

M 2

Spielerisch sprinten

1 Schwarz-Weiß

Die Schüler stehen sich paarweise an der Mittellinie gegenüber. Eine Gruppe hört auf das Kommando „Weiß“, die andere auf „Schwarz“. Wenn Sie „Weiß“ rufen, müssen die Kinder dieser Gruppe ihren jeweiligen Gegenüber fangen (bei „Schwarz“ umgekehrt). Gerettet ist, wer es über die Ziellinie am Ende des Felds geschafft hat.



Jedes Fangen oder Freilaufen wird mit einem Punkt belohnt.

Variation: Die Kinder sitzen sich Fußspitzen an Fußspitzen/Rücken an Rücken/auf dem Bauch liegend und Hände an Hände usw. gegenüber.

2 Auf der Überholspur

Alle Kinder stehen/hocken/sitzen nebeneinander an einer Startlinie und halten die Hände hinter den Rücken. Gehen Sie durch die Reihe und legen Sie einem Schüler einen Gegenstand in die Hand (z. B. Tennisball, Sandsäckchen). Derjenige rennt so schnell wie möglich zur gegenüberliegenden Hallenseite oder eine zuvor abgesteckte Strecke. Alle anderen müssen blitzschnell reagieren und versuchen, den Läufer einzuholen, bevor er die Ziellinie erreicht hat. Nun wird von der anderen Seite aus gelaufen usw.

3 Trabstaffel

Es werden 4er- bis 6er-Gruppen gebildet. Jede Gruppe läuft zu Musik eine durch zwei Hütchen abgesteckte Strecke in gemäßigtem Tempo hin und her. Der Erste in der Reihe hält einen Staffelstab in der Hand. Bei Musikstopp sprintet er zum nächsten Hütchen und anschließend zum Ende der Gruppe. Von dort muss der Stab nun schnell nach vorn gereicht werden. Beim nächsten Musikstopp ist der nun Erste dran usw. Das Team, bei dem der Staffelstab zuerst wieder beim Startläufer ist, hat gewonnen.

Spielerisch springen

1 Über die Bänke

An Bänken kann gut die Sprungkraft trainiert werden, z. B.:

- Sich an der Längsseite vor die Bank stellen und mit Fußwechsel auf- und absteigen/-springen. Die Wiederholungen können in einem kleinen Wettkampf gegeneinander oder auf Zeit gezählt werden, z. B.: Wer schafft die meisten Wiederholungen in einer halben Minute?
- Sich an ein Ende der Bank stellen und seitliche Hocksprünge bis zum anderen Ende darüber machen (evtl. in einer Gruppenstaffel). Die Sprünge können auch mit Zwischenhüpfen auf die Bank durchgeführt werden.
- Mehrere Bänke in einigem Abstand hintereinander aufstellen. Die Schüler durchlaufen die Strecke und dürfen die Bänke überwinden, wie sie wollen. Auch dies kann als Gruppenstaffel durchgeführt werden.

2 Durch die Reifen

Es werden drei bis vier Bahnen mit Reifen ausgelegt und genauso viele Gruppen gebildet, die sich jeweils hinter eine Reifenbahn stellen. Die Schüler springen nun in vielfältiger Weise durch die Reifen (einbeinig, beidbeinig, in die Reifen/mit Zwischenhüpfen in die Zwischenräume usw.) – einmal hin und wieder zurück.

Variationen:

- Die Kinder pellen einen Ball vor sich her (einmal/mehrmals in jeden Reifen, anschließend hinterherhüpfen usw.).
- Am Ende der Bahn liegt ein zusätzlicher Reifen mit Sandsäckchen. Jeder Läufer nimmt beim Hinlaufen ein Sandsäckchen auf und transportiert es springend, z. B. in der Armbeuge/Kniekehle/unter dem Kinn/usw., an den Start zurück.



3 Drehwurm

Die Schüler stellen sich in einem Kreis (mit etwas Abstand zueinander) auf. Entweder Sie oder ein Kind stellt sich mit einem großen Springseil/Tau in die Mitte und dreht sich damit im Kreis. Die umstehenden Kinder müssen über das Seil springen, wenn es sie erreicht. Wer die Umdrehung unterbricht, also nicht rechtzeitig hochspringt, tauscht die Rolle mit demjenigen in der Mitte.

Variationen:

- Die Drehgeschwindigkeit kann gesteigert werden.
- Die Kinder stellen sich seitlich im Kreis auf und springen vorwärts/im Pferdchensprung über das Seil.
- Wer am Seil hängen bleibt, scheidet aus oder muss eine Strafrunde um den Kreis laufen.

Dreikampf für jedermann – Reflexionsbogen

M 5

Name des Kindes: _____ Datum: _____

Ausdauerlauf	😊	😐	😞	Bemerkungen
... ich konnte die Zeit gut einschätzen				
... ich konnte das Tempo beim Laufen zügeln				
... ich konnte meine Kraft beim Laufen gut einteilen				
Sprinten	😊	😐	😞	Bemerkungen
... ich habe schnell reagiert				
... ich habe einen Unterschied zum langsamen Laufen festgestellt				
... ich habe mich beim Sprinten anders bewegt als beim langsamen Laufen				
Springen	😊	😐	😞	Bemerkungen
... ich konnte auf einem Bein springen				
... ich konnte beidbeinig springen				
... ich konnte gezielt (z. B. in die Reifen) springen				
Werfen	😊	😐	😞	Bemerkungen
... ich habe weit geworfen				
... ich habe gezielt geworfen				
... ich habe so geworfen, dass meine Teammitglieder gut fangen konnten				