



# Grundschule trifft Kinderleichtathletik

## Stationsbeschreibungen

### Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen

#### Laufen - Springen - Werfen in der Kinderleichtathletik

Pferd: **Hindernislauf**

Fuchs: **Farbenlauf**

Chamäleon: **Parcourslauf**

Biber: **Auf- und Abbaustaffel**

Hase: **Wendesprint\***

Vogel: **Zonenweitwurf\***

Känguru: **Zonenweitsprung\***

Biene: **Sammellauf\***



\* Stationen fließen in die Wertung der Bundesjugendspiele ein.

Ein Projekt der

**LEICHTATHLETIK**  
BADEN-WÜRTTEMBERG

Gefördert durch

 STIFTUNG  
Sport in der Schule  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

ORIGINAL  
**BENZ**<sup>®</sup>  
SPORT

 VR-Talentiade

 INTEGRATION  
DURCH SPORT  
DSB

Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**AOK** 



# Pferd: Hindernissprint

## Ziel:

Hinführung zum Hürdenlauf, Schnelles Überlaufen von Hindernissen, Rhythmisierung

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

4 Laufbahnen, Startlinienmarkierung, Schaumstoffblöcke, Stapelsteine, Kegel mit Loch, Stangen, Kinderhürden



## Aufbau:

- *Bahn 1:* Schaumstoffblöcke-Elemente mit 6 Fuß Abstand
- *Bahn 2:* Kinderhürden mit 10 Fuß Abstand
- *Bahn 3:* Kegel mit Loch und Querstangen mit 14 Fuß Abstand
- *Bahn 4:* Stapelsteine mit 1 Fuß Abstand

## Anweisungen: Springe über die Hindernisse wie ein Pferd!

- Die Hindernisse kontrolliert überlaufen.
- Das nächste Kind startet erst, wenn der Vordermann am 2ten oder 3ten Hindernis bzw. an der vorgegebenen Markierung ist!
- Die Kinder laufen hin und her (Kinderhürden müssen in Laufrichtung stehen!)



## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Unterschiedliche Armbewegungen: Arme zur Seite oder nach oben strecken, Armkreisen vorwärts oder rückwärts, Arme hinter den Rücken verschränken, usw.
- Bahnen mit unterschiedlichem Tempo durchlaufen
- Demonstration der Schwungbein- und Nachziehbein-Bewegung
- Als Staffelform gestalten
- Anzahl der Schritte zwischen Hürden vorgeben (Dreier-, Vierer-, Fünferhythmus, usw.)
- Abstände der Hindernisse variieren





# Fuchs: **Farbenlauf**

## Ziel:

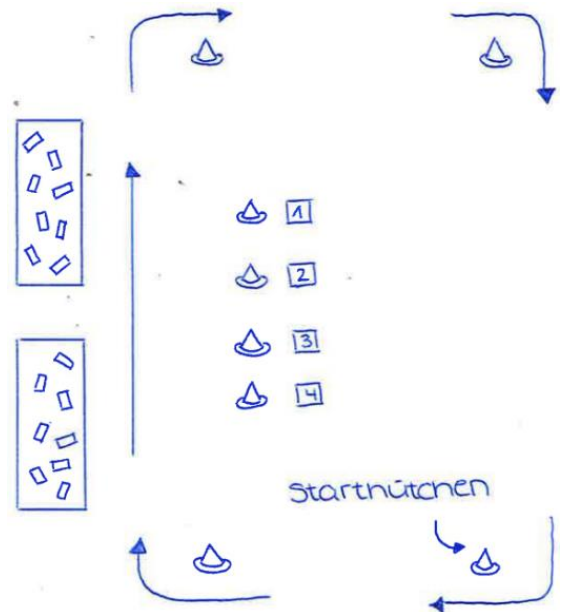
Förderung von Teamgeist, soziales Miteinander, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, Spielerische Förder- und Forderung der Ausdauer

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Hütchen; 4 Sets mit 4 Gegenständen, die eine farbige Unterseite haben (z.B. Karten, Holzklötze, Steine, etc.), 15-20 gleiche Gegenstände ohne Farbmarkierungen; Behältnis (z.B. Kastendeckel, Box, Kiste usw.)

