

### 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“, 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:

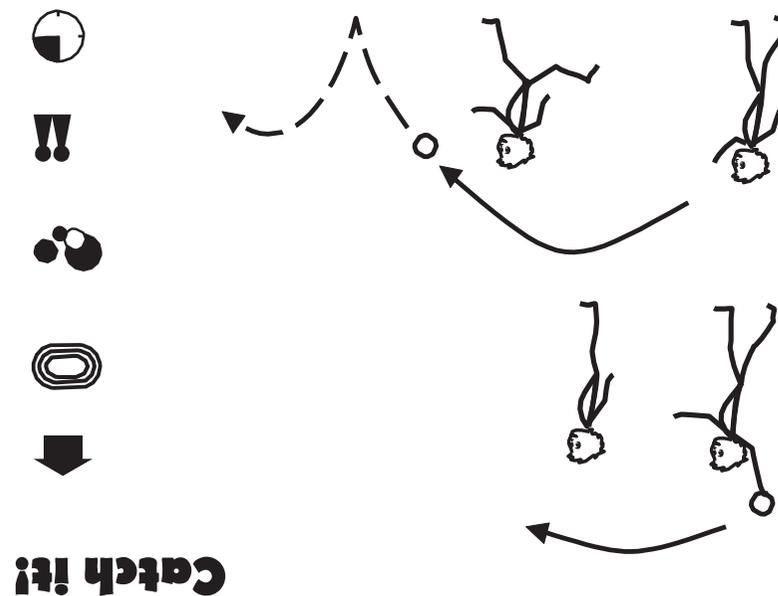
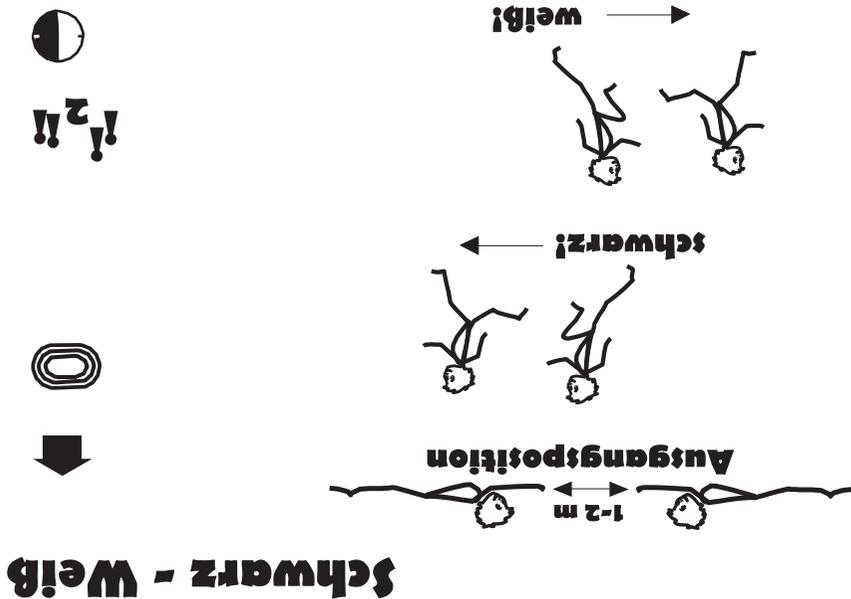
Diese Übung kann in der Turnhalle oder im Freien durchgeführt werden. Als Materialien werden Bälle benötigt (Tennis-, Hand- oder Fußbälle). Die Kinder bilden Paare und stellen sich in einem Abstand von etwa 3 m hintereinander auf.

