

ZEITSCHÄTZLAUF

LAUF



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder laufen in einem vorgegebenen Feld in individuellem Tempo kreuz und quer umher. Ziel ist es, eine zuvor bekanntgegebene Laufzeit (zwischen 2 und 4 Minuten) möglichst genau abzuschätzen und eigenständig den Lauf zu beenden. Das Kind, welches die vorgegebene Zeit am besten trifft, hat die Runde gewonnen.

VARIATIONEN:

- ▲ Der Trainer gibt das Start- und Stoppsignal, die Kinder sollen im Anschluss die gelaufene Zeit schätzen. Wer kommt mit seiner Einschätzung der tatsächlichen Zeit am nächsten?
- ▲ Die Kinder laufen nun um das Feld und sollen je Runde eine bestimmte Rundenzeit treffen (bspw. 30 Sekunden). Der Trainer gibt dazu alle 30 Sekunden ein kurzes Signal.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Kinder, die ihren Lauf beenden, sammeln sich an einem abgesprochenen Platz.
- ▲ Training der Ausdauer je nach Zeitvorgabe durch die Intervallmethode oder Dauerperiode

MATERIAL:

- ▲ 1 Stoppuhr
- ▲ ggf. Hütchen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 Wiederholungen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor, insbesondere die Disziplin „Zeit-Schätzlauf“.