## Aufbau:

- 2 Behältnisse mit Gegenständen (Farbseite nach unten) füllen
- 4 Hütchen zur Rundenmarkierung aufstellen
- 4 Hütchen im Innenraum aufstellen



## Anweisungen: Sei schlau wie ein Fuchs!

- Die Kinder werden in vier Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe (z.B. Blau) zugeteilt.
- Nach dem Startkommando laufen die Gruppen gleichzeitig am Starthütchen los.
- Wenn die Gruppen die beiden Behältnisse mit den umgedrehten Gegenständen erreichen, darf jedes Kind einen Gegenstand umdrehen und sich diesen anschauen.
  - Entspricht der umgedrehte Gegenstand der gesuchten Farbe, darf das Kind den Gegenstand mitnehmen.
  - Wenn nicht, muss der Gegenstand umgedreht zurück in das Behältnis gelegt werden.
- Der Parcours wird so lange durchlaufen, bis die Gruppe alle 4 Gegenstände ihrer Farbe gesammelt hat.
- Wenn eine Gruppe alle 4 Gegenstände hat, muss sie sich in der Mitte des Spielfeldes in einer Reihe hinter eines der Hütchen setzen.
- Sieger ist die Gruppe, die zuerst alle 4 Gegenstände gefunden und sich hinter ein Hütchen gesetzt hat.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Je mehr farblose Gegenstände sich in den Behältnissen befinden, desto schwieriger ist es, die Gegenstände mit der passenden Farbe zu finden!





# Chamäleon: Parcourslauf

## Ziel:

Durch die unterschiedlichen Elemente vielfältige Bewegungserfahrung sammeln, „Provozieren“ des Überkopfwurfs durch hohe Zielscheiben

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Pylonen, Krabbeltunnel, Schaumstoffblöcke, Hindernisse, ISO-Matten, Zielscheibe (z.B. Fußballtor mit Torwand), Hütchen zum Markieren der Strafrunde, Reifen, Wurfgeräte

## Aufbau:

Matte → 3 Schaumstoffblöcke-Hindernisse → Tunnel → Abwurfmarkierung für Zielscheibe, daneben Wurfgeräte → Strafrundenbahn: Kleiner Kreis aus Hütchen → Reifenbahn auf dem Rückweg



## Anweisungen: Verändere deine Bewegungen wie ein Chamäleon seine Farbe!

- Begonnen wird mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, dann werden die 3 Hindernisse überlaufen und durch den Tunnel gekrochen.
- Daraufhin erfolgt das „Schießen“: Jedes Kind darf dreimal auf die Zielscheibe werfen. Wenn kein einziges Mal getroffen wurde, muss das Kind in die Strafrunde und einmal um den kleinen Kreis aus Hütchen laufen.
- Dann läuft es durch die Reifenbahn zu seinen Teamkameraden zurück.
- Das nächste Kind beginnt, wenn der Vordermann den Tunnel durchquert hat.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Staffel- / Wettkampfform: Das nächste Kind darf erst loslaufen, sobald es vom Vordermann abgeschlagen wird.  
→ Bei mehreren Teams wird die Zeit gestoppt.
- Hindernisse und Bewegungsaufgaben variieren.





# Biber: **Auf- und Abbaustaffel**

## Ziel:

Förderung von Teamgeist, Soziales Miteinander, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, Gemeinsames Laufen im Zweierteam

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

3-4x 20m-Bahnen;

Pro Bahn: 1 Starthütchen + 4 Markierteller + 4 tragbare Hindernisse (z.B. Stapelsteine)

## Aufbau:

- 3-4x parallele Bahnen mit Starthütchen
- Markiertellern in folgenden Abständen:  
10m zum Starthütchen, jeweils 3m zwischen den Markiertellern



## Anweisungen: Baue deinen Biberdamm!

- Die Kinder nehmen zu zweit einen Stapelstein und transportieren ihn bis zu einem der vier Markiertellern und stellen ihn darüber ab.
- Die Kinder laufen zurück und klatschen die nächsten beiden Kinder ab, die dann starten dürfen.
- Sobald alle Stapelsteine aufgebaut sind, müssen diese wieder nacheinander abgebaut und neben dem Starthütchen aufeinandergestapelt werden.

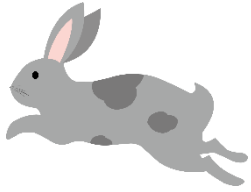
## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Transportformen variieren:
  - Ohne Hände transportieren
  - Allein auf dem Kopf balancieren
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten:  
Hopslerlauf, Kniehebelauf, Rückwärtslaufen, im Slalom laufen, usw.