### 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.



**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:**

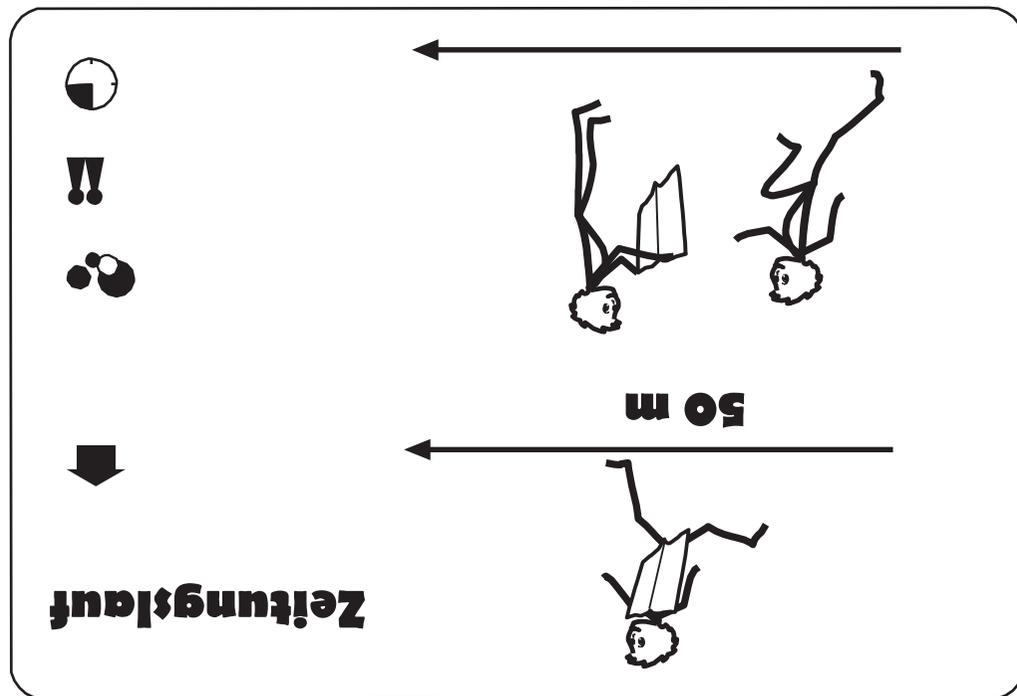
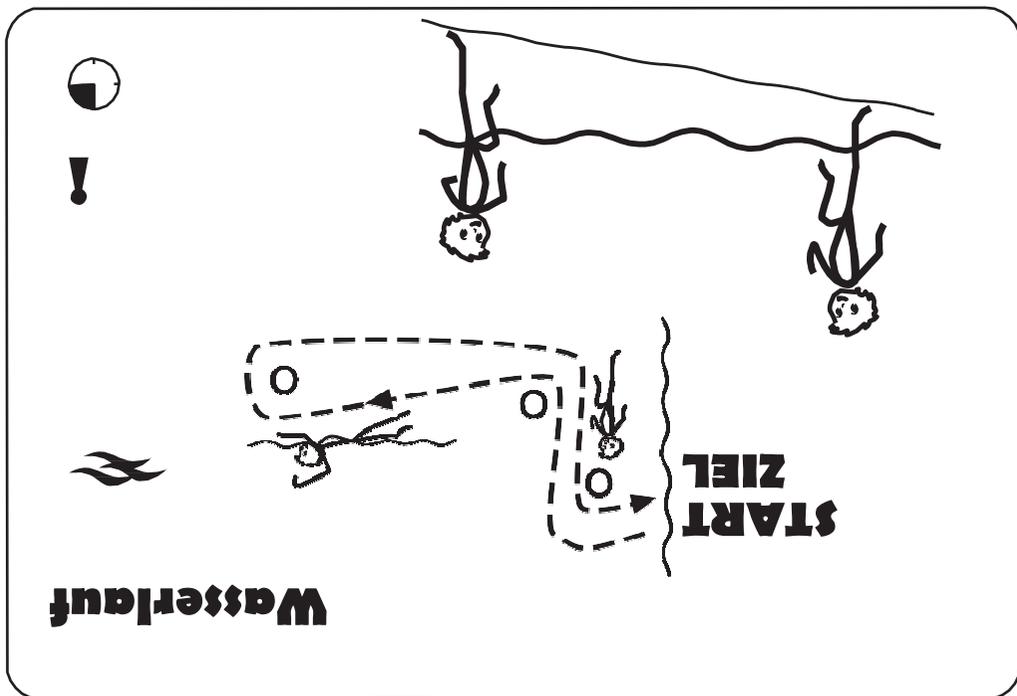
Benötigt wird eine Laufstrecke von etwa 50 m. Jedes Kind bekommt ein Zeitungsblatt.

