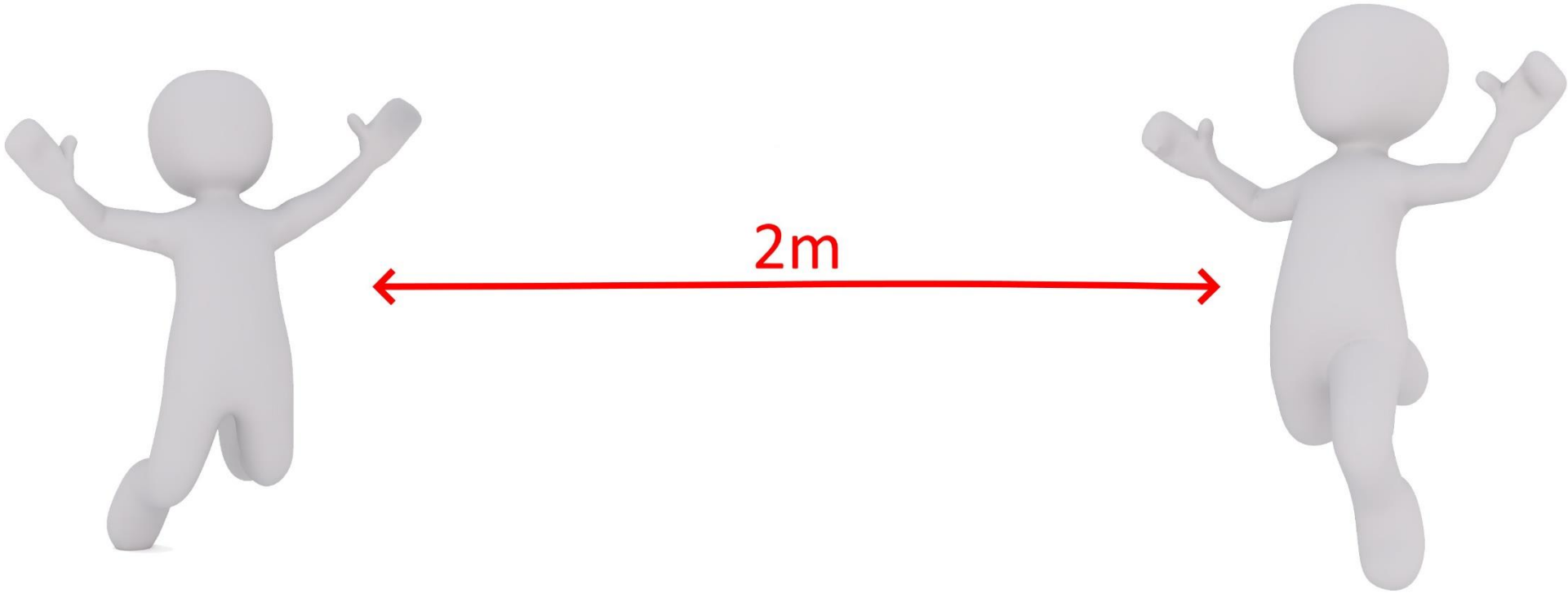
Leichtathletische Spiel- und Übungsformen ohne Körperkontakt, mit Abstand und wenig Materialien für die Sekundarstufe I



Abbildungen: www.sportpaedagogik-online.de, Aufbauplaner Leichtathletik (© Rolf Dober)

Drehwurm

Auch als Warm-up geeignet!

Die Schüler*innen stehen im Kreis und joggen auf der Stelle. Die Lehrkraft steht in der Mitte und ruft Zahlen von eins bis fünf. Den Zahlen sind unterschiedliche Bewegungen zugeordnet, die auf der Stelle ausgeführt werden:
1: Kniehebelauf (Arme schwingen mit, Ferse berührt den Boden nicht)
2: Anfersen (Arme schwingen mit, Ferse berührt den Boden nicht)
3: Hopserlauf (Schwungbeinknie wird aktiv hochgezogen, Arme werden aktiv mitgenommen)
4: Fußgelenksarbeit (der Vorderfuß bleibt ständig auf dem Boden, die Fersen werden abwechselnd aufgesetzt)
5: Joggen

Varianten (wenn die Zuordnung problemlos funktioniert):

1) Zeigt die Lehrkraft eine Zahl mit den Fingern an, drehen sich die Schüler*innen nach rechts und führen die Bewegung aus. Bei einem Pfiff (z.B. mit einer Handpfeife), drehen sie sich wieder zur Mitte.
2) Gibt die Lehrkraft die Zahl durch Klatschen an (3x Klatschen = 3) drehen sich die Schüler*innen nach links und führen die Bewegung aus. Bei einem Pfiff (z.B. mit einer Handpfeife), drehen sie sich wieder zur Mitte.
3) Führt die Lehrkraft zwei Signale gleichzeitig aus, müssen die Schüler*innen die Variante ausführen, die nicht vorgegeben wurde. Wird also „3“ gerufen und 3x geklatscht, müssen sich die Schüler*innen nach rechts drehen und den Hopserlauf machen (Anzeige mit den Fingern).

Wettkampfvariante: Alle Schüler*innen erhalten zu Beginn 3 Punkte. Wer einen Fehler macht, verliert einen Punkt. Bei 0 Punkten scheiden die Schüler*innen aus und müssen sich hinsetzen. Wer hat am Ende noch die meisten Punkte?

Bewegungschaos

Auch als Warm-up geeignet!

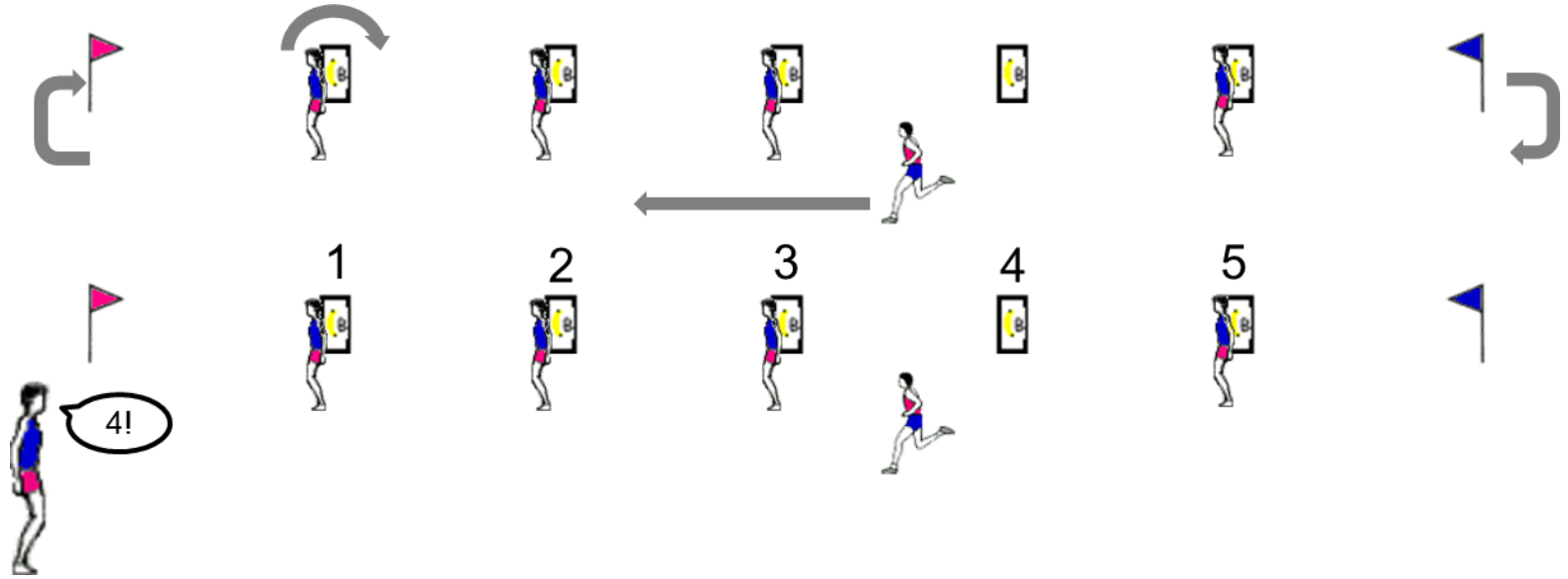
Die Schüler*innen stehen im Kreis. Vor Beginn werden 5 verschiedene Bewegungen (feste Reihenfolge) ausgewählt.
Zum Beispiel: 3 Hampelmänner, 6x Kniehebelauf, 1 Hockstrecksprung, 4x Hopserlauf mit Hand zum Schuh,
2x Schwungbeinbewegung (Hürdenlauf: Knie heben, Fuß greift aus, Bein schlägt schnell unter den Körper).
Diese Bewegungen werden mehrfach wiederholt, sodass sich alle die Reihenfolge einprägen können. Danach macht ein*e Schüler*in eine dieser Bewegungen vor und alle machen diese Bewegung, sowie die vier nachfolgenden, nach.