# Hase: **Wendesprint\***

## **Ziel:**

Reaktion - Start - Beschleunigung - Geschicklichkeit

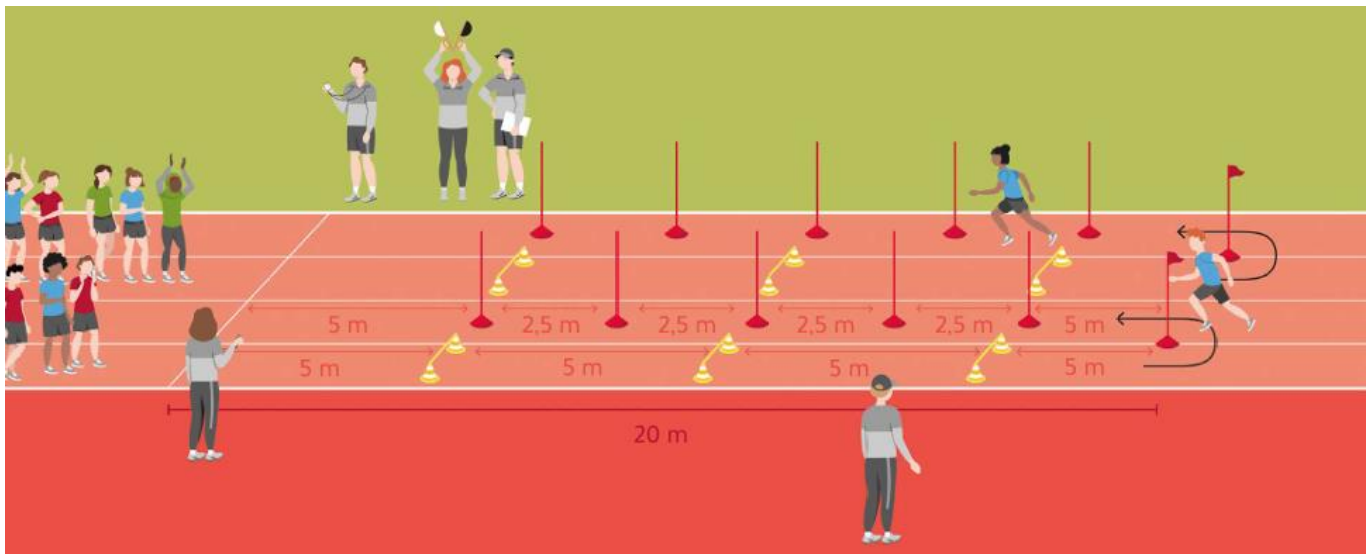
Die Kinder sollen sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren. Jedes Kind hat einen Versuch, in dem die Zeit genommen wird.

## **Raum- und Gerätevoraussetzungen:**

2-4x 20m-Bahnen, Starthütchen, Wendemarkierung, Hindernisse (z.B. Schaumstoffblöcke), Slalomstangen mit Standfüßen, Stoppuhr, Startsignal (z.B. Pfeife oder Startklappe)

## **Aufbau:**

- 1 Aufbau = 2 Bahnen
  - Hinweg: 3 Hindernisse → Abstand: 5m
  - Rückweg: 5 Slalomstangen mit Standfüßen → Abstand: 2,5m
- Pro Aufbau: 1 Starthütchen + 1 Wendemarkierung



## **Anweisungen: Sei wendig und schnell wie ein Hase!**

- Die Kinder sprinten über 3 Hindernisse, reduzieren ihre Geschwindigkeit, laufen dann um die Wendemarkierung herum und sprinten um 5 Slalomstangen herum zurück.
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung und wird durch z.B. einen Pfiff signalisiert.

## **Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:**

- Variationen in Streckenlängen, Startpositionen, Abständen und Höhen der Hindernisse



# Vogel: Zonenweitwurf\*

## Ziel:

Wurferfahrung mit verschiedenen Geräten sammeln und dadurch spätere Leistungen im Schlag- und Wurfball, sowie Speer vorbereiten und umsetzen; Abwurf aus optimaler Wurfauslage.

Jedes Kind hat vier Würfe. Die drei besten Würfe werden addiert und die Summe in die Auswertung eingetragen.

