

BEST-OF-TRAININGSTIPPS

VIELFÄLTIGER EINSATZ VON GERÄTEN



Inhaltsverzeichnis:

<u>Hütchen</u>	2
<u>Langbänke</u>	4
<u>Medizin- und Basketbälle</u>	6
<u>Reifen</u>	9
<u>Sprungseile</u>	11
<u>Tennisbälle</u>	13
<u>Teppichfliesen</u>	15
<u>Turnkästen</u>	17
<u>Turnmatten</u>	20
<u>Zeitungspapier</u>	22

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

HÜTCHEN

Hütchen, Pylone, Markierteller – die unterschiedlichsten Bezeichnungen, Größen, Farben und Formen gibt es für das wohl berühmteste Kleingerät. In kaum einer Gerätesammlung werden Hütchen fehlen. Von Vorteil ist es, wenn man tatsächlich eine bunte Mischung von Hütchen in verschiedenen Größen zurückgreifen kann.

ERWÄRMEN



Sprung- und Laufgarten

Viele Hütchen in unterschiedlichen Größen und Farben werden im Raum verteilt. Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum und haben dabei folgende Aufgaben zu erfüllen:

- vorwärts / rückwärts laufen ohne die Hütchen zu berühren oder zu überspringen
- möglichst viele Hütchen überlaufen
- möglichst viele Hütchen zu überspringen (einbeinig, beidbeinig)

Variante:

Die Hütchen-Farbe gibt das Bein vor: vor roten und blauen Hütchen wird mit links abgesprungen, vor grünen und gelben mit dem rechten Bein oder Fuß.

KRÄFTIGUNG



Kräftigungsübungen

Die Anzahl der Kinder bestimmt zugleich die Anzahl der im Raum verteilten Hütchen: Ein Hütchen pro Kind. Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Bei „Pffiff“ sucht sich jedes Kind ein freies Hütchen – dort werden je nach Hütchen-Farbe verschiedene Kräftigungsübungen durchgeführt, bspw.:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| blau) Liegestützen | grün) Sit-Ups |
| gelb) Strecksprünge | rot) Kniebeugen |

Die Übungen können jeweils nach 2-3 Durchgängen ausgetauscht werden.

KOORDINATION



Koordinationsbahnen

Mit den Hütchen werden unterschiedliche Koordinationsbahnen aufgebaut. Je nach Verfügbarkeit verschiedener Hütchen:

- Hütchen quergelegt
- Hütchen stehend
- Markierungsteller
- 3 Markierungsteller gefolgt von einem Hütchen, usw.

Je „Bahnart“ können mehrere Bahnen mit jeweils verschiedenen konstanten/festen Abständen (2-5 Fuß) aufgebaut. Es gilt, verschiedenste Koordinations-Aufgaben zu bewältigen:

- Durchlaufen mit vorgegebener Anzahl an Kontakten (eins, zwei, drei)
- Skippings, Knieheber-Lauf, ...
- Variierende Anzahl an Kontakten: ein Kontakt – zwei Kontakte – ein Kontakt – zwei Kontakte – usw.
- Sonderaufgaben: Klatschen vorne, oben, hinten
- Farbbedingte Sonderaufgaben: Beim Überqueren von einem roten Hütchen Klatschen, bei grünen Hütchen „Hepp“ rufen, etc.

LAUFEN



Orientierungsstaffel

Die Kinder werden in mehrere Teams aufgeteilt, den Teams werden Hütchen-Farben zugeordnet. Die Orientierungsstaffel ist eine Sprintstaffel, bei dem sich die Laufwege der Teams kreuzen: Jedes Team folgt den Hütchen der eigenen Farbe. Die Hütchen können auf verschiedene Weise angeordnet werden, jedoch so, dass im Endeffekt die Laufwege für alle Teams gleich lang sind.

Variante:

- Vom letzten Hütchen wird gerade zum Team zurückgelaufen / der gleiche Weg wie auf dem Hinweg gelaufen
- jedes Hütchen muss einmal komplett umrundet werden
- die Laufstrecke des Verliererteams wird durch Verschieben eines Hütchens für den nächsten Durchgang um 2 Meter verkürzt

SPRINGEN



Sprünge im Achter

4 Hütchen markieren ein Rechteck (etwa 6x6 Meter). Hinter jedem Hütchen platzieren sich etwa gleichviele Kinder. Die folgenden Übungen werden in Form einer „8“ um das eigene Hütchen und das diagonal-gegenüber stehende Hütchen absolviert:

- Beidbeinige Sprünge
- Einbeinige Sprünge rechts / links
- Vorgegebene Sprungrhythmen, bspw.:
 - breitbeinig – breitbeinig – eng - eng, usw.
 - rechts - rechts – links – links, usw.
 - rechts – beidbeinig – links – beidbeinig, usw.

Auf Ansage des Trainers werden die einzelnen Gruppen zu verschiedenen Zeitpunkten losgeschickt.

Varianten:

- Jede Gruppe führt die Sprünge innerhalb der Gruppe synchron durch
- Alle vier Gruppen führen die Sprünge synchron durch

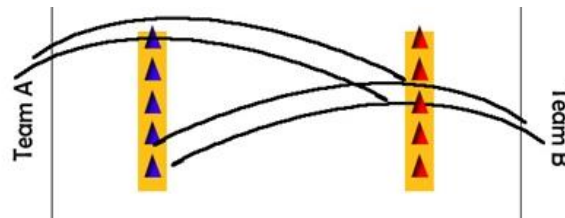


WERFEN



Hütchen-Abwurf

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt: Ziel ist es, die Kegeln der gegnerischen Mannschaft mit Tennisbällen abzuwerfen. Der Aufbau ist wie folgt:



Um die Trefferquote zu erhöhen, sollten die Wurfabstände nicht zu groß gewählt werden.

Zum Bälle holen darf der Wurfbereich verlassen werden, zum Werfen muss sich das Kind jedoch wieder hinter der Grundlinie befinden.

AUSDAUERND LAUFEN



Farbenlauf

Benötigt wird jeweils ein Hütchen je Farbe – und davon möglichst viele: Die unterschiedlich farbigen Hütchen werden im Raum verteilt. In kleinen Gruppen werden die Kinder durch die Vorgabe einer Farbreihenfolge auf die Laufstrecke geschickt.

Hinweis: Die Ausdauer wird hier mittels extensiver Intervallmethode trainiert: Also einer intervallartigen Belastung mit ausreichenden Pausen dazwischen.

Variante:

Der vordere Läufer erhält einen „Fahrplan“, in dem die Farbreihe für längere Strecken notiert ist.

STUNDENABSCHLUSS



Lego-Staffel

Die Kinder werden in mehrere Teams aufgeteilt. Als Staffelspiel laufen sie vom Start zu einem „Hütchen-Wald“, bei dem unter jedem Hütchen ein Lego-Stein liegt. Jedes Kind darf solange Hütchen heben, bis es einen Lego-Stein findet, und kehrt dann zum Team zurück, um das nächste Kind auf die Strecke zu schicken. Welches Team hat am Ende den größten Turm?

Variante:

Jedes Kind darf höchstens ein Hütchen heben: Befindet sich kein Stein unter dem Hütchen, muss es ohne Stein zurückkehren.



LANGBÄNKE

Mit einer Langbank kann vielfältig trainiert werden und sie ist in fast allen Sporthallen vorhanden. Viele Langbänke können nicht nur aufgestellt, sondern auch in Sprossenwände, Kästen und ähnliche Vorrichtungen eingehängt werden.

ERWÄRMEN



Erwärmen durch Einlaufen

Ein Einlaufeld wird mithilfe von vier (oder mehr) Hütchen abgesteckt. Je nach Anzahl vorhandener Langbänke können diese wie folgt auf der Laufstrecke verteilt und genutzt werden:

- Quer auf die Strecke stellen, werden von den Kindern wie Hürden überlaufen
- Quer auf die Strecke stellen und im Slalom umlaufen
- Längs auf die Strecke stellen, Kinder laufen darüber
- Längs auf die Strecke stellen, Kinder ziehen sich darüber
- Längs auf die Strecke stellen, Kinder machen Hocksprünge darüber

Die Langbänke können natürlich auch „kreuz und quer“ auf der Strecke verteilt werden, sodass die Kinder auch nicht stur geradeaus bzw. im Kreis laufen müssen, sondern ein wenig Variation drin ist. Ebenso ist ein Richtungswechsel zu empfehlen.

Das Einlaufen kann mit Hilfe von Musik attraktiver gestaltet werden. Darüber hinaus bietet es sich an, die Laufdauer von Monat zu Monat zu steigern (Oktober: 5 min./ November: 6 min./ Dezember: 7 min. / ... / April: 11 min.)

KOORDINATION



Gleichgewichtsschulung mit dem Partner auf der Wippe

Eine Langbank wird aufgestellt, darum herum 8 Turmatten gelegt. Eine zweite, umgedrehte Langbank wird quer auf die andere Bank gelegt (Bänke kreuzen sich).

