

BEST-OF-TRAININGSTIPPS

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN IM FOKUS



Inhaltsverzeichnis:

<u>Differenzierungsfähigkeit</u>	2
<u>Gleichgewichtsfähigkeit</u>	3
<u>Kopplungsfähigkeit</u>	5
<u>Orientierungsfähigkeit</u>	6
<u>Reaktionsfähigkeit</u>	7
<u>Rhythmisierungsfähigkeit</u>	9
<u>Umstellungsfähigkeit</u>	10

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

DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einzelne Bewegungsphasen aufeinander abzustimmen und Bewegungen mit hoher Genauigkeit ökonomisch durchführen zu können.

ZIELWERFEN



Werfen auf unterschiedlich weit entfernte Ziele oder auf bewegliche Ziele fördert die Differenzierungsfähigkeit. Dies kann zum Beispiel innerhalb des Spiels "Sautreiben" geschehen: Ein großer Ball wird mit kleineren Bällen versucht, durch Abwerfen in einen bestimmten Bereich zu "treiben". Die Organisationsform lässt dabei viele Spielräume, wie die Variationsmöglichkeiten unten zeigen.

Variationen:

- zwei Mannschaften stehen sich gegenüber und versuchen den (auf dem Boden liegenden) Zielball in das gegnerische Lager zu treiben
- mit umgelegten Bänken wird ein geschlossenes Viereck gebildet, die Seiten den Mannschaften zugeordnet. Ziel ist es, den Ball gegen eine Bankfläche der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Es darf von allen Seiten außerhalb des Vierecks geworfen werden.
- der Zielball liegt in der Rinne zwischen zwei Langbänken. Die Teams versuchen, den Ball auf der gegnerischen Seite herunterzustoßen

PRELLGESCHICKLICHKEIT



Die Athleten laufen frei durch ein abgestecktes Feld und prellen dabei einen Ball. Wann immer sich zwei Kinder begegnen, müssen sie sich mit einer Hand abklatschen.

Die Athleten prellen den Ball durch einen Slalom-Parcours. Dort finden sich mal engere, mal weitere Abstände, oder es werden Hindernisse aufgebaut, die überwunden werden müssen (Kastenterteile, unter Hürde durch, ...)

Die Athleten prellen mit einer Hand den Ball und schreiben mit der anderen Hand gleichzeitig ihren Namen auf ein Blatt Papier

Variationen:

- verschiedene Bälle nutzen (Basketball, Volleyball, Handball, ...)
- koordinative Zusatzaufgaben variieren und erweitern

WERFEN



Bei dieser Übung geht es darum, einen Ball aus der Rückenlage auf einer Matte liegend hochzuwerfen, um diesen dann - nach schnellem Aufstehen - stehend auf der Matte zu fangen, bevor dieser auf den Boden oder die Matte fällt.

Variationen:

- In Bauchlage den Ball auf den Boden prellen und stehend auf der Matte fangen
- In Rückenlage hochwerfen, im Liegen eine Drehung um die Längsachse auf der Matte durchführen und liegend auf der Matte fangen
- Im Stehen den Ball hochwerfen und nach einer Rolle vorwärts den Ball stehend auf der Matte fangen
- Wie oben; mit Rückwärtsrolle
- Ball mit den Füßen einklemmen, mit den Füßen vor dem Körper „hochwerfen“ und stehend auf der Matte den Ball mit den Händen fangen
- Wie oben; hinter dem Körper mit den Füßen „hochwerfen“

GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den eigenen Körper auch unter erschwerten Bedingungen im Gleichgewicht zu halten oder das Gleichgewicht möglichst schnell wieder herstellen zu können.

WACKELIGE UNTERGRÜNDE



In der Halle gibt es vielfältige Möglichkeiten, wackelige Untergründe aufzubauen:

Aufbaumöglichkeiten:

- Gymnastikstäbe unter einer umgedrehten Langbank legen
- eine Wippe bauen: Umgedrehte Langbank mittig über ein Sprungbrett oder ein Kastenoberteil legen
- eine umgedrehte Langbank auf zwei Turnkästen platzieren
- eine Langbank zwischen zwei großen Kästen / Barren einhängen
- eine Langbank in den Ringen (mit Trapez) einhängen
- eine Langbank auf Rollbretter stellen
- Medizinbälle unter ein Kastenoberteil legen
- Medizinbälle unter eine Weichbodenmatte legen
- auf einem Medizinball / Pezziball balancieren
- auf einem Balancekreisen / Balancekissen
- Sprungseile als "Hängebrücke" in einem Barren verknöten
- Sprungseile als "Hängebrücke" in einem Barren verknöten, darauf eine umgedrehte Langbank legen

LANGBANK-PARCOURS



Langbänke sind eines der am häufigsten genutzten Trainingsgeräte in der Gleichgewichtsschulung. Je nach Schwierigkeitsgrad können die Übungen auf einer Langbank, auf einer umgedrehten Langbank oder auf dem Schwebebalken durchgeführt werden.

