

# BEST-OF-TRAININGSTIPPS

EIN AUFBAU – VIELSEITIGE LEICHTATHLETIK

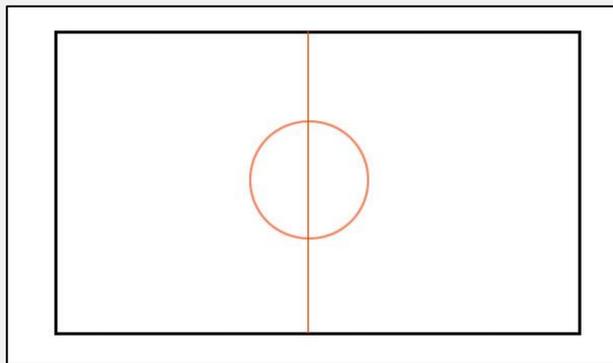


## Inhaltsverzeichnis:

<u>Leere Halle</u> .....	2
<u>Kastenbahn</u> .....	4
<u>Langbänke</u> .....	7
<u>Mattenbahnen</u> .....	9
<u>Weichbodenmatten</u> .....	12
<u>Viereck aus Gummibändern</u> .....	14
<u>Zauberschnüre</u> .....	17
<u>Hütchen und Reifen</u> .....	19
<u>Reifen und Matten</u> .....	22
<u>Weichboden, Langbänke &amp; Sprungseile</u> .....	25
<u>Takeshi-Spiel und BlockX-Bahnen</u> .....	27

Eine Zusammenstellungen der Fachkommission Aus- und Fortbildung der Deutschen Leichtathletik-Jugend.

# LEERE HALLE



## Der Grundaufbau:

Dieses Stundenbeispiel zeigt einen Vorschlag für die Gestaltung einer Trainingseinheit ohne zusätzliche Geräte. Ideal, wenn der Schlüssel zu den Gerätschaften zu Hause vergessen wurde oder das Training nicht am gewohnten Ort stattfinden kann.

## Material:

Leere Halle

## AUFWÄRMEN



### Fangspiel

Ein Fänger versucht so schnell wie möglich in einer Hälfte des Volleyballfeldes (blaue Linien) alle anderen durch Berühren zu fangen. Je eher ein Kind gefangen wird, desto höher fällt die „Strafaufgabe“ aus: Das erste gefangene Kind muss so viele Laufrunden um das Spielfeld absolvieren, wie die Gesamtzahl der Mitspieler (max. 8). Die nächsten gefangenen Kinder laufen jeweils eine Runde weniger. Das letzte im Spiel verbleibende Kind wird zum neuen Fänger.

### Varianten:

- statt der Laufrunden werden Kräftigungsübungen absolviert

## KRÄFTIGUNG



### Kräftigung an Wand und Boden

Alle Kräftigungsübungen werden an der Hallenwand ausgeführt:

### Mögliche Übungen:

- „Handstandkrabbeln“ an der Wand hoch
- Liegestütz an Wand und Boden (Hände auf Boden / Hände an Wand)
- Sit-Ups mit Handkontakt an der Wand
- Unterarmstütz mit Füßen an der Wand

## WERFEN



### Boule mit Schuhen

Zwei Teams versuchen mit ihren Schuhen so nah wie möglich an den Anstoßpunkt im Mittelkreis der Halle zu kommen. Die Teams werfen dazu abwechselnd jeweils einen Schuh in Richtung des Mittelkreises. Gewertet wird nach den Regeln des französischen Spiels Boule. Das Team, welches mit den geworfenen Schuhen am nächsten am Mittelpunkt liegt, erhält einen Punkt. Hat das Team sogar zwei (oder noch mehr) nähere Schuhe als der Gegner, bekommt das Team zwei (oder mehr) Punkte.



### Schlagwurf in die Weite mit Schuhen

Jedes Kind wirft seine eigenen Schuhe im Schlagwurf so weit wie möglich. Dieser Stundenteil eignet sich insbesondere zur Einführung des 3er Rhythmus.

### Mögliche Wettbewerbsform:

Wer wirft am weitesten? Die Punkte werden dabei nach der Cup-Wertung verteilt: Der weiteste Wurf ist so viele Punkte wert wie insgesamt Schuhe im Spiel sind, der zweitweiteste Schuhe einen Punkt weniger usw.

## SPRINTEN



### Knieheber auf und mit der Linie

An einer geeigneten Linie werden verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC durchgeführt. Die Linie kann dabei auf unterschiedliche Art und Weise einbezogen werden (hier am Beispiel des Kniehebelaufes):

- Kniehebelauf auf der Linie
- Kniehebelauf ohne eine Linie zu berühren
- Im Kniehebelauf immer mit dem linken Fuß auf der nächsten Querlinie
- Kniehebelauf (linker Fuß rechts von der Linie und rechter Fuß links von der Linie)
- Kniehebelauf mit geschlossenen Augen - wie weit ist man am Ende von der Linie entfernt?
- Kniehebelauf auf einer gebogenen Linie

### Varianten:

gleiche Aufgabenstellungen mit Hopselauf, Anfersen, Fußgelenksarbeit, etc.

## SPRINGEN



### Sprungformen

Absolviert werden verschiedenen Sprungaufgaben auf der Linie. Wer benötigt dabei die wenigsten Sprünge von Wand zu Wand?

- beidbeinige / einbeinige Froschhüpfer auf Weite (vorwärts / rückwärts)
- Hopselauf auf Weite (vorwärts / rückwärts)
- Sprunglauf auf Weite
- vorgegebene Sprungrhythmen, z.B. rechts - rechts - rechts - links - links - links

## ABSCHLUSSSPIELE



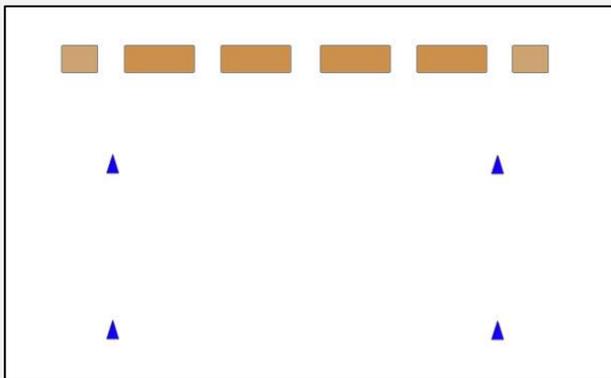
### Sprintspiel mit Wänden

Mehrere Teams aus je vier Kindern versuchen als Staffel vom Mittelkreis aus nach dem Startkommando so schnell wie möglich alle Wände zu berühren: Nachdem der erste Läufer eine Wand berührt hat, sprintet dieser zurück und schickt den nächsten durch Abklatschen los. Das Team, welches zuerst alle Wände berührt hat und zuerst wieder im Mittelkreis sitzt, hat gewonnen.

### Varianten:

- jeder im Team muss alle Wände berührt haben
- alle Kinder laufen gleichzeitig und jeder im Team muss alle Wände berührt haben

# KASTENBAHN



## Der Grundaufbau:

Der Grundaufbau besteht aus einer Reihe mehrerer Kästen mit unterschiedlichen Höhen und Längen. Die Kästen sind dabei so angeordnet, dass sie eine Pyramide bilden (d.h. niedrigere Kästen stehen an den beiden Enden). Die restliche Hallenfläche kann für großflächige Spiele, Gymnastik & Lauf-ABC genutzt werden.

## Material:

Verschiedene Turnkästen,  
4 Hütchen

## AUFWÄRMEN



### Zeitschätzläufe

Die Kinder erhalten eine Zeitvorgabe, wie lange sie um das abgesteckte Hütchenviereck laufen sollen. Die Kastenreihe kann dabei in die Strecke mit einbezogen werden, indem die Kinder im Slalom durch die Kastenreihe laufen. Ohne weitere Hilfsmittel (Zeitansagen, Uhren, ...) sollen die Kinder selbständig stehen bleiben, wenn sie der Meinung sind, dass die vorgegebene Zeit vorüber ist. Mehrere Durchgänge zwischen 20 Sekunden und 3 Minuten sind empfehlenswert.

### Variante:

Sofern die Kästen nicht zu weit auseinander stehen, können die Athleten auch über die Kastenreihe laufen.



### Lauf-ABC im Achter

Die Gruppe wird etwa halbiert, beide Gruppen positionieren sich hinter jeweils einem Hütchen. Die nachfolgenden Übungen aus dem Lauf-ABC werden in Form einer Acht mit dem diagonal gegenüber stehenden Hütchen durchgeführt.

## KOORDINATION



### Gleichgewichtsschulung

In die mittleren beiden Kästen wird eine Langbank eingehängt. Anschließend können verschiedene Balanceübungen durchgeführt werden.

### Mögliche Aufgabenstellungen

- vorwärts / rückwärts
- mit geschlossenen Augen (Hilfestellung geben!)
- einem Partner am Boden einen Ball zu passen und wieder fangen
- zwei Kinder kommen sich auf der Bank entgegen und müssen aneinander vorbei

## KRÄFTIGUNG



### Kräftigungsparcours

Die Kastenreihe kann in einen Kräftigungsparcours einbezogen werden. Mögliche Aufgabenstellungen an der Kastenbahn sind:

- Überqueren einer hohen Kastenmauer
- Hochziehen an einer in den Kasten eingehängten Langbank

## SPRINGEN



### Kasten-Springen

Die Athleten absolvieren verschiedene Sprungübungen an den Kästen.

- beidbeiniges von Kasten zu Kasten Springen
- seitliches oder längsseitiges Überspringen des Kastens
- im Steigesprung auf die Kästen aufspringen
- Steigesprünge von Kasten zu Kasten

Die Auswahl der Übungen sollte nach Trainings- und Leistungsstand der Athleten erfolgen!



### Stabspringen

An die Kästen werden je nach Kastenhöhe Weichboden- oder Turmmatten gelegt. Mit Stäben sollen die Kinder Flugerfahrungen mit dem Stab von verschiedenen hohen Kästen sammeln. Auch das Aufspringen auf kleinere Kästen ist möglich.