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Wurffeld mit Wurfzonen: Plastikband und Heringe;

Zonenpunkteanzeige: Hütchen mit Zifferntafeln oder beschriftete Hütchen;

Wurfgeräte aller Art: Tennisbälle, Flatterbälle, Wurfstäbe, „Heuler“, Moosgummi, usw.

## Aufbau:

- Aufteilung in 2 kleinere Bereiche: Übung und Wettbewerb
- Pro Bereich: Abwurfline mit Plastikband markieren (Breite: ca. 15m)

*Übung:* Wurfgeräte aller Art zur Verfügung stellen

*Wettbewerb:*

- 20 Zonen mit Plastikband (Maße: 15m x 2m) → Zielfeld: 15m breit / 40m lang
- Markierungstafeln oder beschriftete Hütchen an den Seiten der Zonen (Nummer 1-20)



Beispielabbildung mit 5 Zonen

## Anweisungen: Lass den Vogel fliegen!

- Die Kinder stellen sich drei Schritte hinter der Abwurfline auf und werfen nach drei Anlaufschritten ihr Wurfgerät ab (Leistung: Werfen mit der gleichen Art von Wurfgerät!)
- Die Wurfgeräte werden erst dann wieder zurückgeholt und zum Abwurfbereich zurückgebracht, wenn durch den Stationsleiter die Freigabe dafür erteilt wird.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:



- Bei älteren Schülern „Zielwerfen“ als koordinative Aufgabe und zum Trainieren der Differenzierungsfähigkeit: „Versuche in Zone x zu werfen!“
- Variationen in Wurfgeräten und im Anlauf (z.B. Dreier-, Fünferhythmus, freier Anlauf)



# Känguru: Zonenweitsprung\*

## **Ziel:**

Hinführung zum Weitsprung, Absprung aus optimaler Anlaufgeschwindigkeit.

Jedes Kind hat vier Sprünge. Die drei besten Sprünge werden addiert und die Summe in die Auswertung eingetragen.

## **Raum- und Gerätevoraussetzungen:**

Sprunganlagen, 20m im Anlaufbereich, Reifen, Schaumstoffblöcke, Messskala, Rechen, Besen

## **Aufbau:**

- Direkt vor der Grube wird ein Schaumstoffblöcke gestellt (damit die Kinder einen höheren Absprung haben und nicht auf den Grubenrand treten).
- Ein Reifen neben der Grube
- Ein Reifen als Anlaufmarkierung ca. 10-15m vor der Grube
- Messskala neben der Grube zum Ablesen der Zonen



## **Anweisungen: Springe so weit wie ein Känguru!**

- Das Kind läuft vom Reifen aus an und springt vor dem Schaumstoffblock ab, um so weit wie möglich in die Grube zu springen.
- Startsignal für das nächste Kind ist, wenn der Vordermann in dem Reifen neben der Grube steht.

## **Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:**

- Training der Differenzierungsfähigkeit: Ansagen, welche Weite bzw. in welche Zone ein Kind springen soll.
- Höheren Absprung durch 2 Schaumstoffblöcke vor der Grube provozieren.
- Landung:
  - Beidbeinig parallel nebeneinander
  - Schrittstellung
  - Telemarklandung („Technik der Skispringer“)
- Anlauf variieren: Kniehebe-, Steigerungslauf, schneller Anlauf
- Absprungbein vorgeben
- Als Staffelform:





- Jedes Team hat 3 Minuten Zeit, um so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Als Punkte werden dabei die erreichten Sprungweiten addiert (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).



# Biene: **Sammellauf\***

## **Ziel:**

Förder- und Forderung der Ausdauer.