Die Kinder gehen paarweise zusammen:

- Alle Kinder stellen sich auf eine Bank und ordnen sich dann der Größe (oder dem Gewicht), ohne den Boden zu berühren
- Zwei Kinder, die direkt nebeneinander stehen, bilden jeweils ein Paar und absolvieren folgende Übungen:
 - Partner A und B stehen hintereinander und laufen genauso einmal über die Wippe
 - Partner A und B stehen sich an den Wippenenden jeweils gegenüber und gehen gemeinsam darauf. Andere Kinder können Hilfestellung geben. In der Mitte müssen die Kinder auf der Wippe aneinander vorbei

Sicherheitshinweis: Ein Trainer sollte an einem Ende die Bank sichern, sodass sie nicht nach rechts und links plötzlich ausbrechen kann, sollte einmal ein Kind das Gleichgewicht verlieren und eventuell herunterfallen.



Gleichgewichtsschulung auf der schwebenden Bank

Eine Bank wird zwischen zwei Barren an Seilen aufgehängt. Darunter sind Weichböden und Turmatten ausgelegt. Fehlen zwei Barren, kann die Langbank auf einer Seite in die Sprossenwand gehängt und auf der anderen Seite mit Seilen an dem Barren aufgehängt werden.

Sicherheitshinweis: Ein Trainer sollte Kenntnis über sichere Knoten haben und immer Hilfe anbieten; andere Kinder können als Stütze helfen.

- Die Kinder laufen drüber, probieren es auch mit geschlossenen Augen
- Die Kinder laufen paarweise über die Bank, hintereinander weg oder sich entgegen; müssen in der Mitte aneinander vorbei ohne herunterzufallen
- Wenn die Bank an der Sprossenwand hängt, ist sie nicht ganz so locker, wie zwischen zwei Barren. Ein Trainer kann dann vorsichtig ein wenig daran rütteln, um die Übungen zu erschweren; Ebenso können verschiedene Aufgaben gestellt werden: Medizin-Ball nach vorne oder oben halten, nur auf Zehenspitzen gehen, etc.

LAUFEN, SPRINGEN UND WERFEN



Team – Biathlon

Auf je einer Bank werden sechs Hütchen aufgestellt, davor mit etwas Abstand eine Abwurfmarkierung hingestellt, sowie sechs Bälle. Zwei Bänke werden als „Strafrunde“ in der Halle platziert. Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt:

- Pro Mannschaft laufen zwei Kinder als Team gemeinsam zur Abwurfmarkierung und versuchen die Hütchen von der Bank zu werfen (6 Würfe für 6 Hütchen; 3 Würfe pro Kind)
- Für jedes stehen gebliebene Hütchen müssen 10 Hockwenden auf der Bank gemacht werden (Beispiel: "3 Hütchen stehen am Ende noch" bedeutet: 30 Straf-Hockwenden, also 15 Straf-Hockwenden pro Kind)

Je nach Anzahl vorhandener Bänke, können diese noch als Hindernisse auf der Laufbahn aufgebaut werden. Je nach Anzahl der Kinder kann auch alleine in jeder Mannschaft gelaufen werden oder es werden 3-4 Mannschaften gebildet. Die gelaufene Streckenlänge sollte in einem angemessenen Verhältnis zur Strafaufgabe stehen.

STUNDENABSCHLUSS



3 – Tage – Rennen

Die Kinder werden in mehrere Mannschaften (je Mannschaft 4 -8 Personen) eingeteilt. Sie setzen sich hintereinander auf eine Langbank, die in Laufrichtung aufgestellt ist. Ein Hütchen wird ca. 2m entfernt von der Bank, ein weiteres ca. 10-15m entfernt aufgestellt.

- Ein Startläufer pro Mannschaft stellt sich am Hütchen auf und läuft nach dem Startsignal zum zweiten Hütchen, drum herum und wieder zurück
- Auf dem Rückweg läuft der Startläufer um seine auf der Bank sitzenden Mannschaft herum und nimmt am Starthütchen das zweite Kind an die Hand; sie absolvieren die nächste Runde gemeinsam
- Erneut zurück am Starthütchen wird auch das dritte Kind mitgenommen
- Haben die drei Kinder ihre gemeinsame Runde absolviert, löst sich das erste Kind aus der Kette und das Vierte wird an die Hand genommen. Kinder, die bereits gelaufen sind, setzen sich wieder auf die Bank
- Ist das erste Kind auf der Bank der Startläufer, stellt sich dieser nicht mehr an das Starthütchen. Das Kind, das in der Dreier-Kette seine drei Runden absolviert hat, lässt los und setzt sich auf die Bank und die letzten beiden Kinder laufen die Runde zu zweit
- Die Schlussrunde läuft der Schlussläufer alleine (wie der Startläufer die erste Runde)
- Sitzt der Schlussläufer wieder auf der Bank, ist das Spiel beendet und die schnellste Mannschaft hat gewonnen

MEDIZIN- UND BASKETBÄLLE

Medizin- und/oder Basketball sind im Training vielseitig einsetzbar: je nach Aufgabenstellung lassen sich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade anbieten. Genutzt werden dabei die unterschiedlichen Eigenschaften dieser Bälle, wie rollen, springen oder auch als Gewicht für Kräftigungsübungen. Die folgenden Übungs- und Spielformen sind vor allem für fortgeschrittene Mädchen und Jungen (U12 und älter) umsetzbar. Abgewandelt lassen sich viele der Ideen sicherlich auch auf Jüngere übertragen.

ERWÄRMEN



Aufwärmspiel 10er-Ball (kleiner Medizinball/Basketball)

In einem abgegrenzten Spielfeld (bei 10-12 Spielern etwa 8x8m) versuchen zwei Teams sich jeweils innerhalb ihres Teams 10 Pässe am Stück zuzuspielen.

Variationen:

Das Gewinner-Team „verschenkt“ kleine Kräftigungsübungen (z.B. 5 Liegestütze) an das Verlierer-Team. Im zweiten Durchgang benötigt das Verlierer-Team nur noch „9 Pässe am Stück“ um zu gewinnen (Gewinner-Team weiterhin 10 Pässe), usw.



Fangspiel (kleiner Medizinball/Basketball)

In einem begrenzten Spielfeld (bei 10-12 Spielern etwa 8x8m) versuchen 2 Spieler (Im Foto mit orangenen Shirts) durch einander Zupassen in die Nähe der zu Fangenden zu kommen (mit dem Ball in der Hand darf max. 1 Schritt gemacht werden!) um diese mit dem Ball, den der Fänger weiterhin in beiden Händen hält, zu berühren. Der Ball darf zur Berührung also NICHT geworfen werden. Gefangene (mit dem Ball berührte) müssen eine Runde um das Spielfeld herum laufen und können hiernach wieder am Fangspiel teilnehmen.

KRÄFTIGUNG



Kräftigungsübungen mit Medizinball/Basketball

Für die folgenden Übungen benötigt jedes Kind einen Medizin- oder Basketball:

- Liegestütz mit den Füßen auf dem Ball
- Liegestütz mit den Händen auf dem Ball (schwierig)
- Sit-Ups mit Ball zwischen den Füßen eingeklemmt, um den Ball abwechselnd nach oben mit angewinkelten Beinen und nach vorne mit gestreckten Beinen zum Boden zu führen.
- Ball in Bauchlage bei gestreckten Beinen in der Luft mit möglichst gestreckten Armen mehrfach prellen.
- In Seitlage (Unterarmstütz) den Ball vor dem Körper auf den Boden prellen. Je nach Stützbein (bodennahes oder bodenfernes) werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert (Oberschenkel-Außen- oder -Innenseite).
- In oberer Liegestützposition (einbeinig) mit einer Hand den Ball um die Stützhand herum rollen (mehrmals l/r).
- Im Unterarmstütz den Ball um den Stützarm herum mit einer Hand rollen (mehrmals l/r).



Ballrollen

Einen hoch geworfenen Ball nach einer Rolle vorwärts im Sitzen auf der Matte fangen.

Variationen:

- Nach der einbeinig durchgeführten Rolle vorwärts einbeinig stehend den Ball fangen (besonders schwierig)
- Nach einer Rolle rückwärts den Ball fangen
- In Rückenlage auf der Matte den Ball hochwerfen und nach einer kompl. seitlichen Drehung (um die Körperlängsachse) den Ball liegend fangen

SPRINGEN



Ballspringen

Mit dem Ball zwischen den Füßen eingeklemmt wird der Ball durch eine Sprungbewegung mit den Füßen „hochgeworfen“ und mit den vor dem Körper in der Luft gefangen.

Variationen:

- Ball hinten mit den Füßen „hochwerfen“ und fangen
- Ball dem Partner mit den Füßen „zuwerfen“
- Gleichzeitig mit je einem Ball dem Partner mit den Füßen „zuwerfen“
- Ball an die Wand mit den Füßen „werfen“ und den zurückkommenden Ball in der Luft fangen.

