



## Westfalen YoungStars

# Vorbereitende Übungen zum Leichtathletikwettbewerb

## 10 Unterrichtseinheiten für Grundschulen

### Unterrichtseinheit 1

#### ➤ Aufwärmen

Ziel Kennenlernen und Wohlfühlen in der Gruppe

Zeitaufwand ca. 15 - 20 Minuten

Material ---

#### Übung „Der Reihe nach“

- 2 Teams bilden und diese jeweils beliebig auf einer Bank stehend positionieren lassen
- Die Teams müssen versuchen, sich der Aufgabe entsprechend anzuordnen
- → Niemand darf runterfallen!
  - o Alter
  - o Größe
  - o Vorname
  - o Geburtstag

## „Grüppchen bilden“

- Alle Kinder traben locker quer durcheinander
- Auf Kommando finden sie sich entsprechend der Aufgabe zusammen
  - o Lieblingsverein, -farbe, -tier
  - o Schule
  - o T-Shirt Farben

## ➤ **Koordination**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material ---

## Übung „Lauf ABC“

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopper
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopperlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)
- Armarbeit variieren (ohne; gestreckte Arme nach oben)
- diverse Ausführungsänderungen (Frequenz, Richtung, Schrittlänge, Armarbeit, ...)

## ➤ **Sprint**

Ziel Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit

Zeitaufwand ca. 10 Minuten; hängt von der Durchgangszahl ab

Material ---

## Übung „Schere, Stein, Papier“ oder „Schnick, Schnack, Schnuck“

Zwei Kinder stehen sich im Abstand von 2-3 m gegenüber. Auf „Drei“ deuten sie eines der Zeichen Schere (Zeige- und Mittelfinger gespreizt), Stein (Faust) oder Papier (flache Hand).

- Schere schlägt Papier
- Papier schlägt Stein
- Stein schlägt Schere

Das „Gewinner-“ Kind dreht sich um die eigene Achse und versucht ins eigene Ziel zu sprinten (zum Hallenende o.ä.). Das andere Kind sprintet hinterher und versucht es noch einzuholen und kurz abzuschlagen.

Variationsmöglichkeiten:

- Kinder stehen sich wieder 2-3m gegenüber (auch Bauch- und Rückenlage möglich). Beide Zielseiten bekommen eine vorher bestimmte Bezeichnung (Bsp. Farben oder Zahlen). Der Trainer bettet diese Bezeichnungen in eine kreative Geschichte ein. Sobald die „Zielbezeichnung“ eines Kindes fällt, läuft dieses weg und das andere hinterher.
- Erhöhung der Komplexität durch mehrere Bezeichnungen für ein Ziel
- Die eine Zielseite wird mit „gerade Zahlen“, die andere Seite mit „ungerade Zahlen“ bezeichnet. Nach Stellung leichter Rechenaufgabenstellen beginnt erneut der Wettlauf
- gefangene Läufer wechseln das Team

## Unterrichtseinheit 2

### ➤ **Aufwärmen**

Ziel                    Kennenlernen und Wohlfühlen in der Gruppe

Zeitaufwand        ca. 15 - 20 Minuten

Material            ---

### **Übung „Gemeinsam aufstehen“**

- Partnerweise sich Rücken an Rücken stellen und versuchen ohne Hände/Arme aufzustehen
- nach und nach in größeren Gruppen zusammenkommen und ebenfalls versuchen aufzustehen

### **„Es wird eng“**

- alle Kinder stehen auf kleinen Kästen (2 Mannschaften)
- nach und nach werden Kästen weggenommen
- die Mannschaft, die es schafft, am meisten Leute auf einem Kasten zu positionieren, hat gewonnen

### **„Blindenführer“**

- Partnerweise zusammenfinden und sich abwechselnd blind durch die Halle führen
  - o mit Anfassen
  - o akustische Führung
  - o im Gehen / Traben

### **„Namen“**

- Kinder laufen quer durcheinander und werfen einen Ball in einer bestimmten Reihenfolge (vorwärts und/oder rückwärts)
- vor dem Zuwerfen wird der Name des nächsten Kindes genannt

## ➤ **Koordination**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material ---

### **Übung „Lauf ABC“**

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopper
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopserlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