## WERFEN



### Werfen und Zielen

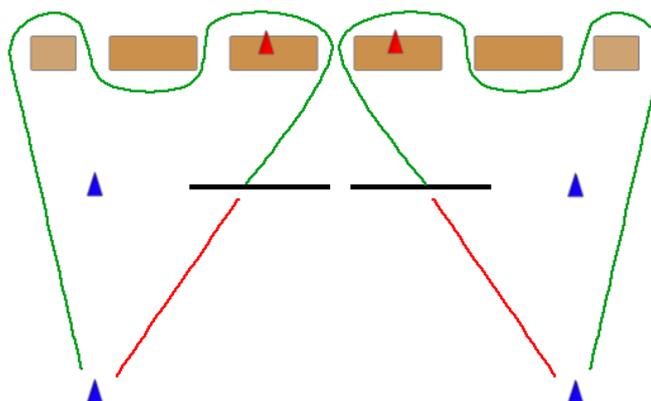
Die Athleten stehen mit Abstand frontal zur Kastenreihe. Viele Würfe mit stets verschiedenen Aufgabenstellungen und unterschiedlichen Wurfgeräten durchzuführen, das ist Ziel in diesem Übungsabschnitt.

- Treffen der Kastenreihe aus verschiedenen Entfernungen
- Die Kästen der Reihe nach Abwerfen; Wer trifft zuerst alle Kästen?
- Treffen von Gegenständen, die auf den Kästen platziert werden (Basketbälle, Hütchen)
- Werfen über die Kastenmauer
- Werfen in die Kästen (dazu Kastenoberseite abnehmen)
- Werfen in die Kästen mit Nutzung der Wand als Abpraller



### Biathlon

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Welches Team absolviert die Biathlon-Staffel schneller? Die Kinder sprinten bis zu einer Abwurflinie und versuchen, mit drei Würfeln ein Hütchen auf einem Kasten zu treffen. Gelingt dies, kehrt es wieder zur Mannschaft zurück und der nächste Läufer startet; Gelingt dies nicht, muss er zunächst die zugehörigen Kästen im Slalom umlaufen (grüne Strecke).



## ABSCHLUSSSPIELE



### Wettstaffel

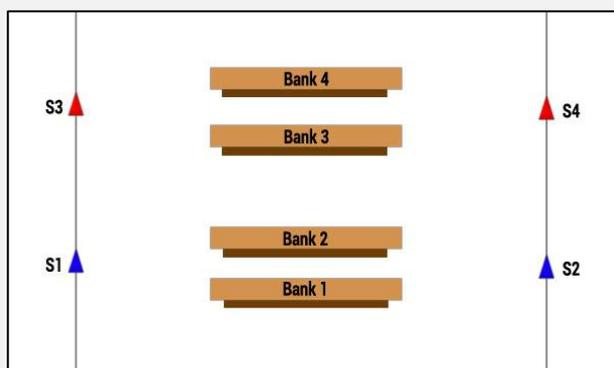
In zwei Teams aufgeteilt positionieren sich die Kinder hinter den gegenüberliegenden Enden der Kastenreihe. Die Teams laufen gegeneinander aus entgegengesetzten Richtungen. Dabei wird vom ersten Läufer zunächst der erste Kasten umrundet, vom zweiten Läufer der zweite Kasten, usw. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst alle Kästen umrundet hat.



### „Zombieball“ mit Verstecken

Zuletzt dürfen die Kinder die Kästen frei in der Halle verteilen. Gespielt wird eine Variante des Spiels „Zombieball“ (auch bekannt als „Merkball“), bei dem sich die Kinder merken müssen, von wem sie abgeworfen wurden. Scheidet dieses Kind aus dem Spiel aus, so darf man selbst wieder ins Spiel zurück. Jeder darf andere abwerfen, wenn man den Ball hat. Mit dem Ball dürfen allerdings nur 3 Schritte gelaufen werden. Die Kästen ermöglichen das Verstecken und Schützen vor Treffern.

# LANGBÄNKE



## Der Grundaufbau:

Vier parallel aufgestellte Langbänke bilden den Grundaufbau. Jeweils zwei der Bänke sind dabei nah nebeneinander gestellt - der ideale Abstand variiert dabei von Übung zu Übung.

## Material:

4 Langbänke,  
4 Hütchen

## AUFWÄRMEN



### Wammlaufen

Die Kinder laufen sich zunächst warm, z.B.

- kreuz und quer durch die Halle, ohne die Bänke einzubeziehen
- als „Schlange“ im Slalom um die Langbänke
- mit Überspringen der Bänke (eine Richtung vorgeben)

Dabei können zusätzliche Bewegungsvarianten vorgegeben werden, z.B.

- mit Armkreisen
- im Hopslerlauf
- rückwärts



### Allgemeine Kräftigungsübungen

Die Kinder laufen von S1 über Bank 1 zu S2, über Bank 2 zu S3 und über Bank 4 zu S4. Bei den einzelnen Langbänken sind verschiedene Übungen zu absolvieren:

- Bank 1: Bäuchlings mit den Armen über die Bank ziehen
- Bank 2: Rücklings mit den Armen über die Bank ziehen
- Bank 3: Hocksprünge über die Langbank
- Bank 4: im Wechsel Grätschen (auf Boden) - Zusammen (auf Bank)

## SPRINTEN



### Teppichfliesen-Staffel

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, beide Mannschaften verteilen sich gleichmäßig auf beiden Seiten hinter den Hütchen; Nach dem Vorbild einer Pendelstaffel durchgeführt gilt es, die Staffel inklusive Bewegungsaufgabe so schnell wie möglich zu beenden, d.h. jedes Kind steht am Ende wieder an seiner Ausgangsposition. Von Durchgang zu Durchgang kann die geforderte Bewegungsaufgabe mit den Teppichfliesen über die Langbänke variieren, z.B.

- beide Füße auf je einer Fliese, in Rutschbewegungen über die Langbank
- beide Hände auf je einer Fliese, im „Vierfüßlergang“ über die Langbank
- ein Fuß auf einer Fliese, der andere Fuß treibt an (nur eine Fliese)



### Übergabe-Staffel

Die Kinder werden in vier Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft sitzt im Reitersitz (Bank zwischen den Beinen) auf einer der Bänke eng zusammen. Der Startläufer erhält einen Basketball. Auf Kommando sprintet er zunächst um das Hütchen vor der Bank, dann um das Hütchen hinter der Bank und setzt sich dann von hinten auf die Bank. Der Basketball wird in die gestreckten Arme des Vordermanns übergeben, bis dieser ganz vorne angekommen ist. Die nachfolgenden Läufer verfahren genauso. Gewonnen hat das Team, bei welchem der Startläufer zuerst wieder ganz vorne sitzt und den Basketball in der Hand hält.

## WERFEN



### Werfen und Gleichgewichtsschulung

Die Kinder bilden Paare. Jedes Paar steht sich auf den zwei Bänken Bank 2 und Bank 3 gegenüber. Die Kinder werfen sich geeignete Bälle (Tennisbälle, Handbälle, etc.) so zu, dass sie diese fangen können. Auch Varianten mit Bodenpässen sind möglich.



### Treibball mit zwei Bällen

Jeweils ein Gymnastikball wird mittig auf die durch die Langbänke gebildeten Schienen gelegt. Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, welche sich jeweils hinter den beiden Grundlinien positionieren. Mit Tennisbällen versuchen die Teams die Gymnastikbälle so abzuwerfen, dass die Gymnastikbälle auf der gegnerischen Seite zu Boden fallen. Die Runde ist beendet, sobald beide Bälle auf dem Boden liegen. Eine Runde kann also mit einem 1:1- oder einem 2:0-Punktstand enden.

## KRÄFTIGUNG



### Kräftigung an der Langbank

Die Kinder verteilen sich an den Langbänken, sodass jedes Kind ausreichend Platz zum Ausführen der Kräftigungsübungen hat.

#### Übungsbeispiele:

- Liegestützen, Hände auf der Langbank
- Liegestützen, Füße auf der Langbank
- Sit-Ups, Unterschenkel auf der Langbank
- Ellbogen-Seitstütz, Füße auf der Langbank
- Ellbogen-Stütz, Arme auf dem Boden, abwechselnd ein Bein anheben

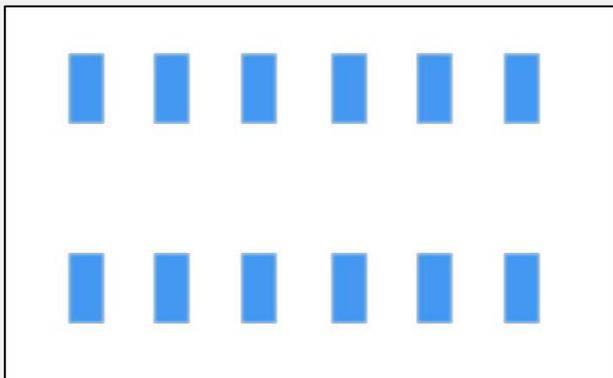
## ABSCHLUSSSPIEL



### Brücke von Venedig

2-3 Kinder werden zu Jägern und erhalten dafür einen Softball. Sie versuchen andere Kinder abzumachen, indem sie diese mit dem Softball berühren, sie dürfen den Ball dazu jedoch nicht werfen. Abgemachte Kinder bauen eine Brücke, indem sie sich auf einer der beiden benachbarten Bänke mit den Händen stützen, auf der anderen Bank mit den Füßen stützen. Sie können durch die anderen Kinder wieder befreit werden, indem freie Kinder unter der Brücke hindurch kriechen.

# MATTENBAHNEN



## Der Grundaufbau:

Der Grundaufbau besteht aus zwei Mattenbahnen. Die einzelnen Matten liegen im Abstand von etwa 1,5 - 3 Metern.

## Material:

Turmmatten

## AUFWÄRMEN



### Inselbesuch

Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Dabei absolvieren sie verschiedene Bewegungsaufgaben, zum Beispiel:

- vorwärts laufen / rückwärts laufen
- Hopselauf und andere Lauf-ABC-Übungen
- Seitsprünge
- paarweise laufen

Auf Kommando sollen die Athleten so schnell wie möglich auf unterschiedliche Matten laufen und dort verschiedene Übungen durchführen:

- Rolle vorwärts / Rolle rückwärts
- Hampelmann-Sprünge
- Froschsprünge
- Kniebeugen
- Liegestützen

### Variante:

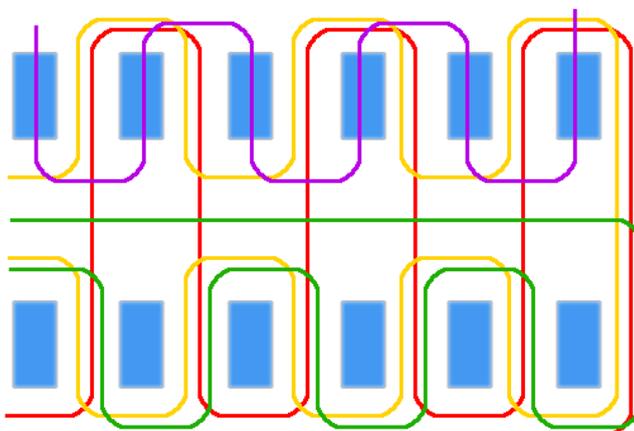
Auf Kommando soll sich nur eine bestimmte Anzahl von Athleten auf den Matten einfinden - für Athleten die übrig bleiben, kann es kleine „Strafübungen“ geben. Erweiterung für Fortgeschrittene: Nur eine bestimmte Anzahl von Händen und Füßen dürfen pro Gruppe die Matte berühren (z.B. 3 Füße und 4 Hände bei 5 Athleten).