WERFEN



Paarwürfe

Der Medizinball wird zum 3-4m entfernten Partner geworfen, während dieser einen eigenen Ball kurz vorher (oder gar zeitgleich) senkrecht hoch geworfen hat. Der zugeworfene Ball muss vom Partner schnell zurück geworfen werden, um so seinen eigenen, senkrecht hochgeworfenen, Ball wieder fangen zu können.

Variationen:

- Zuwerfen mit verschiedenen schweren Bällen
- Zugepasste Ball als Bodenpass
- Im Sitzen (sehr schwierig)



Stoßen/Werfen-Fangen

In Rückenlage liegend wird der Medizinball durch eine Stoßbewegung möglichst steil und hoch nach oben geworfen um den Ball umgehend - nach schnellem Aufstehen - im Stehen zu fangen.

Variationen:

- Sitzend hochwerfen und stehend fangen
- Einbeinig stehend hochwerfen und einbeinig stehend fangen
- Stehend hochwerfen und sitzend fangen



Wandwürfe

Der Medizinball wird, mit dem Rücken zur Wand stehend, rückwärts durch die gespreizten Beine gegen die Wand geworfen, um nach einer halben Körperdrehung den zurückkommenden Ball direkt zu fangen.

Variationen:

- Vergrößern der Abstände zur Wand
- Vor dem Fangen um die linke/rechte Körperseite drehen
- Rückwärts stehend durch die Beine werfen im Sitzen fangen
- Rückwärts stehend seitlich an die Wand werfen und stehend auf der anderen Seite seitlich fangen.
- 2 Bälle gleichzeitig/abwechselnd an die Wand werfen (Balljonglage über die Wand), die gelungenen Würfe zählen. (Auf Zeit)
- In Bauchlage liegend den Ball Richtung Wand stoßen und den zurückkommenden Ball fangen (direkt oder nach einem oder mehreren Bodenkontakten).



Wandwürfe mit Partner

Paarweise nebeneinander stehend wird sich ein Medizin- oder Basketball über die Wand zugeworfen.

Variationen:

- Als beidhändiger Überkopfwurf über die Wand zum Partner
- Synchron gleichzeitig mit 2 Bällen über die Wand zuwerfen
- Hintereinander stehend zum Partner über die Wand zuwerfen
- Hintereinander/ nebeneinander sitzend zum Partner über die Wand zuwerfen

LAUFEN



Ball sprint

Sitzend wird der Ball beidhändig als Überkopfwurf an die Wand geworfen. Der von der Wand zurückkommende Ball muss sprintend gefangen werden, bevor dieser das 2. Mal den Boden berührt. Wer schafft es, den Ball zu fangen – und das so weit wie möglich entfernt von der Wand und nach nur einem Bodenkontakt des Balles?

Variationen:

- Nach 2 oder 3 Bodenkontakten des Balles sprinten-fangen
- Stehend an die Wand werfen und sprinten-fangen
- Mit Basketball einhändig an die Wand werfen-sprinten-fangen
- (Ohne Wand) Werfen und möglichst weit von der Abwurflinie fangen bevor der Ball den Boden berührt (oder nach 1 oder 2 Bodenkontakten).



Balljagd

Der Ball wird durch die gegrätschten Beine des vorne stehenden Partners gerollt und muss von diesem überholt oder gestoppt werden bevor dieser über die Schlusslinie (mind. 15m entfernt) rollt.

Variationen:

- den Ball unterschiedlich stoppen
 - mit der Hand
 - mit dem Fuß
 - mit dem Bauchnabel
 - mit dem Ellenbogen (siehe Bild)
- Ball über den Partner werfen, der ihn spätestens nach 2 Bodenkontakten fangen muss

STUNDENABSCHLUSS



Einsammel-Staffel

Unterschiedliche Medizin- und Basketbälle liegen in der Halle frei verteilt und müssen von den Staffelteams eingesammelt werden. Welches Team hat am Ende die meisten Bälle eingesammelt?

Variationen:

- Bälle haben unterschiedliche Punktwerte
- Jeder darf so viele Bälle mitnehmen, wie er tragen kann

REIFEN

Ausgediente (möglichst schmale) Fahrradreifen bzw. korrekterweise Rennrad-Fahrradmäntel sind nicht nur sehr günstig – ausgediente bekommt man nach Ankündigung bei den Fahrradhändlern mit Kusshand – sondern können in der Leichtathletik viele unterschiedliche Funktionen erfüllen und hilfreich sein. Vor der Verwendung im Sport sollten die Mäntel allerdings auf Nägel oder herausgelöste Metallführungen überprüft werden. Neben den Kostengründen können Fahrradmäntel auch aufgrund der geringen „Rutschfähigkeit“ eine sichere Alternative oder Ergänzung zu den „normalen“ Gymnastikreifen, die meist aus Plastik oder Holz gefertigt sind, darstellen.

ERWÄRMEN



„Der pünktliche Bus“

Die Kinder teilen sich in kleine Gruppen ein, jede Gruppe platziert ihren Reifen (=Busstation) im Raum. Auf ein akustisches/visuelles Signal setzen sich die Kinder in Bewegung. Eine für alle maßgebliche Ziel-Zeit wird vereinbart. Der erste, der „Busfahrer“, und die in seinem Schlepptau befindliche „Mitfahrer“-Gruppe sollen nach Selbsteinschätzung zum angegebenen Zeitpunkt wieder an der eigenen Start-Busstation vorbei laufen – wohlgermerkt ohne Blick auf etwaige Uhren. Nach jedem Durchgang wechselt die „Busfahrer“-Rolle. Ein für alle Kinder machbares, gleichmäßig moderates Tempo steht dabei im Vordergrund.

Variationen:

- Fortbewegungsart ändern
- Zeit ändern (Prinzip: von „geringen zu großen Belastungsumfängen“)
- Zusatzaufgaben einbauen (z.B. Richtungswechsel auf Signal, kleine Hindernisse im Raum, vorgegebene Anlaufpunkte während der Fahrt)



Gymnastik

Die Kinder nutzen den Reifen für gymnastische Übungen (Einzel- und Partnerübungen).

KRÄFTIGUNG



Lauf- und Sprung ABC

Die Kinder absolvieren paarweise verschiedene Übungen des Lauf- und Sprung-ABCs durch eine Reifenbahn. Neben der Technik des ABCs steht hier die Rhythmisierung und das zeitgleiche Bewegen bzw. das synchrone Laufen, Hüpfen und Springen mit einem Partner im Vordergrund.

Variationen:

- Mit oder ohne Körperkontakt, z.B. Hände anfassen, Hand-Schulter-Berührungen
- Streckenlänge und Streckenform, z.B. Kurven, Reifen hinter- und / oder nebeneinander
- Rhythmusvorgabe durch Übungsleiter

WERFEN



Werfen mit dem Reifen

Die Kinder stehen in Kleingruppen mit ihren Fahrradreifen in je einer Ecke eines Vierecks. In der Mitte befindet sich eine schwer bewegliche Markierung (z.B. Hocker). Abwechselnd und nacheinander werfen die Kinder ihre Reifen in Richtung Markierung, um diese zu treffen oder aber dem Ziel möglichst nahe zu kommen. Dazu können sie Drehwürfe oder Würfe „von unten“ machen. Zusätzlich sollte auf die Beidseitigkeit im Kindesalter geachtet werden. Haben alle Kinder geworfen, werden die Reifen eingesammelt und vom nächsten Wurfplatz geworfen.

Wichtig: Aus Sicherheitsgründen müssen alle Beteiligten einen angemessenen Abstand zueinander haben.

Variationen:

- zusätzliche Zonen mit unterschiedlichen Punkten
- werfen nach vorheriger Drehung
- werfen aus unterschiedlichen Positionen (Füße nebeneinander, hintereinander, auseinander...)
- unterschiedliche Wurfart an den unterschiedlichen Wurfstationen

SPRINGEN



Springen mit dem Reifen

Die Kinder springen alleine verschiedene „Uhrzeiten“. Dabei wird von der Reifenmitte aus zunächst die Stunde, anschließend die Minute gesprungen. Die Sprünge erfolgen zunächst alleine, später wird durch ein akustisches Signal ein bestimmter Sprungrhythmus vorgegeben. Anschließend finden sich die Kinder in Dreier- oder Vierergruppen zusammen. Die Reifen liegen entsprechend als Drei- oder Viereck angeordnet. Die Kinder springen vor und zurück in dem ihn jeweils zugeordneten Reifen und erfüllen verschiedene Zusatzaufgaben, z.B. den benachbarten Partnern oder dem Gegenüber abklatschen. Ziel ist es, möglichst synchron zu springen. Darüber hinaus können die Reifen auch nacheinander durchsprungen werden. Auf ein akustisches Signal hin erfolgt ein Richtungswechsel.

Wichtig: Belastung im Blick haben!

Variationen:

- ein- oder beidbeinige Sprünge
- Partner stehen mit dem Gesicht oder dem Rücken zueinander

STUNDENABSCHLUSS



„Schaltung meines Sportwagens“

Der Reifen dient als Lenkrad welches vor dem Körper gehalten wird. Auf ein akustisches oder visuelles Signal variieren die Kinder das Lauftempo (z.B.: 1= gehen, 2= lockeres Traben, 3= schnelles Laufen, ...). Zum Ausklang dient eine Reduzierung der Intensität.