Ergänzungen:

1) Ein*e Schüler*in macht eine Bewegung vor und klatscht dabei (zuvor) in die Hände: Alle anderen müssen diese sowie die nachfolgenden Bewegungen in umgekehrte Reihenfolge durchführen.
2) Eine*e Schüler*in macht eine Bewegung vor und ruft dabei „Hepp!“: Alle anderen müssen diese Bewegung nachmachen, die nachfolgende Bewegung jedoch auslassen und dann die restlichen drei Bewegungen ausführen.
3) Eine*e Schüler*in macht eine Bewegung vor, klatscht und ruft dabei: Alle anderen müssen diese Bewegung nachmachen sowie die nachfolgenden Bewegungen in umgekehrte Reihenfolge durchführen, dabei jedoch die zweite Übung auslassen.

Wettkampfvariante: Alle Schüler*innen erhalten zu Beginn 3 Punkte. Wer einen Fehler macht, verliert einen Punkt. Bei 0 Punkten scheiden die Schüler*innen aus und müssen sich hinsetzen. Wer hat am Ende noch die meisten Punkte?

Hürdensprint
Nummernlauf



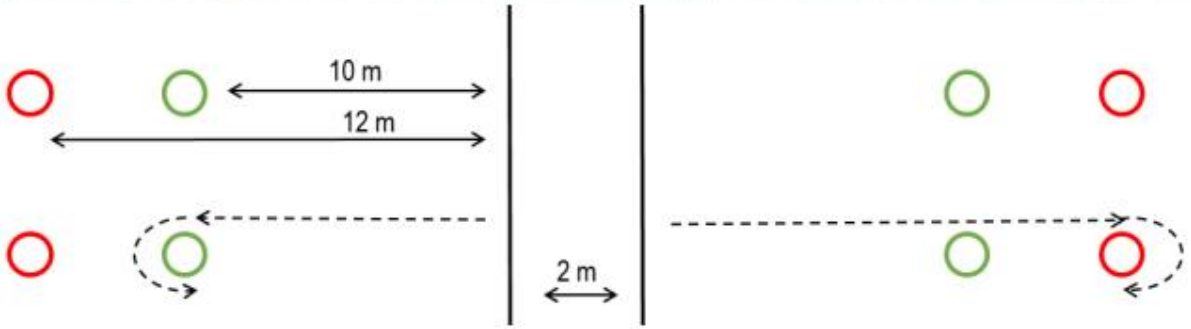
Auf einer ebenen Fläche werden 4 bis 6 Hindernisse pro Mannschaft aufgebaut. An den Enden stehen jeweils Wendemarkierung. Die Schüler*innen werden gleichmäßig auf die Hindernisse aufgeteilt, sodass neben jedem Hindernis ein*e Schüler*in steht. Den Hindernissen und den daneben stehenden Schüler*innen werden Nummern zugeordnet (1. Hindernis = 1, 2. Hindernis = 2, usw.). Wird ihre Nummer gerufen, laufen die entsprechenden Schüler*innen von ihrer Position zum Anfang der Hindernisbahn, übersprinten die Hindernisse bis zur Wendestange und laufen anschließend wieder zu ihrer Position zurück. Die Laufrichtung ist für alle Gruppen gleich.

Hindernisse können sein: Bananenkartons, Pylone, Trainingshürden, Kinderhürden, (Schulranzen,) …

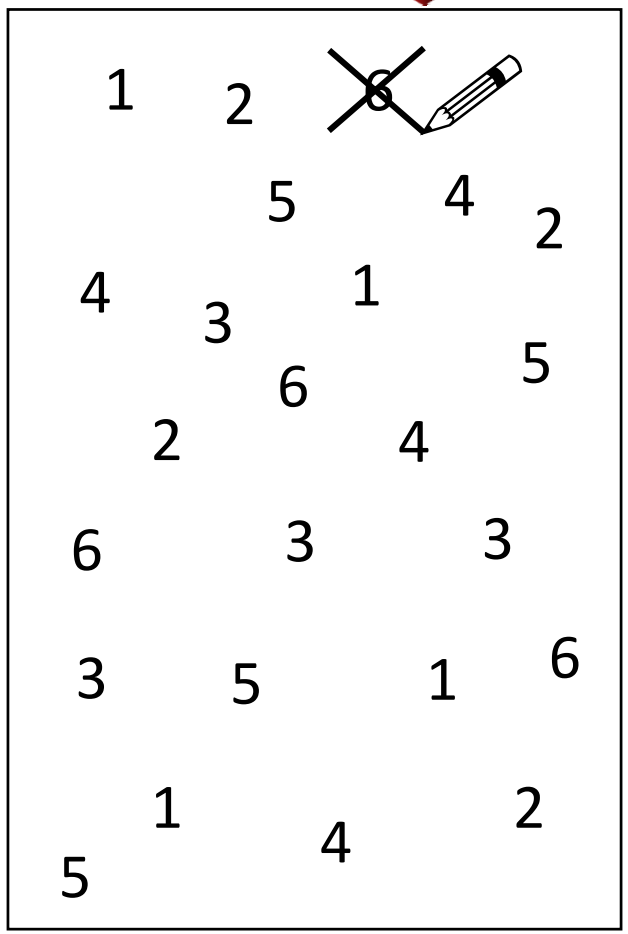
Schere-Stein-Papier

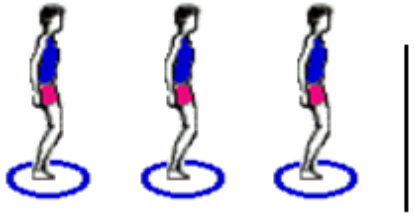
Die Schüler*innen stehen sich paarweise im Abstand gegenüber und spielen „Schere-Stein-Papier“. Hinter jede*r Schüler*in stehen Markierung (z.B. Pylone, Wasserflasche, Tennisring, Sportbeutel, Markierer) im Abstand von 10m und 12m. Der Sieger darf die 10m Markierung umrunden, der Verlierer muss die 12m Markierung umrunden. Wer zuerst wieder am Ausgangspunkt ist, erhält einen Punkt. Wer hat zuerst 5 Punkte?

Foto: DLV



Würfelstaffel





Die Schüler*innen werden in mehrere Mannschaften aufgeteilt. Die Mannschaften stehen im Abstand nebeneinander, die Schüler*innen einer Mannschaften stehen im Abstand hintereinander. In ca. 15-20m Entfernung liegen für jede Mannschaft ein Würfel, ein Stift und ein vorbereitetes A4 Blatt mit den Zahlen 1-6 bereit.

