

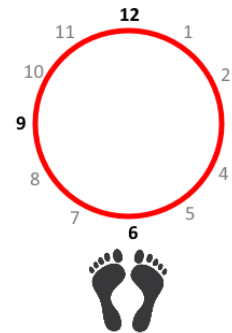
Ohne Kontakt und mit wenig Materialien 

Laufen

Name	Beschreibung	Material	Drinnen	Draußen
Lauf ABC	Die verschiedenen Übungen zum Lauf-ABC befinden sich im Anhang. Die Übungen (außer Steigerungslauf) können vor-/ rück-/ seitwärts, mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten/ Frequenzen, auf unterschiedlichen Untergründen, mit und ohne Schuhe, mit verschiedenen Rhythmen, über niedrige Hindernisse oder versch. Armhaltungen ausgeführt werden.		X	X
Reaktionsläufe aus verschiedenen Positionen	Die Kinder starten auf Kommando aus unterschiedlichen Positionen und rennen bis zu einer vorgegebenen Linie. Mögliche Startpositionen: Einbeinstand, Schrittstellung, Rücken zur Laufrichtung, Schrittwechselsprünge, ... oder nur auf ein bestimmtes Signal		X	X
Schulralley	Es werden in der Schule verschiedene Stationen (z.B. zu erkennen anhand von Fotos) abgelaufen und z.B. Rechenaufgaben gelöst.	Fotos von Orten, wo die Stationen zu finden sind. Aufgaben Zettel & Stift pro Kind	X	X
Laufgeschichten	Die Lehrkraft liest eine Geschichte vor, in der versch. Personen/ Tiere vorkommen. Jede/ jeder Schüler/in „spielt“ eine der Personen und muss eine Markierung umsprinten, sobald sein Name/ seine Figur genannt wird. (Beispielgeschichte im Anhang)	Laufgeschichte	X	X
Zeitschätzläufe	Die Schüler/innen laufen in individuellem Tempo kreuz und quer in einem festgelegten Feld oder eine festgelegte Runde. Sie sollen die Laufzeit von 2 (oder mehr) Minuten möglichst genau abschätzen und sich nach Ablauf der Zeit hinsetzen/ stehen bleiben. Die/ der Schüler/in mit der geringsten Zeitabweichung gewinnt. (mehrere Durchgänge, evtl. mit unterschiedl. Laufzeiten)	Stoppuhr	X	X
LAUFABZEICHEN	Es kann z.B. auch für das Laufabzeichen trainiert werden! Alle Infos dazu: https://lvnordrhein.de/content/8-schulsport/3-schulsportprogramm/2-abzeichen/laufabzeichen.pdf	Stoppuhr		X

Springen

Name	Beschreibung	Material	Drinnen	Draußen
Sprung-ABC	<p>Die verschiedenen Übungen zum Sprung-ABC befinden sich im Anhang.</p> <p>Auch die Übungen aus der Sprungschule können mit und ohne Schuhe (Untergrund beachten!) oder über (niedrige) Hindernisse durchgeführt werden. Bei allen Übungen sollte der Fußaufsatz (Aufsatz auf dem ganzen Fuß) und der Armeinsatz beachtet werden. In der Luft ist die Fußspitze angezogen.</p>		X	X
Rhythmische Sprünge (am Reifen)	<p>Jede(r) Schüler/in erhält einen Reifen und legt ihn vor sich auf den Boden. Die Schüler/innen stellen sich so auf, dass sie die Lehrkraft sehen können, welche ebenfalls einen Reifen vor sich liegen hat.</p> <p>Der Reifen entspricht einer Uhr: Bei 3:00 springen sie rechts neben den Reifen, bei 6:00 hinter den Reifen, bei 9:00 links neben den Reifen und bei 12:00 vor den Reifen. Die Reifenmitte wird ebenfalls genutzt.</p> <p>Die Schüler/innen sollen nun verschiedene Sprungkombinationen nachspringen. Die Sprünge sollten zunächst beidbeinig, später auch einbeinig oder in Kombination erfolgen. Mögliche Sprungkombinationen sind bspw.: 6:00 – Mitte - 3:00 – Mitte – 12:00 – Mitte – 9:00 – Mitte – 6:00 etc.</p> <p>Dabei kann auch die Blickrichtung verändert werden (nach vorne zur Lehrkraft oder immer in Sprungrichtung).</p> <p>Es ist hilfreich, wenn die Lehrkraft den Sprungrhythmus mitklatscht. Das Klatschen kann auch von den Schüler/innen übernommen werden (alternativ: die Schüler/innen klatschen nur bei 6:00 und 12:00).</p>	<p>Je Kind ein Reifen (alte Fahrradreifen können in Fahrradgeschäften kostenlos erworben werden)</p>	X	X
Reifenchoreographie	Die Kinder können aus der vorherigen Übung eine Reifenchoreographie entwickeln.	Je Kind ein Reifen	X	X



