

GRUNDSCHULE

(A) schnell Laufen

In dieser Übersicht stellen wir Ihnen verschiedene Übungsformen zum Thema „schnell Laufen“ vor. Die Übungen sind unterteilt in die Disziplinen „Sprint“, „Hürdensprint“ und „Staffellauf“.

Schwerpunkt: Sprint



1) Reaktionsläufe

Material: Markierungslinien/ -hütchen

Die Schüler/innen sollen aus unterschiedlichen Positionen (z.B. Bauchlage, Rückenlagen, Hocke, Schrittstellung, etc.) oder Bewegungen (z.B. Schrittspringen) auf ein Kommando möglichst schnell eine vorgegebene Strecke (ca. 15m bis 25m) überwinden. Dabei laufen immer mehrere (möglichst gleichstarke) Kinder gegeneinander.

Abwechslungsreiche Alternative: Es darf nur auf ein bestimmtes Kommando, bspw. „Hepp!“ reagiert werden. Wer bei einem anderen Kommando (Klatschen, „Los!“, „Ab!“, o.ä.) reagiert, erhält eine Strafaufgabe.

Variante: Leistungsstärkere Kinder starten mit „Handicap“, das bedeutet, dass ihre Startposition 1-3m nach hinten verlegt wird.

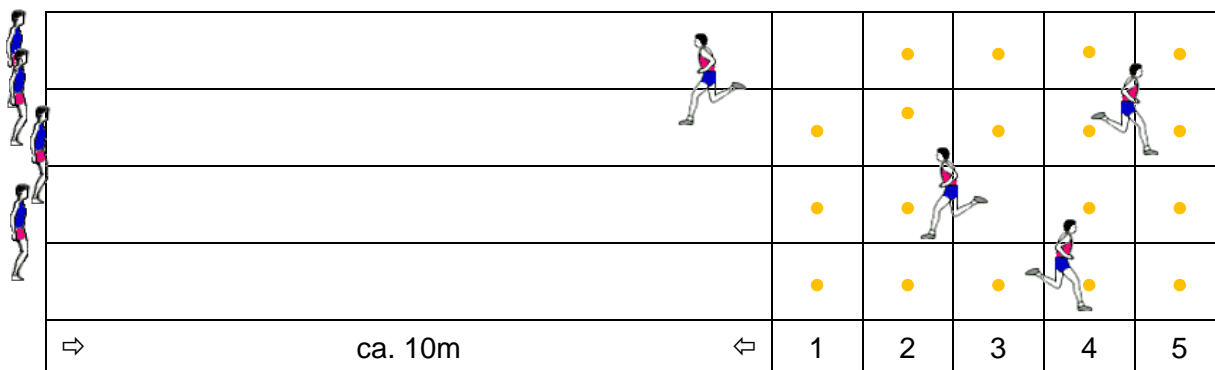
2) Risikosprint

Material: Markierungslinien-/ hütchen, Stoppuhr, Pfeife, Kleingeräte (Tennisball, Tennisring, Parteiband, o.ä.)

Ca. 10m von der Startlinie entfernt sind ca. 1m breite Zonen eingerichtet, in denen unterschiedliche Geräte liegen. Je weiter die Zone von der Startlinie entfernt ist, umso höher ist die Punktzahl der Zone (des Geräts).

Auf ein Startsignal hin versuchen die Schüler/innen innerhalb einer vorgegebenen Zeit (z.B. 8sec) einen Gegenstand aus einer selbstgewählten Zonen zu holen und wieder zur Startlinie zurückzukehren. Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhalten sie die Punkte für die Zone, ansonsten geht der Lauf nicht in der Wertung ein.

Das Spiel kann auch als Mannschaftswettbewerb durchgeführt werden. So kann jeder Schüler zur Gesamtpunktzahl der Mannschaft beitragen.



3) Schwarz-Weiß

Material: Markierungslinien/ -hütchen

Bei diesem Spiel legen sich die Schüler/innen paarweise in einigem Abstand gegenüber. Die eine Gruppe ist „schwarz“, die andere „weiß“. Bei „weiß“ wird diese Gruppe zum Fänger und die „schwarzen“ müssen weglaufen (und andersrum).

Das Spiel kann auch in Form einer Geschichte verpackt werden.