Der erste Läufer sprintet auf Kommando auf die andere Seite, würfelt und streicht die gewürfelte Zahl durch. Dann läuft er zurück. Sobald er die Startlinie überquert hat, darf der nächste Läufer starten.

Wenn eine Zahl gewürfelt wird, die bereits durchgestrichen ist, (a) darf nochmal gewürfelt werden oder (b) muss der Läufer unverrichteter Dinge zurück laufen. Die Mannschaft, die zuerst alle Zahlen durchgestrichen hat, gewinnt.

Variante:

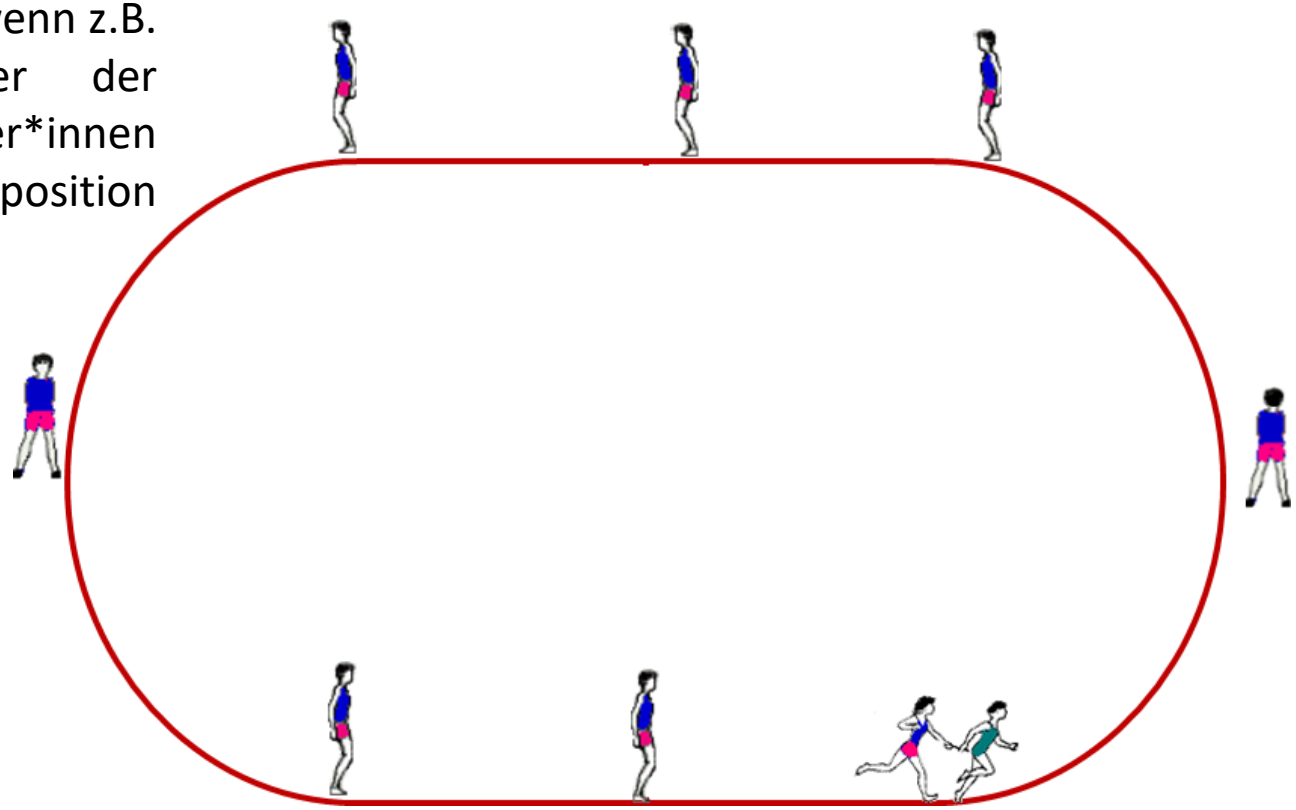
Die Schüler*innen umrunden das Hütchen, dessen Nummer sie gewürfelt haben. Jeder läuft 3x.

Endlosstaffel

Eine Laufstrecke wird in ca. 50-80m Abschnitte (je nach Alter) aufgeteilt. Nun werden die Schüler*innen in Mannschaften aufgeteilt (Anzahl der Teilstrecken + 1). Am Start stehen zwei Schüler*innen. Der erste Läufer sprintet auf Kommando zum nächsten Läufer seiner Mannschaft. Dieser läuft los, wenn z.B. eine Markierungslinie überquert wurde oder der ankommende Läufer einen Ring betritt. Die Schüler*innen laufen so lange, bis sie wieder an ihrer Ausgangsposition angekommen sind.

Alternativen zum Wechsel:

- Fuß-Check
- Ball zuwerfen
- Ball auf Pylon legen
- „spiegeln“
- …



Koordinationsleiter I

Statt einer klassischen Koordinationsleiter können auf dem Schulhof auch „selbstgebaute“ Koordinations-leitern zum Einsatz kommen:
- aus Zollstöcken oder Sprungseilen und Klebeband
- mit Stöcken gelegt
- mit Kreide aufgemalt

Mehrere Bahnen im Abstand aufbauen/aufzeichnen
Als Staffelspiel möglich

Fotos. privat

Bewegungsaufgaben Laufkoordination:
(kurze Bodenkontakte, Ballenaufsatz, schnelle - aber korrekte - Bewegungsausführung, Hüftstreckung, Blick aufrecht)
(beginnend im Ballenhochstand mit Körperspannung, alle Übungen mit rechts und links starten)

- Maximal schnell durchlaufen: mit einem Kontakt, mit zwei Kontakten, mit drei Kontakten pro Feld
- Zwei Kontakte innen, zwei Kontakte außen
- Zwei Kontakte innen, einen Kontakt außen
- Mit je zwei/drei Kontakten: zwei Felder vor, eins zurück
- Seitlich mit zwei Kontakten
- Seitlich mit je zwei Kontakten innen und außen (vor/rück und vor-vor/rück-rück)

Varianten: mit „hohem Knie“, mit unterschiedlichen Armhaltungen

Koordinationsleiter II

Bewegungsaufgaben Sprungkoordination:
(kurze Bodenkontakte, aktiver Fußaufsatz, Hüftstreckung, Blick aufrecht)
(beginnend im Ballenhochstand mit Körperspannung, alle Übungen mit rechts und links starten)

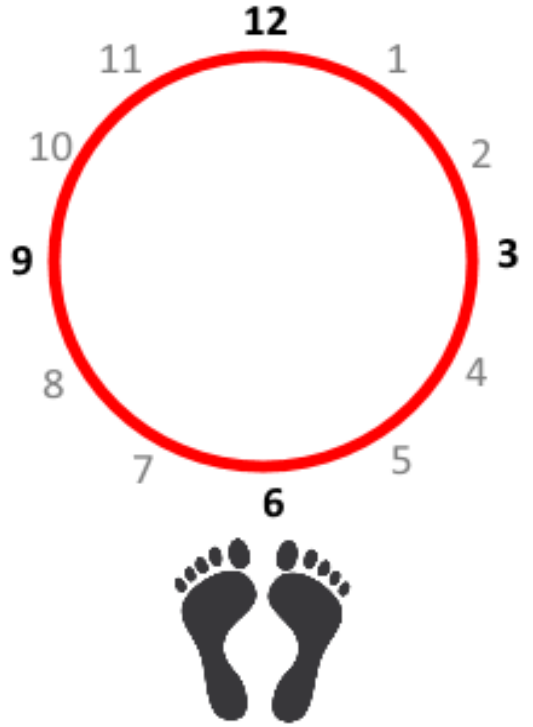
Fotos. privat

- Beidbeinige Sprünge: mit einem Kontakt, mit zwei Kontakten pro Feld
- Beidbeinig Sprünge: innen und außen
- Einbeinige Sprünge: mit einem Kontakt, mit zwei Kontakten pro Feld
- Einbeinige Sprünge: rechts, rechts, links, links, …
- Ein- und beidbeinig im Wechsel: links, beide, rechts, beide, …
- …