Gummitwist

Das Gummitwist wird entweder um die Füße 2er Athleten/ Schüler gespannt oder an 2 Tische/ Kästen festgemacht. Die Schüler können versch. Sprungfolgen und -rhythmen ausprobieren. Sprünge können ein- oder beidbeinig, zwischen, auf oder neben die Bänder, im Grätschsprung, mit Drehung, mit gekreuzten Gummis und mit unterschiedlich hohen Gummis durchgeführt werden. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Gummitwist/
Gummischnüre
2 Tische

X

X

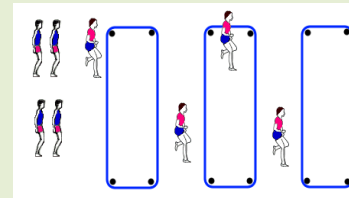
Sprunggarten

3-4 aneinander gereihte Quadrate aus Flatterband, Zauberschnüren o.ä.; die Ecken bilden z.B. Fahnenstangen. Die Schüler können gerade durch den Sprunggarten, im Slalom an einer Seite oder über beiden Seiten verschiedene Sprungformen ausführen. Zwischen den Hindernissen kann entweder gelaufen oder locker in der Sprungform gesprungen (dann verstärkter Absprung am Hindernis) werden. Die Übungen können alleine oder mit einem Partner ausgeführt werden.

Flutterband oder
Zauberschnur
Fahnenstangen etc.

X

X



Werfen

Name	Beschreibung	Material	Draußen	Draußen
Werfen	Jedes Kind bekommt einen eigenen Ball/ Ring. Dieser kann dann z.B. über eine Schnur oder in/ auf ein Ziel geworfen werden. Das ist auch mit Alltagsmaterialien möglich, z.B. mit einem Spülschwamm oder zusammengeknülltem Papier.	Ball / Ring pro Kind Ziel (Eimer, Hütchen etc.) Alltagsmaterial	X	X
Wurfbude	Mit möglichst wenig Würfeln sollen möglichst viele Ziele (Dosen, Blockx, Hütchen, ...) abgeworfen werden.	Wurfgeräte: Bälle, Ringe, Sandsäcke etc. Wurfziele: Dosen, Hütchen etc.	X	X
Golf	In mehrfacher Wurfentfernung ist ein Ziel markiert. Die Kinder (oder ggf. Kleingruppen) treten gegeneinander an und versuchen mit möglichst wenigen Würfeln ihr Wurfgerät „einzulochen“. Die Mannschaften werfen immer nacheinander; die Mannschaft, die am weitesten entfernt ist, beginnt jeweils. Der nächste Wurf erfolgt immer von der Landestelle.	Wurfgeräte: Schweifbälle, Bohnsäckchen, Fahrradreifen oder andere Geräte mit „schlechten“ Flugeigenschaften Zielmarkierung		X

Material „Marke Eigenbau“

Für die Leichtathletik gibt es viel Material, das man mit wenig Aufwand selbst basteln kann.

