

# Vorbereitende Übungen für den



Nachfolgend finden Sie vorbereitende Übungen für den Klassenwettbewerb LEICHTATHLETIK für die weiterführenden Schulen. Diese können Sie in den Sportunterricht einbauen. Alle Übungsformen können draußen und mit Abstand durchgeführt werden und eignen sich daher auch für den Sportunterricht in Zeiten von Corona.

Die Übungen sind nach den Disziplinen Sprint, Mehrfachsprünge, Wurf/Stoß und Crosslauf aufgeteilt. Alle Übungsformen können auf dem Schulhof, einer Rasenfläche, auf der Laufbahn oder in der Sporthalle durchgeführt werden. Vor jeder Unterrichtsstunde sowie vor dem Klassenwettbewerb sollte ein geeignetes Aufwärmprogramm durchgeführt werden.

Zu jeder Disziplin finden Sie mind. 2 Übungsformen sowie einen Link zu weiteren Übungen aus dem entsprechenden Disziplinblock. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen das Handbuch „Leichtathletik: Laufen – Springen – Werfen. Handreichung für Schulen der Sekundarstufe I“ aus der Edition Schulsport des Meyer & Meyer Verlags (ISBN: 987-3-89899-591-7).

Die Leichtathletik-Verbände in NRW bieten auch lokale Lehrerfortbildung an. Voraussetzung ist, dass die Corona-Pandemie dies wieder zulässt. Sollten Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an Ihre\*n Berater\*in im Schulsport und verweisen Sie an uns:

Alessa Jaspert, Leichtathletik-Verband Nordrhein: [alessa.jaspert@lvn-sport.de](mailto:alessa.jaspert@lvn-sport.de)

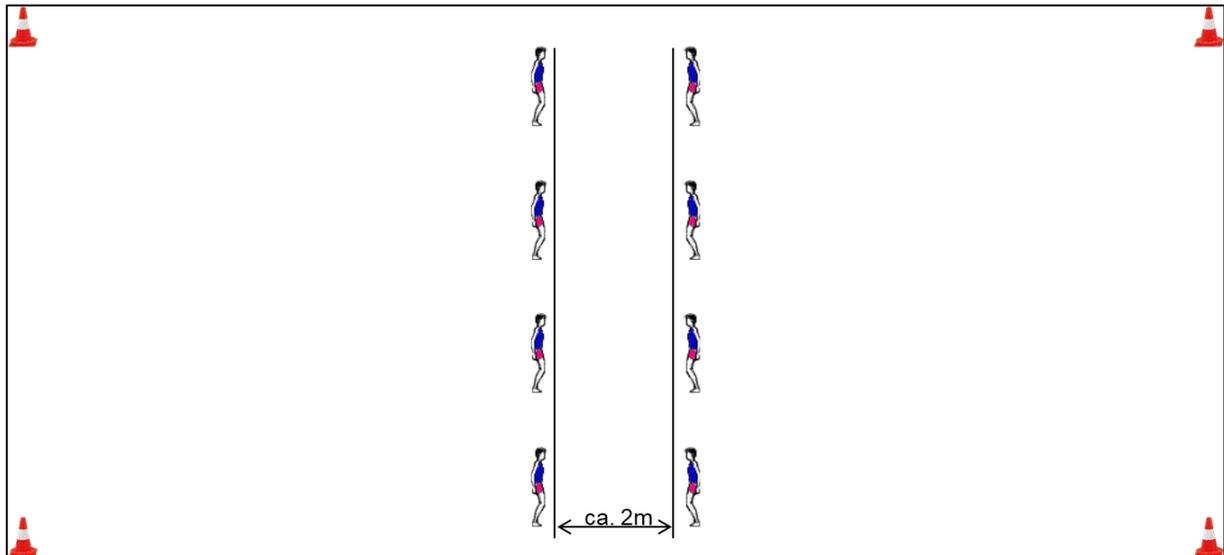
Christian Breitbach, Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen: [christian.breitbach@flvw.de](mailto:christian.breitbach@flvw.de)