**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.



**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:**

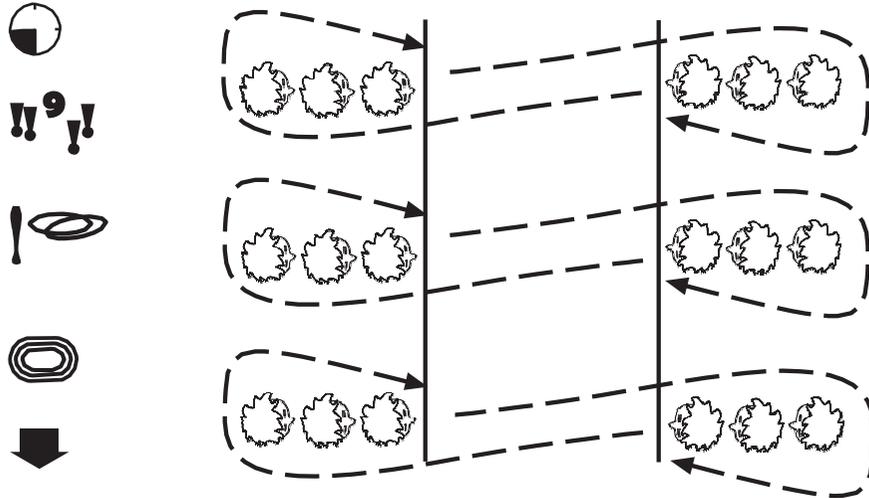
- Bei geringer Gruppengröße kann die Staffel um einen Wendepunkt herum organisiert werden.
- Verschiedene Aufgaben auf der Laufstrecke: auf halber Strecke eine Stange umlaufen, Hürden überspringen etc.

**Organisation:**

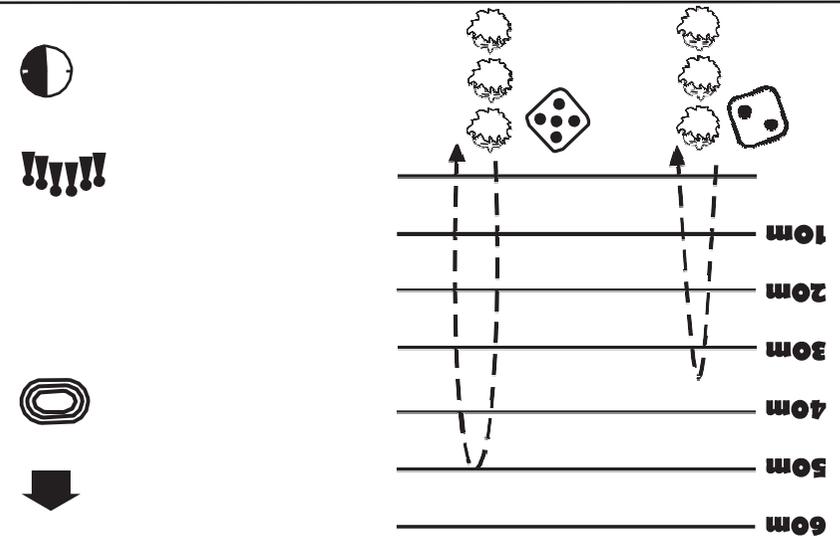
Es werden 2 gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe bekommt einen Würfel. Von der Startlinie weg werden pro Gruppe Wendepunkte bei 10, 20, 30, 40, 50 und 60 m markiert.

**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:**

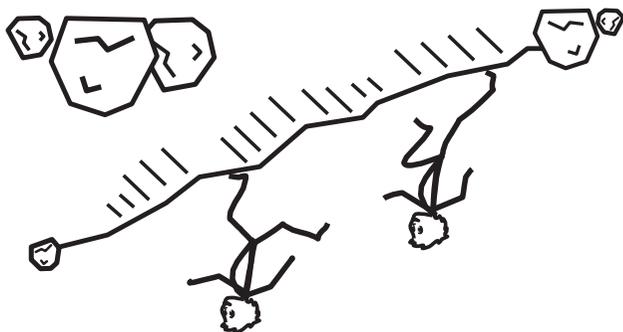
Die Startläufer/-innen jeder Gruppe laufen hinauf zu ihrem jeweiligen Schlitten und fahren damit zur eigenen Ziellinie zurück. Danach starten die nächsten. Gewonnen hat jene Gruppe, von der am schnellsten alle Schlitten über die Ziellinie gebracht worden sind.

**Variationen:**

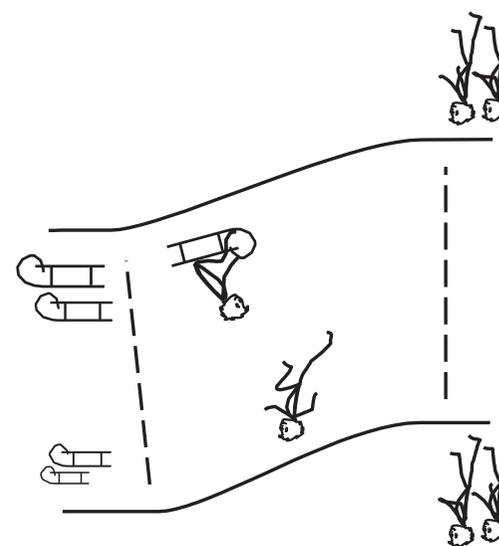
- Unterschiedliche Laufstile: vorwärts, rückwärts, ein- oder beidbeinig etc.
- Unterschiedliche Sprintstrecken: die Kinder übergeben den Schlitten an den/die Nächsten/Nächste.