Variationen:

- Unterschiedliche Fortbewegungsvarianten
- Verkehrsregeln (z.B. „rechts vor „links“)
- Gänge mit Zusatzaufgaben
- Hindernisse einbauen

SPRUNGSEILE

Da fast alle Muskeln des Körpers mitarbeiten müssen, ist Seilspringen äußerst wirkungsvoll für die gesamte körperliche Fitness. Auch in der Gymnastik und beim Tanz sind Seile beliebte Handgeräte. Darüber hinaus bietet solch ein Seil eine Reihe von weiteren Einsatzmöglichkeiten!

ERWÄRMEN



Erwärmen mit dem Seil I („Raupenlauf“)

Eine Kleingruppe bildet zusammen eine Raupe, deren Glieder durch das in der Hand gehaltene Seil verbunden sind. Die Kleingruppe bewegt sich frei im Raum, der Raupenkopf bestimmt den Weg. Auf ein akustisches Signal hin wird der Raupe der „Kopf abgehakt“, das vorderste Kind lässt das Seil los und begibt sich an das Ende der Raupe, alle anderen Kinder rutschen eine Position nach.

Variationen:

- Seil muss beim Wechsel:
- über den Kopf oder durch die Beine in die andere Hand gegeben werden
- auf den Boden gelegt und erst nach der neu Sortierung wieder aufgenommen werden
- in die Luft geworfen und wieder gefangen werden
- Länge des Seils
- Fortbewegungsart
- Flache Hindernisse (z.B. weitere Seile), die über- oder umlaufen werden müssen



Erwärmen mit dem Seil II („Gymnastik“)

Jedes Kind absolviert unterschiedliche gymnastische Übungen mit dem Seil.

KOORDINATION



Erwärmen mit dem Seil III („Lauf-ABC“)

Übungen aus dem Lauf-ABC werden entlang einer „Seilstraße“ absolviert. Dabei wird in regelmäßigen Abständen die „Seilseite“ gewechselt.

Übungen aus dem Lauf-ABC als Paar-Übungen, wobei jedes Paar ein Seil während der Übung locker schwingt.



Koordination(sleiter) mit dem Seil

Die Seile werden so gelegt, dass sie sternförmig verlaufende Koordinationsbahnen mit gleichen Abständen ergeben. Die Kinder durchlaufen diese mit unterschiedlichen Aufgaben, z.B.:

- Bei jedem Bodenkontakt in die Hände klatschen
- Die Arme verschränkt halten
- Die Arme in die Luft strecken
- Bodenkontakt bei jedem zweiten Zwischenraum

Variationen:

- Jede Bahn bekommt andere Abstände zwischen den Seilen
- Bei jeder Bahn gibt es auch innerhalb der Bahnen unterschiedliche Abstände
- Anschließender Kurzsprint (ca. 10m) bis zu einer Markierung



SPRINGEN



Springen mit dem Seil – der Klassiker

Die Kinder absolvieren verschiedene Sprung- und Laufübungen mit dem Seil, beidbeinige und einbeinige Sprünge mit und ohne Zwischensprünge, Prellhopser, Sprünge mit Überkreuzen, Pendellauf, Scherenlauf etc.

Variationen:

- Die Kinder stehen sich paarweise in größerem Abstand gegenüber und machen die Übung aufeinander zu und wieder voneinander weg (rückwärts).
- Die Kinder stehen nebeneinander und absolvieren die Übungen als Linienlauf: Vorwärts zur ersten Linie, rückwärts zurück, vorwärts zur zweiten Linie, rückwärts zurück usw.
- Die Kinder versuchen die Sprünge zu einem vorgegebenen Rhythmus zu absolvieren.
- Mit wechselndem Untergrund, z.B. durch die Sprunggrube oder auf einer Weichboden-, Hochsprung- oder auch Stabhochsprungmatte.

WERFEN



Werfen mit dem Seil

Die zweifach zusammengelegte Seile werden von verschiedenen Positionen auf ein Ziel (z.B. Fußballtor, Volleyballnetz, Querseil) geworfen. Ziel ist es, dass sich das Seil beim Wurf auffaltet und am Ziel „hängen bleibt“. Verknüpft man die zusammengelegte Seile noch einmal, ergeben sie ein prima Wurfgerät für Würfe in die Weite.

Variationen:

- Unterschiedliche Ausgangspositionen beim Werfen (z.B. Schneidersitz, Kniestand, Einbein-Stand)
- Unterschiedliche Entfernungen zum Ziel

STUNDENABSCHLUSS



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 Sek.) 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

TENNISBÄLLE

Mit Tennisbällen, als kostengünstiges sowie universales Spiel- und Trainingsgerät, können zahlreiche Bewegungsherausforderungen zum Aufwärmen, Kräftigen, Spielen, Laufen, Springen oder Werfen angeboten werden.

ERWÄRMEN



Aufwärmspiel Schuh-Hockey

Die in Socken spielenden Kinder zweier Mannschaften versuchen nur mit Hilfe ihres einen ausgezogenen Schuhs als „Hockey-Schläger“ den Tennisball in das gegnerische Tor zu treiben. Hand- und Fußspiel ist dabei ausdrücklich nicht gestattet.

Variationen:

- Um die Treffer- und Torwahrscheinlichkeit zu erhöhen können auch auf die Seite gelegte Langbänke (Sitzseite als Torfläche) als „Tore“ genutzt werden.
- Es wird mit 2 Tennisbällen gleichzeitig gespielt.



Einlaufen mit Tennisball

Mit dem Tennisball wird sich eingelaufen. Dabei sollen folgende Bewegungsaufgaben gelöst werden:

- Den Tennisball beim Laufen mit dem Fuß führen (l/r, vorw./rückw.)
- Den Tennisball beim Laufen prellen (l/r, vorw./rückw.)
- Den Tennisball zu mitlaufenden Partner als Bodenpass zuspielen (l/r, vorw./rückw.)
- Der Tennisball muss nach einem lockeren Wurf nach vorne 2 mal (3 mal oder mehrfach) aufspringen und gefangen werden. Dies bei möglichst gleichmäßigem Lauffluss
- Der Tennisball wird beim Laufen nach vorne gerollt und während der Tennisball noch in der Bewegung ist, soll durch ein kurzes Überholen des Tennisballs, der Ball einmal unter dem Körper (in gehaltener Liegestützposition) durchrollen. Anschließend schnell aufstehen und den Ball aufnehmen solange er noch in Bewegung ist. (Weitere Körperpositionen: Vierfüßlerstand, gegrätschte Beine, Ausfallschritt, ...)
- Den rollenden Tennisball mit dem Gesäß/Knie stoppen

KRÄFTIGUNG



Wurfübungen mit Tennisball

Der Tennisball wird auf den Boden geworfen und anschließend gefangen. Bis zum Fangen müssen unterschiedliche Bewegungsaufgaben gelöst werden:

- Stehend werfen (l/r) - so oft wie möglich Klatschen - fangen
- Sitzend werfen (l/r) - aufstehen - fangen
- Stehend werfen (l/r) - aufstehen - mit Pylone fangen
- Paarweise werfen - mit Partner abklatschen - eigenen / anderen Tennisball fangen



Allgemeine Kräftigungsübungen mit Tennisball

Der Tennisball wird bei allgemeinen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen als zusätzliches Gerät zur Erhöhung des koordinativen Anspruchs hinzugenommen. Folgende (anspruchsvolle; eher für U12 oder ältere geeignete) Übungen lassen sich sehr einfach mit dem Tennisball kombinieren:

- Liegestütz mit Umrundung eines Stützarms in der oberen Position (l/r)
- Tennisball prellen in Unterarmstütz-Seitlage
- Tennisball prellen im Unterarmstütz Bauchlage einbeinig (schwierig) oder beidbeinig (leichter) möglich.
- Einbeinstand mit Zuwerfen des Tennisballs zum Partner (einbeinig fangen ohne die Matte zu verlassen!)

WERFEN

**Schweif-/Flutterball basteln – Werfen**

Der Tennisball wird mit einem scharfen Messer (z.B. Teppichmesser) zweifach parallel etwa 2-3 cm eingeschnitten. In die so entstandenen Schlitze wird ein etwa 30cm langes Absperrband (als Schweif) eingeknotet. Je mehr Schweife, desto höher wird bei Würfen der Luftwiderstand und nimmt zusätzlich das „Flattern“ (als Geräusch) zu. Daher wird dieser veränderte Tennisball auch „Flutterball“ genannt. Jedes Kind kann, mit Unterstützung (z.B. beim Umgang mit dem Messer!) den eigenen „Schweif- oder Flutterball“ basteln.