## ➤ **Sprint**

Ziel Verbesserung der Reaktionsfähigkeit

Zeitaufwand ca. 10 Minuten; hängt von der Durchgangszahl und dem Glück der Teams ab

Material ---

### **Übung „Starts aus verschiedenen Lagen“**

Kinder starten zu zweit oder mehreren gegeneinander. Sie nehmen an der Startlinie die vorgegebene Position ein und auf Startsignal des Trainers sprinten sie los

- Bauchlage
- Rückenlage
- Schneidersitz
- Liegestütz
- Tiefstart / Hochstart

Variationsmöglichkeiten:

- Signale variieren (optisch, akustisch, taktil)

## Unterrichtseinheit 3

### ➤ **Aufwärmen**

Ziel                    Kennenlernen und Wohlfühlen in der Gruppe

Zeitaufwand        ca. 15 - 20 Minuten

Material            ---

### **Übung „Gordischer Knoten“**

Alle Kinder treffen sich mit hoch über dem Kopf erhobenen Armen in der Mitte und fassen mit geschlossenen Augen nach zwei verschiedenen Händen. Ohne die Handfassung zu lösen, versuchen sie, aus dem Gewirr einen Kreis zu bilden.

### **„Herrchen sucht Hund“**

Beide Partner, Herrchen und Hund, haben die Augen geschlossen (am besten durch ein Tuch oder Schal) und werden von dem Spielleiter getrennt in einem Spielfeld positioniert. Durch „Bellen“ des Hundes versuchen sie so schnell wie möglich wieder zueinander zu finden. Das Pärchen, das als Erstes wieder zusammenfindet, hat gewonnen!

### **„Atomspiel mit Aufgaben“**

Die Spielleitung hat Musik eingeschaltet. Die Kinder bewegen sich dazu als "freie Atome" schwebend im Raum. Plötzlich bricht die Musik ab und die Spielleitung ruft eine Zahl in den Raum, z.B.: „Vier!“ Aufgabe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist es nun, so schnell wie möglich "Atomgruppen" von vier Atomen (Kindern) zu bilden.

Mögliche Aufgaben: gemeinsam Aufstehen, zu einer bestimmten Hallenseite laufen, etc.

### ➤ **Koordination**

Ziel                    Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand        ca. 10 Minuten

Material            ---

### **Übung „Lauf ABC“**

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopser
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopserlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

### ➤ **Sprint**

|             |   |
|-------------|---|
| Ziel        | Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit |
| Zeitaufwand | ca. 15 Minuten  |
| Material    | ---   |

### **Übung „Blinzeln“**

Dieses Spiel braucht eine ungerade Anzahl von Mitspielern. Die Mitspieler bilden einen Kreis, je zwei Leute hintereinander. Hinten stehen die "Wächter", sie halten die Hände auf dem Rücken und bewachen die "Gefangenen", die vor ihnen auf dem Boden hocken oder auf Stühlen sitzen. Ein "Wächter" steht allein und versucht, durch Zublinzeln einen "Gefangenen" zu befreien. Der so Angeblinzelte versucht, seinem "Wächter" zu entkommen, der ihn natürlich festhalten will (dazu darf er jetzt seine Hände nach vorne nehmen). Schafft es der "Gefangene", zum „Blinzel-Wächter“ überzulaufen, so wird er selbst zum Wächter, der vorher Alleinstehende wird sein Gefangener, und der unaufmerksame Wächter muss sich einen neuen Partner "erblinzeln".

## **Unterrichtseinheit 4**

### ➤ **Aufwärmen**

|             |   |
|-------------|---|
| Ziel        | Kennenlernen und Wohlfühlen in der Gruppe |
| Zeitaufwand | ca. 10 - 15 Minuten                       |
| Material    | evtl. Ghettoaster                         |

### **Übung „Rot zu Rot“**

Die Spieler bewegen sich zu Musik frei im Raum. Der Spielleiter stoppt plötzlich die Musik und ruft eine (oder mehrere) Farbe(n), z.B. "Rot". Nun müssen sich alle Spieler, deren Kleidung irgendetwas Rotes aufweist, berühren, und zwar genau an der Körperstelle, an der das farbige Kleidungsstück sitzt. Eine rote Socke wird also versuchen, sich mit einem roten Hals-tuch zusammenzutun, das wiederum an einer roten Hose "klebt" usw. Wenn sich alle gefunden haben, geht es weiter mit freier Bewegung zur Musik, bis sie wieder stoppt und eine andere Farbe ausgerufen wird.