**Viel Spaß bei der Leichtathletik!**

## Sprint

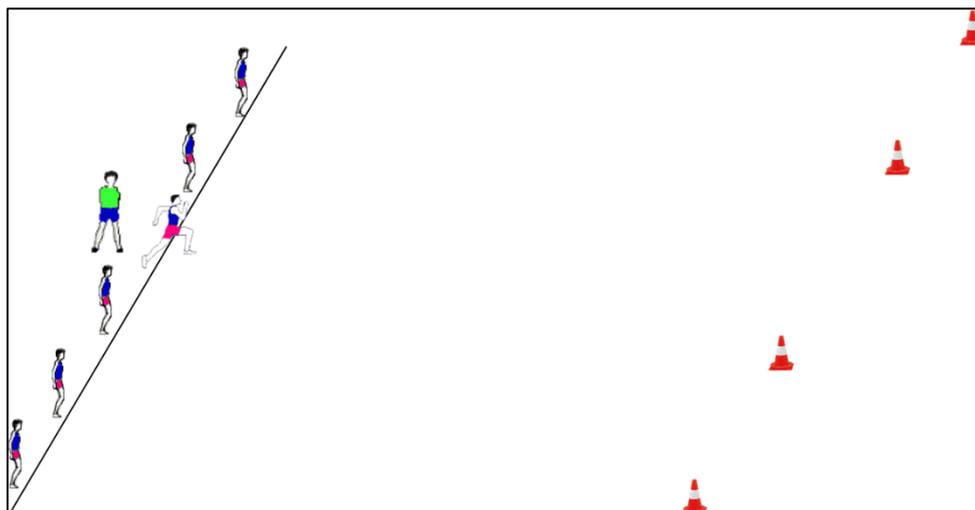
### Schere Stein Papier

Die Schüler\*innen stehen sich paarweise gegenüber. Der Abstand beträgt ca. 2m, mindestens jedoch die gemeinsame Reichweite der Paare. Die Paare spielen „Schere, Stein, Papier“. Der\*die Sieger\*in wird zum Fänger und versucht den\*die Partner\*in zu fangen (diese\*r muss sich umdrehen und weglaufen). Mit Pylonen wird ein Zielbereich (ca. 10-15m) markiert, hinter dem die Läufer\*innen nicht mehr gefangen werden dürfen.



### Frühstarter

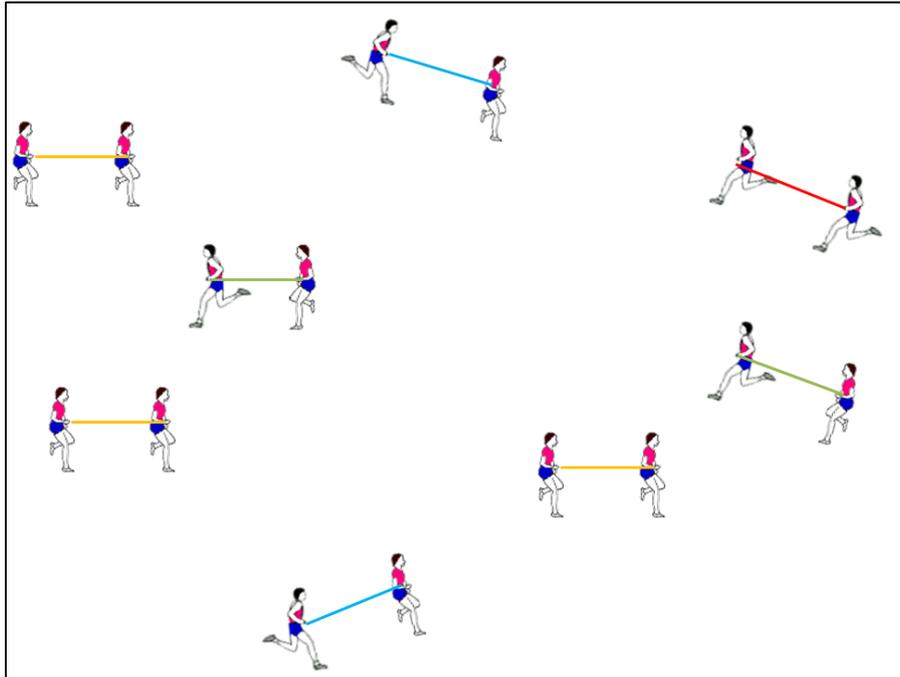
Die Schüler\*innen stehen im Abstand nebeneinander an einer Startlinie, mit dem Blick in Laufrichtung. Die Lehrkraft geht hinter den Schüler\*innen her und tippt (zufällig) eine\*n Schüler\*in an. Diese\*r sprintet daraufhin los. Sobald die anderen Schüler\*innen sehen, dass ein\*e Läufer\*in gestartet ist, sprinten auch sie los und versuchen den\*die „Frühstart\*in“ bis zur Ziellinie (ca. 15-20m) einzuholen.



## Fangen aus der Bewegung

Die Schüler\*innen laufen paarweise hintereinander (ca. 2m Abstand; ggf. mit einem Sprungseil, das auf Spannung gehalten werden muss) frei durch den Raum. Auf ein Kommando („Hepp!“ oder Pfiff) versucht der\*die hintere Läufer\*in den\*die Partner\*in zu fangen (ggf. Seil fallen lassen). Nach jedem Durchgang tauschen die Partner die Positionen.

Alternative: Auf ein Kommando erfolgt ein Richtungswechsel und der\*die vordere Läufer\*in muss den\*die hinteren Partner\*in fangen. Auch in Kombination mit unterschiedlichen Kommandos möglich.

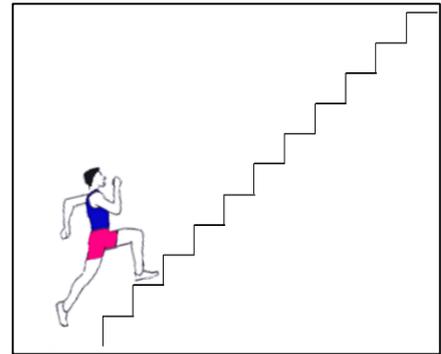


[Weitere Übungs- und Spielformen zum schnellen Laufen ab Jahrgangsstufe 5.](#)

## Sprunglauf

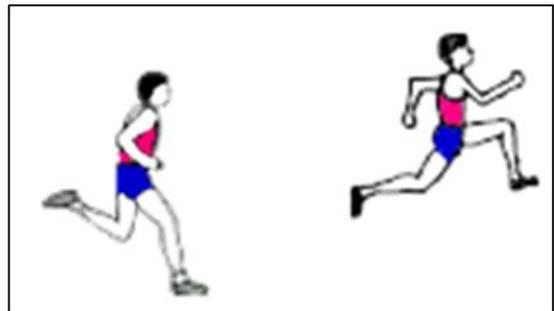
### Treppenlaufen

Die Schüler\*innen sollen zügig eine Treppe hochlaufen und dabei 1-2 Stufen überspringen. Die dafür notwendige Streckung des Abdruckbeins sowie das Anheben des Schwungbeinknies entsprechen dem Bewegungsablauf beim Sprunglauf.