Folgende Wurfaufgaben lassen sich nun mit dem Ball geben:

- Zielwürfe auf Gegenstände (Brett vom Basketballkorb, auf die Torlatte gestellte Hütchen, ...)
- Dem Partner zuwerfen (auch gleichzeitig synchron)
- An die Decke der Halle werfen
- An die Wand werfen und fangen
- Am Schweif gehalten als Drehwurf in die Weite werfen (Sicherheitsvorkehrungen treffen!)
- Laufend den Ball am Schweif haltend über dem Kopf drehen („Hubschrauber“ spielen)

Natürlich lassen sich auch zahlreiche Wurfaufgaben mit einem „normalen“ Tennisball stellen.

STUNDENABSCHLUSS

**Einsammeln**

Mehrere Tennisbälle werden um einen Balleimer herum auf dem Boden verteilt. Welches Kind schafft es in der kürzesten Zeit die Bälle nacheinander (jeweils einzeln) einzusammeln und in den Eimer zu legen?

Variationen:

- Zwei Kinder arbeiten im Team auf Zeit
- Mehrere Teams gleichzeitig als Wettbewerb
- Aufbauen (in Tennisringe legen) und Einsammeln als doppelter Durchgang auf Zeit

**Spiel Risikosprint**

Zwei oder mehr Teams (mit mindestens vier Kindern) treten gegeneinander an. Die jeweils ersten Kinder der Gruppe haben nach einem Startsignal 7 Sekunden Zeit, zu den vor ihnen liegenden Tennisbällen zu sprinten, einen davon aufzunehmen und zurückzusprinten, bevor die Zeit abgelaufen ist (weiteres Signal durch Trainer). Die Bälle, die sich im ersten Reifen befinden, sind dabei etwa 10m von der Startlinie entfernt, alle weiteren dann jeweils um 2m verschoben, so dass mind. 5-6 Entfernungen angeboten werden. Die Tennisbälle in der ersten Reihe sind 1 Punkt wert, die in der zweiten Reihe 2 Punkte, usw. Welches Team hat nach einem Durchgang (jedes Kind darf einmal sprinten) am Ende die meisten Punkte?

TEPPICHFLIESEN

Teppichfliesen sind im Training vielseitig einsetzbar: So erlaubt die glatte Oberfläche das freie Bewegen der Fliese auf dem Hallenboden, während sich die Nutzung der gummierten Unterseite für Sprünge oder als Markierung eignet.

ERWÄRMEN



Erwärmen im Fliesenland I

Die Teppichfliesen werden im Raum verteilt. Die Kinder bewegen sich kreuz und quer durch den Raum, ohne die Fliesen zu berühren. Auf ein Signal hin sucht sich jedes Kind eine freie Teppichfliese und erfüllt eine bestimmte Aufgabenstellung, z.B.:

- Drehsprünge über die Teppichfliese
- Uhrzeitsprünge: Auf 3, 6, 9 und 12 Uhr und jeweils zurück auf die Fliese
- Einbeinsprünge in bestimmten Folgen auf der Teppichfliese

Wettspiel-Variante „auf Zeit“: Auf ein Kommando führen die Kinder eine bestimmte Abfolge von Aufgaben an verschiedenen Fliesen durch, z.B.

- 3 Fliesen-Berührungen mit dem rechten Fuß, 3 mit dem linken
- 4 Fliesen-Berührungen mit der linken Hand, 6 mit der rechten
- 8 Fliesen-Berührungen mit dem Gesäß

Nach Absolvierung der Aufgabe haben die Kinder schnellstmöglich eine vereinbarte Abschluss-Position einzunehmen.



Erwärmen im Fliesenland II

Aufbau bleibt; Würfel werden gebraucht. Die gewürfelte Augenzahl ergibt die Gesamt-Anzahl der Arm- und Beinkontakte, die auf einer Teppichfliese zu machen sind. Wird eine „1“ gewürfelt, so hat sich Jeder einbeinig auf eine Fliese zu stellen. Bei einer „5“ müssen sich die Gruppen spontan zusammenfinden, dass z.B. 3 Beine und 2 Hände auf einer Teppichfliese Platz finden.

KRÄFTIGUNG



Kräftigungsübungen mit und an der Fliese

Für die folgenden Übungen braucht jedes Kind eine Teppichfliese:

- Skateboard: Mit einem Bein auf der Fliese stehend schiebt sich das Kind mit dem anderen Bein durch den Raum.
- Twist: Das Kind steht mit beiden Füßen auf der Fliese. Durch Hüftrotationen versucht sich das Kind durch den Raum zu bewegen.
- Sekundenkleber: Das Kind steht wieder mit beiden Füßen auf der Fliese. Die Kinder versuchen, sich durch Stoßbewegungen nach vorne zu bewegen, ohne dass die Füße den Kontakt zur Fliese verlieren.
- Schieber: Beide Hände werden auf der Fliese positioniert. Das Kind bewegt sich durch den Raum, indem es sich nur aus dem Fußgelenk abdrückt und die Beine / Knie zu jeder Zeit durchgestreckt bleiben.
- Paddler: Im Kniestand sitzen die Kinder auf der Fliese. Nun bewegen sie sich durch den Raum, indem sie mit den Händen paddeln.

Für die folgenden Übungen benötigt jedes Kind zwei Teppichfliesen:

- Raupe: Im Vierfüßlerstand stellt jedes Kind beide Hände auf eine Fliese, auf eine andere beide Füße. Nun bewegen sich die Kinder durch den Raum, indem sie sich wie eine Raupe fortbewegen.
- Spinne: Ähnlich wie zuvor, nur dass der Rücken zum Boden zeigt.
- Langläufer: Auf beiden Fliesen wird jeweils ein Fuß platziert. Die Kinder bewegen sich durch den Raum, ohne die Füße von der Fliese zu lösen.

LAUFEN

**Umdreh-Runde**

Die Teppichfliesen werden kreuz und quer so im Raum verteilt, dass die Hälfte der Fliesen auf der rutschfesten, die andere Hälfte der Fliesen auf der flauschigen Seite liegt. Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. Während Mannschaft A versucht, alle Fliesen im Raum auf die rutschfeste Seite zu drehen, versucht Mannschaft B, alle Fliesen auf die flauschige Seite zu drehen. Spiel-Stopp nach genau einer Minute – wer hat zu dieser Zeit mehr Fliesen umdrehen können? Mehrere Durchgänge – „wer gewinnt die meisten Spiele?“

**Fliesen-Einsammelstaffel**

Die Teppichfliesen sind nach wie vor kreuz und quer im Raum verteilt. 4 Mannschaften stellen sich in den Ecken des Spielfeldes auf. In Staffelform versuchen die Teams, so viele Teppichfliesen wie möglich einzusammeln. Jeder Läufer darf immer nur eine Teppichfliese transportieren. Das Spiel endet, sobald keine Fliesen mehr im Spielfeld liegen. „Welche Mannschaft ergattert die meisten Fliesen?“

SPRINGEN

**Sprung-Reihe**

Die Fliesen werden mit der rutschfesten Seite in kleinem Abstand in einer Reihe (6 – 12 Fliesen) auf den Boden gelegt. In der Fliesenbahn werden verschiedene Sprungvarianten durchgeführt:

- beidbeinig mit und ohne Zwischenhüpfer
- einbeinig mit und ohne Zwischenhüpfer
- in vorgegebenem Rhythmus (z.B. re – re – li – li; 4 x li, 2 x re)
- als Sprungläufe (dazu jede 2. Fliese entfernen. Oder aber über je zwei bzw. drei Fliesen springen)

**Zielweitsprung**

Eine Teppichfliese wird mit der rutschfesten Seite auf einer Weichbodenmatte positioniert. Es gilt, in Form unterschiedlichster Zielsprungübungen beidfüßig stets auf der Teppichfliese zu landen; (wahlweise) etwa beidfüßig aus dem Stand oder einbeinig aus kurzem Anlauf und nach Sprung vom Sprungbrett, von einem Kastenoberteil oder einer Kastentreppe.

STUNDENABSCHLUSS

**Partnerübungen**

Mit dem Partner werden verschiedene Übungen durchgeführt. Variiert werden kann die Position des einen Partners auf der Fliese (stehend, sitzend, stützend, ...) und der Aufgabenstellung an den anderen Partner (schieben, ziehen, ...).

**Römisches Wagenrennen**

Jeweils zwei Mannschaftsmitglieder einer Staffel ziehen ein weiteres Mitglied, welches auf der Fliese sitzt, an den Händen eine Staffeldrecke entlang. Wahlweise können „Reiter“ und „Pferde“ über ein Springseil, einen Gymnastikstab o.Ä. verbunden sein. Jedes Kind muss einmal gezogen worden sein, um die Staffel zu gewinnen. Als Varianten können verschiedene Organisationsformen (z.B. Umkehr-, Runden-, Pendelstaffel) gewählt werden. Auch die Streckenführung bzw. der –verlauf kann erschwert werden, z.B. durch Hindernisse, die in Slalomform und/oder auch zu unterqueren sind.

TURNMATTEN

Turnmatten sind in fast jeder Halle in größeren Stückzahlen zu finden und lassen sich abwechslungsreich in sehr vielen Bereichen einsetzen. Ob zum Aufwärmen, als motivierendes Spiel, zur Technikschiulung...

