

KNOBELSPRINT

SPRINT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder stehen sich paarweise an einer Linie mit etwa 2 Metern Abstand mit Blickkontakt gegenüber. Auf Kommando des Trainers spielen die Kinder „Schere-Stein-Papier“. Der Gewinner wird zum Fänger, der Verlierer wird zum Gejagten: Letzterer dreht sich um und flüchtet in seine Richtung, der Fänger versucht den Gejagten vor Erreichen einer Ziellinie abzuschlagen. Endet das Knobelspiel „unentschieden“, wird solange weitergespielt, bis es einen Gewinner gibt.

VARIATIONEN:

- ▲ Unterschiedliche Startpositionen, z.B.
 - Rücken an Rücken; Knobeln durch die gegrätschten Beine
 - Bauchlage
- ▲ Andere Form der Entscheidung, wer zum Fänger und wer zum Gejagten wird, z.B.
 - durch Rufen einer Farbe durch den Trainer (mit den Gruppen „schwarz“ und „weiß“)
 - durch Stellen einer einfachen Rechenaufgabe (mit den Gruppen „ungerade“ und „gerade“)

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Streckenlängen zwischen 10 und 20 Metern (plus Auslauf) wählen

MATERIAL:

- ▲ ggf. Markierungskegel

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 8 - 12 Läufe mit jeweils etwa 1 - 2 Minuten Pause dazwischen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor. Das Starten aus unterschiedlichen Startpositionen wird insbesondere beim 30m Sprint der Altersklasse U8 verlangt.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Wettbewerbs aus dem Bereich „schnell-laufen“ vor. Auch die Sprintdisziplinen des Wettkampfs ab Klasse 5 können so vorbereitet werden.