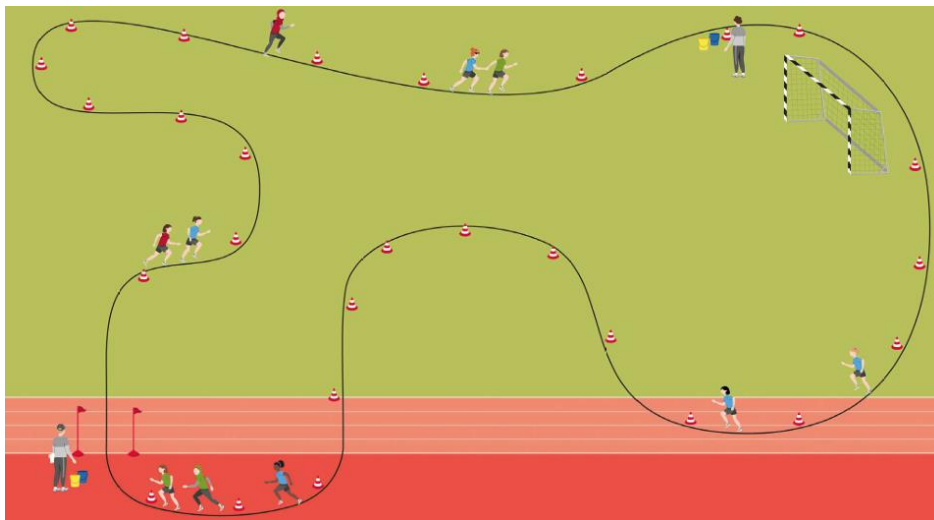
Gezählt wird die Anzahl der gesammelten Gegenstände in der vorgegebenen Zeit.

## **Raum- und Gerätevoraussetzungen:**

Markierungen zum Abstecken der Laufrunde, Starthütchen, Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (z.B. Wäscheklammern), Behältnis (z.B. Eimer), Startsignal (z.B. Pfeife oder Startklappe)

## **Aufbau:**

- 2 Startpunkte (gegenüberliegend auf der Strecke) → 2 Starthütchen
- 4 Eimer gefüllt mit Gegenständen auf der Strecke verteilen
- Abstecken der Laufrunde mithilfe von Markierungstellern



## **Anweisungen: Sammele so fleißig wie eine Biene!**

- Laufstrecke: ca. 200m | Laufzeit: 7 Minuten
- Die mit Gegenständen befüllten Eimer sind über die Strecke verteilt.
- Die Klasse wird in 2 Gruppen aufgeteilt und auf die beiden Startpunkte verteilt.
- Der Start wird durch z.B. einen Pfiff signalisiert.
- Wenn die Kinder an einem der gefüllten Eimer vorbeikommen, dürfen sie sich eine Wäscheklammer herausnehmen und an ihrem T-Shirt befestigen.

## **Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:**

- Variationen in Dauer, Streckenlängen und Fortbewegungsart
  - Beachte: Veränderung in der Anzahl der befüllten Eimer



# Zusätzliche Informationen

## Kontakt:

### **Badischer Leichtathletik-Verband e.V.**

Geschäftsstelle

Am Fächerbad 5                      Tel: 0721 / 18385 - 0

76131 Karlsruhe                      E-Mail: [gs@blv-online.de](mailto:gs@blv-online.de)

Weitere Infos unter: [www.blv-online.de/kinder/grundschulaktionstag](http://www.blv-online.de/kinder/grundschulaktionstag)

### **Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.**

Geschäftsstelle

Fritz-Walter-Weg 19                      Tel: 0711 / 280 77 - 0

70372 Stuttgart                      E-Mail: [info@wlv-sport.de](mailto:info@wlv-sport.de)

Weitere Infos unter: <https://www.wlv-sport.de/gruschutrifftkila>

## Weitere Hilfsmittel:

### **Schulnahe Lehrerfortbildungen** zu den Bundesjugendspielen Leichtathletik:

Im Jahresverlauf werden im Portal „LFB Online“ des ZSL Termine zu entsprechenden Fortbildungen veröffentlicht. Sofern Sie selbst Interesse an der Durchführung einer *Lehrerfortbildung Bundesjugendspiele – der „neue“ Wettbewerb* haben, können Sie über die Nummer 666QX die Fortbildung über im Portal LFB online per Abruf beim ZSL Außenstelle Karlsruhe anfragen.

### **Wertvolle Materialien** finden Sie zudem hier: [Bundesjugendspiele | leichtathletik.de](http://Bundesjugendspiele|leichtathletik.de)

Dort finden Sie unter anderem das Übungskarten-Set Bundesjugendspiele Wettbewerb Leichtathletik, eine Übersicht der Übungsauswahl für den Wettbewerb und zur Vorbereitung im Unterricht, sowie Praxistipps für die Durchführung.

Einen Gesamtüberblick bietet Ihnen die [Informationsbroschüre „Leichtathletik Bundesjugendspiele: kindgemäß - zeitgemäß - attraktiv“](#).

Ein Projekt der



Gefördert durch