Varianten:
mit unterschiedlichen Armhaltungen, vorwärts/rückwärts/seitwärts, mit Richtungswechsel, Bewegungsgeschwindigkeit vs. Sprunghöhe

Reifenchoreographie

Mehrfachsprünge an Reifen/Kreidekreisen

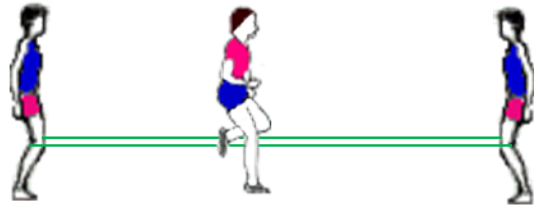


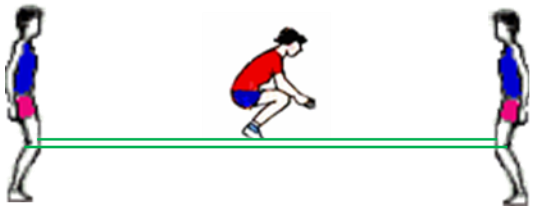
Der Reifen entspricht einer Uhr:
bei 3:00 springt man rechts neben den Reifen,
bei 6:00 springt man hinter den Reifen,
bei 9:00 springt man links neben den Reifen und
bei 12:00 springt man vor den Reifen.
Die Reifenmitte wird ebenfalls genutzt.

Es kann beidbeinig, einbeinig, mit Grätsche, mit Klatschen, mit Drehung, … gesprungen werden
Zuerst können Choreographien von Lehrkräften vorgegeben werden, dann können auch von den Schüler*innen eigene Choreografien entwickelt werden.

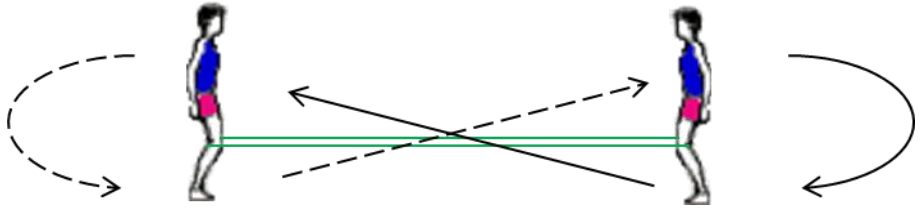
Variante: „Ich packe meinen Koffer“ (2 Sprünge pro Schüler*in)

Sprungkraft am Gummitwist





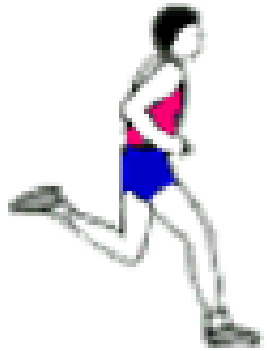
Die Schüler*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein Gummitwist. Zwei Kinder spannen das Gummitwist mit ihren Beinen. Die anderen Kinder springen nacheinander. Reihum wechseln.
Sprunghöhe an das Leistungsniveau anpassen und beide Seiten üben!

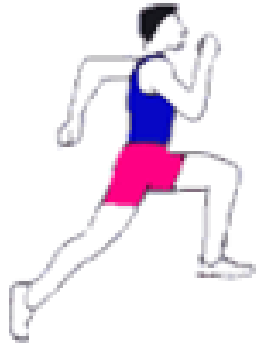


Immer ca. 10 Sprünge am Stück:

- Beidbeinig/einbeinig seitlich: links außen, innen, rechts außen, innen, …
- Beidbeinig: innen, außen (gegrätscht)
- Beidbeinig/einbeinig frontal: innen, außen, halbe Drehung, innen, außen, …
- Beidbeinig innen, einbeinig außen (abwechselnd links und rechts)
- Im Achterlauf beide Bänder überqueren: in der Schersprungtechnik (bandfernes Bein springt ab, mit gestrecktem Schwungbein), in der Sprunglauftechnik (bandfernes Bein spring ab, Schwungbeinknie gebeugt)
- …

Laufen und Springen in Bahnen





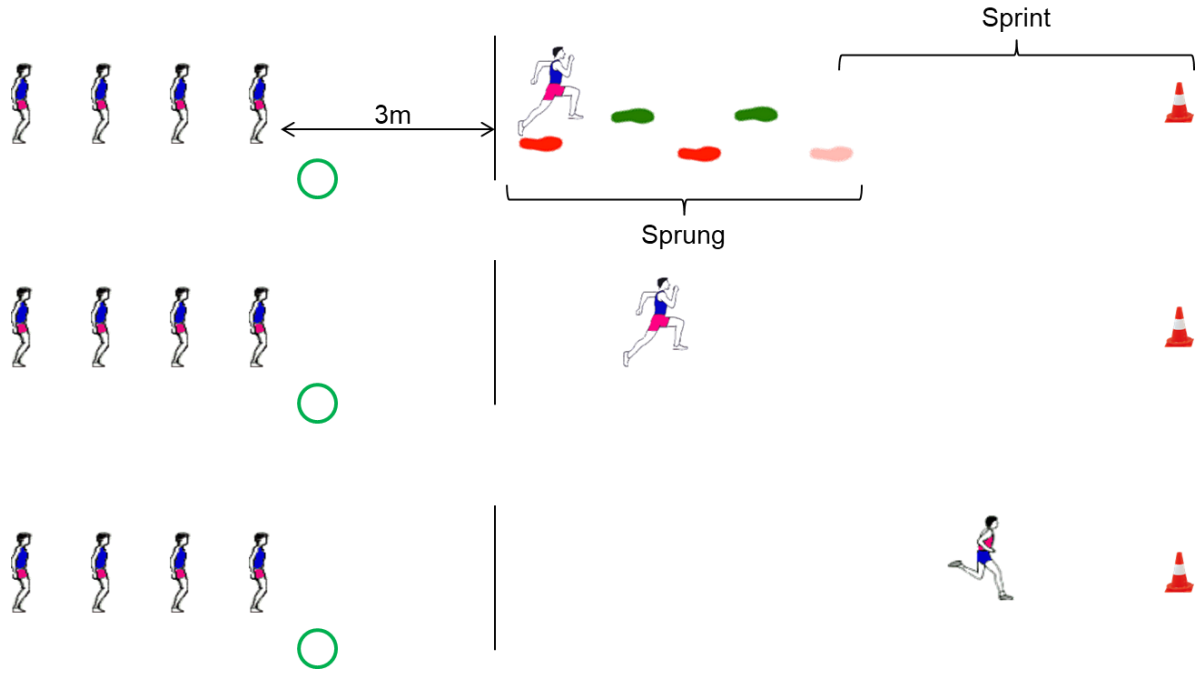
Die Schüler*innen laufen mit Abstand neben- und hintereinander her. Auf Kommando sollen sie abspringen und nach der Landung direkt weiterlaufen.
Zunächst ohne konkrete Bewegungsvorgabe. Danach Sprungformen vorgeben:

- Absprung und Landung mit links
- Absprung und Landung mit rechts
- Absprung mit links, Landung mit rechts
- Absprung mit rechts, Landung mit links
- in die Höhe vs. in die Weite
- mit Klatschen unter dem Oberschenkel
- Schwungarm nach oben/ beide Arme nach oben
- …

Sprungstaffel

Die Schüler*innen werden in Mannschaften aufgeteilt. Jeder Mannschaft steht eine Lauf-/Sprungbahn (ca. 15-20m) sowie ein Reifen (Kreidekreis) zur Verfügung. Mit Kreide (oder Seilchen) wird der erste Absprung markiert. Vor der Linie sind ca. 3m Abstand.
Der*die erste Schüler*in läuft zur Absprunglinie, springt in dem vorgegebenen Rhythmus, umläuft dann das Wendemal und sprintet zurück zum Startpunkt. Sobald er*sie mit beiden Füßen im Reifen steht, darf der*die Nächste loslaufen.