ERWÄRMEN



Erwärmen im Mattenland

Die Turnmatten werden zwanglos im Raum verteilt, zweierlei ist dabei zu beachten: jede Matte kann einmal komplett umrundet werden. Auch kleine Sprünge von Matte zu (benachbarter) Matte sollten stets möglich sein. Die Kinder stehen alle an einer Startlinie oder an eine jeweils zugewiesenen Position, bekommen wieder und wieder unterschiedliche Aufgaben und müssen sich abschließend wieder an der Startlinie einfinden:

- jede Matte einmal umlaufen
- jede Matte rückwärts umlaufen
- über jede Matte laufen
- Kinder laufen paarweise (den Partner an der Hand halten)

Variante:

- Wettspiel: „Wer ist als erstes wieder an der Startlinie bzw. Startposition?“
- Roboter: paarweises Üben (anfangs im Gehen, nach und nach mit erhöhten Geschwindigkeiten), bei dem ein Kind mit geschlossenem Auge um bestimmte Matten geführt wird.
- Reihenfolge: mit Zahlen, farbigen Hütchen etc. eine Laufreihenfolge festlegen

KRÄFTIGUNG



Kräftigungsübungen auf der Matte

Für die folgenden Übungen benötigen jeweils zwei Kinder eine Matte:

- Fußkräftigung 1: Beidbeiniger Stand, von Fersenstand auf den Ballenstand drücken und wieder zurück. Mehrere Wiederholungen
- Fußkräftigung 2: Einbeinstand. Standbein ganz leicht gebeugt (mit Zusatzaufgaben je nach Können: Ballenstand, Fußkreisen, Armarbeit)
- Liegestützlaufen: Die Kinder umrunden die Matte in Liegestützposition. (Erste Runde Hände auf der Matte, zweite Runde Füße auf der Matte)
- Spinnenlauf: Wie oben nur Liegestützposition rücklings („Bauchnabel zeigt nach oben“)
- Hahnenkampf: Duell: Im Liegestütz sehen sich je 2 Kinder gegenüber. Es gilt, die eigene Position zu halten. Noch dazu soll zugleich der Kontrahent durch Wegziehen eines Armes aus dem Gleichgewicht und schließlich zu Boden gebracht werden.
- Ballwurf: Partnerübung: Kinder liegen mit etwas Abstand gegenüber auf dem Bauch und werfen sich aus dieser Lage gegenseitig einen Ball zu ohne, dass die Ellenbogen den Boden berühren. Wettspiel-Variante: „Welches Paar ist das Schnellste? Welches Duo passt sich gegenseitig und insgesamt 20 mal das Wurfgerät zu?“



Bodenturnen

Für die Turnübungen werden die Matten hintereinander gelegt. Je nach Gruppengröße können mehrere Bahnen aufgebaut werden:

- Fässerrollen: Um die eigen Längsachse rollen die Kinder auf der Mattenbahn entlang
- Schubkarrenlauf: Partnerübung, bei der das eine Kind im Liegestütz beginnt. Das zweite Kind hält das Erstgenannte an den Schienbeinen. Das Pärchen kann nun beginnen. Rollentausch nach jeder Bahn.
- Rolle vorwärts: (Mehrere Rollen pro Bahn)
- Rolle rückwärts: (Mehrere Rollen pro Bahn)
- Handstand: (Mit Hilfestellung)



Transportstaffel

Durchführung als Pendelstaffel mit unterschiedlichen Aufgaben pro Durchgang. Start- und Ziellinien markieren:

- 2 bis 6 Kinder (je nach Gewicht der Matte) stehen an der langen Seite und müssen die Matte tragen
- Tragen auf Schulterhöhe
- Wie erste Aufgabe: nur mit einem Ball, der auf der Matte liegt und nicht herunterfallen darf.
- Matte auf dem Boden schieben (1-3 Kinder je Matte)
- Wie vorherige Aufgabe nur mit Ball, der nicht herunterfallen darf

LAUFEN

**Mattenbahnen**

Turnmatten werden als Mattenbahnen aufgebaut, längs (siehe Bild), quer oder auch jeweils abwechselnd quer und längs. Die Kinder führen die Übungen erst einzeln, dann paarweise und nach Möglichkeit anschließend auch zu dritt durch (synchron, mit / ohne Handhaltung).

- Slalom laufen
- Seitgalopp (Partnerübung mit gegenseitigem Klatschen in die Hände)
- Zwei Kontakte pro Matte (drei, vier)
- Abwechselnd zwei/drei Kontakte pro Matte

**Hindernislaufen**

Die Organisationsform wird geändert, jetzt dürfen die Matten nicht mehr berührt werden. Es werden mehrere Mattenbahnen mit jeweils ca. 5 Matten pro Bahn aufgebaut. Die Matten jeder Bahn werden in jeweils gleichbleibenden Abständen ausgelegt, z.B. 1. Bahn: 4m; 2. Bahn: 5m, 3. Bahn: 6m. Aufgabe: schnelle Läufe bei flachem Über-Laufen der quer gelegten Matten: „schnell weg, schnell drüber und schnell weiter!“. Optimaler Weise jeweils mehrere Durchgänge.

- Freies Überspringen der Matten ohne Vorgaben. (alle 3 Mattenbahnen)
- Freies Überspringen mit Rückmeldung an den Trainer was „Schwungbein“ und „Nachziehbein“ ist
- Vorgabe eines Rhythmus: 2er, 3er, 4er, 5er (Hinweis: Schwungbein-Aufsatz ist Kontakt 0, dann entsprechend des Rhythmus zählen, d.h. beim hürdentypischen 3er-Rhythmus kommt es zu zwischen je zwei Hürden zu insgesamt 4 Kontakten).

Wichtig: Bei der Mehrzahl der Übungsform sollen Kinder je nach Hindernis-Abstand ihren optimalen Rhythmus so gestalten, dass sie bis kurz hinter dem abschließenden Hindernis imstande sind, ohne großen Geschwindigkeitsverlust rhythmisch-schnell zu laufen und dabei zu vermeiden, die Schritte zu großzuziehen oder aber zu kleinschrittig in ein Dribbling zu verfallen. Jüngere und Anfänger-Kinder sollten hier mehr Vorgaben bekommen. Ordnen Sie entsprechend Bahn zu, lassen Sie die Kinder versuchsweise aber auch über andere Bahnen laufen – das fordert besonders deren Anpassungs- und Rhythmusfähigkeit!

Variante:

- Lerneffekte und motivierende Herausforderungen setzen durch schrittweises Erhöhen der Hindernisses, z.B. mittels Hütchen, Schaumstoffbalken, Medizinbällen... (Kinder sollen nicht springen, stattdessen weiterhin rhythmisch und schnell laufen).
- Das schnelle Landen direkt hinter der Hürde mit einem eingeklemmten Reifen hinter der Matte schulen (siehe Bild)
- Durchführen als Staffel

SPRINGEN

**"Chaos-Sprünge"**

Die Turnmatten werden kreuz und quer in der Halle ausgelegt und die Kinder führen verschiedene Sprungvarianten von Matte zu Matte durch ohne dabei den Boden zu berühren. Ziel ist es, alle Matten mindestens einmal zu erreichen:

- Steigesprünge (Anlaufmöglichkeit auf der Matte)
- Beidbeinige Sprünge (mit oder ohne laufen auf der Matte)
- Einbeinige Sprünge (nur rechts, nur links)
- Sprungfolgen festlegen (Matten mit farbigen Hütchen markieren: bei rotem Hütchen mit rechts abspringen, bei gelben mit links)

Wichtig: Auf unterschiedliche Abstände der Matten achten, die dem Leistungsniveau der Gruppe entsprechen. Unterschiedliche Abstände verbessern das Differenzierungsvermögen der Kinder und spornen zu größerem Wagnis an, wenn vereinzelt „schwierige“ Weiten zu bewältigen sind.

**Springfangen**

Anordnung der Matten wie bei den Chaossprüngen. Je nach Gruppengröße und Anzahl der Matten werden ein oder zwei Kinder als Fänger bestimmt und gekennzeichnet.

- Die Kinder (auch die Fänger) dürfen sich nur auf den Matten bewegen und müssen von Matte zu Matte springen
- Wenn ein Kind gefangen wird (durch Abschlagen) wird es zum Fänger.
- Bodenberührungen Einzelner bleiben ohne Folgen

Variante: (Eignet sich sehr gut bei kleinen Gruppen)

- Gefangene Kinder scheiden aus (auch bei Bodenberührung)
- Die Gejagten haben gewonnen, sobald der Fänger den Boden berührt
- Der Fänger hat gewonnen, sobald alle Gejagten gefangen sind und schließlich das Feld verlassen haben

WERFEN

**Wurferfahrung sammeln**

Für die folgenden Übungen werden zusätzlich Wurfgeräte z.B. Tennis- oder Gymnastikbälle benötigt.