4) Staffelspiele

Material: Markierungslinien/ -hütchen, Staffelstab (oder Tennisring), ggf. weitere Materialien

Würfelstaffel: Jeder Gruppe steht auf der gegenüberliegenden Seite ein Würfel, ein Stift und ein Zettel mit den Zahlen 1-6 (abhängig von der Gruppengröße je 2-4x) zur Verfügung. Die Kinder sprinten nacheinander zum Würfel, würfeln und streichen die gewürfelte Zahl durch, bevor sie zurück sprinten. Wer zuerst alle Zahlen abgekreuzt hat, gewinnt. Wird eine Zahl gewürfelt, die nicht mehr zur Verfügung steht, darf dieselbe Person erneut würfeln.

Puzzlestaffel: Für jede Gruppe liegen auf der gegenüberliegenden Seite verdeckte Puzzleteile eines Kinderpuzzles. Die Kinder sprinten nacheinander auf die gegenüberliegende Seite und holen ein Puzzleteil. Sobald alle Puzzleteile auf der Startseite liegen, darf die Mannschaft beginnen, das Puzzle fertig zu stellen. Die Gruppe die zuerst das Puzzle fertig hat, gewinnt.

Transportstaffel: Die Transportstaffel wird in Form einer Wendestafel durchgeführt. Der erste Läufer holt von der gegenüberliegenden Seite ein Gerät, welches der nächste Läufer wieder zurück bringt. Alternativ können auf der gegenüberliegenden Seite auch ausreichend viele Geräte liegen, die nach und nach abgeholt werden müssen, um diese dann bspw. zu stapeln o.ä. Die Mannschaft, die zuerst x-mal gelaufen ist (oder zuerst seinen Turm gebaut hat), gewinnt.

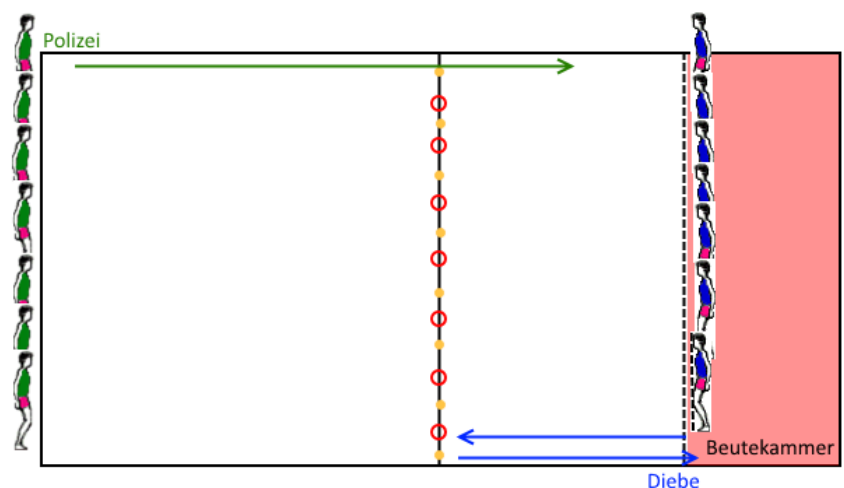
5) Beutejagd

Material: Markierungslinien/ -hütchen, diverse Kleingeräte (Tennisbälle, Tennisringe, u.a.)

Die Kinder werden in zwei gleichgroße Gruppen aufteilt und stehen sich an zwei Linien gegenüber. Auf der Mittellinie werden die Kleingeräte ausgelegt. Die Linie der „Diebe“ ist etwa 6-8m von der Mittellinie entfernt; hinter dieser Linie befindet sich die „Beutekammer“ der Diebe. Die Linie der „Polizisten“ befindet sich etwa im 1,5-fachen (9-12m) bis 2-fachen Abstand (12-16m) von der Mittellinie (ausprobieren!).

Auf Kommando sprinten „Diebe“ und „Polizisten“ gleichzeitig los. Die Diebe versuchen ein Kleingerät aufzunehmen und in ihre „Beutekammer“ zu bringen, ohne von der „Polizei“ gefangen zu werden. Sobald die „Diebe“ wieder hinter ihrer Linie angekommen sind, können die „Polizisten“ sie nicht mehr fangen und die „Beute“ ist gesichert. Werden sie vor der Linie gefangen, kommt die „Beute“ zurück auf die Mittellinie.

