

## FAHRTENSPIEL

## LAUF



### ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Gruppen mit je 4 - 6 Kindern eingeteilt. In einem großen Spielfeld (z.B. Fußballfeld) werden mehrere mit verschiedenen Städtenamen markierte Hütchen aufgestellt. Ein Kind je Gruppe („Busfahrer“) bekommt einen Reiseplan, der von der Gruppe abgeliefert werden muss. Alle Kinder müssen hierzu dem „Busfahrer“ folgen, der „Busfahrer“ muss seinerseits aufpassen, dass seine „Mitfahrer“ nicht „verloren gehen“. Alle Busreisen enden wieder am Busdepot, dort erhält die Gruppe einen neuen Reiseplan und ein anderes Kind wird zum „Busfahrer“.

### VARIATIONEN:

- ▲ Wird ein Zwischenziel erreicht, wird der „Busfahrer“ zum „Mitfahrer“ und einer der „Mitfahrer“ zum neuen „Busfahrer“
- ▲ „Reifenpanne“: Auf Kommando des Trainers muss von allen Kindern eine Kräftigungsübungen durchgeführt werden

### EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer je nach Streckenlänge durch die Intervallmethode oder Dauerperiode

### MATERIAL:

- ▲ 8 Hütchen mit Städtenamen
- ▲ Reisepläne

### DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 6 Durchgänge je nach Streckenlänge

### 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.