### Laufen nach „Fahrplan“

Die Kinder laufen geordnet eine vorgegebene Strecke ab.

- im Slalom (siehe gelbe, grüne und rote Laufstrecke)
- Laufen über Matten mit verschiedenen Rhythmen (1 Kontakt pro Matte, 2, 3..)
- Laufen in Kombination mit Koordinationsübungen, z.B. Rolle Vorwärts, Rad oder Seitwärtsrollen (siehe lila Laufstrecke)



## KRÄFTIGUNG



### Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen

Auf den Turmmatten werden verschiedene Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen durchgeführt.

- Einbeinstand, dabei die Augen schließen
- wie zuvor; Könnern gehen dabei leicht auf die Zehenspitze
- mit einem Bein den Namen in die Luft schreiben
- Fuß- und Beinkreisen; auch in Form einer „Acht“



### Medizinballübungen mit Partner

Die Kinder üben paarweise mit einem geeigneten Medizinball. Einer der beiden Partner sitzt dabei auf der Turmmatte, der andere steht auf dem Boden. Der sitzende Partner nimmt verschiedene Ausgangspositionen ein, z.B.

- Kniestand, ein Bein aufgestellt
- Kniestand, beidbeinig
- Langsitz
- Rückenlage, dann aufrichten zum Werfen

## SPRINTEN



### Hindernissprint / Hürdenlauf

In drei aufeinander aufbauenden Lernschritten soll der Hürdenlauf vorbereitet werden:

- Überlaufen der Matten in verschiedenen vorgegebenen Laufrhythmen
- Erweitern des Aufbaus mit Reifen hinter der Matte (siehe Foto), um schnelles Aufkommen nach der „Hürde“ zu schulen
- Erweitern des Aufbaus um kleine Hindernisse auf der Matte (z.B. BlockX, Bananenkartons, Mini-Hürden)

## SPRINGEN



### Mehrfachsprünge und Sprungserien

Die Kinder erhalten verschiedenen Vorgaben, wie über die Matten gesprungen werden soll:

- Springen auf die Matte (beidbeinig / einbeinig)
- Springen von der Matte (beidbeinig / einbeinig)
- Springen über die Matte (beidbeinig / einbeinig)
- Erweitern um zusätzliche Hindernisse
- Entwicklung zu Mehrfachsprüngen und Sprungserien



### Stabspringen

Mit einem Stab (z.B. Bambusstab, Stabhochsprung-Stab) springen die Kinder quer oder längs über die Turmmatten. Der Stab wird dabei auf der Matte „eingestochen“. Ein Reifen, welcher auf der Matte positioniert wird, kann als Orientierung dienen, wo der Stab „eingestochen“ werden soll.

Mit erfahrenen Kindern kann diese Übungsform zu einem Staffelspiel ausgeweitet werden.

## WERFEN



### Risikowurf

Die Kinder bilden zwei Teams und positionieren sich hinter den beiden Mattenbahnen. Die Matten werden der Reihe nach durchnummeriert. Je weiter entfernt die Matte liegt, desto höher die Punktzahl. Vor jedem Wurf muss jedes Kind ankündigen, auf welche Matte es treffen will. Trifft es diese Matte, erhält das Team diese Anzahl an Punkten, ansonsten geht das Team leer aus. Pro Spielrunde darf jedes Kind 3 Mal werfen. Welches Team kann mehr Punkte sammeln?



# WEICHBODENMATTEN



## Der Grundaufbau:

Für den Grundaufbau werden zwei Weichbodenmatten benötigt. Diese zwei Weichbodenmatten werden an den Kopfenden der Halle platziert. Zusätzlich werden in den Ecken vier Hütchen platziert.

## Material:

- 2 Weichbodenmatten
- 4 Hütchen

## AUFWÄRMEN



### Mattenball

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Beide Teams versuchen durch Zupassen des Balles über das Feld zu kommen, um den Ball am Ende auf der gegnerischen Matte abzulegen und so einen Punkt zu erzielen. Gewonnen hat das Team, welches in der Spielzeit mehr Punkte erzielen kann oder zuerst 8 Punkte erreicht.

### Optionale Regeln:

- mit dem Ball darf man sich prellend bewegen
- anstelle von Ablegen des Balles muss dieser auf der gegnerischen Matte gefangen werden

## KRÄFTIGUNG



### Kräftigung auf der Matte

Die Kräftigung kann je nach Gruppengröße auf nur einer oder beiden Matten durchgeführt werden.

### Mögliche Übungen:

- Übungen aus dem Lauf-ABC (z.B. Skippings, Kniehebelauf)
- Verschiedene Sprungformen (z.B. Wechselsprünge, Strecksprünge)
- Seilspringen auf der Matte (z.B. vorwärts, rückwärts)
- Stabilisation auf weichem Untergrund (z.B. Unterarmstütz, Einbeinstand)



### Kräftigung mit der Matte

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams geteilt, jedes Team positioniert sich an einer Matte. Ziel ist es, dass die beiden Weichbodenmatten die Plätze tauschen, indem die Matte über die Quer- oder Längsseite umgeschlagen wird. Welche Mannschaft erreicht mit ihrer Matte die Grundlinie auf der anderen Hallenseite als erstes? Die Matte darf dabei weder getragen noch geschoben werden?

## SPRINTEN



### Rundenstaffel

Die Gruppe wird in zwei gleichstarke Teams geteilt. Diese stellen sich dann jeweils auf eine der Matten. Gelaufen wird eine Rundenstaffel um die vier Hütchen in den Ecken der Halle. Der Startläufer jeder Gruppe steht seitlich neben der Matte (allerdings mit Kontakt zur Matte). Nach dem Startsignal wird um die aufgebauten Hütchen eine Runde gelaufen. Nach Absolvieren der Laufrunde wird das Staffelholz an das nächste Kind übergeben. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der als erstes alle Kinder eine Runde gelaufen sind. Bevor die Staffel startet, sollte den Kindern der korrekte Wechselvorgang erklärt werden. Gegebenenfalls bietet es sich an, mit zusätzlichen Hütchen oder Linien als Ablaufmarkierung zu arbeiten.

### Variationsmöglichkeiten:

- die Anzahl der Runden ist variabel
- die Weichbodenmatten können in die Laufstrecke integriert werden
- auf der Laufstrecke können zusätzliche Hindernisse eingebaut werden (z.B. BlockX)
- das Laufen kann durch eine Aufgabe ergänzt werden (z.B. Ball prellen, rückwärts laufen)

## SPRINGEN



### Hoch-Weitsprung

Geübt wird die Wettkampfdisziplin „Hoch-Weitsprung“ (siehe Video). Zieltechnik ist ein Steigesprung aus geradlinigem Anlauf. Auf folgende Beobachtungsmerkmale soll dabei besonders geachtet werden:

- einbeiniger Absprung
- beidbeinige, parallele Landung
- erkennbarer Einsatz des „Schwungbeines“
- ökonomischer Armeinsatz
- langes Halten der „Steigeposition“

## WERFEN



### Risiko-Stoßen / Risiko-Werfen

In einem dem Leistungsstand der Kinder angemessenen Abstand werden mehrere Reifen oder Hütchen platziert, wobei jeder Reifen etwa jeweils einen Meter weiter von der Weichbodenmatte entfernt ist. Die aufgebauten Weichbodenmatten werden als Zielfläche genutzt. Ziel ist es, die Mattenfläche mit einem Medizinball zunächst aus dem der Matte nahegelegten Reifen zu treffen. Ist dies gelungen, darf das Kind die Entfernung zum Ziel vergrößern und aus dem nächsten Reifen stoßen. Misslingt ein Versuch, ist das nächste Kind an der Reihe.

#### Variationsmöglichkeiten:

- Wie viel Punkte (jeder Reifen / jedes Hütchen zählt ein Punkt) kann das Kind mit exakt vier Versuchen erzielen? Das Kind wählt dabei selbst die Abwurfposition.
- Als Mannschaftsspiel: Jedes Kind hat zwei Versuche. Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?

## ABSCHLUSSSPIELE



### Mattenrutschen

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt, welche etwa gleich stark sind. Ziel ist es, die eigene Matte durch Anlaufen, Springen und auf der Matte Landen die Matte so schnell wie möglich auf die andere Seite zu bewegen. Gewonnen hat die Mannschaft, welche die Matte zuerst über die Grundlinie auf der anderen Hallenseite bewegt hat.

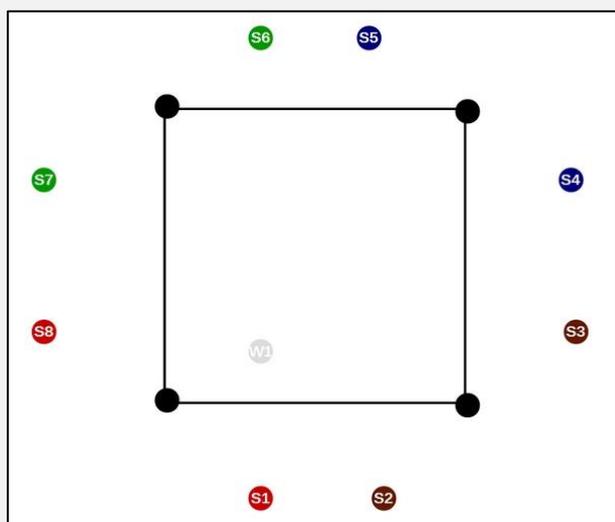
## AUSKLANG



### Traumreise

Die Matte als Ruhe-Oase: Alle Kinder legen sich auf die Weichbodenmatten. Zur Entspannung wird eine Traumreise mit den Kindern durchgeführt. Optional kann eine sanfte Musik (geringe Lautstärke) die Phantasiegeschichte untermalen. Weiterführende Erklärungen und Textvorlagen findet man [hier \(externer Link\)](#).