**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!



### 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:

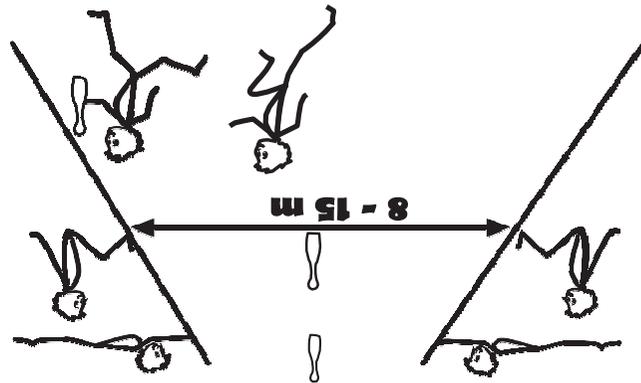
Das Kind in der Mitte versucht, den freien Platz zu erobern, wobei die Kinder im Kreis durch schnelles Weiterrücken bzw. Weiterspringen dies zu verhindern versuchen. Ein Platz gilt nur dann als besetzt, wenn man mit beiden Füßen darauf steht.

### Hinweis:

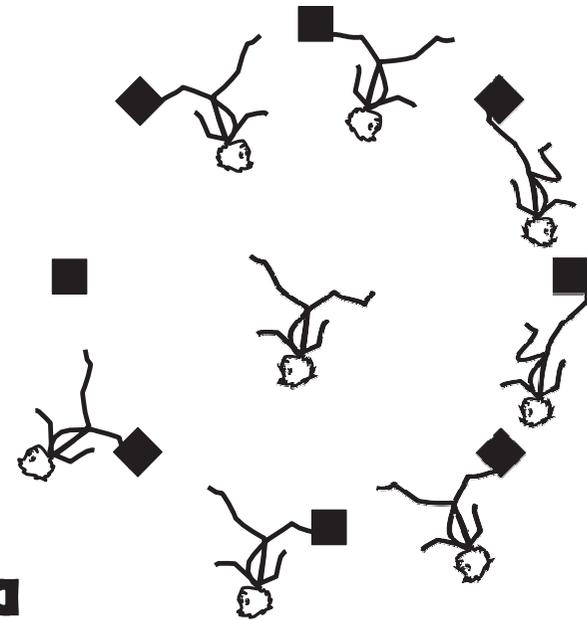
Zusammenstöße beim „Platz besetzen“ vermeiden bzw. darauf hinweisen!



## Keulenklauen



## 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.

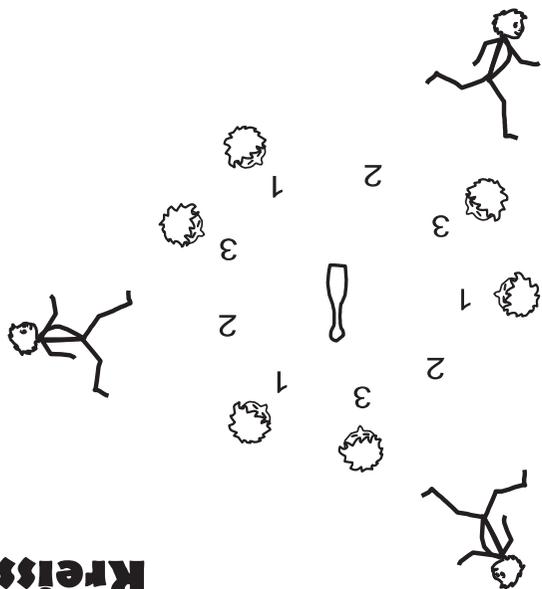
Gespielt werden 2 Durchgänge, also jede angreifende Person darf 2 mal das Frisbee werfen. Dann werden die Rollen der Mannschaften getauscht. Jene Mannschaft mit den meisten Punkten hat gewonnen.

### Variation:

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



Kreisprints



Brennball