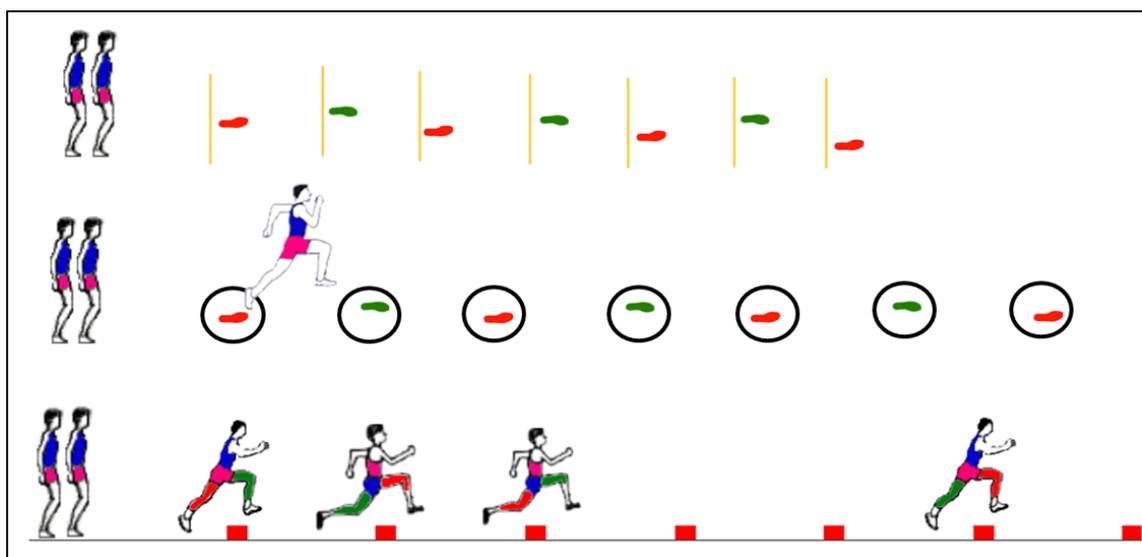
### Steigesprünge

Die Schüler\*innen sollen nach jeweils 3-4 Anlaufschritten einen Steigesprung ausführen. Dazu springen sie mit einem Bein nach vorne oben ab, halten die Absprunggestalt (Schwungbeinoberschenkel etwa Waagrecht, Schwungbeinknie etwa 90° gebeugt, Absprungbein gestreckt, Absprungfuß zeigt zur Absprungstelle) möglichst lange, landen dann auf dem Schwungbein und laufen weiter. Nach weiteren 3-4 Schritten erfolgt der nächste Absprung. Mit rechts und links üben!



### Rhythmische Reihen (Laufsprung)

Aus 2-3 Angehsschritten sollen die Schüler\*innen eine vorgegebene Sprungbahn im Sprunglauf absolvieren (bis zu 10 Sprünge). Die Sprungbahn kann mit Reifen (Gymnastikreifen oder Fahrradmäntel) oder kleinen Hindernissen (Schuhkarton, Koordinationshürde, Schaumstoffbalken) aufgebaut werden oder mit Kreide markiert werden. Die Abstände richten sich nach dem Fähigkeitsniveau der Schüler\*innen. Sie sind so zu wählen, dass eine deutliche Flugphase erkennbar, dennoch ein reaktiver Wiederabsprung ermöglicht wird. Es bietet sich an, Bahnen mit unterschiedlichen Abständen aufzubauen.

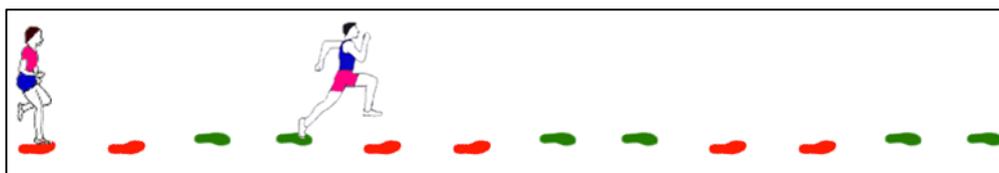


## Dreisprung

### Dreisprungrhythmus

Die Schüler\*innen sollen den Dreisprungrhythmus kennen lernen: Hop, Step, Jump. Der Hop ist ein einbeiniger Sprung (flach), beim Step erfolgt ein Beinwechsel (raumgreifend, wie beim Sprunglauf, s.o.) und der Jump ist ein weitsprungähnlicher Sprung mit beidbeiniger Landung in der Grube. Der Dreisprungrhythmus ist demnach: rechts-rechts-links oder link-links-rechts.