Variationen:

- über eine Bank rückwärts laufen
- mit geschlossenen Augen über eine Bank laufen (auf Sicherung achten!)
- über eine Bank laufen und dabei Hindernisse (z.B. Kleidungsstücke) überqueren
- über eine Bank laufen und dabei einen Basketball prellen
- über eine Bank laufen und dabei einen Ball auf der Bank rollen
- über eine Bank laufen und dabei einen Ball hochwerfen und wieder fangen
- über eine Bank laufen und dabei einen Reifen um die Hüfte kreisen lassen (Hulla Hoop)
- Partnerübung: Auf jeder Seite startet ein Partner. Wie kommt man aneinander vorbei, ohne herunter zu fallen?
- Partnerübung auf zwei parallelen Bänken: Auf jeder Seite startet ein Partner. Einer der beiden hat einen Reifen in der Hand, durch den der Partner klettern muss.
- Partnerübung auf zwei parallelen Bänken: Gleichzeitiges Überlaufen und dabei einen Ball zuwerfen.

GLEICHGEWICHT AM BARREN



Der Barren ist ein gutes Trainingsgerät für die Gleichgewichtsschulung.

Variationen:

- über einen Barren mit Händen und Füßen laufen
- über einen Barren nur mit Füßen laufen (auf Sicherung achten)
- über einen Barren laufen, sich am Ende umdrehen und zurücklaufen
- auf dem Barren an einem Partner vorbei kommen
- an einem auf den Barren gelegten Pezziball vorbeikommen
- einen Gegenstand (z.B. Basketball) über den Barren transportieren
- am Stufenbarren auf dem unteren Holm balancieren und sich am oberen Holm mit einer Hand festhalten
- über einen schrägen Barren laufen
- über einen gegenläufig schrägen Barren laufen (siehe Bild)
- über einen Barren laufen, bei dem am Ende eine Bank eingehängt ist; dort herunterlaufen

GLEICHGEWICHT UND KRÄFTIGUNG



Gleichgewichtsschulung und Kräftigung lassen sich bestens kombinieren, oftmals auch als Partnerübungen. Im Folgenden werden einige Übungen vorgestellt:

Variationen:

- bekannte Dehnübungen mit geschlossenen Augen durchführen
- bei bekannten Dehnübungen auf die Zehenspitzen gehen und die Augen schließen
- Aufspringen und Einfrieren: die Kinder legen sich auf den Boden, springen auf Kommando auf und nehmen eine Position ein (z.B. Standwaage, Einbeinstand, etc.), solange bis der Übungsleiter nochmals ein Zeichen gibt
- Vorwärtsrolle, die in einem Einbeinstand endet
- auf einem Bein stehen, mit dem anderen Fuß den Namen schreiben
- Partnerübung: sich Rücken an Rücken einhaken und dann versuchen aufzustehen
- Partnerübung: Rücken an Rücken, einen Ball dazwischen einklemmen, dann hoch und runter bewegen
- Partnerübung: Rücken an Rücken, jeweils 90° Winkel, Position halten und einen Ball dabei herumgeben
- Partnerübung: Stehend auf einem Bein passen sich die Partner gegenseitig einen Ball zu (z.B. ohne Bodenkontakt, mit einmal Aufprallen, etc.)
- Partnerübung: Einer der Partner stellt sich auf ein Bein und schließt die Augen, der andere Partner versucht diesen (etwas!) aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Partnerübung: Beide Partner haben ein Bein nach vorne oben und versuchen sich mit dem sich in der Luft befindenden Bein aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Partnerübung: Liegestützstellung, die Partner versuchen sich jeweils gegenseitig einen Arm wegzuziehen

GLEICHGEWICHTSPARCOURS



Wackelbrücke

In einem Stufenbarren werden mehrere Seile zu einer Brücke verknotet. Wer schafft es, die Brücke zu überqueren und sich dabei nur mit einer Hand festzuhalten? Wer schafft es, rückwärts durchzukommen?

Partneraufgabe am Schwebebalken

Auf jeder Seite des Schwebebalkens startet ein Kind. Welches Paar schafft es, die Positionen zu tauschen, ohne abzusteigen?