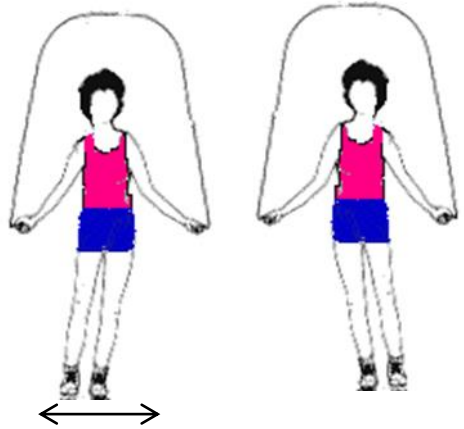
Sprungrhythmen:
Sprunglauf (4 Sprünge)
Einbeinige Sprünge: rechts bzw. links
Einbeinige Sprünge: rechts, rechts, links, links (li, li, re, re)
Dreisprungrhythmus: rechts, rechts, links (li, li, re)
…



Seilchenspringen

Bewegungskoordination, Ausdauer, Sprunggewandtheit

Die Schüler*innen stellen sich in ausreichend Abstand auf. Jede*r Schüler*in erhält ein (Kunststoff) Sprungseil (passend für die Körpergröße). Gesprungen wird auf der Stelle.

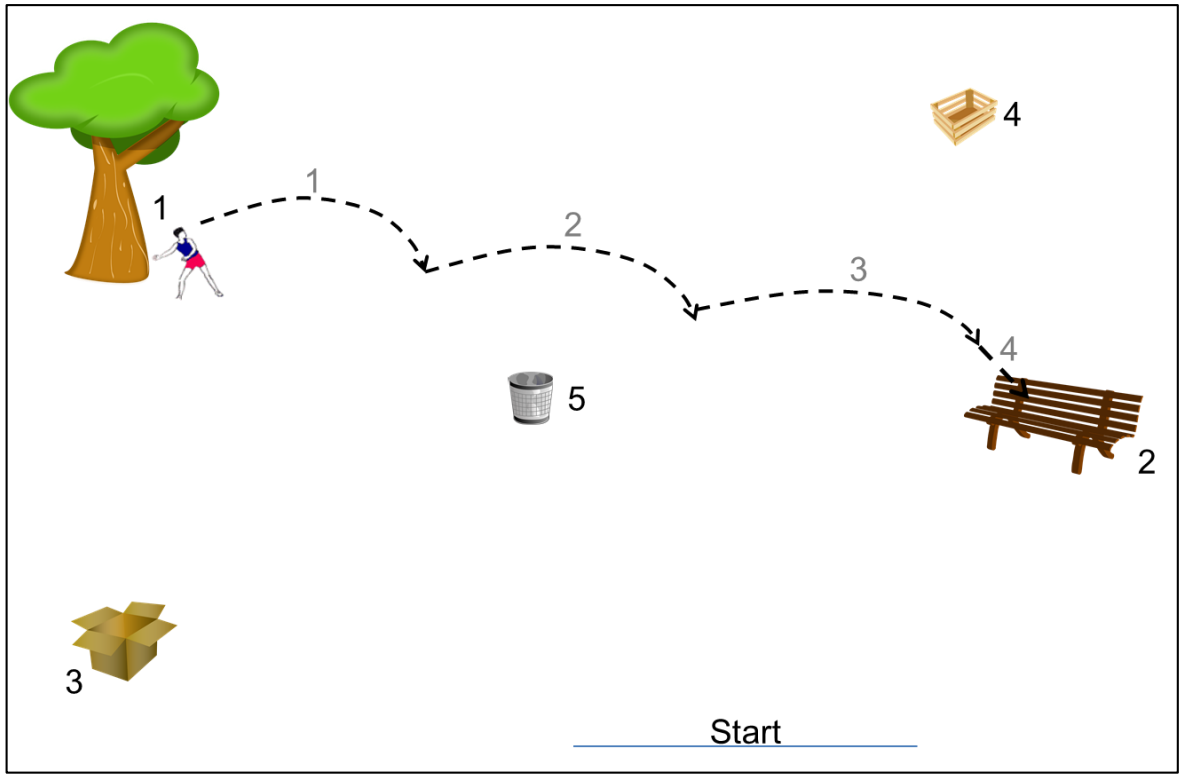


Sprungaufgaben:
Springen mit einem/zwei Kontakten zwischen den Durchschlägen
Springen mit Pendeln nach links und rechts (links, Mitte, rechts)
Einbeinige Sprünge: links, rechts, im Wechsel mit Doppelkontakten
Springen mit Doppeldurchschlag
Springen mit Armen kreuzen
Springen auf Schnelligkeit
Im Kniehebelauf (ein Kontakt pro Durchschlag)
Im Wechsel: Grätschsprung, geschlossene Füße
Landen in der Schrittstellung (im Wechsel: links vorne, rechts vorne)
…

Wurfgolf

Auf dem Schulhof werden verschiedene Gegenstände (Mülleimer, Kiste, Klettergerüst, Baum, …) markiert, welche die Schüler*innen mit einem Wurfgerät treffen müssen.
Von einer Startmarkierung aus, versuchen die Schüler*innen diesen Gegenstand mit möglichst wenigen Versuchen zu treffen. Abgeworfen wird jeweils an der Stelle, wo das Wurfgerät liegen geblieben ist. Nach dem Treffer geht es weiter zum nächsten Ziel.
Wer benötigt die wenigsten Würfe?

Geeignete Wurfgeräte: Gegenstände, die nicht rollen,
z.B.
Knäul aus Socken, Bohnensäckchen, zusammengeknülltes Papier, Wurfstab (aus Zeitung)

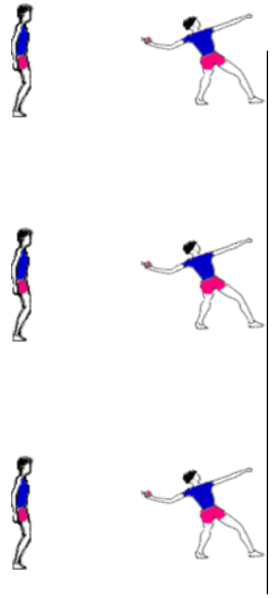


Schlagwurf

Die Schüler*innen gehen paarweise zusammen und wählen ein Wurfgerät. Der Abstand zwischen den Partnern ist abhängig vom Wurfgerät. Die Partner werfen sich das ausgewählte Wurfgerät mehrfach hin und her (mind. 5 Würfe p.P.) und wechseln dann das Wurfgerät.
Schlagwurftechnik: Schrittstellung (Gegenbein vor), Ellbogen führt die Bewegung

Geeignete Wurfgeräte: Knäul aus Socken, zusammengeknülltes Papier, Schweifball, Wurfsocke, Tennisball, Handball