Nach einer vorgegebenen Zeit wechselt die Gruppe. Das Team, das mehr Kleingeräte erbeutet hat, gewinnt die Runde. (Der Abstand der Linien muss so gewählt werden, dass die Diebe eine realistische Chance haben, ihre Beute zu sichern.)



Schwerpunkt: Hindernissprint*)

*) Eine Bauanleitung für Trainingshürden finden Sie in unseren [Arbeitshilfen](#).



1) Hindernisbahnen

Material: Bananenkartons/ Trainingshürden/ Kinderhürden o.ä., Markierungslinien/ -hütchen

In mehreren Bahnen werden je zwei bis vier flach Hindernisse aufgebaut. Die Abstände zwischen den Hindernissen einer Bahn können gleichmäßig oder variabel sein. Die Bahnen sollten unterschiedliche Abstände aufweisen. Ggf. kann es sinnvoll sein, die Abstände und Höhen je nach Leistungsniveau zu variieren.

Die Schüler/innen sollen die Bahnen einzeln durchlaufen. Über die Hindernisse sollen die Kinder nicht springen (!) sondern einen schnellen und flachen Schritt ausführen. Nach mehreren Durchgängen als Übungsphase werden die Hindernisse so aufgebaut, dass die Abstände und Höhen aller Bahnen identisch sind. Die Schüler/innen sollen die Hindernisse nun auf Kommando, gegeneinander überlaufen.

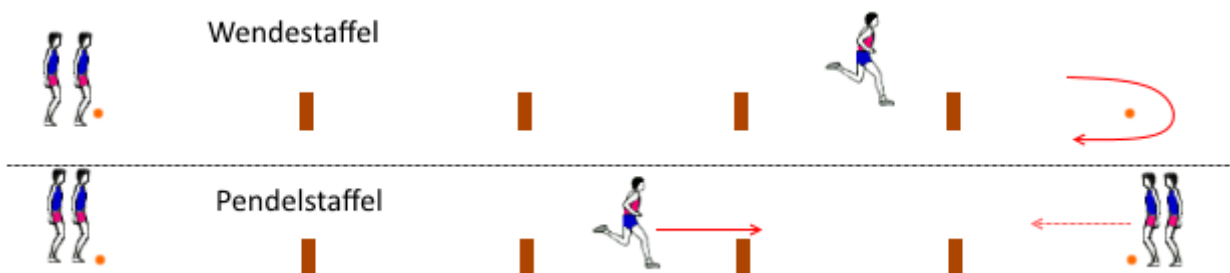
2) Hindernisstafeln

Material: Bananenkartons/ Trainingshürden/ Kinderhürden o.ä., Markierungslinien/ -hütchen, Staffelstab (oder Tennisring)

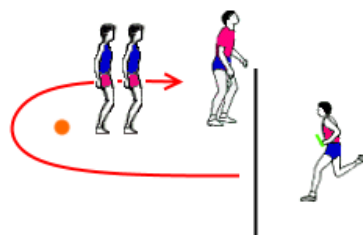
Die Klasse wird in mehrere Kleingruppen aufgeteilt. Für jede Mannschaft wird eine Hindernisbahn aufgebaut (flache Hindernisse), die mit den Bahnen der anderen Mannschaften identisch ist. Die Schüler/innen sollen die Hindernisse nun in Staffelform überlaufen.

Die Hindernisstafel kann als Pendelstaffel oder als Wendestafel durchgeführt werden. Bei der Pendelstaffel wird der Stab auf der jeweils gegenüberliegenden Seite übergeben. Dabei können die Hindernisse in beide Richtungen überlaufen werden, wenn das Hindernis beidseitig kippen kann. Hat die Hürde nur einer Kipprichtung, erfolgt der Lauf von A nach B über die Hindernisse und der Lauf von B nach A neben den Hindernissen entlang. Bei der Wendestafel laufen die Schüler/innen über die Hindernisse hin, umlaufen eine Wendestange und laufen neben den Hindernissen wieder zurück.

Die Stabübergabe kann von vorne (ankommender Läufer übergibt den Stab frontal an den nächsten) oder von hinten (der ankommende Läufer muss zunächst eine Wendestange umlaufen und übergibt den Stab von hinten nach vorne) erfolgen.