# VIERECK AUS GUMMIBÄNDERN



## Der Grundaufbau:

Aus vier Eckbegrenzungen, die mit einem Gummiband verbunden sind, wird ein Feld erzeugt. Benötigt werden außerdem 4x2 gleichfarbige Kegel, die entsprechend der Zeichnung um das Feld angeordnet werden. Differenzierungsmöglichkeiten ergeben sich unmittelbar durch die Variation der Gummibandhöhe und der Variation der Kegelabstände. Bei der Verwendung von mehreren Gummibändern können unterschiedliche Höhen eingestellt werden. Analog können die Kegel auch unterschiedlich weit auseinander stehen.

## Material:

4 Eckbegrenzungen (Hochsprungständer, Speere, große Kegel),  
4 x 2 Hütchen,  
Gummiband

## AUFWÄRMEN



### Jeder gegen Jeden

Alle Athleten befinden sich zunächst im Innenfeld. Es darf jeder jeden abwerfen. Wer innen getroffen ist muss a) zwischen Gummiband und Kegel oder b) hinter die Kegel. Bälle die nach außen kommen, können nun von den außen stehenden genutzt werden, um von außen jemanden aus dem Innenfeld abzuwerfen. Wer von außen trifft, kann er wieder ins Feld. Alternativ zum Abwerfen von außen müssen die Athleten eine Aufgabe (z. B. Liegestütz, Halbhock-Streck-Sprünge, Feld umlaufen) absolvieren, bevor sie wieder ins Feld dürfen. Die Anzahl der Bälle bestimmt die Spielgeschwindigkeit.



### Orientierungsläufe

Der grundlegende Laufweg folgt dem Prinzip: "geradeaus zur nächsten Farbe, um die Farbe herum, geradeaus zur nächsten Farbe, um die Farbe herum" und wird so lange ausgeführt, bis der Sportler wieder den Ausgangspunkt erreicht. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade ergeben sich durch die Variation der Gummibandhöhe. Die Länge der Laufstrecken wird durch die Kegelabstände zum Gummiband bestimmt.

### Beispiele:

- Start S1 → geradeaus zu grün, links um grün herum, geradeaus zu blau, links um blau herum, geradeaus zu braun, links um braun herum geradeaus zu Rot, links zum roten Startkegel
- Start S2 → geradeaus zu blau, rechts um blau herum, geradeaus zu grün, rechts um grün herum, geradeaus zu Rot, rechts um rot herum geradeaus zu braun, rechts zum braunen Startkegel

Je nach Gruppen- und Feldgröße ergibt sich schon bei einer Gruppe, die von einem Kegel aus startet die Notwendigkeit das "Reißverschlussprinzip" beim Laufen durch das Viereck anzuwenden. Spannend wird es jetzt, wenn mehrere Kleingruppen gebildet werden, die von unterschiedlichen Kegeln aus starten.

### Beispiele:

- 2 Gruppen: Start bei S1 und S2 → beide Gruppen kommen sich auf den horizontalen Bahnen unmittelbar entgegen
- 2 Gruppen: Start bei S1 und S5 → Gruppen sind immer alleine auf der Bahn
- 2 Gruppen: Start bei S1 und S8 → bei blau unmittelbares Aufeinandertreffen
- 4 Gruppen: Start bei S1, S2, S6 und S7

## KOORDINATION



### Lauf-ABC

Alle Übungen des Lauf-ABC lassen sich entlang der Laufwege umsetzen. Je nach Leistungsstand kann pro Laufbahn eine andere Übung ausgeführt werden, die Erholungspause erfolgt am Ausgangskegel. Oder es werden Übung und Gehpausen im Wechsel durchgeführt. Bei größeren Gruppen oder Start von unterschiedlichen Ausgangskegeln lassen sich außerdem Zusatzaufgaben beim Begegnen mit einer anderen Gruppe einbinden (z.B. abklatschen)

## SPRINGEN

**Sprung-ABC**

Analog zum Lauf-ABC können Sprungübungen auch entlang der Laufwege eingebaut und somit mit den Übungen des Lauf-ABCs kombiniert werden. Alternativ lassen sich die Grundübungen des Sprung-ABC im Viereck entlang des Gummibandes mit regelmäßigem Überspringen des Gummibandes durchführen (z.B. Schlusssprünge, Einbeinsprünge, Schersprünge, Wechselsprünge). Die Athleten verteilen sich auf die vier Seiten. Wahlweise kann dann eine Übung pro Seite oder eine Übung über alle vier Seiten durchgeführt werden. Bei größeren Gruppen kann eine Aufteilung der Art erfolgen, dass die Hälfte der Gruppe wie oben beschrieben im Viereck über das Gummiband springt. Die andere Hälfte nimmt den längeren Weg entlang der Kegel.

**Sprungkraft**

Die Athleten verteilen sich am Viereck und springen am Ort seitlich oder vorwärts-rückwärts auf verschiedene Art und Weise über das Gummiband. Bei größeren Gruppen kann eine Aufteilung der Art erfolgen, dass die eine Hälfte die Sprungübungen am Ort für eine Zeit x ausführt. Die andere Gruppe absolviert währenddessen Lockerungsübungen um das äußere Kegelviereck. Unterschiedliche Schwierigkeitsgerade ergeben sich durch die Variation der Gummibandhöhe.

## WERFEN

**Druckwürfe aus der Nähe**

Die Kinder stehen am Kegel S1. Ein bis zwei Kinder gehen ins Feld und stellen sich gegenüber der anderen (siehe S1/W1). Das erste Kind auf S1 wirft Ball zu dem Kind auf W1 und sprintet hinterher und stellt sich hinten an. Das Kind auf W1 wirft Ball zum nächsten Kind auf S1 zurück und sprintet hinterher und stellt sich hinten an usw. Bis zu vier parallele Wurfteams sind möglich (Kegel S1, S2, S5 und S6)

**Druck und Schockwürfe auf Weite**

Die Athleten stehen sich auf S1 und S6 (bzw. parallel S2 und S5) gegenüber und führen Druck- und Schockwürfe auf Kommando aus. Nach dem Wurf erfolgt ein Wechselsprint entlang der Seitenkegel S7 und S8 (bzw. S3/S4). Alternativ stehen sich Athleten an allen Kegelpositionen gegenüber. Die Druck- und Schockwürfe erfolgen wieder auf Kommando, der werfende Athlet stellt sich anschließend hinten an. Bonuspunkte bei Ballkontakt in der Luft.

Hinweis: Diese Übung verlangt ein ausreichend großes Viereck!

## SPRINTEN

**Kleine Sprint- und Staffelspiele**

Je nach Gruppengröße und Trainingsziel sind unterschiedliche Sprint- und Staffelspiele denkbar. Einzel- oder Paarsprints (Start S1 und S2 oder S1 und S5) mit Zeitnahme bieten sich nur bei sehr kleinen Gruppen an. Wichtig ist, dass die anderen Athleten während der Zeit eine Nebenaufgabe erhalten.

Für die Sprintausdauer bietet sich an, die Athleten paarweise oder maximal in 4er Teams zusammenzustellen (Start an den geraden oder ungeraden Kegelnummern). Die Athleten laufen einzeln nacheinander. Welches Paar/Team schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Durchläufe? Anschließend erfolgt ein Kegelwechsel im oder gegen den Uhrzeigersinn.

Für Staffelspiele bieten sich zwei (Start S1 und S2 oder S1 und S5) oder vier Teams (Start an den geraden oder ungeraden Kegelnummern) an.

- klassisch: Die Athleten laufen nacheinander, welches Team ist am schnellsten?
- Nummernlauf: Die Athleten eines Teams sitzen hintereinander und werden durchnummeriert, der Übungsleiter ruft eine (oder zwei ...) Nummer(n), welches Team ist am schnellsten? Bei ungleichgroßen Teams müssen Teams ohne die entsprechende Nummer eine Alternativaufgabe am Ort durchführen (z.B. Einbeinsprünge).
- Variiert werden kann in beiden Varianten, ob nur der Kegel oder das gesamte Team von den anderen umlaufen werden muss.

**KRÄFTIGUNG****Kräftigungsübungen für Rumpf und Rücken**

Kräftigungsübungen für Rumpf und Rücken mit dem eigenen Körpergewicht können in der Bewegung:

- Die Kinder bewegen sich im Kriechgang seitwärts entlang des Gummibandes. Dabei darf das Gesäß das Gummiband nicht berühren.
- Die Kinder bewegen sich im Liegestützgang seitwärts entlang des Gummibandes, wobei der Bauch das Gummiband nicht berühren darf.

oder am Ort ausgeführt werden:

- Die Kinder halten den Körper im Unterarmstütz bauchwärts, seitwärts oder rückwärts mit und ohne Zusatzaufgabe für die Beine.
- Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand und führen Arme und Beine diagonal unter dem Bauch am Gummiband zusammen und strecken sie wieder lang.

**Kräftigungsübungen für Beine und Füße**

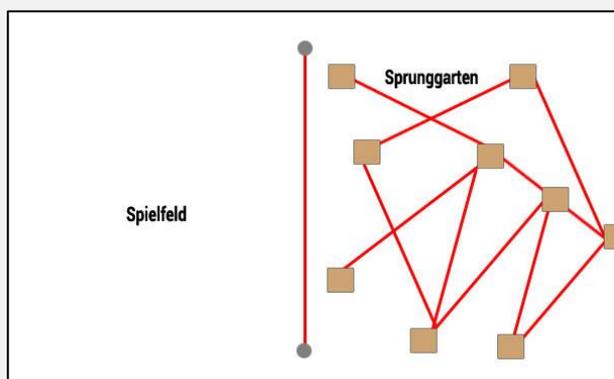
Die folgenden Kräftigungsübungen für Beine und Füße werden am Ort ausgeführt, dabei kann die Gummibandhöhe variiert werden.

- Das Gummiband auf Knie- oder Oberschenkelhöhe schieben. Die Kinder führen einbeinige Kniebeuge aus, wobei das zweite Bein über dem Seil zu halten ist.
- Die Kinder „sitzen“ auf dem Gummiband und sollen diese Position für eine bestimmte Zeit halten.
- Das Gummiband befindet sich etwa auf Kniehöhe. Jedes zweite Kind „legt“ ein Bein von oben auf das Gummiband, die anderen halten ein Bein von unten dagegen. Auf Kommando werden jetzt die Beine entgegengesetzt auf und ab bewegt.