Schlagwurf + Sprint



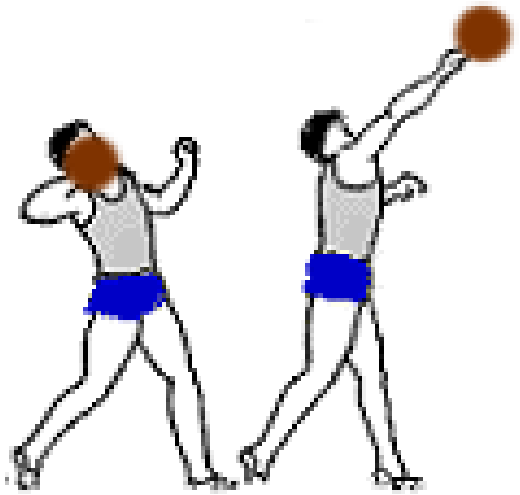
Die Schüler*innen stehen in Reihen mit Blick in Wurfrichtung und wählen ein Wurfgerät. Die ersten Gruppe wirft ihr Wurfgerät in der Schlagwurftechnik und reiht sich dann hinten ein. Wenn alle geworfen haben, sprinten die Gruppen auf Kommando los und sammeln ein beliebiges Wurfgerät ein, dass sie wieder mit zum Abwurf nehmen.

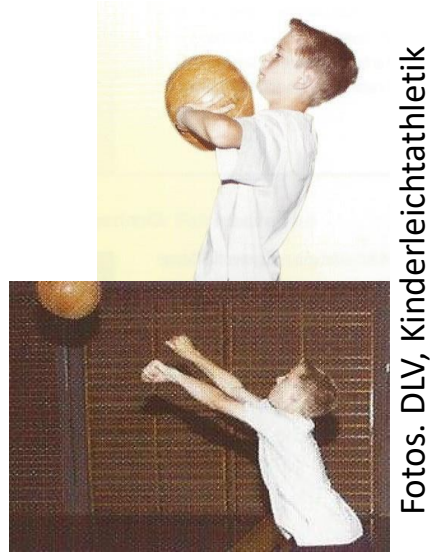
Geeignete Wurfgeräte: Schaumstoffspeer, Wurfring, Wurfstab, Schlag-/Tennisbälle, …

Stoßstaffel

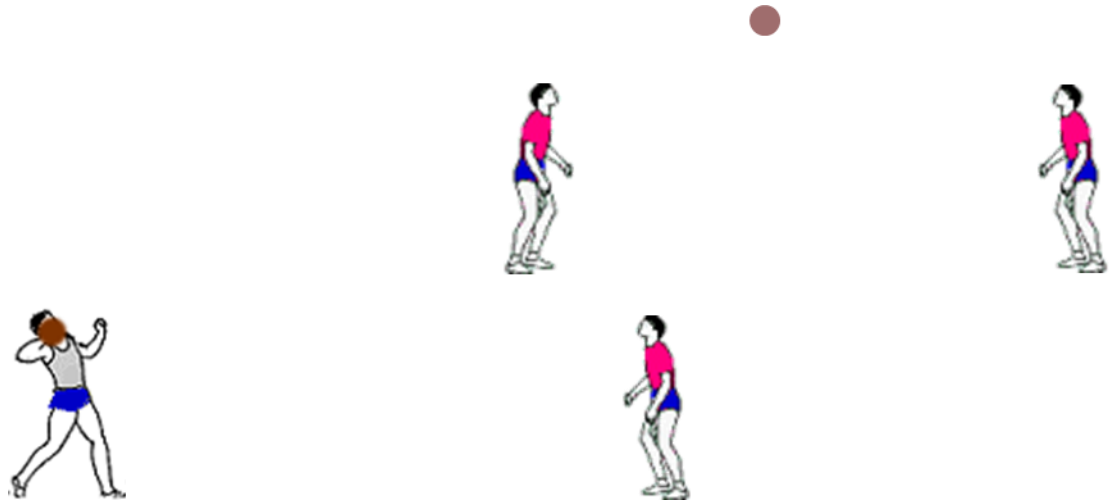
Die Schüler*innen werden in 2er-Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft erhält einen Medizinball/Basketball). Beide Schüler*innen stehen an der Startlinie. Der Erste stößt den Medizinball beidarmig, aus dem Stand so weit wie möglich. Der Partner muss den Medizinball auffangen und stößt dann von der Stelle weiter Richtung Ziellinie. Wenn der Ball auf den Boden fällt, muss das Team (a) 3 Schritte zurück gehen oder (b) zuerst eine Zusatzaufgabe (5 Hampelmänner o.ä.) durchführen, bevor sie wieder stoßen dürfen.
Welches Team erreicht die Ziellinie zuerst?

Variante:
Einarmiger Stoß (starker Arm, schwacher Arm)
Größere Mannschaften
Wenn der Ball auf den Boden fällt, muss die Mannschaft von vorne beginnen

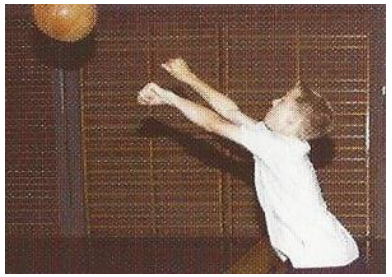




Fotos. DLV, Kinderleichtathletik



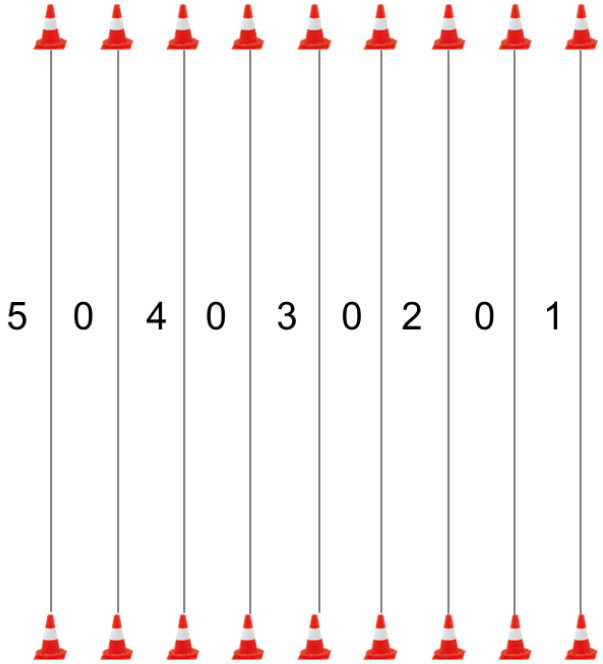
Risikowurf/ Risikostoß

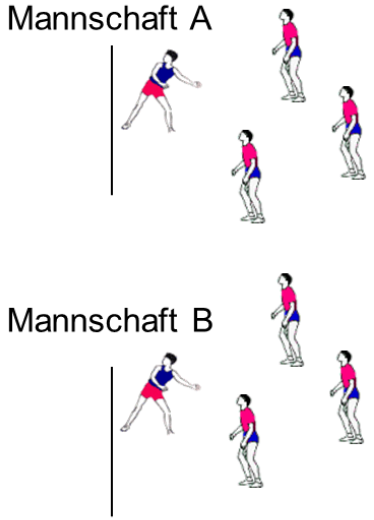


Die Schüler*innen werden in Mannschaften aufgeteilt. Auf dem Schulhof sind (mit Kreide oder Pylonen) Zonen markiert. Je weiter der Wurf/Stoß, desto mehr Punkte gibt es für die Mannschaft. Dabei ist jedoch jede zweite Zone eine „Null-Punkte-Zone“.
Jeweils zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede*r Schüler*in hat mind. 3 Würfe/Stöße. Die Schüler*innen werfen/stoßen nacheinander. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

Variante:
Jeder muss vorher bekannt geben, in welche Zone er treffen möchte. Nur wenn er diese Zone trifft, erhält die Mannschaft die Punkte.