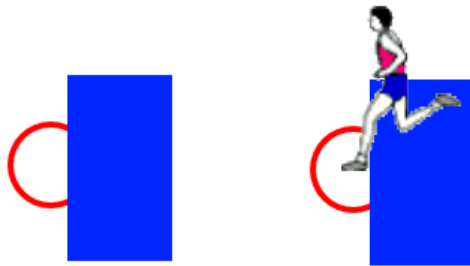
Übergabe von hinten:



3) Pfützen treten

Material: (schmale) Gymnastikmatten, Gymnastikreifen

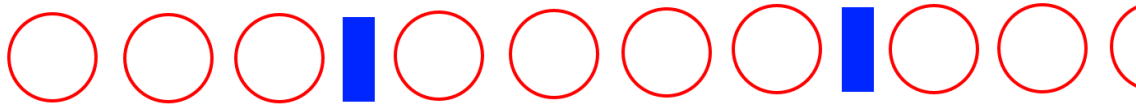
In der Halle sind Gymnastikmatten so ausgelegt, dass die Schüler/innen diese über die schmale Seite überlaufen können. Hinter jeder Matte wird mittig ein Gymnastikreifen gelegt, welcher zu etwa 1/3 unter der Matte verschwindet. Die Schüler/innen sollen die Matten mit einem schnellen und flachen Schritt überlaufen und hinter der Matte mit dem Schwungbein möglichst dynamisch in die Pfütze (den Reifen) treten; danach wird normal weitergelaufen. Der Aufbau ist auch in Bahnen möglich, wenn die Klasse für das „Kreuz-und-Quer laufen“ ggf. zu groß ist.



4) Hindernis-/ Reifenbahnen

Material: Fahrrad-/ Gymnastikreifen, geeignete Hindernisse

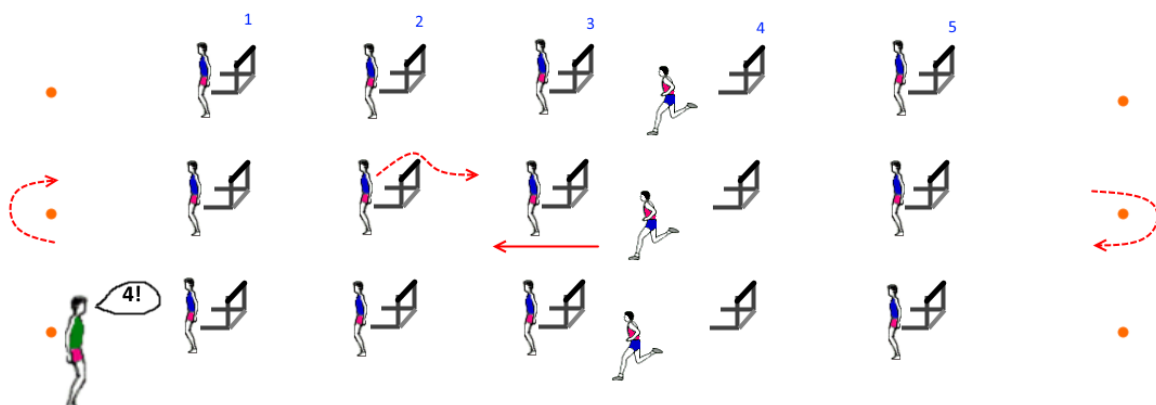
In der Halle werden mehrere Reifenbahnen mit gleichmäßigen Abständen aufgebaut. Nach jedem 3. bis 5. Reifen ist der Abstand größer, dort wird ein flaches Hindernis (z.B. Blockx oder liegende Pylone) positioniert. Die Schüler/innen sollen die Reifenbahnen möglichst schnell durchlaufen. Die Hindernisse werden mit einem schnellen und flachen Schritt übersprintet.



5) Nummernlauf

Material: geeignete Hindernisse, Markierungslinien/ -hütchen

Je nach Hallengröße werden 4 bis 6 Hindernisse pro Laufbahn aufgebaut. An den Enden stehen jeweils Wendestangen. Die Schüler/innen werden gleichmäßig auf die Hindernisse aufgeteilt, sodass neben jedem Hindernis ein Kind steht. Den Hindernissen und den daneben stehenden Kindern werden Nummern zugeordnet (1. Hindernis = 1, 2. Hindernis = 2, usw.). Wird ihre Nummer gerufen, laufen die entsprechenden Kinder von ihrer Position zum Anfang der Hindernisbahn, überspringen diese bis zur Wendestange und laufen anschließend wieder zu ihrer Position zurück. Die Laufrichtung ist für alle Gruppen gleich.