Die Schüler\*innen sollen ohne Weitevorgaben mehrere Sprünge im Dreisprungrhythmus springen (rechts-rechts-links-links-rechts-rechts-links-links-..., ca. 8-12 Sprünge) und die Sprungweiten dabei zunehmend steigern. Dabei ist darauf zu achten, dass der Fuß ganzsohlig aufsetzt und auch beim Beinwechsel ein Sprung und kein Schritt ausgeführt wird. Mit zunehmender Sprungweite ist auf den Schwungbein- und Armeinsatz zu achten.



### Rhythmische Reihen (Dreisprung)

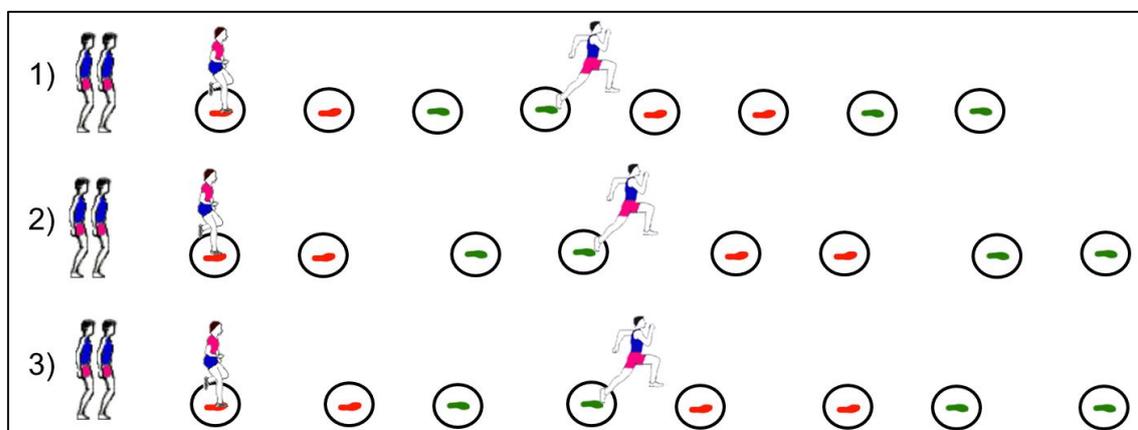
Aus 2-3 Angehritten sollen die Schüler\*innen eine vorgegebene Sprungbahn im Dreisprungrhythmus absolvieren (bis zu 12 Sprünge). Die Sprungbahn kann mit Reifen (Gymnastikreifen oder Fahrradmäntel) oder kleinen Hindernissen (Schuhkarton, Koordinationshürde, Schaumstoffbalken) aufgebaut werden oder mit Kreide markiert werden. Farbige oder sonstige Markierungen für rechts und links sind hilfreich.

Folgende Sprungvariationen sind möglich:

- 1) Gleichmäßige Abstände für Hop (einbeiniger Sprung) und Step (Laufsprung).
- 2) Größerer Abstand für den Step.
- 3) Größerer Abstand für den Hop.

→ Mit welcher Weitevorgabe fühlen sich die Schüler\*innen am wohlsten?

Insgesamt richten sich die Abstände nach dem Fähigkeitsniveau der Schüler\*innen. Sie sind so zu wählen, dass eine deutliche Flugphase beim Beinwechsel erkennbar, dennoch ein reaktiver Wiederabsprung ermöglicht wird. Es bietet sich an, Bahnen mit unterschiedlichen Abständen aufzubauen.



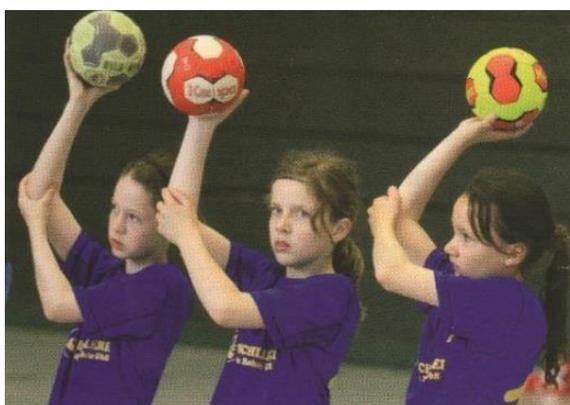
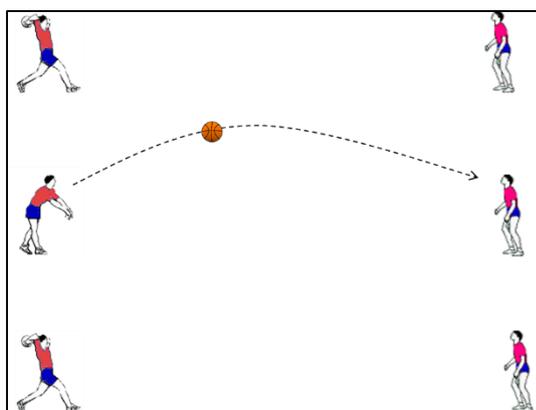
[Weitere Übungs- und Spielformen zum Springen ab Jahrgangsstufe 5.](#)

## „Speer“-Wurf

### Schlagwurfbewegung

Die Schüler\*innen stehen sich paarweise gegenüber und werfen sich einen Fußball, Basketball o.ä. über Kopf zu. Der Wurf soll ähnlich dem „Einwurf“, wie beim Fußball, ausgeführt werden. Die Ellbogen befinden sich dabei nah am Kopf und zeigen zu Beginn der Wurfbewegung nach oben. Der Abwurf erfolgt aus der Bogenspannung und v.a. durch die schnelle Streckung der Arme nach vorne-oben. Der „Überkopf-Wurf“ kann im parallelen Stand, im Langsitz, im Kniestand oder in Schrittstellung ausgeführt werden.