Anregungen gibt es hier:

<https://lnordrhein.de/schulsport/allgemeines/material-und-arbeitshilfen>

<https://www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein/trainingsgeraete-selbstgemacht>

Anhang

Lauf-ABC

Fußgelenksarbeit	Der Fuß wird bei jedem Schritt vom Fußballen zur Ferse abgerollt. Es sollte auf eine Fuß- und Kniestreckung sowie eine flüssige und frequente Bewegungsausführung geachtet werden. Die Arme werden gegenläufig neben dem Körper mitgeführt.
Skippings	Der Kniehub des Schwungbeins wird bei kurzen-schnellen Schritten betont. Der Fuß setzt nur auf dem Ballen auf, die Hüfte ist gestreckt. Die Arme werden gegenläufig neben dem Körper mitgeführt.
Kniehebelauf	Der Oberschenkel des Schwungbeins wird bis zu Waagerechten nach oben geführt. Es sollte auf eine schnelle Bewegungsausführung geachtet werden. Der Fuß setzt nur auf dem Ballen auf, die Hüfte ist gestreckt. Die Arme werden gegenläufig neben dem Körper mitgeführt.
Anfersen	Die Fersen werden bei jedem Schritt zum Gesäß geführt. Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt, die Arme werden gegenläufig neben dem Körper mitgeführt.
Schlaglauf	Das Schwungbein wird gestreckt mit angezogener Fußspitze vorgeführt und unter dem Körper zurückgezogen. Der Fuß setzt nur auf dem Ballen auf, die Hüfte ist gestreckt. Die Arme werden gegenläufig (gebeugt) neben dem Körper mitgeführt. Es ist auf eine schnelle Bewegungsausführung zu achten.
Steigerungslauf	Über eine vorgegebene Strecke wird das Tempo bis zur maximalen Geschwindigkeit erhöht und dann bis zum Ende der Strecke gehalten. Die Schüler/innen können mit versch. Geschwindigkeiten beginnen; die Distanz bis zur maximalen Geschwindigkeit kann variieren. Der Steigerungslauf kann auch ohne Schuhe und/ oder auf Rasen ausgeführt werden.

Laufgeschichten

Familie Meier im Zoo

Mitspieler: Frau Meier, Herr Meier, Nina, Lukas, Dackel Fridolin

Familie Meier plant einen Besuch im Zoo. *Nina* und *Lukas* möchten gern wieder Tiere sehen, insbesondere Raubtiere. *Herr Meier* und *Frau Meier* bereiten den Picknickkorb vor und suchen *Dackel Fridolin*. Der Dackel wird an die Leine genommen und die ganze Familie geht zur Bushaltestelle.

Frau Meier schreitet vorweg, *Herr Meier* trägt den Picknickkorb und *Nina* und *Lukas* trotten hinterher. Der *Dackel Fridolin* zieht kräftig an der Leine. Er hat es, wie immer, sehr eilig. Sobald der Bus hält, steigt die ganze Familie ein. Der Hund nimmt unter dem Sitz Platz. Im Zoo angekommen, kauft *Herr Meier* die Eintrittskarten. *Nina* und *Lukas* drängeln schon, denn sie möchten die Tiere füttern. Leider bekommt *Dackel Fridolin* nichts von diesem Futter und bellt *Frau Meier* an.

Nina und *Lukas* haben die Raubtiere entdeckt und sind nicht mehr zu bremsen. *Herr Meier* und *Frau Meier* können nicht so schnell mithalten und geraten außer Atem. Natürlich läuft *Dackel Fridolin* immer in der ersten Reihe.

Kaum hat *Familie Meier* das Gehege mit den Tieren erreicht, fängt es an, sehr stark zu regnen. Die Tiere scheint das nicht zu stören, aber *Herr Meier* und *Frau Meier* suchen krampfhaft nach ihren Regenschirmen. *Dackel Fridolin* jagt durch die Pfützen und scheint sich wohl zu fühlen. *Nina* und *Lukas* laufen hinterher und versuchen, ihn einzufangen.

