

LAUFEN 1. Einheit

spielerisches Ausdauertraining I

WARM UP

Kettenfangen (Lauf- und Fangspiel)

ca. 7-8 Min.
gesamte Klasse

Beschreibung des Spiels

Es werden vier Fänger ausgewählt, die sich jeweils zu zweit an den Händen fassen müssen. Beide „Pärchen“ versuchen nun, die anderen Schüler abzuschlagen ohne dabei den eigenen Partner zu verlieren.

Ein abgeschlagener Schüler wird drittes Glied einer Fangkette. Gehören vier Schüler zu einer Kette, dürfen sich die Fänger in zwei getrennte Fangketten aufteilen. Die vier Schüler, die als letzte abgeschlagen werden, haben das Spiel gewonnen.

Hinweis: Man sollte ruhig mehrere Durchgänge spielen, wobei die vier Gewinner der Vorrunde die Fänger der nächsten Runde sind.

HAUPTTEIL

1. Eisenbahn

ca. 5-8 Min.

Die Klasse läuft in 4er- bis 6er-Gruppen hintereinander frei in einem vorgegebenen Spielfeld (Halle oder Gelände). Der Vorauslaufende verkörpert die „Lok des Zuges“, bestimmt somit das Tempo der Gruppe und nimmt mit einer Stoppuhr die Laufzeit. Nach einer Minute soll der „Zug“ planmäßig in den „Bahnhof“ (parallele Langbänke oder Kegelreihen) einlaufen. Hier wird die Lok gewechselt, der nächste Schüler erhält die Stoppuhr, die ehemalige Lok wird zum Anhänger. Die Züge verlassen den Bahnhof für die nächste Minute. (Siehe Abbildung)

4er- bis 6er- Gruppen
4-6 Stoppuhren
Langbänke
Markierungskegel



LAUFEN 1. Einheit

spielerisches Ausdauertraining I

2. Zeitschätzlauf

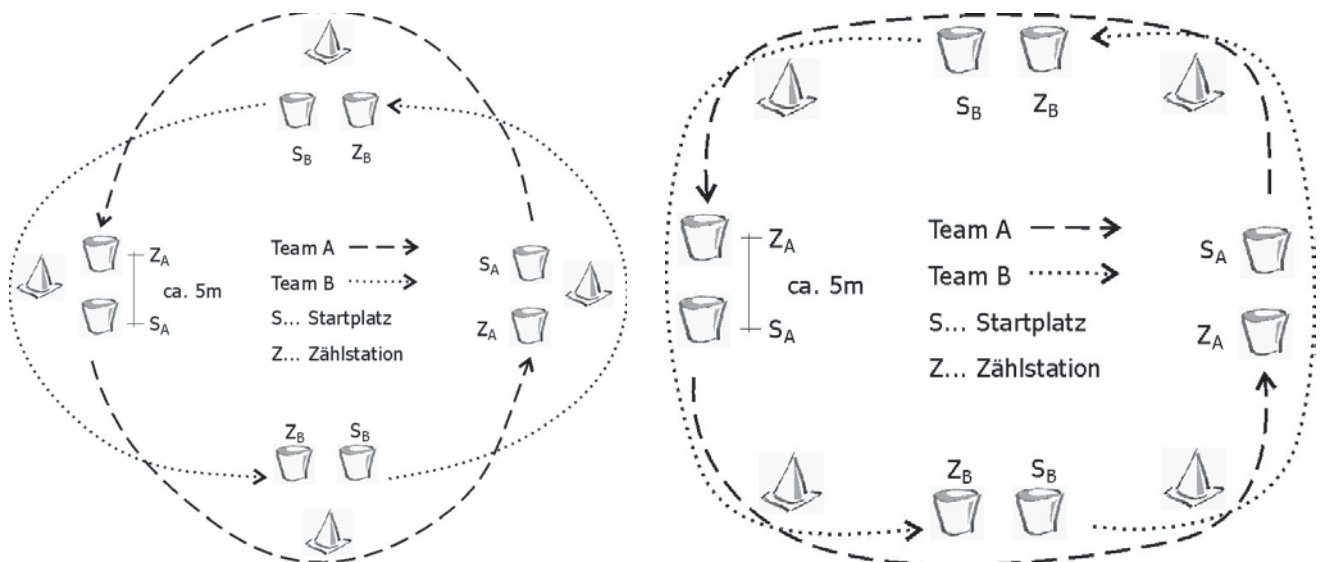
Die Kinder laufen in individuellem Tempo kreuz und quer in einem festgelegten Feld. Sie sollen die Laufzeit von 1-2 Minuten (genaue Zeit setzt Lehrer fest) möglichst genau abschätzen und sich nach Ablauf der Zeit in Reihe auf eine Langbank setzen. Wem dies mit der geringsten Zeitabweichung gelingt, ist Sieger des Durchgangs.

ca. 8-10 Min.
 einzeln
 2-3 Langbänke
 Stoppuhr(en)

3. Transportlauf

Innerhalb eines Zeitraums von 6-10 Minuten transportieren alle Kinder gleichzeitig kleine Steine (TT-Bälle). Vom Startplatz aus laufen sie auf der Runde einen Stein tragend und legen diesen in die eigene Zählstation (farbiger Eimer), entnehmen dem etwa 5m entfernten Eimer den nächsten Stein und tragen diesen wieder zur Zählstation usw. Der Lauf wird durch ein Signal beendet, aufgenommene Steine dürfen noch in die Zählstation abgelegt werden. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Steinzahl in der Zählstation. (Siehe Abbildung)

ca. 10-12 Min.
 2 Teams
 8 Behälter
 in 4 Farben,
 viele Steine (TT-Bälle)



SCHLUSS

Gefängnissspiel (Fangspiel)

Gespielt wird in einem Hallendrittel mit zwei Mannschaften zu je 7 (oder mehr) Spielern. Die Weichbodenmatte wird in die Hallenmitte gelegt.

Eine Mannschaft, die „Gefängniswärter“, postiert sich um die Matte und hat zum einen die Aufgabe, die Matte, „das Gefängnis“, zu verteidigen und zum anderen die gegnerischen Spieler, die „Flüchtlinge“, abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswärtern gefangen genommen zu werden.

ca. 7-8 Min.
 2 Teams
 Weichbodenmatte
 Parteibänder