- **Zielwerfen 1:** Die Matte dient als Ziel und die Kinder versuchen mit einem Wurfgerät die Matte zu treffen
- **Ball über die Matte:** Die Kinder werfen den Ball so, dass der Ball hinter einer Matte direkt auf dem Boden landet und dass er schließlich über die quer gelegte Matte hüpfet, ohne aber diese zu berühren. (Variante: über längs ausgerichtete Matte, siehe Bild: dort allerdings höchste Schwierigkeitsstufe)
- **Umwerfen:** Die Matte wird so zwischen zwei Kästen eingeklemmt, dass sie einerseits zunächst aufrecht steht, andererseits nach gewisser Zeit umfallen kann: Die Kinder bewerfen die Matte solange, bis diese umfällt. (Wettbewerb-Variante: als Mannschaftsduell oder -wettkampf unter mehreren Parteien)
- **Rechen-Zielwurf:** Mehrere Matten werden in unterschiedlichen Abständen zueinander ausgelegt sowie gedanklich oder tatsächlich (besser!) mit Zahlen markiert (1-5). Die nächstgelegene Matte erhält die niedrigste Nummer zugewiesen. Für jeden Matten-Treffer bekommt der einzelne / die Mannschaft die passende Punktzahl gutgeschrieben. Ziel ist es, die vorgegebene Ziel-Zahl des Übungsleiters (z.B. 14) zu treffen bzw. zu übertreffen: „Wer bzw. welche Gruppe braucht die geringste Anzahl an Würfen? „Beispiel 14“ = 3+5+4+2)

STUNDENABSCHLUSS

**Eisschollen-Staffel**

Jedes Team bekommt zwei Tummmatten. Es gilt, in kürzester möglicher Zeit eine gewisse Strecke zurückzulegen: von nahegelegener Matte zu weiter entfernter zu kommen bzw. zu springen. Immer ohne Bodenberührung! Welches Team ist am schnellsten? Bei Bodenberührung wird das entsprechende Team zurück an den Start geschickt.

**Abwerfen**

Je sechs Kinder erhalten eine Matte und zwei Softbälle. Das Spielfeld ist quadratisch (ca. 8m Seitenlänge). Auf den zwei gegenüberliegenden Seiten stehen jeweils zwei Kinder ("Außenpärchen"). Die zwei verbleibenden Kinder verstecken sich hinter der Matte ("Innenpärchen"). Ein Außenpärchen hat beide Bälle und beginnt nun die Kinder in der Mitte abzuwerfen, diese versuchen stets, den weichen Bällen geschickt auszuweichen. Dabei darf die Matte nicht umfallen. Sobald beide Bälle geworfen sind, werden diese vom gegenüberliegenden Außenpärchen eingesammelt, bevor Letztgenannte beginnen, ihrerseits wieder das neue Innenpärchen abzuwerfen. Fällt die Matte um oder beide Kinder sind getroffen, wechseln die drei Pärchen die Positionen.

***Wichtig:** Bei der kurzen Distanz ist darauf zu achten, dass immer nur von einer Seite geworfen wird, da sonst das Innenpärchen nahezu chancenlos ist. Die zwei Außenpärchen müssen präzise und schnell werfen und noch dazu schnellstmöglich für Ball-Nachschub sorgen, um das Innenpärchen in Bedrängnis zu bringen.*

TURNKÄSTEN

Als Kasten kann sowohl ein großer Turnkasten als auch ein kleiner Turnkasten zum Einsatz kommen. Oft ist auch eine Kombination aus beiden sinnvoll. Kästen dienen als Erhöhung, Hindernis oder Ziel. Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten lassen den kreativen Trainern in der Kinderleichtathletik großen Spielraum für weiterführende Ideen.

ERWÄRMEN



Feuer-Wasser-Sturm

In der Halle werden mehrere Kastenoberteile oder kleine Kästen abgestellt. Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Folgende Kommandos stehen dem Trainer zur Auswahl: Feuer: Es wird heiß in der Mitte der Halle, deshalb müssen sich alle Kinder in irgendeine Ecke der Halle begeben und dort „Schutz“ suchen. Wer von den Kindern zuletzt eine der Ecken erreicht, scheidet aus (optional). Wasser: Der Wasserpegel steigt und es gibt Hochwasser in der Halle. Alle Kinder müssen auf einer Erhöhung (Kasten) „Schutz“ suchen, wobei mehrere Kinder auf einem Kasten Platz finden können. Wer als letztes eine Erhöhung erreicht, scheidet aus (optional). Sturm: Ein Sturm zieht auf und Gegenstände fliegen durch die Luft. Alle Kinder müssen sich flach auf den Boden legen, um eben dort „Schutz“ zu finden. Wer als letztes flach auf dem Boden liegt, scheidet aus (optional).



Brennball

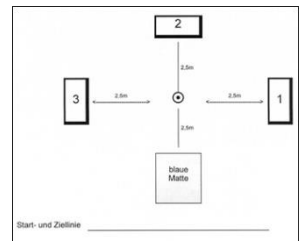
Ein Spieler der Laufmannschaft muss einen Ball in das Feld werfen und versuchen, eine Basis zu erreichen. Die Basis ist ein großes Kastenoberteil, auf das der Spieler hoch steigen muss. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie schnell den Ball zum "Brenner" spielt. Der „Brenner“ muss den Ball in einem umgedrehten kleinen Kasten ablegen. Beim nächsten Werfer können weitere Base erlaufen werden. Wurde von einem Kind jede Basis einmal erreicht, bekommt es einen Mannschafts-Punkt. Wird der Ball vorher zum "Brenner" gespielt und im Kasten abgelegt, während der Läufer (noch) zwischen zwei Basen unterwegs ist, ist der Läufer "verbrannt" und kann in diesem Durchgang folglich keinen Punkt für das Team erzielen. Jeder Spieler der Laufmannschaft darf einmal werfen, hiernach wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft

KOORDINATION



Kasten-Boomerang

Aufbau siehe Skizze. Auf Position 1-3 stehen Kasteninnenteile auf der langen Seite hochkant gestellt. Die Kinder starten nacheinander an der Startlinie. Nach einer Rolle vorwärts auf der blauen Matte wird der Mittelpunkt umlaufen und es wird Kastenteil 1 übersprungen. Unmittelbar danach krabbelt das Kind durch das Kastenteil und rennt wiederum zurück zum Wendepunkt. Von dort aus geht es weiter zu Kastenteil 2, zurück und anschließend zu Kastenteil 3. Von dort geht es abermals um den Mittelpunkt herum zur Start-/Ziellinie.



KRÄFTIGUNG



Kasten Auf- und Abbaustaffel

Mehrere Teams werden gebildet. Jedes Team hat einen Startpunkt, der ca. 20-30m von einem großen Kasten entfernt liegt. Nach dem Startsignal laufen von jeder Mannschaft jeweils zwei Kinder, die ein Paar bilden, los und bauen ein Kastenteil ab. Vorsichtig wird dies auf den Boden gelegt: Das Oberteil soll dabei hinter dem Kasten abgelegt werden, die Mittelteile vor dem Kasten. Das Paar läuft zurück und klatscht die beiden nächsten Kinder ab. Die Mannschaft wird Sieger, die den Kasten als erstes einmal komplett abgebaut, wieder zusammengebaut und danach als erstes die Ziellinie überquert hat.

WERFEN



Zielwerfen

Eine Abwurflinie wird markiert, ein großer Kasten wird gebraucht, der in 10-20m Entfernung aufgebaut wird. Nach Möglichkeit stehen verschiedenste Wurfgeräte zur Verfügung. Es können mehrere Kästen aufgestellt werden und ggf. mehrere Teams gebildet werden.

Variante 1: Auf dem Kasten stehen Objekte, die abgeworfen werden müssen (Hütchen, Medizinbälle etc.) Die Mannschaft, die zuerst alle Objekte abgeworfen hat, gewinnt.

Variante 2: Vom großen Kasten wird das Oberteil entfernt. Ziel ist es, die Wurfgeräte in den Kasten hinein zu werfen. Jede Mannschaft erhält eine identische Anzahl an Wurfgeräten. Die Mannschaft, die am Ende mehr Wurfgeräte im Kasten versenkt, gewinnt.

LAUFEN

**Kasten überlaufen**

Je nach Altersstufe werden Kastendeckel oder kleine Turnkästen wahllos in der Halle abgestellt. Die Kinder überlaufen die Hindernisse kreuz und quer. Es kann eine Anzahl an Hindernissen oder eine gewisse Zeit vorgegeben werden.

Varianten:

- Schätze die Zeit: Zeitvorgabe 30 - 60 Sekunden: Kinder stehen in einer Reihe. Nach Startsignal werden Hindernisse überlaufen bis die Kinder davon ausgehen, dass die Zeit abgelaufen ist. Wer glaubt, dass die Zeitvorgabe abgelaufen ist, stellt sich wieder an den Ausgangspunkt. Sieger ist wer der Zeitvorgabe am nächsten kommt.
- Pendelstaffel: Kastendeckel oder kleine Turnkästen werden in mehreren Reihen hintereinander abgestellt. Mehrere Teams werden gebildet und es kann eine Pendelstaffel daraus entstehen.
- Paarlauf: Immer zwei Kinder halten sich an der Hand und überlaufen gemeinsam die Hindernisse

SPRINGEN

**Kastentreppe**

Je nach Altersstufe und Anzahl an verfügbaren Großkästen kann die Treppe zwischen 2 und 5 Kastenteile hochwerden. Die Stufenhöhe darf nicht höher als ein Kastenzwischenteil sein (ggf. verfügbare halbhohe Kastenzwischenteile pro Stufe nutzen).