### **„Namen-Chaos“**

Alle Kinder laufen zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp ruft der Spielleiter einen Namen, beispielsweise Kai. Alle Kinder müssen nun zu Kai laufen und einen Kreis um ihn bilden.

### ➤ **Koordination**

|             |  |
|-------------|--|
| Ziel        | Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeffekt |
| Zeitaufwand | ca. 10 Minuten   |
| Material    | ---  |

## Übung „Lauf ABC“

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopper
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopperlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

### ➤ **Ausdauer**

Ziel Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

Zeitaufwand ca. 15 Minuten

Material ---

## Übung „Der Riese schläft“

Der Riese ist harmlos, ... aber nur wenn er schläft!

Der Spielleiter sucht sich einen "Riesen" unter den Spielern aus. Dieser legt sich hin und stellt sich schlafend. Der Rest der Gruppe wagt sich jetzt so nahe wie möglich an den schlafenden Riesen heran. Der Spielleiter kommentiert dies: "Der Riese schläft, er schläft ganz tief und fest ..."

Irgendwann sagt er: "Der Riese wacht auf!" Auf dieses Stichwort springt der Riese auf und versucht, einen aus der Schar zu fangen. Dieser wird dann der 2. Riese. In der nächsten Runde fangen sich dann beide weitere Riesen. Wer zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen!

## „Kettenfangen“

Es wird ein Fänger bestimmt, der in einem begrenzten Feld versucht, die anderen Kinder zu fangen. Wenn der Fänger einen erwischt, nimmt er ihn an die Hand und beide versuchen gemeinsam den nächsten zu fangen usw. Sobald ein Fängerteam auf vier herangewachsen ist, können hieraus zwei Teams gemacht werden, um größeren und schnelleren Erfolg zu haben.

## Unterrichtseinheit 5

### ➤ **Aufwärmen**

Ziel                    Kennenlernen und Wohlfühlen in der Gruppe

Zeitaufwand        ca. 10 - 15 Minuten

Material            großes Schwungtuch

### **Übung „Schwungtuch“**

Kinder fassen alle das Schwungtuch am Rand an und bilden einen großen Kreis. Plätze werden getauscht:

- Namen / Anfangsbuchstaben
- T-Shirt Farbe
- Alle Teilnehmer
- Geburtstag im selben Monat

Variationsmöglichkeiten:

- Softball auf dem Tuch hin und her bewegen
- Kinder gehen alle unter das Tuch und klemmen sich die Tuchseite unter den Hintern (Zelt)
- Krokodil:

Alle Kinder schwingen das Tuch auf Brusthöhe. Ein Kind wird als Krokodil bestimmt. Nun zieht das Krokodil alle Kinder nach und nach ins Wasser. Die gefangenen Kinder werden dann ebenfalls zu Krokodile und helfen mit

### ➤ **Koordination**

Ziel                    Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand        ca. 10 Minuten

Material            ---

### **Übung „Lauf ABC“**

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopser
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopserlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)



### ➤ **Ausdauer**

|             |   |
|-------------|---|
| Ziel        | Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit |
| Zeitaufwand | ca. 10 Minuten                              |
| Material    | Tuch, Schärpe o.ä.                          |

### **Übung „Drachenschwanzjagd“**

Die Spieler stellen sich in einer Reihe hinter einander auf und legen ihre Arme um die Hüfte des Vordermanns. Der Letzte steckt sich hinten ein Taschentuch in den Gürtel. Mit dem Startzeichen beginnt der Drachen, seinem Schwanz nachzujagen. Der vorderste Spieler muss versuchen, das Taschentuch am Drachenschwanzende zu erreichen. Dabei kämpfen nun die vordersten Spieler gegen die Hintersten und die in der Mitte wissen nie genau, auf welcher Seite sie stehen. Gelingt es dem Kopf das Taschentuch zu fassen, so steckt er sich jetzt das Taschentuch in den Gürtel und wird zum Schwanz, während der Zweite von vorne zum neuen Kopf wird.