Im nächsten Schritt werfen die Schüler\*innen sich einen Ball (Tennis- bis Handballgröße) zu. Hierzu wird die Wurfhand überkopf gehalten, der Ellbogen zeigt nach vorne und wird mit der Gegenhand gehalten. Der Ball wird nur über die Streckung des Wurfarms zum\*zur Partner\*in geworfen. Auch hier sind verschiedene Ausgangspositionen (paralleler Stand, Schrittstellung, Kniestand oder Langsitz) möglich.

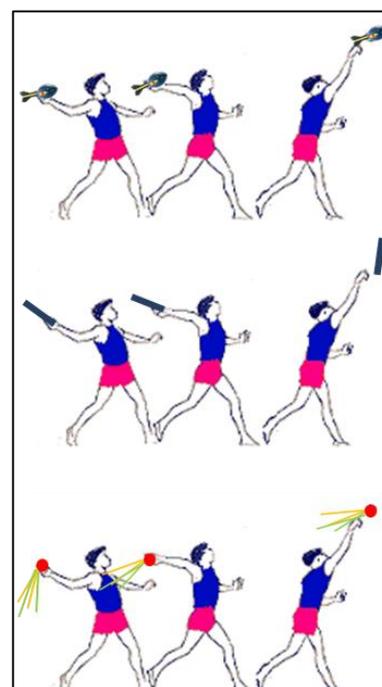


(Abb.: handballtraining Junior, 3/2013)

### Schlagwurferfahrung sammeln

Die Schüler\*innen sollen mit unterschiedlichen Geräten aus dem Stand mit einer Schlagwurfbewegung werfen. Als Geräte eignen sich Schlagbälle, Wurfstäbe, Wurfraketen, Tennisringe, Schweifbälle, Schaumstoffspeere, .... Bewegungsvorgabe: Die Ausgangsposition ist die Schrittstellung mit Gegenfuß vorn (links beim Wurf mit rechts) - das Gewicht ist auf dem hinteren Bein - und langem, nach hinten gestrecktem Wurfarm, bei dem die Handfläche nach oben zeigt. Die Wurfbewegung beginnt mit dem Vorbringen der Hüfte (der hintere Fuß wird gestreckt, die Ferse verlässt den Boden) und des Ellbogens (beugen und spitz nach vorne oben führen). Danach erfolgt die Schlagbewegung des Unterarms nach vorne oben.

Die Schüler\*innen sollten alle Geräte mehrfach ausprobieren. Welches fliegt am besten? Sicherheitsvorkehrungen beim Zurückholen der Geräte treffen!

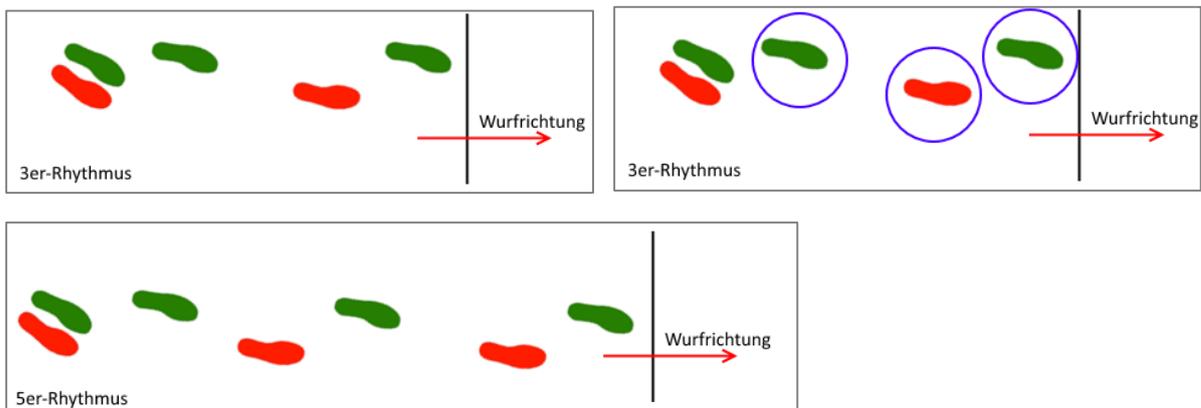


## Anlaufrhythmus

Die Schüler\*innen sollen die Schlagwurfbewegung nach drei vorgeschalteten Anlaufschritten durchführen. Die ersten Durchgänge erfolgen im Gehen. Der Anlauf beginnt mit dem entgegengesetzten Bein, beim nächsten Schritt überholen die Beine den Körper, durch den letzten (Stemm-) Schritt wird der Körper abgebremst und der Übergang zum Abwurf eingeleitet (wie aus der Wurfauslage). Bis zum Setzen des Stemmbeins bleibt der Wurfarm gestreckt!

Der Anlaufrhythmus im 3-Schritt-Anlauf ist „kurz – lang – steh“. Mithilfe von Markierungen (Kreide, Fahrradmäntel o.ä.) kann der Anlaufrhythmus vorgegeben werden. Mit zunehmender Sicherheit sollte die Anlaufgeschwindigkeit erhöht werden, dabei aber die korrekte Bewegungsausführung, vor allem im Abwurf, beibehalten werden.