Frau Meier setzt sich aber schnell durch und verfrachtet ihre Familie auf schnellstem Wege ins Zoorestaurant, wo man trocken sitzen und durch die Fensterscheiben die Tiere gut beobachten kann. Nur *Dackel Fridolin* ist unzufrieden, denn er wäre gern noch etwas rumgerannt. So ein bisschen Regen macht ihm nichts aus.

Als der Regen nach einer Stunde noch nicht aufgehört hat, schlägt *Herr Meier* vor, wieder nach Hause zu fahren. *Frau Meier* ist sofort dafür, aber *Nina* und *Lukas* möchten noch etwas bleiben. Sie bestellen noch eine Portion Eis und beobachten, wie sich die Tiere im strömenden Regen bewegen. *Dackel Fridolin* läuft um die Stuhlbeine herum und sorgt dafür, dass der Kellner beinahe mit dem vollen Tablett über ihn stolpert.

Gegen Abend hat die ganze Familie gut gegessen und getrunken und fährt zufrieden wieder nach Hause. Die Tiere haben sie ja gesehen und damit das Ziel eigentlich erreicht. *Dackel Fridolin* bekommt zu Hause noch eine große Portion Hundefutter und schläft auf dem Sofa ein, während die *Familie Meier* noch vor dem Fernseher sitzt.

Sprung-ABC

Hampelmann	Auf der Stelle wird aus dem Stand (Beine nebeneinander) in die Grätsche und wieder zurück gesprungen. In der Grätsche sind die Arme nach oben gestreckt, sind die Beine nebeneinander, befinden sich die Arme neben dem Körper.
Hopserlauf	Ab sprung und Landung erfolgen mit demselben Bein. Vor dem nächsten Absprung wird ein Schritt gemacht, sodass ein Beinwechsel erfolgt. Das Schwungbein sollte bis in die Waagerechte gebracht werden; die Arme unterstützen die Sprünge.
Seitwärts hüpfen	Das hintere Bein springt ab, das vordere wird schnell nach in Sprungrichtung gebracht. Das hintere Bein wird an die Stelle des vorderen Beins gebracht, welches wieder in Sprungrichtung schwingt.
Steigesprünge	Einbeiniger Sprung in die Höhe mit Schwungbeineinsatz, die Landung erfolgt auf dem Schwungbein. Nach einem Schritt springt das gleiche Bein wieder ab.
Sprunglauf	Einbeiniger Absprung nach vorne oben mit Landung auf dem anderen Bein, dieses springt direkt wieder ab. Das Schwungbein wird in die Waagerechte gebracht und die Flugphase sollte möglichst lang sein.
Einbeinsprünge	Ab sprung und Landung erfolgen auf demselben Bein. Es können kleine und große Sprünge ausgeführt werden. Es kann in einem Durchgang nach mehreren Sprüngen auch das Bein gewechselt werden.
Prellhopper	Der Absprung erfolgt beidbeinig und nur aus den Füßen (Beine bleiben gerade). Prellhopper können auf der Stelle oder vorwärts erfolgen. Die Arme unterstützen die Sprünge gleichzeitig oder gegengleich.
Doppelkontaktsprünge	Nach beidbeinigem Absprung wird abwechselnd das linke und rechte Schwungbein verstärkt eingesetzt. Der Schwerpunkt kann auf die Sprunghöhe oder die Frequenz gelegt werden.
Schlussprünge/ Froschhüpfer	Beidbeinige Sprung nach vorne oben (Standweitsprung) mit direktem weiteren Absprung nach der beidbeinigen Landung.
Hocke-Grätsche	Beidbeinige Sprünge in die Weite. Es wird aus der Hocke (Füße nebeneinander, Beine gebeugt) in die Grätsche (Füße weit auseinander, Beine gestreckt) und wieder in die Hocke gesprungen.