumen durchkriechen
- Nur von Hindernis zu Hindernis hüpfen, ohne den Boden zu berühren

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 Staffelnbewerb 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:**

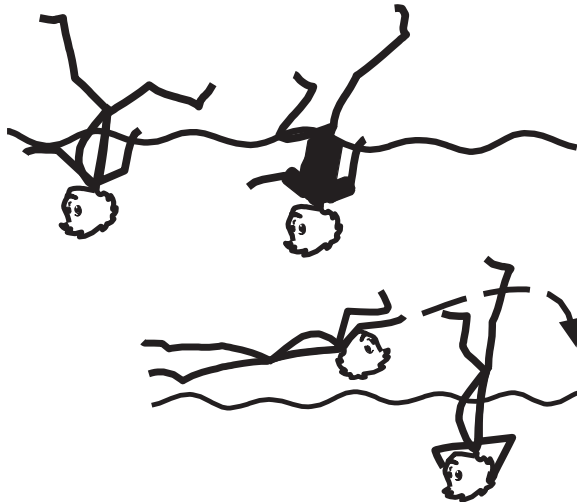
6–10 Kinder stellen sich hintereinander auf und halten sich an den Hüften oder Schultern der jeweils vorderen Person. Die erste Person in der Gruppe ist die Henne, die anderen sind ihre Küken. Ein Kind außerhalb der Gruppe spielt den Habicht und steht der Henne gegenüber.

Beschreibung:

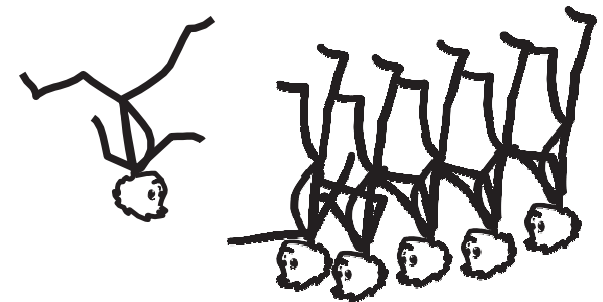
Der Habicht versucht, das letzte Küken abzuschlagen, die Henne versucht, durch Breitmachen und geschicktes Führen der Gruppe ihre Küken zu schützen. Berührt der Habicht das letzte Küken, wird die Henne zum Habicht. Der Habicht reiht sich hinten ein und wird zum letzten Küken. Auch wenn die Kette bricht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