Beim 5er-Rhythmus werden dem 3er-Rhythmus zunächst zwei Gehschritte vorgeschaltet, die mit zunehmender Sicherheit schneller ausgeführt werden. Auch beim 5er-Rhythmus können Markierungen als Rhythmus-Orientierung eingesetzt werden.



## „Hammer“-Wurf

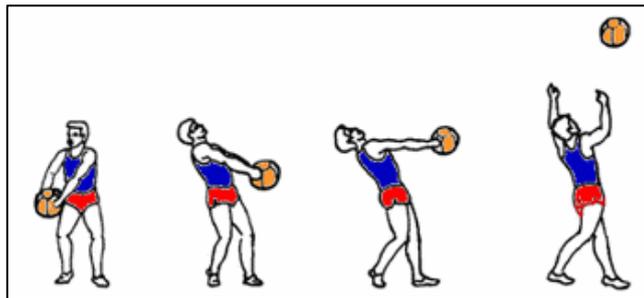
### Bewegungserfahrung „Hammerwurf“

- 1) Die Schüler\*innen stehen sich paarweise mit dem Rücken zugewandt gegenüber. Jedes Paar erhält einen Medizinball (1-3kg), welcher beidhändig, rücklings und überkreuz übergeben wird. Nach der Übernahme wird der Ball vor dem Bauch auf die andere Seite gebracht und wieder übergeben (Auch der\*die Partner\*in muss sich auf die andere Seite drehen. Die Füße bleiben fest am Boden und werden nicht mitgedreht). Die Übergabe mit beiden Seiten üben und dann mit gebeugten Knien wiederholen.



(Abb.: [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de))

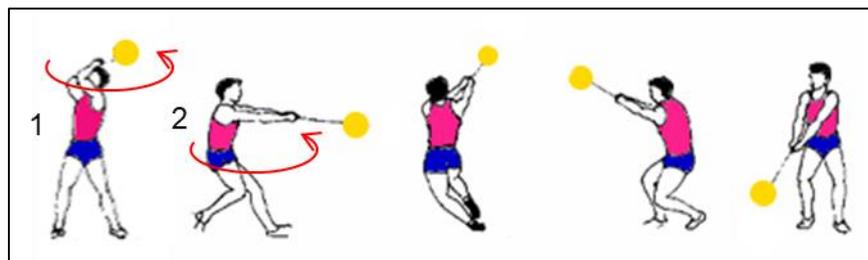
- 2) Die Schüler\*innen stehen mit dem Rücken in Wurfrichtung und sollen einen Medizinball/Basketball mit langen Arm seitlich-rückwärts werfen. Beide Seiten üben.



- 3) Jede\*r Schüler\*in erhält einen Schleuderball oder Medizinball (1-1,5kg) / Basketball in Stoffbeutel/Ballnetz. Diesen sollen sie mehrfach links- und rechts herum um den Kopf rotieren lassen. Die Schlaufe liegt auf den Fingergliedern der linken Hand (Rechtshänder), die rechte Hand umfasst die linke Hand. Dann mit dem Rücken zur Wurfrichtung stellen, das Wurfgerät um den Kopf rotieren (Rechtshänder: linksherum) und abwerfen. Zunächst nur eine Rotation, dann 2-3.



Nun sollen die Schüler\*innen das Wurfgerät mehrfach um den Kopf rotieren (Rechtshänder: linksherum) und dabei immer weiter beschleunigen. Dann mit gestreckten Armen um die Längsachse rotieren und die Fliehkräfte erfahren. Ausrotieren lassen, kein Abwurf!



### Hacken-Ballendrehung

Die Schüler\*innen sollen die Hacken-Ballendrehung zunächst ohne Wurfgerät kennenlernen und ausführen. Dazu stellen sie sich im etwa hüftbreiten Stand hin und drehen mehrfach auf der linken Ferse und dem rechten Ballen (Rechtshänder) über 90° nach links und wieder zurück.



(Abb.: [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de))

Im nächsten Schritt gehen die Schüler\*innen leicht in die Hocke, drehen das linke Drehbein auf der Hacke ein (Rechtshänder), drehen über die Außenkante weiter auf den Ballen und setzen das rechte Bein nach einer kompletten Drehung auf dem Ballen auf, sodass die Füße wieder parallel stehen. Mehrfach üben.

(Abb.: [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de))

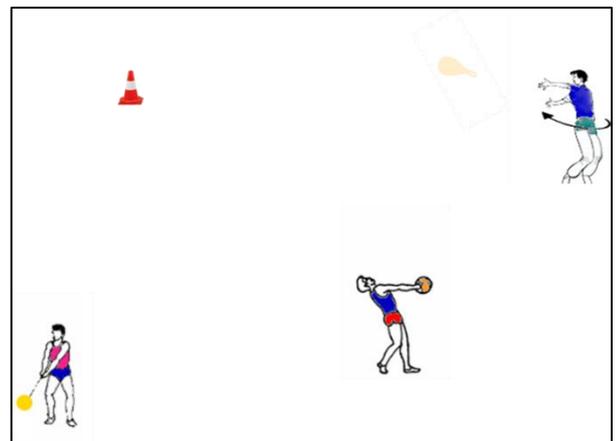


Wenn die ganze Drehung beherrscht wird, diese mit einem Schleuderball oder Medizinball im Netz in Vorhalte ausführen und das Wurfgerät abwerfen. Mehrfach üben. Danach das Wurfgerät über dem Kopf Anschwingen (eine Rotation), Hacken-Ballendrehung um die Längsachse und abwerfen.