## **Unterrichtseinheit 6**

### ➤ **Aufwärmen**

|             |   |
|-------------|---|
| Ziel        | Kennenlernen und Wohlfühlen in der Gruppe |
| Zeitaufwand | ca. 10 - 15 Minuten                       |
| Material    | Fahrradreifen                             |

### **Übung „Bäumchen-Wechsel-dich“ / „Obstsalat“**

Fahrradreifen in der Halle verteilen, einen weniger als es Kinder gibt. Einer steht in der Mitte und sagt: „Ich mag alle, die...“ und danach etwas über sich.

Bsp.: Ich mag alle, die keine Brille tragen./...die im März Geburtstag haben./...deren Lieblingsfarbe rot ist.

Dann rennen alle los, auf die das Merkmal zutrifft und suchen sich einen neuen Platz (nicht den des Nachbarn und nicht wieder den eigenen). Wer vorher in der Mitte war, sollte versuchen, einen der freien Plätze zu bekommen. Wer keinen neuen Reifen ergattert, steht als Nächster in der Mitte.

### ➤ **Koordination**

|             |  |
|-------------|--|
| Ziel        | Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeffekt |
| Zeitaufwand | ca. 10 Minuten   |
| Material    | ---  |

## Übung „Lauf ABC“

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopper
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopperlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

## ➤ Sprung

Ziel Verbesserung der Sprungkraft

Zeitaufwand ca. 15 Minuten

Material zahlreiche Fahrradreifen

## Übung „Springen mit dem Reifen“

Übungsleiter gibt eine Zeit von ca. 5 Minuten vor; pro Gruppe wird ein Zähler bestimmt; die Reifen werden beliebig in Reihe / Form angeordnet; hintereinander springt erst ein Kind der jeweiligen Gruppe durch das Reifengitter, wobei nur ein Bodenkontakt je Reifen erlaubt ist und gezählt wird. Danach startet erst das zweite Kind der Mannschaft usw. Die korrekten Sprünge werden zusammengezählt, aufgeschrieben und zeigen das Gruppenergebnis. Die Mannschaft mit den meisten Sprüngen gewinnt.

Variationsmöglichkeiten:

- einbeinig nur links / rechts
- 2er / 3er Rhythmus
- 2 vor einen zurück, 2 vor einen zurück etc.
- abschließend Sprung in die Grube

## Unterrichtseinheit 7

### ➤ **Aufwärmen**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit; Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material Seile; evtl. Ghettoaster

### **Übung „Laufen mit Seilen“**

- Schlangenlinien
- Schnecken
- Zahlen / Namen
- Figuren
- Mit Seil hinsetzen
- Seil fallen lassen, über das Seil springen und es wieder aufnehmen
- Über dem Kopf hochhalten
- Drehen und Laufrichtung wechseln
- Rückwärts laufen

### ➤ **Koordination**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material ---

### **Übung „Lauf ABC“**

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopser
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopserlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

### ➤ **Sprung**

Ziel Verbesserung der Sprungkraft

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material Sprungseile

## **Übung „Springen mit dem Seilchen“**

- Zwei Kinder schwingen ein großes Seil (ggf. kleine zusammen geknotet) und die anderen Kinder laufen hindurch bzw. springen hinein.
- Kinder stehen im Kreis, ein Kind hält ein Seil, welches am freien Ende einen Gummiring hat, und dreht sich langsam um die eigene Achse.

Variationsmöglichkeiten:

- einbeinig / beidbeinig
- Geschwindigkeit und Höhe verändern

## **Unterrichtseinheit 8**

### **➤ Aufwärmen**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit; Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material Seile, evtl. Ghettoaster

### **Übung „Laufen mit Seilen“**

- Schlangenlinien
- Schnecken
- Zahlen / Namen
- Figuren
- Mit Seil hinsetzen
- Seil fallen lassen, über das Seil springen und es wieder aufnehmen
- Über dem Kopf hochhalten
- Drehen und Laufrichtung wechseln
- Rückwärts laufen

### **➤ Koordination**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material ---

### **Übung „Lauf ABC“**

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopper
- Kniehub / Kniehebellauf

- Anfersen
- Hopselauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpomes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

### ➤ **Sprung**

Ziel Verbesserung der Sprungkraft

Zeitaufwand ca. 15 Minuten

Material Bananenkartons, Schaumstoffpomes, kleine Hürden und Matten o.ä.