**STUNDENABSCHLUSS****Einfeldball**

Es werden zwei Teams gebildet – Werfer und Abzuwerfende. Letztere stehen im Viereck, die anderen verteilen sich a) zwischen Gummiband und Kegeln oder b) hinter den Kegeln entlang der Viereckseiten und versuchen die Athleten im Feld abzuwerfen. Die Spieler im Feld dürfen gefangene Bälle so weit wie möglich wegwerfen. Welches Team schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Abwürfe? Abgeworfene Athleten müssen das Spielfeld entweder verlassen (Randaufgabe) oder dürfen, nachdem sie eine Aufgabe absolviert haben (z. B. Liegestütz, Halbhock-Streck-Sprünge, Feld umlaufen) wieder ins Feld. Die Anzahl der Bälle bestimmt die Spielgeschwindigkeit.

# ZAUBERSCHNÜRE



## Der Grundaufbau:

Die „Zauberschnur“ ist nicht nur klassischer Lattensatz bei Hochsprungübungen, sondern kann vielseitig in das Training eingebunden werden. Während des Trainings werden die Zauberschnüre zwischen geeigneten Geräten, welche vor Trainingsbeginn in einer Hallenhälfte schon positioniert werden können, in der Halle aufgespannt.

## Material:

mehrere Zauberschnüre,  
geeignete Befestigungsmöglichkeiten

## AUFWÄRMEN



### Spielerisch Warmlaufen

Im Spielfeld jagen 3-4 Zaubererpaare mit einer Zauberschnur durch das Feld (siehe Foto). Halten sie die Zauberschnur hoch, müssen die freien Kinder darunter durch tauchen; halten sie die Zauberschnur tief, wird drüber gesprungen. Hat ein Zaubererpaar freie Kinder 5-mal zum Springen bzw. Tauchen gebracht, reichen sie ihre Zauberschnur einem neuen Paar weiter.

#### Varianten:

- die Kinder laufen den Zauberpaaren auf einer bestimmten Linie entgegen
- 3-4 Seile werden gleich oder gegengleich geschwungen, freie Kinder müssen hindurch laufen (wie „Springen im Schwungseil“ bzw. „Springen im Doppelseil“)



### Bewegliche Tore

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander, dabei bilden je zwei Spieler einer Mannschaft ein Tor, indem sie die Zauberschnur auf Hüfthöhe halten. Die das Tor bildenden Spieler dürfen sich während des Spiels frei im Raum bewegen und versuchen so, den gegnerischen Angriffen zu entkommen. Gespielt werden kann ein einfaches Wurfspiel mit mehreren Bällen, bei dem die Spieler höchstens zwei Schritte mit dem Ball gehen dürfen. Dabei ist es egal, von welcher Seite durch das „Tor“ geworfen wird. Die Spieler, die das Tor bilden, sollten regelmäßig gewechselt werden.

#### Varianten:

- mit dem Ball darf nicht gelaufen werden
- Umsetzung anderer Spielideen mit beweglichen Toren

## SPRINGEN



### Spinnennetz (Sprunggarten)

Mehrere Zauberschnüre werden auf Kniehöhe kreuz und quer in einer Hallenhälfte gespannt (z.B. an einem festen Gerät wie Sprossenwand, Reck, etc. und einem beweglichen Gerät wie Bock, Turnkasten, etc. befestigen).

#### Varianten:

- die Kinder gehen partnerweise zusammen; Partner A gibt eine bestimmte Sprungstrecke vor, B springt diese nach



### Spinnennetzfangen

Wie zuvor bewegen sich die Kinder im Sprunggartenfeld, nun im Rahmen eines Fangspiels. Dabei sind zwei Varianten möglich:

#### Varianten:

- Partnerfangen: Die Partner stehen sich in Ecken gegenüber, A (Spinne) fängt B (Fliege)
- Gruppenfangen: 2-3 Spinnen fangen freie Kinder; gefangene „Fliegen“ tauschen die Rollen mit den „Spinnen“

*Hinweis: Der Sprunggarten kann nach Beendigung dieser Übung weggeräumt werden, damit dieser Platz fortan zur Verfügung steht.*

## SPRINTEN



### Bändchen sammeln

Die Zauberschnur wird in der Hallenmitte auf Griffhöhe der Athleten gehängt. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, welche sich hinter der Grundlinie beliebig positionieren. Jedes Kind eines Teams erhält eine eigene Nummer, beginnend ab Nummer 1. Der/die Trainer/in ruft eine Zahl (z.B. „4“) und die Kinder mit entsprechender Zahl müssen versuchen ein über die Zauberschnur gehängtes Bändchen (wahlweise Zeitungspapier, o.Ä.) zu ergattern. Vor jedem Rufen einer Zahl wird ein neues Bändchen über die Schnur gehängt. Jedes Band bringt der Mannschaft einen Punkt.

#### Varianten:

- nach Abbauen des Sprunggartens positionieren sich die Teams gegenüber an den Hallenenden
- die Zahlen werden mehrmals vergeben, sodass vier Kinder gleichzeitig rennen
- wie zuvor laufen mehrere Kinder gleichzeitig, gleichzeitig gibt es mehrere zu ergreifende Bändchen

## WERFEN



### Zeitungen oder Bändchen abwerfen

Zunächst versuchen die Kinder, durch gezielte Würfe Parteibändchen, Zeitungsbögen oder bunte Gymnastiktücher auf die Zauberschnur zu werfen, sodass diese an ihr hängen bleiben. Je nach Erfolg kann die „Wäscheleine“ nachträglich per Hand um einige „Kleidungsstücke“ ergänzt werden. Die Trainingsgruppe wirft die Gegenstände auf der Zauberschnur ab, sodass diese herunterfallen. Dabei können die verschiedenen Wurf- und Anlauftechniken (auch Drehwurf) gut trainiert werden.

#### Mögliche Wettbewerbsform:

Die Zauberschnur wird in zwei Hälften geteilt; jede Hälfte wird mit der gleichen Anzahl an „Kleidungsstücken“ bestückt. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle ihre „Kleidungsstücke“ zum Fallen bringt.

## SPRINGEN



### Jump'n'Reach

Die Zauberschnur wird über Griffhöhe der Kinder gespannt. Daran werden Zeitungsbögen, bunte Tücher, Ballons, etc. aufgehängt. Die Kinder erproben, welche Gegenstände sie mit einem ein- oder beidarmigen Absprung mit der Hand oder mit dem Scheitel berühren können. Die Schnur kann dabei schräg gespannt werden, sodass verschiedene Schwierigkeitsstufen möglich sind. Die Kinder versuchen, an der tiefsten Stelle beginnend, die Zauberschnur zu erreichen. Wer schafft es bis zur höchsten Stelle? Das Sprungbein oder die Sprungart (beidbeinig, mit Armeinsatz) kann dabei vorgegeben werden

## ABSCHLUSSSPIELE



### Ball über die Schnur

Die Zauberschnur wird etwa 2 Meter hoch gehängt und trennt das Spielfeld in zwei Hälften. In jeder Hälfte steht eine Mannschaft. Mannschaft A erhält den Ball und wirft diesen so über die Schnur in das gegnerische Feld, dass die gegnerische Mannschaft den Ball nach Möglichkeit nicht fangen kann. Jeder Balkkontakt auf dem Boden wird als Punkt für die werfende Mannschaft gewertet, jede Schnurberührung oder Fehlwurf (unterhalb Schnur) ist ein Punkt für die gegnerische Mannschaft.

#### Varianten:

- Wurftechnik vorgeben (einarmig, beidarmig, stoßen)
- verschiedene Bälle (klein, groß, leicht, schwer, rund, oval) oder mehrere Bälle nutzen



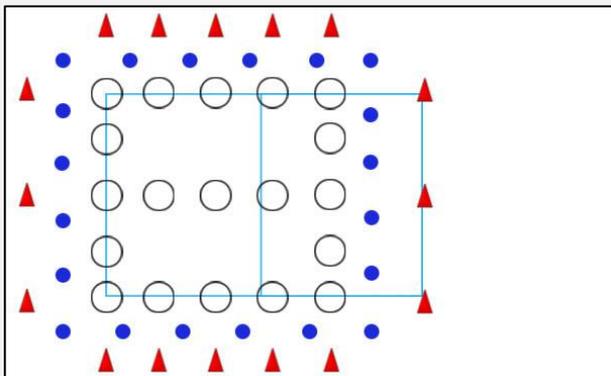
### Narrentanz

Die Kinder spielen in Kleingruppen von bis zu 4 Kindern mit der Zauberschnur. Es wird ein Kreis/Halbkreis gebildet; der Narr steht im Zentrum und dreht sich um sich selbst. Das Zauberseil („Narrenschwanz“) wird vom Narr am Ende gehalten und in Bodenhöhe gekreist. Wer vom kreisenden Narrenschwanz berührt wird, muss so lange aussetzen, bis das nächste Kind in die Fänge des Narren gerät. Wer vom Narrenschwanz berührt wird, verliert ein Leben. Das Spiel ist fertig, wenn das erste Kind kein Leben mehr hat.

#### Varianten:

- auf einem Bein landen
- mit einem Bein abspringen
- springen und landen auf dem gleichen Bein
- springen und landen auf unterschiedlichen Beinen
- im Kreis laufen und aus dem Lauf überspringen

# HÜTCHEN & REIFEN



## Der Grundaufbau:

Dieser Endaufbau entsteht erst mit der Zeit: Von Übung zu Übung kommen neue Reifen, Hütchen oder Markierungsteller zum bestehenden Aufbau hinzu. Vorgestellt wird ein abwechslungsreiches Stundenbeispiel rund um das Thema „Staffelspiele“, in welchem durch abgewandelte Aufgabenstellungen stets neue Motivation bei den Kindern hervorgerufen wird.

## Material:

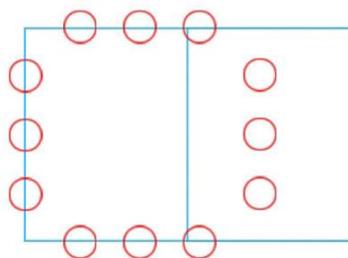
Reifen,  
Hütchen,  
Markierungsteller

## AUFWÄRMEN



### Freestyle

Zu Beginn der Übungsstunde werden die ersten neun Reifen wie in der Abbildung dargestellt platziert.



Alle Kinder laufen zum Aufwärmen zunächst in einer Schlange hintereinander her. Das vorderste Kind bestimmt dabei den Weg; Die Reifen können dabei in das Warmlaufen einbezogen werden, ohne sie zu berühren. Nach etwa einer Minute wird die Schlange in der Mitte geteilt und es bewegen sich fortan mehrere Schlangen durch den Aufbau. Jeweils eine Minute später werden die Schlangen ein zweites und drittes Mal geteilt.