### Zielwerfen

Die Schüler\*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt und stehen in einem 1/4 bis 1/3 Kreis um ein Pylon (oder anderes Ziel) herum. Jede\*r Schüler\*in hat ein geeignetes Wurfgerät (Medizinball, Schleuderball, Medizin-/Basketball in Beutel/Netz). Die Schüler\*innen sollen nun kontrolliert (nicht auf Weite) mit ihren Wurfgeräten Richtung Ziel werfen:

1. ohne Anschwingen,
2. nach einmaligem Anschwingen,
3. nach einer Hacken-Ballendrehung,
4. nach einmaligem Anschwingen mit anschließender Hacken-Ballendrehung



Hinweis: Die Schüler\*innen sollten bei den Würfen aus der Drehung mit ausreichendem seitlichen Abstand und ggf. rückwärts versetzt aufgestellt werden. Falls vorhanden, können die Würfe mit Drehung aus Sicherheitsgründen aus einem Fußballtor heraus durchgeführt werden.

## Medizinballstoß

### Beidarmiger Stoß / Druckwurf

Die Schüler\*innen sollen einen Basketball oder Medizinball (1,5-3kg) als Druckwurf/Druckpass nach vorne-oben stoßen. Dazu zeigen die Ellbogen nach außen und die Fingerspitzen zueinander. Der Ball wird mit den Daumen gestützt. Durch eine explosive Arm-/Handstreckung wird der Ball ausgestoßen.

Verschiedene Positionen ausprobieren: beide Füße parallel, aus der Schrittstellung, im Kniestand, im einbeinigen Kniestand (ein Fuß aufgestellt), im Sitzen

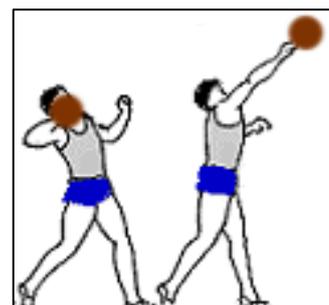
Varianten: gegen ein Ziel (z.B. A3 Blatt o.ä.) an einer Wand oder paarweise gegenüber



(Abb.: DLV, Kinderleichtathletik)

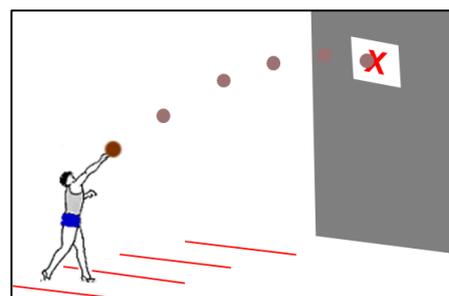
### Einarmiger Stoß

Die Schüler\*innen sollen den Basketball oder Medizinball als einarmigen Stoß gegen ein erhöhtes Ziel an einer Wand oder über ein Netz / eine Schnur stoßen. Dazu stellen sie sich in frontaler Schrittstellung (Rechtshänder mit dem linken Fuß vorn) auf, halten den Ball auf der Stoßhandseite neben dem Kopf: Die Stoßhand liegt ganzflächig hinter dem Ball, die Finger zeigen zum Gesicht, der Ellbogen zeigt nach außen. Die Gegenhand hält den Ball unterstützend. Während der gesamten Stoßbewegung bleibt der Ellbogen hinter der Hand und zeigt nach außen. Der Ball wird bis in die Fingerspitzen von der Stoßhand geführt.



### Risikostoß

An einer Wand werden Ziele (z.B. A3 Blatt, Höhe: über Kopf) befestigt, die die Schüler\*innen mit dem Basketball/Medizinball treffen sollen. Der Stoß soll einarmig und frontal erfolgen. Die Schüler\*innen können den Abstand zur Wand individuell festlegen.



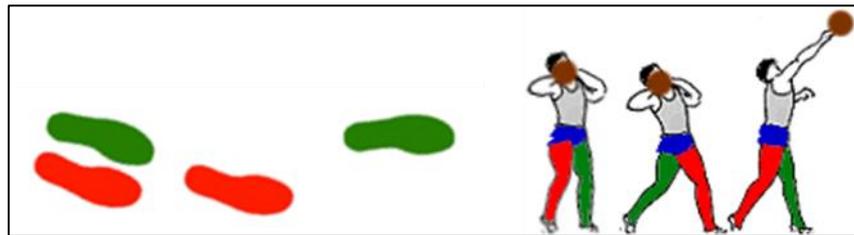
### Stoßen nach einer Auftaktbewegung

(Klassenwettbewerb Jgst. 8-10)

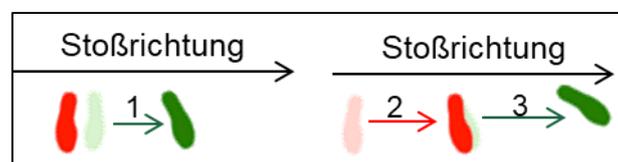
Die Schüler\*innen halten den Medizinball wie gewohnt neben dem Kopf. Beginnend im parallelen Stand und mit Blick in Stoßrichtung, führen sie nun vor der Stoßbewegung zwei Angehschritte (rechts, links beim Rechtshänder) aus. Während der Angehbewegung bleibt der Ellbogen der Stoßhand außen. Die Angehschritte können mit zunehmender Bewegungssicherheit schneller gesetzt werden.