Tipp: A4 Blätter mit den Zahlen 1-x laminieren und vielseitig einsetzen (z.B. auch für Wurfgolf)





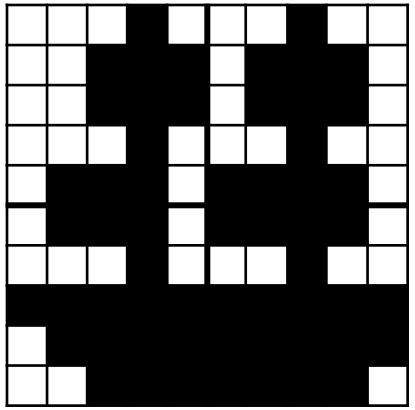
Drehwurf Boule

Die Schüler*innen werden in Kleingruppen (2-3 TN) aufgeteilt. Jeweils zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jeder Mannschaft steht ein Pylon/Stange als „Schweinchen“ zur Verfügung. Jeder hat ein Wurfgerät (gleiche Geräte pro Duell). Von einer Abwurfmarkierung versuchen die Schüler*innen abwechselnd möglichst nah an das „Schweinchen“ zu werfen. Die Mannschaft, dessen Wurfgerät näher liegt, gewinnt die Runde und darf das „Schweinchen“ erneut aufstellen und die Abwurfmarkierung (Stock/Seilchen) festlegen. Wer zuerst 10 Punkt hat, gewinnt.

Geeignete Wurfgeräte: Tennisringe, Fahrradreifen, Wurfringe, Stoffbeutel (mit Handtuch gefüllt), …
Tipp: Wurfgeräte ggf. mit farbigem Klebeband für die Mannschaften markieren

Lauf-Memory

Ω	√49	H_2O	9.11.
182:13	25*4	µ	48-53
7*13	√256	-56+45	πr²
204:12	1½+2¼	5^3	6,7+8,4
Mg	F=m*a	Sí	1945



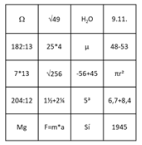
Jede*r Schüler*in erhält ein leeres Memoryblatt (z.B. 4x5 Felder) und benötigt einen Stift. Diese werden an einem Ausgangpunkt deponiert (ggf. mit einem Stein gegen Wind sichern). Auf dem Schulhof hat die Lehrkraft zuvor Memoryblätter (20 Stk. bei einem 4x5 Felder Memory) angebracht, auf denen jeweils nur ein Feld ausgefüllt ist. Die Schüler*innen müssen alle Blätter finden. Sobald sie eins gefunden haben, müssen sie sich Inhalt und Position merken und auf ihr Memoryblatt übertragen, bevor sie auf die Suche nach dem nächsten Blatt gehen. Der Inhalt der Felder können z.B. mathematische/chemische Zeichen, Formeln, Englische/Spanische Vokabeln, historische Daten o.ä, sein. Wer hat zuerst alle Felder (korrekt) übertragen? Bei einer Zeitnahme ist es möglich, für Fehler Strafzeiten aufzuaddieren.

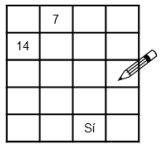
Varianten:

Rechenaufgaben: die Schüler*innen müssen die Lösung an der richtigen Stelle eintragen.

Nonogramm: die Schüler*innen müssen nach und nach die einzelnen Kästchen ausmalen. Dazu „unvollständige“ Vorlagen aufhängen, die dann das Gesamtbild ergeben.

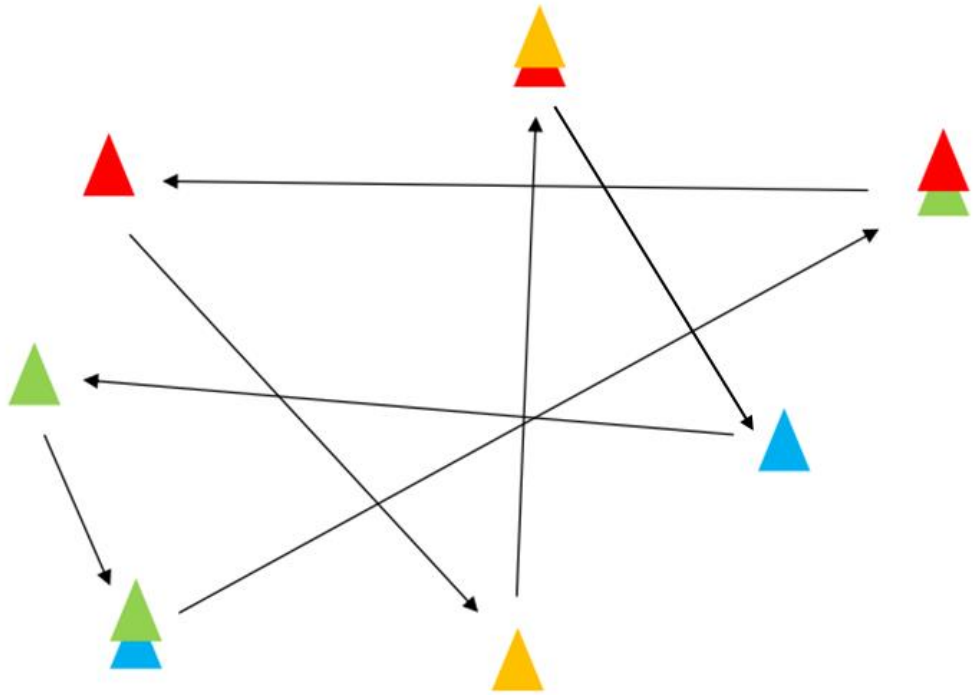
Quiz: auf den ausgelegten/versteckten Memoryblättern werden Fragen gestellt und die Schüler*innen müssen die entsprechenden Antworten auf ihrem Blatt eintragen.



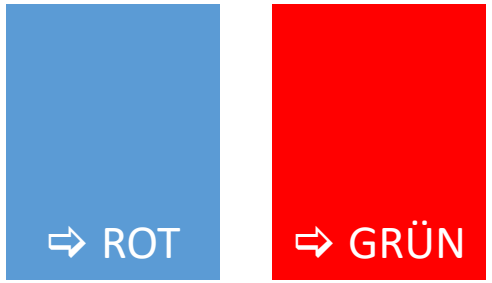


Schnitzeljagd

Auf dem Schulhof werden farbige Pylone (mind.) in der Anzahl der Schüler*innen verteilt. Unter jedem Pylon (oder Kombination) wird ein Hinweis für die nächste Farbe (z.B. farbiger Bierdeckel) gelegt. Die Schüler*innen müssen die Pylone in der richtigen Reihenfolge ablaufen. Die Pylone sollten so verteilt werden, dass die zu absolvierende Strecke keine Runde ergibt, aber endlos gelaufen werden kann. Jede*r Schüler*in beginnt an einem anderen Pylon. Wer zuerst wieder an seinem Ausgangspunkt angekommen ist, gewinnt.



Alternative:
Auf dem Schulhof werden gut sichtbar unterschiedlich farbige A4 Blätter aufgehängt (ggf. Farbkombinationen nutzen). Auf den Blättern ist jeweils die nächste Farbe als Wort (ggf. auf der Rückseite) notiert.



