

RISIKOSPRINT

SPRINT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Teams aufgeteilt und positionieren sich hinter einer Startlinie, jedes Kind erhält einen Tennisball. In jeder Bahn liegen 5 Reifen im Abstand 8m, 10m, 12m, 14m und 16m zur Startlinie. Nach einem Startsignal des Trainers haben die jeweils ersten Kinder eines Teams 7 Sekunden Zeit, ihren Tennisball in einen der Reifen zu legen und hinter die Startlinie zurückzukehren. Das Ablauf der Zeit wird durch einen Schlusspfeiff durch den Trainer signalisiert. Gelingt es dem Kind nicht, hinter die Startlinie zurückzukehren, muss der soeben gelegte Tennisball wieder entfernt werden. Tennisbälle im ersten Reifen geben 1 Punkt, im zweiten Reifen 2 Punkte, usw. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?

VARIATIONEN:

- ▲ In jedem Reifen werden 3 Bälle platziert. Welchem Team gelingt es als erstes, die Bälle aus allen Reifen zu holen?
- ▲ Ist das Kind vor Ablauf der Zeit nicht wieder hinter der Startlinie, muss der Ball in den Reifen zurückgelegt werden.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Testlauf zum Entwickeln des Zeitgefühls: Alle Kinder laufen gleichzeitig (ohne Ball) mit Zeitanzeige des Trainers
- ▲ Zeitspanne nach Alters- und Leistungsstand der Kinder anpassen

MATERIAL:

- ▲ 5 Reifen je Team
- ▲ 1 Tennisball je Kind
- ▲ 1 Stoppuhr / Pfeife

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 3 - 4 Durchgänge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs aus dem Bereich „schnelllaufen“ vor.