### Variationsmöglichkeiten:

- Der Letzte wird der Erste sein: das hinterste Kind wird zum neuen „Vormacher“
- mit / ohne Einbeziehen der Reifen
- Der Übungsleiter gibt die Übungen für die einzelnen Schlangen an, z.B.:
  - beidbeinig hüpfend (auch durch die Reifen): Parallel-Wedel-Sprünge mit kurzen, schnellen Kontakten oder Sprungfolge innen, innen, außen, außen
  - einbeinige Sprungfolgen: 4 x links, 4 x rechts usw. oder 3 x rechts, 2 x links usw.
  - Kombination einbeiniger- und beidbeiniger Sprungfolgen, z.B. bb-bb-li-li-bb-bb-re-re usw.
  - Bewegungsgeschwindigkeit langsam, mittel, schnell, superschnell ( in „Bildsprache“ Autofahren: 1. Gang, 2. Gang)
  - Bewegungsrichtung vorwärts / rückwärts / seitwärts



### Innen- und Außenkreis

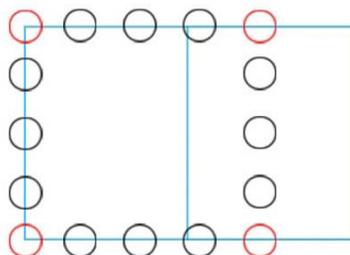
Die 12 ausliegenden Reifen bilden (abstrakt) einen Kreis. Die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt: Eine Gruppe läuft im Uhrzeigersinn um den Außenkreis, die andere Gruppe läuft gegen den Uhrzeigersinn im Innenkreis. Die Reifen bilden jeweils die Abgrenzung zum anderen Kreis. Die Kinder führen verschiedene Koordinationsaufgaben mit und ohne Abklatschen der entgegenkommenden Kinder durch.

## KOORDINATION



### Lauf- und Sprung-ABC

Der Aufbau wird um die in der Grafik rot dargestellten Reifen ergänzt.



Die ausgelegten Reifen bilden nun ein Rechteck: So entstehen vier Laufwege um das Rechteck außen herum. Jeweils zwei Kinder führen als Duo gleichzeitig nebeneinander diverse Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC entlang der vier Laufwege durch. Dabei machen sie die Übungen (a) synchron oder (b) spiegelbildlich (wie ein Spiegel zwischen dem Paar). Die Blickrichtung ist bei allen vier Laufwegen stets zur gleichen Wand gerichtet, sodass die Übungen einmal vorwärts, seitlich von rechts nach links, rückwärts und seitlich von links nach rechts absolviert werden.

### Übungen:

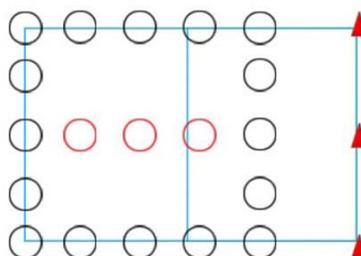
- Kniehebelauf
- Hopslerlauf (wird bei Seit-Bewegungen zum Seit-Galopp)
- Sprungfolgen (von beidbeinigen zu mehr und mehr einbeinigen Sprüngen)
  - beidbeinig (parallel-eng, parallel-schulterbreit; Schrittstellung-kurz, Schrittstellung-weit)
  - 6 x beidbeinig, 2 x einbeinig, usw.
  - 4 x beidbeinig, 4 x rechts, 4 x links, 4 x beidbeinig, usw.
  - 3 x rechts, 3 x links, usw.
  - 3 x rechts, 2 x links, usw.

## SPRINTEN



### Umkehr-/Wendestaffel

Der Aufbau wird erneut um die in der Grafik rot dargestellten Reifen und Hütchen ergänzt.



Die Kinder werden in drei Teams aufgeteilt. Im direkten Wettstreit laufen die Teams eine Staffel gegeneinander. Dazu läuft jedes Kind eines Teams einzeln und nacheinander zum letzten Reifen der eigenen Staffelbahn, umläuft diesen und kehrt zur eigenen Staffel zurück. Der nächste Läufer beginnt (a) nach Körperkontakt / Abklatschen oder (b) nach Übergabe eines geeigneten Gegenstands (z.B. Tennisring, Staffelstab).



### Differenzierungsstaffel

Staffelspiel mit drei Teams wie zuvor, jedoch mit unterschiedlichen Laufwegen: Jedes Kind läuft eine unterschiedlich lange Strecke. Mögliche Varianten dieser Staffelform sind:

- Der Startläufer wendet am letzten Reifen, der zweite am vorletzten, ..., der Schlussläufer wendet bereits am ersten Reifen
- Umgekehrte Reihenfolge: d.h. der Startläufer wendet bereits am ersten Reifen, usw.

## SPRINTEN

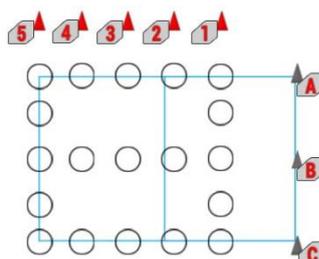
**Schikanierstaffel**

Staffelspiel mit drei Teams wie zuvor, mehrere Durchgänge der Staffel sind nun notwendig. Laufstrecke ist nun Slalom-Lauf um die Reifen der eigenen Bahn. Nach dem ersten Staffellauf wird die Schwierigkeit für das erstplatzierte Team aus dem ersten Durchgang erhöht und für das letztplatzierte Team verringert. Dies kann durch folgende Maßnahmen erreicht werden:

- Verkürzung/Verlängerung der Strecke um jeweils 2 Meter (z.B. Startposition)
- Verringerung/Erhöhung der Anzahl der Hindernisse (hier: Reifen): der Letztplatzierte nimmt aus der eigenen Bahn einen Reifen und „baut diesen zusätzlich in die Bahn des vorherigen Siegers“

**Nummern- und Buchstabenwettläufe**

Der Aufbau wird um die in der Grafik rot dargestellten Hütchen ergänzt, die Hütchen werden mit Schildern wie in der Abbildung benannt.



Allen Kindern wird ein beliebiger Reifen der drei Reifenbahnen individuell zugeteilt, die Kinder setzen sich in ihren Reifen. Jeder der Reifen liegt in einer der Reihen „1“, „2“, „3“, „4“ oder „5“. Wann immer der Übungsleiter eine dieser Zahlen ruft, laufen alle Kinder, die in der besagten Reihe stehen, schnellstmöglich um die jeweilige Reifenreihe außenherum, bis sie wieder an ihren Platz zurückgekehrt sind.

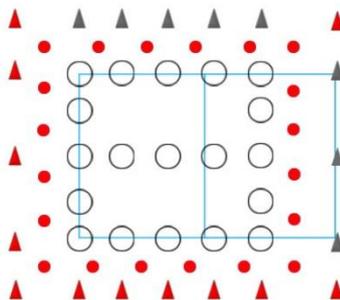
**Variationsmöglichkeiten:**

- Die Auswahl der Reifenreihe erfolgt optisch (z.B. mit einem Würfel)
- Aufmerksamkeitssteigerung: Statt der Zahlen werden nun die Buchstaben-Reihen verwendet
- Schwierigkeitssteigerung: Kombination aus Buchstaben- und Zahlenreihen, z.B. „3“, „5“, „C“, „1“, „A“

## AUSDAUER

**Zeitschätzläufe**

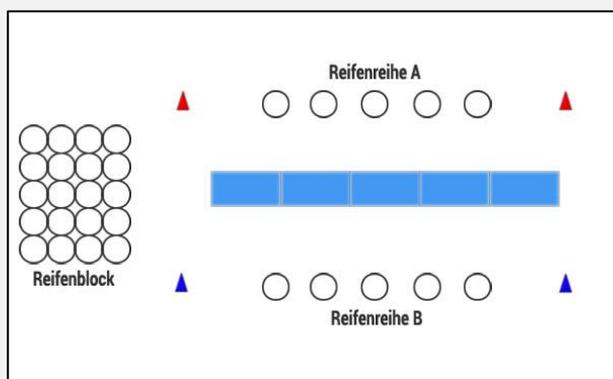
Der Aufbau wird um weitere Hütchen an den beiden verbleibenden Seiten ergänzt. Darüber hinaus werden Markierungsteller (flache, runde Plastikhütchen) jeweils mittig zwischen Reifen und Hütchen gestellt (ca. 1,25m Abstand zu beiden Seiten). Es entstehen so drei Rechtecke unterschiedlicher Größe: (1) ein inneres Rechteck (Reifen; ca. 42m Laufweg), (2) ein mittleres Rechteck (Markierungsteller; ca. 52m Laufweg) und (3) ein äußeres Rechteck (Hütchen; ca. 62m Laufweg).



Jedes Kind sucht sich eigenständig eine bestimmte Startposition. Die Aufgabe besteht darin, gleichmäßig laufend eine Runde um das ausgewählte Rechteck zu laufen, sodass sich das Kind nach Ablauf der zuvor mitgeteilten Zeit exakt wieder an Ort und Stelle der Ausgangsposition befindet. Das Ende der Zeitspanne wird dabei durch einen Schlusspfeiff signalisiert. Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt, damit die Kinder ein Gefühl für verschiedene Zeitspannen und Laufgeschwindigkeiten entwickeln. Musik kann bei dieser Übung als Takt- und Motivationsgeber eingesetzt werden. Auch Zusatzaufgaben sind möglich: (a) Die Läufer bekommen je nach Rechteck eine bestimmte Laufrichtung und Bewegungsaufgabe zugewiesen oder (b) Ballkontrolle (Prelen, Dribbeln) per Hand oder Fuß.

**Empfehlung:** Relativ langsam beginnen (z.B. 20-Sekunden-Vorgabe); Später auf kürzere Intervalle verständigen. Wer in dem vorherigen Durchgang sich eher unterfordert fühlte, kann im nächsten nach Möglichkeit auf das mittlere bzw. äußere Rechteck wechseln.

# REIFEN & MATTEN



## Der Grundaufbau:

Der Grundaufbau besteht aus zwei gegenüberliegenden Reifenreihen mit exakt so vielen Reifen, wie Kinder anwesend sind. Beide Reihen werden durch jeweils zwei Hütchen begrenzt. Eine Mattenbahn aus Turmmatten teilt die beiden Hallenhälften. Falls nicht genug Reifen vorhanden sind, kann der „Reifenblock“ zu einem späteren Zeitpunkt auch mit den Reifen aus den Reifenreihen gebildet werden.