Tipp: farbige Blätter laminieren und immer wieder benutzen

Fahrtspiel

Die Schüler*innen sollen mit der „Fahrt“ (=Geschwindigkeit) spielen. Dies kann in offener Aufgabenstellung erfolgen (z.B. zügig bis zur Bank, Kniehebelauf bis zum Schultor, Gehpause bis zum Baum, …) oder mit konkreter Aufgabenstellung (z.B. 1min, 2min, 3min zügig mit Trab-/ Gehpausen oder eine Runde zügig, halbe Runde Gehpause, 1 Runde traben, …) erfolgen. Das Fahrtspiel kann auf dem Schulhof oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden. Die Schüler*innen sollen ununterbrochen in Bewegung sein, die Bewegungszeit sollte mind. 15min betragen. Die Aufgaben können einzeln oder in Kleingruppen erfüllt werden.

Varianten:
Unterschiedliche Geschwindigkeiten
Laufen vorwärts/rückwärts/seitwärts
Sprunglauf (auf Weite), Laufsprung (möglichst schnell)
Übungen des Lauf-ABCs
…

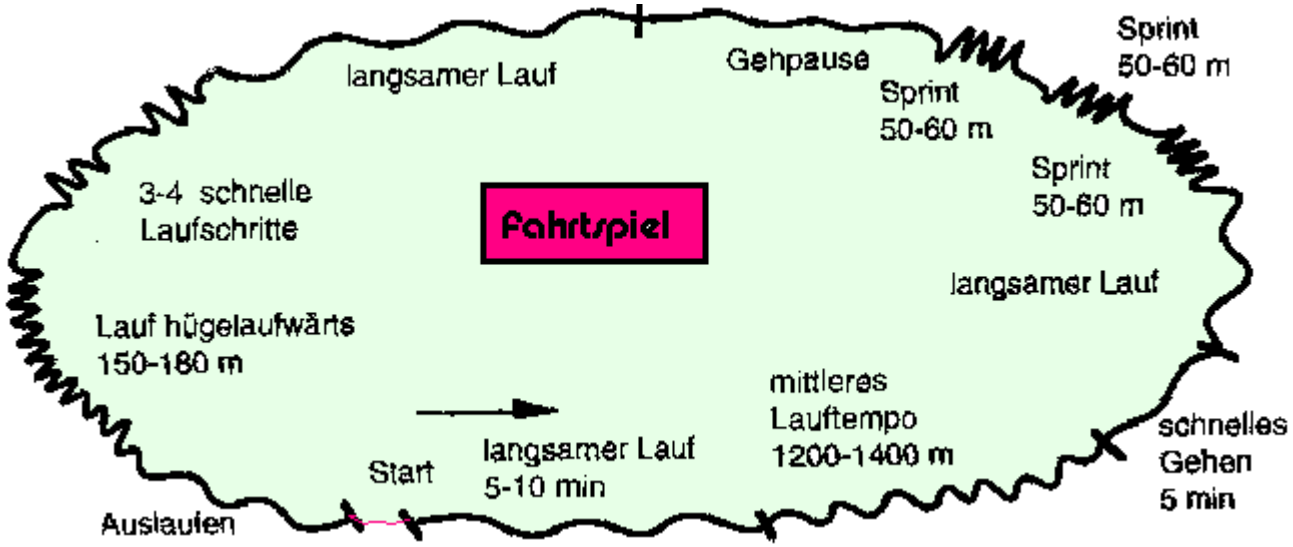
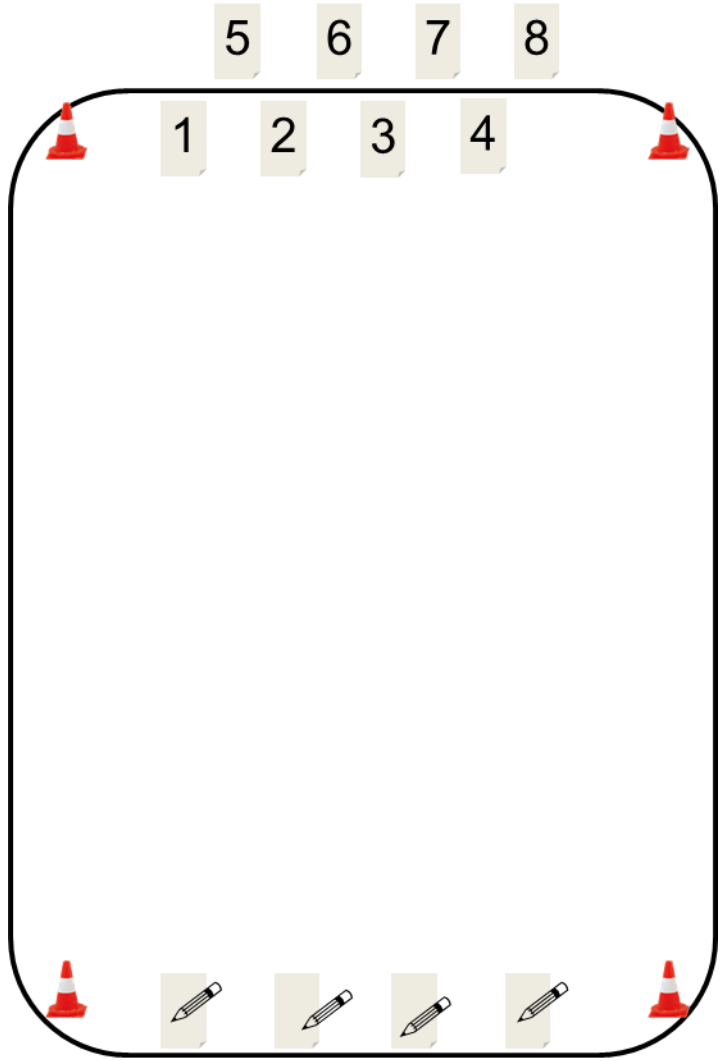


Bild: www.sportunterricht.de

Schulhofrallye

Auf dem Schulhof wird eine Laufstrecke markiert. An zwei, etwa gegenüberliegenden Stellen befinden sich eine Frage- und eine Antwortstation. An der Fragestation befinden sich verdeckt bis zu 10 Fragen (rund um den Sport, Schulwissen, Allgemeinwissen, …), an der Antwortstation hat jede*r Schüler*in (oder Kleingruppe) eine Antwortkarte und eine Liste mit Bewegungsaufgaben sowie einen Stift zur Verfügung. Die Schüler*innen müssen, beginnend an der Antwortstation, 1½ Runden laufen, eine Fragekarte umdrehen, wieder 1½ Runden laufen und in ihrer Antwortkarte die richtige Antwort eintragen. Nun wählen sie eine der Bewegungsaufgaben (z.B. Hampelmänner, Liegestütze, Ausfallschritte, …), führen diese in der angegebenen Wiederholungszahl aus und haken diese ab, bevor sie sich wieder auf die 1½ Runden zur Fragestation begeben. Zum Abschluss werden 2 Runden gelaufen. Wer (welche Gruppe) hat die Schulhofrallye zuerst beendet und alle Antworten richtig? Bei einer Zeitnahme ist es möglich, für Fehler Strafzeiten aufzuaddieren.



Wir laufen bis nach…

Paris!

Von Duisburg (Sitz des LV Nordrhein) bis zum Eiffelturm wären es zu Fuß ca. 470km. Wenn 28 Schüler*innen 8,4km pro Woche joggen, wären sie in 2 Wochen angekommen.

Wählen Sie ein attraktives Ziel, ermitteln Sie die Entfernung von Ihrer Schule aus und messen Sie eine Laufrunde auf dem Schulhof aus. Die Schüler*innen laufen in selbstgewähltem Tempo (z.B. 20-30min lang) die Laufstrecke ab, die Gesamtlaufstrecke wird notiert. Nach wie vielen Unterrichtseinheiten ist die Klasse am Ziel angekommen?

Auch als „Hausaufgabe“ möglich. Kann das Ziel innerhalb einer Woche (ggf. gemeinsam mit anderen Klassen) erreicht werden?