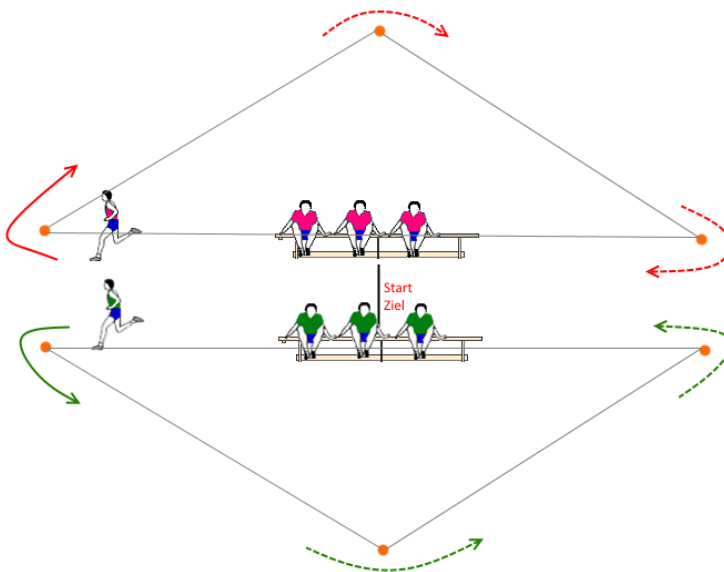
Schwerpunkt: Staffellauf



1) 3-Eck Staffel

Material: Markierungshütchen/ Pylone, Langbänke, Staffelstab/ Tennisring

Die Schüler/innen werden auf zwei Gruppen aufgeteilt werden. Mit Pylonen werden zwei rechtwinklige Dreiecke aufgebaut, die lange Seite zueinander gedreht. Start und Ziel befindet sich etwa mittig auf der langen Seite, sodass die eine Gruppe links- und die andere rechtsherum läuft. Zwei Bänke werden in der Mitte so aufgestellt, dass sich zwischen ihnen eine Gasse befindet, durch die die Schüler/innen laufen. Auf den Bänken sitzen die Schüler/innen. Das erste Kind läuft los und umläuft sein Dreieck. Sobald das Kind die Gerade verlassen hat, darf sich der nächste Schüler aufstellen. Der Wechsel auf diesen Läufer erfolgt auf der Start-/Zielgeraden (langen Seite des Dreiecks).



2) Endlosstaffel

Material: Markierungslinien/ -hütchen, Staffelstab/ Tennisring

Auf einer Rundbahn stehen in 50m Abständen die Schüler/innen eines Teams (9 Kinder pro Team auf einer 800m Rundebahn). An der Start-/Ziellinie stehen jeweils zwei Läufer pro Team. Der Staffelstab wird nun immer von einem Läufer zum nächsten übergeben. Da sich am Start noch ein weiterer Teilnehmer befindet, kann die Staffel endlos weitergeführt werden.

Es gewinnt die Mannschaft, dessen Schlussläufer sich zuerst wieder an der Startposition befindet.



3) *Pendelstaffel*

Material: Markierungslinien/ -hütchen, Staffelstab/ Tennisring

Die Schüler/innen werden in gleichgroße Gruppen (ca. 8 Kinder pro Team) aufgeteilt. An der Startlinie einer 50m-Strecke steht jeweils die Hälfte der Schüler, der erste hält einen Staffelstab in der Hand. An der Ziellinie dieser Strecke steht die andere Hälfte der Gruppe. Der Startläufer sprintet auf Kommando zur 50m-Ziellinie und übergibt den Staffelstab dort an den ersten Läufer, dieser sprintet zurück zur Startlinie, um den Stab an den dort wartenden Schüler weiterzugeben....

4) *Rundenstaffel*

Material: Markierungslinien/ -hütchen, Staffelstab/ Tennisring

Bei der Rundenstaffel werden die Schüler/innen auf 30m bis 50m Abstände einer Laufbahn aufgeteilt. Auf Kommando läuft der erste Schüler mit dem Stab in der Hand zum nächsten und übergibt diesem den Staffelstab, usw. Auf diese Weise versucht die Gruppe, den Staffelstab schnellstmöglich ins Ziel zu tragen. Eine Staffelmannschaft kann dabei aus 4 oder mehr Läufern bestehen.