Variante 1: Kastenteile quer stellen. Kinder hüpfen beidbeinig die Treppe hoch. Entweder wird vom höchsten Teil auf eine Weichbodenmatte gesprungen (Landung im Sitzen) oder die Kastentreppe ist pyramidenförmig und führt nach dem höchsten Punkt wieder hinunter. Es kann auch einbeinig gesprungen werden, verschiedene Armhaltungen eingefordert werden oder einfache Rechenaufgaben pro Stufe gestellt werden.

Variante 2: Kastenteile längs stellen. Kinder können mit Anlauf die Kastentreppe mit Schrittsprüngen hinaufspringen. Je nach Altersstufe 1-3 Kontakte pro Kastenteil. Vom höchsten Punkt erfolgt ein Sprung auf eine Weichbodenmatte (Landung im Sitzen).

**Kleine Hüpfen**

Mehrere Kastenoberteile quer in einer Reihe aufstellen. Abstand 3-4 Füße zwischen den Kästen. Kinder hüpfen beidbeinig hoch und runter. Varianten entstehen u.a. durch verschiedene Armhaltungen und verschiedene Anzahl an Kontakten auf und zwischen den Kastenoberteilen. Da die Kastenoberteile quer liegen, können auch 2 Kinder gleichzeitig hüpfen und sich an der Hand halten. Auch das Hüpfen in der Polonaise über die Kastenoberteile kann je nach Könnensstufe eingebaut werden.

STUNDENABSCHLUSS

**Kleines Kasten-Rennen**

Es werden mehrere Teams gebildet. Jedes Team hat einen umgedrehten kleinen Kasten (je nach Bodenbeschaffenheit eine Teppichfliese unterlegen). Jedes Team hat einen Startpunkt, der 10-20m von einem Wendepunkt entfernt liegt. Jedes Kind schiebt den kleinen Kasten einmal um den Wendepunkt und übergibt an das nächste Kind am Startpunkt.

Variante:

Es können im umgedrehten Kasten auch kleine Gegenstände (Puzzle-Teile etc.) transportiert werden.

**Reise nach Jerusalem**

Kleine Turnkästen und große Kastenoberteile werden wahllos in der Halle verteilt. Während Musik ertönt, bewegen sich die Kinder frei in der Halle. Sobald die Musik stoppt, müssen alle Kinder auf die Kästen hochsteigen. Das Kind, das als letztes auf einen Kasten steigt, scheidet aus. Jeweils mehrere Kinder können auf jedem Kasten Platz finden. Die Kastenanzahl wird nach jedem Durchgang reduziert. Es ist jedoch darauf zu achten, dass so viele Kästen vorhanden sind, dass die Kinder auch tatsächlich einen Platz zum Hochsteigen finden. Empfehlung: Bis zu 4 Kinder auf einem Kasten.

ZEITUNGSPAPIER

Trainieren mit Alltagsmaterialien bietet eine der denkbar einfachsten Umsetzungen – und doch nutzt man meist viel zu selten die vielfältigen Möglichkeiten, die sich anbieten. Gesammeltes Zeitungspapier ist eine der kostengünstigsten Varianten, Materialien im Training einzusetzen.

ERWÄRMEN



Erwärmen mit Zeitungen

Jedes Kind erhält einen Zeitungsbogen. Jedes Kind bewegt sich frei im Raum und

- hält die Zeitung dabei mit gestreckten Armen über dem Kopf
- hält die Zeitung dabei mit gestreckten Armen hinter dem Rücken

Anschließend bewegen sich die Kinder mit der Zeitung auf dem Bauch so, dass diese nicht hinunterfällt. Mit der Zeit kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden:

- Partneraufgaben bei Begegnung (z.B. abklatschen)
- Laufen über kleine Hindernisse (Laufgarten)
- Verkleinern der Zeitung



Erwärmen mit Partner

Der Zeitungsbogen wird zwischen den Partnern eingeklemmt (z.B. Rücken an Rücken oder Hüfte an Hüfte). Nun bewegen sich die Partner gemeinsam durch den Raum, ohne dass die Zeitung zu Boden fällt.

Die Kinder finden sich in Zweiergruppen zusammen. Jedes Kind hält die Zeitung an zwei Ecken fest. Jetzt bewegt sich jedes Paar so schnell wie möglich durch den Raum, ohne dass die Zeitung reißt. Dabei können die Partner unterschiedlich zur Zeitung stehen:

- ein Partner mit dem Bauch, einer mit dem Rücken zur Zeitung
- beide Partner mit dem Bauch zur Zeitung
- beide Partner mit dem Rücken zur Zeitung

Wahlweise kann letzte Übung auch zu viert an einer Zeitung durchgeführt werden.

KOORDINATION



Gleichgewichtsschulung mit dem Partner

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Gemeinsam absolvieren sie folgende Übungen:

- Partner A steht einbeinig mit geschlossenen Augen auf der Zeitung, während Partner B versucht, Partner A durch leichte Berührungen aus dem Gleichgewicht zu bringen, allerdings ohne dass dieser umfällt.
- Partner A steht auf der Zeitung und nimmt Partner B Huckepack. Partner A hebt ein Bein, ohne umzufallen
- Beide Partner stellen sich im Abstand von etwa 4 Metern jeweils auf eine Zeitung und werfen sich gegenseitig einen Zeitungsbogen zu, ohne dass einer der Partner zum Fangen die Zeitung verlassen muss. Variationen:
 - die Kinder stehen im Einbeinstand
 - ein Partner wirft, der andere schießt zurück
- Beide Partner stellen sich auf einen Zeitungsbogen, ohne umzufallen. Mit jedem Versuch wird der Zeitungsbogen in der Mitte zusammengefaltet, sodass die Standfläche immer kleiner wird. Wie klein kann die Zeitung gefaltet werden, ohne dass das Paar umfällt?



Orientierungsläufe

8 – 10 Zeitungsbögen werden im Abstand von 2-3 Metern in einer Reihe auf den Boden gelegt. Die Kinder führen nun Sprints mit verschiedenen Aufgabenstellungen durch:

- Slomsprints
- Slomsprints, dabei jeweils mit der inneren Hand die Zeitung berühren
- Jede Zeitung umrunden, die Blickrichtung bleibt immer frontal nach vorne
- Jede Zeitung umrunden, die Blickrichtung entspricht dabei immer der Laufrichtung
- Sprint zur Zeitung #2, zurück zu Zeitung #1, vor zu Zeitung #3, zurück zu Zeitung #2, usw. Dabei Blickrichtung
 1. stets in Laufrichtung
 2. stets nach vorne.

LAUFEN



Zeitung als Staffelholz

Die Zeitungen werden zu einem Staffelholz zusammengerollt. Es können verschiedene Staffelspiele durchgeführt werden, z.B.:

- Rundenstaffel
- Umkehrstaffel

WERFEN



Werfen mit dem Zeitungswurfstab

Die Zeitungen werden zu Wurfstäben zusammengerollt (mit Klebeband oder Panzertape fixieren). In Gassenaufstellung stehen sich jeweils zwei Partner gegenüber und führen Würfe mit dem „Wurfstab“ durch. Ziel ist, dass die Wurfgeräte möglichst gerade (ohne Seitrotationen) fliegen.



Schneeballschlacht

Zusammengeknülltes Zeitungspapier wird zu Schneebällen, sodass jedes Kind einen Ball in der Hand hält. Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft positioniert sich in einer der beiden Hallenhälften, welche in der Mitte durch Langbänke getrennt werden. Auf Kommando versuchen die Kinder, die Schneebälle auf die gegnerische Seite zu werfen und im weiteren Verlauf ihr Spielfeld frei von Zeitungsbällen zu halten. Nach exakt 2 Minuten wird das Spiel beendet – Gewonnen hat die Mannschaft, in deren Feld weniger Schneebälle liegen. Welche Mannschaft hat nach weiteren Durchgängen mehr Siege eingeholt?



Zielwerfen

Wahlweise werden Zeitungsbögen an einer Zauberschnur, einem Reivo-Band oder an der Latte eines Tores aufgehängt. Ziel ist es, die Zeitungen mit verschiedenen Bällen aus verschiedenen Wurfentfernungen zu treffen und zu durchlöchern.

STUNDENABSCHLUSS



Inselufer

Die Kinder werden in mehrere Mannschaften (je Mannschaft 4 - 8 Personen) eingeteilt. Jedes Kind einer Mannschaft erhält einen Zeitungsbogen. Ziel der Mannschaft ist es, eine vorgegebene Strecke (z.B. von der einen Seite der Halle zur anderen) zu überqueren, ohne den Boden zu berühren.