### **Übung „Sprung-Pendelstaffel“**

Jede Mannschaft bekommt eine eigene Hindernisbahn. Die Hindernisse sind nach einem bestimmten Rhythmus aufgestellt (z.B. „Einer“, „Dreier“). Jeder Springer legt die Strecke einmal zurück, d.h. nur in eine Richtung. Der nächste Mannschaftsteilnehmer darf erst nach Abklatschen loslaufen.

Variationsmöglichkeiten:

- Kinder laufen die Strecke hin und zurück
- Hindernisse werden in unregelmäßigen Abständen aufgestellt
- Höhe variieren

## **Unterrichtseinheit 9**

### ➤ **Aufwärmen**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit; Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material Seile, evtl. Ghettoaster

### **Übung „Laufen mit Seilen“**

- Schlangenlinien
- Schnecken
- Zahlen / Namen
- Figuren
- Mit Seil hinsetzen
- Seil fallen lassen, über das Seil springen und es wieder aufnehmen

- Über dem Kopf hochhalten
- Drehen und Laufrichtung wechseln
- Rückwärts laufen

### ➤ **Koordination**

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material ---

### **Übung „Lauf ABC“**

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopser
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopserlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

### ➤ **Wurf**

Ziel Verbesserung der Wurfkraft und Schnelligkeit

Zeitaufwand ca. 15 Minuten

Material einen Ball (Tennis-, Softball o.ä.)

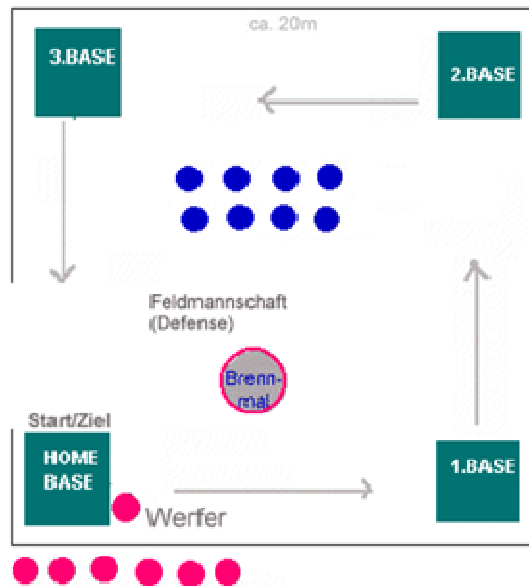
### **Übung „Brennball“**

Variationsmöglichkeiten:

- es dürfen mehrere Werfer gleichzeitig starten
- der Werfer wirft 2 Bälle
- Anzahl der auf den Freimalen wartenden Spielern ist begrenzt

Anreiz zu riskanten Läufen

- andere Wurfgeräte (Frisbee, Wurfringe etc.)
- Anzahl der Brennmale werden erhöht bzw. verringert
- Hindernisse (z.B. Bananenkästen o.ä.) werden in die Laufbahnen gestellt



## Unterrichtseinheit 10

### ➤ Aufwärmen

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit; Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material Seile, evtl. Ghettoblaster

### Übung „Laufen mit Seilen“

- Schlangenlinien
- Schnecken
- Zahlen / Namen
- Figuren
- Mit Seil hinsetzen
- Seil fallen lassen, über das Seil springen und es wieder aufnehmen
- Über dem Kopf hochhalten
- Drehen und Laufrichtung wechseln
- Rückwärts laufen

### ➤ Koordination

Ziel Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit, Allgemeiner Aufwärmeeffekt

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

Material ---

## Übung „Lauf ABC“

- Fußgelenksarbeit / Skippings
- Prellhopser
- Kniehub / Kniehebellauf
- Anfersen
- Hopslerlauf

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, „Schaumstoffpommes“, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z.B. in einer Sporthalle)

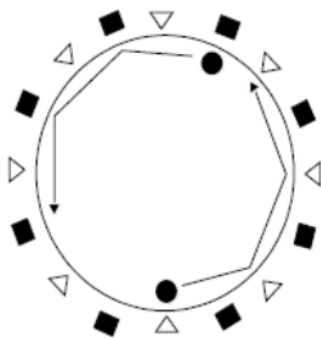
## ➤ Wurf

Ziel Verbesserung der Wurfkraft, Verbesserung der allgemeinen Körperstabilität

Zeitaufwand ca. 10 Minuten; hängt von der Durchgangszahl und dem Glück der Teams ab