## Material:

4 Hütchen,  
mehrere Turmmatten,  
zahlreiche Reifen

## AUFWÄRMEN



### Aufwärmen im Parcours

Das Hütchenviereck bildet die Grundstrecke für das Warmlaufen. In jeder Laufrunde werden dabei verschiedene koordinative Zusatzaufgaben für die Reifenbahnen und die Stirnseiten des Rechtecks vorgegeben. Auch die Mattenbahn kann in die Laufstrecke einbezogen werden.

### Variationsmöglichkeiten für die Reifenbahn:

- Slalom um die Reifen (auch rückwärts)
- Froschsprünge von Reifen zu Reifen
- Sprunglauf von Reifen zu Reifen
- Seitgalopp auf den Stirnseiten

### Variationsmöglichkeiten für die Stirnseiten:

- Seitgalopp
- Rückwärts laufen
- Laufen mit gleichzeitigem Armkreisen
- Schlaglauf

## RHYTHMISCHES SPRINGEN



### Rhythmisches Springen im Reifen

Jedes Kind steht in einem der Reifen in den Reifenreihen A und B. Alle Kinder sollen eine bestimmte Sprungfolge absolvieren: Dabei werden die Sprungfolgen von einem Kind (oder Trainer) vorgemacht und sollen nachgesprungen werden.

### Mögliche Vorgaben:

- Richtungsangaben der Sprungfolgen nach der Uhrzeit: Im Uhrzeigersinn die Uhrzeiten abspringen (12 Uhr – 3 Uhr – 6 Uhr – 9 Uhr – 12 Uhr) und nach jedem Sprung jeweils zurück in den Reifen; dabei a) Blick immer zur 12 gerichtet oder b) Blick immer in Sprungrichtung gerichtet
- Beidbeinige Sprünge - Blickrichtung in die Uhr hinein
- bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände klatschen
- bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände doppelt klatschen, bei 3 Uhr und 9 Uhr einfach klatschen
- an jeder Stelle zweimal springen
- einbeinige Sprungfolgen springen

## KOORDINATION



### Geh- und Lauf-ABC auf Mattenbahn

Für die folgenden Übungen ziehen die Kinder ihre Schuhe aus. Es können verschiedene Übungen aus dem Geh- und Lauf-ABC durchgeführt werden. Durch den weichen Untergrund und die fehlenden Schuhe steht dabei der Stabilisations- und Kräftigungsaspekt der Fußgelenke im Vordergrund.

### Mögliche Aufgabenstellungen:

- Gehen auf Zehenspitzen / auf der Ferse / auf dem Außenrist / auf dem Innenrist
- Kombination: Ein Fuß auf Zehenspitzen, ein Fuß auf der Ferse
- Gehen mit Kniehub und Anziehen der Fußspitzen
- Gehen mit Kniehub und weitem Ausgreifen des Unterschenkels
- Fußgelenkarbeit
- Skippings

## SPRINTEN



### Weiterlege-Staffel

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, beide Mannschaften positionieren sich hinter den äußeren Hütchen. In jede der beiden Reifenbahnen wird in den ersten Reifen ein Basketball gelegt. Jeder Staffelläufer sprintet zu dem Reifen, in dem sich der Basketball befindet, und legt diesen einen Reifen weiter. Anschließend umrundet er das abschließende Hütchen und kehrt zum eigenen Team zurück. Der nächste Läufer startet. Der Schlussläufer nimmt den Ball aus dem letzten Reifen auf und kehrt mitsamt Ball zu seinem Team zurück. Welches Team hat die Staffel als erstes beendet?

### Variation:

Jedes Kind legt wie zuvor den Ball um einen Reifen weiter, kehrt jedoch dann sofort zum Team zurück, ohne das Hütchen zu umlaufen. Die Laufstrecken sind also für alle Kinder unterschiedlich lang.

Alle Kinder laufen zweimal: Der Ball wandert in einem Staffeldurchgang hinter und wieder vor. Der Startläufer hält zu Beginn den Ball in der Hand, legt diesen im ersten Reifen ab und kehrt zum Team zurück. Die nächsten Läufer legen den Ball jeweils einen Reifen weiter, ist der Ball im hintersten Reifen angekommen, wird er wieder um jeweils einen Reifen vorgelegt. Der Schlussläufer nimmt den Ball auf und bringt in wieder zur Teambasis.

## WERFEN



### Tennisballwürfe in der Gasse

Jeweils zwei Kinder stehen sich in der Reifengasse gegenüber. Ziel ist es, dem Partner den Ball mit genau einem Aufsetzer auf dem Boden so zuzupassen, dass dieser den Ball fangen kann. Der Tennisball soll dazu vor den Turnmatten auf dem Boden aufsetzen. Alle Würfe sollten auch mit dem schwachen Arm durchgeführt werden.



### Gassenwürfe mit dem Basketball / Medizinball

Erneut stehen sich jeweils zwei Kinder in der Reifengasse gegenüber. Mit einem Basketball oder Medizinball werden verschiedene Würfe durchgeführt. Dort wo möglich, sollten die Übungen mit beiden Wurfarmen durchgeführt werden.

### Übungssammlung:

- Beidarmige Überkopfwürfe, Beine parallel
- Beidarmige Überkopfwürfe, Schrittstellung
- Beidarmige Druckwürfe vor der Brust
- Seitliches Schaufelwürfe, Beine parallel
- Schockwürfe frontal und rückwärts
- Seitliches Stoßen

### Variationen:

- Werfen und Stoßen aus dem Langsitz
- Werfen und Stoßen aus dem Kniestand



### Wettwanderball

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Kind stellt sich in jeweils einen Reifen der zum Team gehörenden Reifenreihe. Das erste Kind in der Reifenreihe erhält einen Basketball (wahlweise Medizinball). Auf Kommando passen sich die Kinder den Ball als Druckwurf der Reihe nach zu. Erreicht der Ball das letzte Kind der Reihe, sprintet es zum ersten Reifen der Reihe und alle Kinder rücken um einen Reifen auf. Sobald die Kinder wieder bereit stehen, wandert der Ball erneut nach hinten. Das Spiel endet, wenn alle Kinder wieder auf ihren ursprünglichen Positionen stehen.

## TURNEN



### Bodenturnen

Auf der mittleren Mattenbahn werden verschiedene Turnübungen durchgeführt. Die Schuhe werden dazu ausgezogen.

### Übungen:

- Rolle vorwärts / Rolle rückwärts
- Grätschrolle vorwärts / Grätschrolle rückwärts
- Räder schlagen.

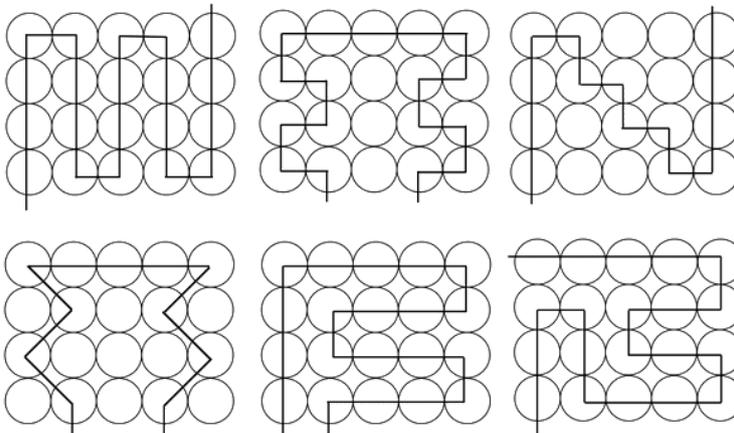
## SPRINGEN



### Springen im Reifenparcours

Die Kinder springen der Reihe nach einen vorgegebenen Sprungparcours nach. Bei jeder vorgegebenen Strecke kann dabei wie folgt variiert werden:

- Blickrichtung ist immer die Sprungrichtung
- Blickrichtung bleibt bei allen Sprüngen gleich
- einbeinige Sprünge / beidbeinige Sprünge
- Vorgabe eines Sprungrhythmus, z.B. „links - beidbeinig - rechts - beidbeinig“



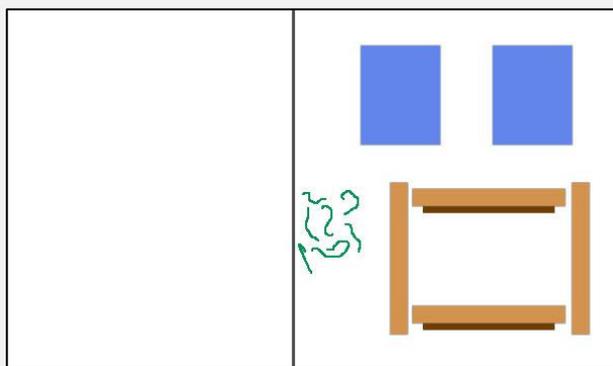
## ABSCHLUSSSPIEL



### 4 Gewinnt!

Für das folgende Spiel werden Markierungsgegenstände (z.B. Teambänder, Hütchen o.Ä.) in zwei Farben benötigt. Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Beide Teams platzieren sich hinter den äußeren Hütchen. Auf Kommando sprintet der Startläufer zum Reifenblock und legt in einen der Reifen eine Markierung seiner Teamfarbe. Die nachfolgenden Läufer dürfen die Markierungsgegenstände nur in Reifen legen, die noch nicht markiert wurden. Gewonnen hat das Team, welches als erstes 4 nebeneinander liegende Reifen (vertikal, horizontal, diagonal) markiert hat. Sind alle Reifen markiert, ohne dass es einen Sieger gibt, endet das Spiel unentschieden.

# WEICHBODEN, LANGBÄNKE & SEILE



## Der Grundaufbau:

Für den Grundaufbau wird die Halle in zwei Hälften geteilt: Ein Teil der Halle bleibt frei, um den Raum als Spielfläche nutzen zu können, in der anderen Hallenhälfte werden zwei Weichböden, 4 Langbänke und mehrere Seile platziert.

## Material:

2 Weichbodenmatten,  
4 Langbänke,  
mehrere Sprungseile

## AUFWÄRMEN



### Wamlaufen

Die Kinder laufen sich in der Halle warm. Bei jeder Runde ist dabei eine andere Bewegungsaufgabe (z.B. Rolle vorwärts, Hopselauf, Skippings, Laufen auf allen Vieren, ...) auf den Weichbodenmatten zu absolvieren.



### Gehfangen

Bei diesem Fangspiel wird in einem abgesteckten Feld mit einem Fänger in der ersten Runde „Gehfangen“ gespielt, d.h. alle Kinder (inklusive des Fängers) dürfen sich nur im Gehen fortbewegen. Ist ein Kind gefangen worden, kommt es zu einer Intensitätssteigerung in der Bewegungsausführung: Alle Kinder bewegen sich z.B. fortan rückwärts laufend, auf einem Bein, etc.