In der nächsten Übungsphase sollen sich die Schüler\*innen während der Angehbewegung leicht von der Stoßrichtung weg drehen. Dazu bleibt der Körper beim Setzen des ersten Schritts zurück,

der zweite Schritt wird schnell nachgesetzt und die Ausstoßbewegung durch die Streckung des hinteren Beins und das Vorbringen der Hüfte eingeleitet.



Als Fortsetzung kann auch ein seitlicher Wechselschritt ausgeführt werden. Dazu stehen die Schüler\*innen um 90° von der Stoßrichtung gedreht (Richtung Stoßarmseite). Das hintere Bein wird leicht gebeugt und belastet, das vordere Bein wird in Stoßrichtung gesetzt. Mit einem schnellen Wechselschritt nimmt der hintere Fuß in etwa die Position des vorderen Fußes ein, welcher fast zeitgleich nach vorne gesetzt und leicht in Stoßrichtung gedreht wird. Das Gewicht bleibt auf dem hinteren, leicht gebeugten Bein; der Oberkörper bleibt zurück. Nach dem Setzen des vorderen gestreckten Beins beginnt die Ausstoßbewegung wie zuvor durch die Streckung des hinteren Beins und das Vorbringen der Hüfte.



[Weitere Spiel- und Übungsformen zum Werfen und Stoßen ab Jahrgangsstufe 5.](#)

## Crosslauf

Hinweis: Während die o.g. Übungen durchaus aufeinander aufbauen, werden zum ausdauernden Laufen verschiedene Übungsbeispiele genannt, die auch in anderer Reihenfolge angewandt werden können.

### 5min – 10min – 15min Lauf

Die Schüler\*innen sollen auf dem Schulhof (Sportgelände o.ä.) absolvieren 5 Minuten (10 Minuten oder 15 Minuten) laufen, ohne Gehpausen einzulegen. Die Strecke kann selbstständig gewählt werden. Die Nutzung von unterschiedlichen Untergründen, Treppen und Hindernissen ist ausdrücklich gewünscht (falls vorhanden).

Auch als Zeitschätzlauf möglich: Es wird eine bestimmte Zeit vorgegeben (je länger, desto schwieriger), alle Schüler\*innen starten gleichzeitig und sollen sich zum Ausgangspunkt begeben, wenn sie der Meinung sind, dass die Zeit um ist.

### Fahrtspiel

Die Schüler\*innen sollen mit der „Fahrt“ (=Geschwindigkeit) spielen. Dies kann in offener Aufgabenstellung erfolgen (z.B. zügig bis zur nächsten Kreuzung, locker bergauf, Gehpause bis zur Ampel, ...) oder mit konkreter Aufgabenstellung (z.B. 1min, 2min, 3min zügig mit Trab-/Gehpausen oder eine halbe Runde zügig, 100m Gehpause, 1 Runde traben, ...) erfolgen. Das Fahrtspiel kann auf dem Schulhof, in verkehrsberuhigten Gebieten oder auf dem Sportplatz erfolgen. Die Schüler\*innen sollen ununterbrochen in Bewegung sein, die Bewegungszeit sollte mind. 15min betragen. Die Aufgaben können einzeln oder in Kleingruppen erfüllt werden.

## GPS Bild-Lauf / Wörterlauf

Die Schüler\*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. Auf dem Schulhof (oder anderer freier Fläche) läuft ein\*e Schüler\*in jeder Gruppe vor und „schreibt“ dabei ein Wort auf den Boden. Die anderen Schüler\*innen der Gruppe laufen hinterher und müssen das Wort erraten. Danach wird getauscht.

Alternative für ältere Schüler\*innen (die Nutzung von Handys muss erlaubt sein): Die Schüler\*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. Jeder Gruppe nutzt ein Handy und startet die GPS Aufzeichnung. Die Laufstrecke soll ein selbstgewähltes Bild ergeben (bspw. Sonne/Stern, Blume/Baum, Herz, Tiere, Fahrzeuge, ...). Der GPS Bild-Lauf kann auf einer großen freien Fläche (Schulhof, Sportanlage), aber auch rund um das Schulgelände in verkehrsberuhigten Bereichen durchgeführt werden.

## Memorylauf

Jeder Schüler\*in erhält ein leeres Memoryblatt (z.B. 4x5 Felder) und benötigt einen Stift. Diese werden an einem Ausgangspunkt 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.

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

## 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, ausgehen von 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 Schulhofrallye zuerst beendet und alle Antworten richtig? Bei einer Zeitnahme ist es möglich, für Fehler Strafzeiten aufzuaddieren.

[Weitere Spiel- und Übungsformen zum ausdauernden Laufen ab der Jahrgangsstufe 5.](#)

---

**Abbildungen** (wenn nicht anders angegeben):

unter Nutzung des Aufbauplaners Leichtathletik (© Rolf Dober)

[www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de) (Rolf Dober)