Material 2 Bälle

## Übung „Balljagd“



Zwei Mannschaften bilden gemeinsam einen großen Kreis, in dem sie abwechselnd nebeneinander stehen. Jeweils 1., 3., 5. usw. Spieler gehören zu einer Mannschaft und der 2., 4., 6. usw. Jede Mannschaft soll einen Ball im Kreis wandern lassen. Zu Beginn des Spiels befinden sich die Bälle an jeweils gegenüberliegenden Positionen. Ziel ist es, durch schnelles Passen den Ball der gegnerischen Mannschaft zu überholen

Variationsmöglichkeiten:

- Veränderung der Wurftechnik z.B. ein- und beidarmiger Wurf / Stoß etc.
- unterschiedliche Bälle verwenden z.B. Basketball, Medizinball etc.



## Weitere Übungsformen

### ➤ **Vom Laufen zum Sprint – Reaktionsübungen mit Überraschung**

- Teilnehmer stehen (oder sitzen oder liegen...) in einer Linie nebeneinander; auf ein Startzeichen laufen alle Schüler möglichst schnell zu einer Ziellinie
- Variation: Rückenlage, Blick gegen die Laufrichtung, Start nach verschiedenen akustischen, optischen und taktilen Signalen
- Starten in Partnerform aus verschiedenen Lagen als Fangspiel
- Schwarz und weiß
- Schüler sitzen sich an der Mittellinie gegenüber (Beine gestreckt, Fußsohle an Fußsohle), auf Zuruf (schwarz oder weiß) läuft eine Partei in die vereinbarte Richtung, die andere versucht zu fangen (Achtung: bei vielen Paaren auf das Geradeauslaufen achten; für genügend Auslauf sorgen)
- „Startball“
- Schüler stehen in Partnerform an der Startlinie, der vordere mit gegrätschten Beinen, der hintere mit einem Gymnastikball (oder kleiner Medizinball), der Ball wird mit Wucht durch die Beine gerollt, sobald der Partner den Ball vor sich sieht, läuft er hinterher und versucht ihn vor einer Ziellinie zu stoppen (Punktevergabe für gelungene Versuche)
- Nummernlauf
- Schüler sind in 4 gleich große Gruppen eingeteilt und sitzen auf im Viereck aufgestellten Bänken; sie geben sich Nummern von 1 bis 6 (oder 7), ohne dass die anderen Parteien dies erkennen; Lehrer ruft eine Nummer und die Zugehörigen Schüler laufen eine Runde um alle Bänke; wer zuerst sitzt, erringt für seine Gruppe 4 Punkte, der zweite 3 Punkte usw.

### ➤ **Staffelläufe**

- Staffervielfalt durch Staffelvarianten
- Durchführung als Pendelstaffel, Platzwechselstaffel, Umkehrstaffel mit Übergabe von vorn, Umkehrstaffel mit Übergabe von hinten, Rundenstaffel
- Streckenverlauf als Staffelgerade, Staffelviereck, Staffeldreieck, Staffeloval oder Staffelslalom
- Laufen mit ohne Geräte oder mit Geräteeinsatz
- Ablöseregeln variieren: Handschlag, Geräteübergabe, Sichtmarke überlaufen

### ➤ **Zum Springen – Sprunggarten**

- Übungsfeld markieren (z.B. Volleyballfeld), darin verschieden hohe Hindernisse ungeordnet aufstellen; Kinder laufen innerhalb des Übungsfeldes umher und erfüllen die jeweiligen Aufgaben
- Vorwärts, rückwärts, im Seitgalopp oder im Hopserlauf um die Hindernisse laufen; Hindernisse im Wechsel mit dem rechten, dann mit dem linken Bein überspringen; 2 Hindernisse mit rechts, dann 2 Hindernisse mit links überspringen; Hindernisse in Handfassung mit dem Partner überspringen; Hindernisse im Schersprung überwinden; Hindernisse im Steigesprung überwinden