## SPRINTEN



### A-B Jagd

Die Kinder laufen in Zweiergruppen (verbunden durch das in der Hand gehaltene Seil) als „A“ und „B“ umher. Auf ein akustisches oder visuelles Signal muss „A“ Partner „B“ oder „B“ Partner „A“ fangen. Der Fänger hat Zeit bis zum Schlusspfeif des Übungsleiters. Hat er in diesem Zeitraum (ca. 20 Sekunden) seinen Partner gefangen, erhält er einen Punkt. Gewinner ist das Kind, das die meisten Punkte erzielt.

### Variationen:

- Art des Signals ändert sich (z.B. das Zeigen von „A“ oder „B“ auf einem Blatt)
- Wer genannt wird darf nicht mehr fangen, sondern muss weglaufen (umgekehrtes Signal)
- Länge des Seils verkürzen
- Nach einer bestimmten Anzahl von Durchgängen neue Paarungen ansetzen
- Vor dem Fang-Signal in unterschiedlichen Fortbewegungsvarianten

## SPRINGEN



### Sprungstationen

Die Kinder verteilen sich etwa gleichmäßig an den drei folgenden Sprungstationen und führen dort Sprungaufgaben durch:

- Langbank-Rechteck (z.B. Grätschsprünge, Hockwendesprünge, Überkreuzsprünge)
- Weichbodenmatten (z.B. Strecksprünge, Froschsprünge, Schrittwechselsprünge)
- Seilspringen (z.B. vorwärts / rückwärts, mit Zwischenhüpfer, Doppelschlag, Überkreuzspringen)

Die Kinder üben an jeder Station 2 Minuten, danach wird rotiert. Im Idealfall werden zwei solcher Durchgänge absolviert.

## WERFEN



### Seilweitwurf

Die zu einem Bündel zusammengeknoteten Seile werden so weit wie möglich geworfen. Dabei wird mit den Kindern die richtige Wurftechnik thematisiert.



### Sautreiben

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. Gespielt wird im Langbank-Rechteck, wobei sich die beiden Teams hinter zwei gegenüberliegenden Langbänken (außerhalb des Langbank-Rechtecks) positionieren. In der Mitte des Feldes wird ein Medizinball (wahlweise Gymnastikball, Basketball) platziert. Die Teilnehmer versuchen nun, den Ball durch Abwerfen mit Tennisbällen gegen die Bank des Gegners zu drücken. Schaffen sie dies, erhält die Mannschaft einen Punkt. Welches Team hat zuerst 5 Punkte erreicht?

### Variationen:

- Alle Kinder werfen nur mit dem schwachen Arm.
- Die Gruppe wird in vier Mannschaften geteilt, welche sich hinter den vier Langbänken positionieren.

## AUSKLANG



### Bewegungsgeschichte

Mit einer „Bewegungsgeschichte“ sollen die Kinder zum Abschluss der Trainingseinheit ihren eigenen Körper verstärkt wahrnehmen. Eine Anleitung zur Durchführung solcher Bewegungsgeschichten findet man zum Beispiel [hier \(externer Link\)](#). Das gezeigte Beispiel eignet sich vor allem für jüngere Kinder, für ältere Kinder findet man ebenfalls geeignete Versionen.



### Was mache ich am Wochenende

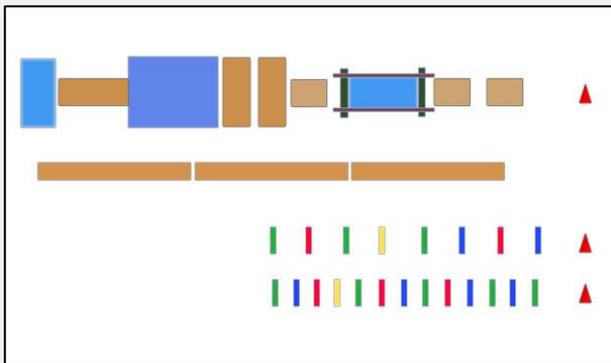
Zum Ende des Trainings laufen sich die Kinder in Kleingruppen mit etwa je 5 Kindern aus. Während die Kinder laufen, müssen sie einen sinnvollen Satz mit den Anfangsbuchstaben ihrer Namen auf die Frage „Was mache ich am Wochenende?“ bilden. Der gebildete Satz muss nicht zwangsweise der Wahrheit entsprechen.

### Beispiel:

Timo, Lisa, Julia, Max und Gregor bilden den Satz:

Theresa geht mit Laura joggen.

# TAKESHI – SPIEL UND BLOCKX-BAHNEN



## Der Grundaufbau:

Das heutige Adventskalender-Türchen dreht sich speziell um das „Takeshi“-Spiel und die damit verbundene Vorbereitung darauf. Da das Spiel sehr Aufbau-intensiv ist, ist es sinnvoll, den Aufbau gleich zu Trainingsbeginn vorzunehmen und bis zum Ende des Trainings zu nutzen. Neben den Materialien für den frei gestaltbaren Parcours des „Takeshi“-Spiels werden Langbänke und BlockX benötigt.

## Material:

mehrere Langbänke,  
BlockX (Schaumstoff-Blöcke),  
frei gestaltbarer Parcours mit Großgeräten

## AUFWÄRMEN



### Busreise

An verschiedenen Geräten in der Halle werden „Städte-Namen“ angebracht. Die Kinder gehen in Vierergruppen zusammen, jeweils ein Kind ist „Busfahrer“ und erhält einen Reiseplan, in der die Reihenfolge der anzufahrenden Städte angegeben ist. Die Mitreisenden laufen ihrem Busfahrer, der sie nach Fahrplan steuert, hinterher. Dabei dürfen alle Geräte nur umlaufen und nicht betreten werden. Ist ein Fahrplan abgearbeitet, erhält die Gruppe einen neuen Fahrplan, ein anderes Kind wird zum Busfahrer und die Fortbewegungsart ändert sich (z.B. rückwärts laufen). Das Warmlaufen endet, wenn alle Kinder in ihrer Gruppe einmal Busfahrer waren.

## SPRINTEN UND SPRINGEN



### Lauf- und Sprung-ABC

An den BlockX-Bahnen werden verschiedene Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC durchgeführt. Mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Abständen zwischen den Schaumstoff-Hindernissen trainieren die Differenzierungsfähigkeit der Kinder.

### Übungsbeispiele:

- Skippings (1 Kontakt je Zwischenraum, 2 Kontakte je Zwischenraum)
- Kniehebelauf (1 Kontakt je Zwischenraum, 2 Kontakte je Zwischenraum)
- Schnelles Durchlaufen / Sprinten
- Pferdchensprünge / Steigesprünge
- Prellsprünge
- Sprunglauf

### Variationen im Aufbau:

- unterschiedliche Höhe der BlockX (regelmäßig sowie unregelmäßig)
- zur Mitte der Bahn ansteigende Höhe der BlockX, danach wieder abnehmende Höhe der BlockX
- unregelmäßige Abstände zwischen den einzelnen BlockX

## KOORDINATION



### Komplexe Koordinationsschulung

An den BlockX-Bahnen werden die üblichen Übungen des Lauf- und Sprung-ABC weiterentwickelt. Je nach Leistungs- und Könnensstand der Kinder sind nachfolgende Ziele zu erreichen. Jede Zielvorgabe sollte dabei schrittweise erarbeitet werden, beginnend mit der unveränderten Grundübung.

### Mögliche Zielbewegungen der komplexen Koordinationsschulung:

- Unterschiedliche Bewegungsaufgaben für beide Beine: z.B. mit dem rechten Bein Kniehebelauf durchführen (über BlockX-Bahn), mit dem linken Bein Schlaglauf ausführen (neben BlockX-Bahn)
- Zusatzaufgaben bei bestimmten Farben: z.B. beim Überqueren eines roten BlockX „in die Hände klatschen“
- Unregelmäßige Rhythmen: abwechselnd 1 Kontakt je Zwischenraum, 2 Kontakte je Zwischenraum
- Unterschiedliche Höhe der BlockX: z.B. Skippings und Kniehebelauf im Wechsel je nach BlockX-Höhe

## TURNEN



### Grundlagen im Turnen

Je nachdem, welche Großgeräte in den Parcours des „Takeshi“-Spiels eingebunden werden, sind verschiedene Großgeräte bereits aufgebaut (z.B. Barren, Schwebebalken). Bevor der Parcours im Spiel bezwungen wird, werden an den einzelnen Geräten einführende turnerische Elemente durchgeführt, damit die Kinder sich mit den Geräten vertraut machen können. Das Skript **„Technik und Methodik im Fach Geräteturnen“** ([externer Link](#)) der TU München gibt eine gelungene Übersicht über Bewegungsabläufe, Methodik, Hilfestellungen und Fehlerbilder zu den Themen Bodenturnen, Sprung, Barren und Reck.

## ABSCHLUSSSPIEL



### „Takeshi“-Spiel

„Takeshi“ ist ein Lauf- und Wurfspiel. Zwei Teams spielen gegeneinander: eine Läufer- und eine Wurfmannschaft. Das Spiel besteht aus einem von der Läufermannschaft zu überwindenden Parcours, der beliebig und je nach Könnensstand der Kinder gestaltet werden kann. In geeignetem Abstand zum Parcours trennt eine Reihe aus Langbänken die Wurfmannschaft vom Parcours ab: Hinter den Langbänken stehen die Kinder der werfenden Mannschaft, die Kinder im Parcours mit weichen Bällen abzuwerfen. Die Läufermannschaft muss in einer bestimmten Zeitspanne versuchen, so oft wie möglich den Parcours zu durchlaufen, ohne von der Wurfmannschaft getroffen zu werden. Wer ohne getroffen zu werden durch den Parcours kommt, holt für sein Team einen Punkt. Wer getroffen wurde, muss zurück zum Startpunkt und sich hinten wieder anstellen. Erst wenn der getroffene Spieler wieder bei seinem Team angekommen ist, darf das nächste Kind loslaufen. In einer Runde kann nur das Läuferteam punkten, deshalb besteht „Takeshi“ immer aus zwei Runden. Jedes Team ist dabei einmal Läufer- und einmal Wurfmannschaft.

Hinweis: Die Wurfmannschaft darf selbst entscheiden, ob sie Kinder zum Zurückholen der Bälle im Parcours abstellt - geworfen werden darf aber nur von hinter der Langbankreihe.