Wackelbank

Unter einer umgedrehten Langbank werden Turnstäbe (aus Holz) platziert. Wer schafft es, die Bank zu überqueren, ohne abzusteigen? Damit der Spielraum der Bank nicht zu groß wird, den Freiraum durch Matten begrenzen.

Wippe

Eine umgedrehte Langbank wird mittig auf einem Sprungbrett oder einem Kastenoberteil platziert. Um ein Wegrutschen der Bank zu verhindern, sollten Turmmatten untergelegt werden.

Sumpf

Unter mehreren Kastenoberteilen werden größere Medizinbälle platziert. Wer schafft es, mit geschlossenen Augen den Pfad entlang zu gehen? Damit kein Kind vom Kasten abrutscht und die Richtung beibehalten wird, muss eine Hilfestellung gegeben werden (an der Hand nehmen oder Handlauf (z.B. durch Barren) zum Festhalten).

Schlucht

Eine Langbank wird zwischen zwei großen Kästen eingehängt, eine weitere umgedrehte Langbank führt von einem Kasten nach unten. Wer schafft es, die Schlucht ohne Hilfe zu überqueren?

KOPPLUNGSFÄHIGKEIT

Kopplungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einzelne Teilbewegungen zweckmäßig zu einer auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Gesamtkörperbewegung zu koordinieren.

SEILLAUFEN UND SEILSPRINGEN



Mit einem Sprungseil müssen verschiedene Sprung- oder Laufaufgaben durchgeführt werden. Dabei bieten sich zahlreiche Kopplungsaufgaben an.

Variationen:

- festgelegte Anzahl der Sprünge zwischen den Schwungphasen des Seils (z.B. zwei Mal)
- Schwingen und gleichzeitig um die eigene Körperlängsachse drehen.
- wie oben; in genau 20 Sprüngen eine Drehung schaffen; Es wird schwieriger, wenn immer weniger Sprünge zur Verfügung stehen (bei 8 Sprüngen und weniger ist eine sehr hoher Schwierigkeitsgrad erreicht!)
- paarweise synchron nebeneinander Springen
- paarweise mit nur einem Seil Springen
- Laufen mit Seil: Kniehebelauf mit einem Kontakt pro Schwung (oder zwei, drei, ...)
- Steigerungslauf mit Seil bei zwei Kontakten pro Schwung

MATTENSTAFFEL MIT ROLLE VORWÄRTS



Zwei oder mehr Teams versuchen bei dieser Staffelform die jeweiligen Laufstrecken als schnellste zu überwinden. Dabei muss an den abgelegten Matten zunächst eine Vorwärtsrolle und an der nächsten Matte eine Rückwärtsrolle gemacht werden. Dazwischen und danach wird gesprintet. Welches Team schafft es als erstes ins Ziel zu kommen?

Variationen:

- mit zusätzlichen Hindernissen (Bananenkisten, Kinderhürden, quergelegte Matten, ...)
- zwei Vorwärts- und zwei Rückwärtsrollen direkt hintereinander
- Transportieren eines kleinen Medizinballes
- auf Zeit mit Einsammeln von verteilten Bierdeckeln (Wer sammelt die meisten Bierdeckel in der vereinbarten Zeit?)

EROBERUNG DER KOORDINATIONS-BURG



Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt, in der Mitte der Halle wird ein abwechslungsreicher Koordinations-Parcours (je nach örtlichen Gegebenheiten) aufgebaut.

Jeweils eine Mannschaft durchläuft den Parcours mit der Aufgabe, einen besonderen Gegenstand (z.B. Staffelstab) bis zum Ziel des Parcours zu bringen. Die andere Mannschaft versucht dies zu verhindern, indem sie von beiden Seiten mit etwas Abstand (etwa 5m) die Kinder im Parcours mit Softbällen abzuwerfen versucht. Wird ein Kind abgeworfen, muss es den Parcours verlassen und darf ihn erneut von vorne beginnen.

Der Parcours sollte daher so gewählt sein, dass es zwischendrin immer Stationen gibt, in denen man sich gut verstecken kann, um nicht abgeworfen zu werden. Während des ganzen Spieles darf die Mannschaft frei entscheiden, wer den Staffelstab trägt, er darf zu jedem Zeitpunkt auch im Parcours liegen gelassen werden oder einem anderen Kind im Parcours gegeben werden. Wird der Träger des Staffelstabs abgeworfen, wird der Stab hingelegt, bis er wieder von einem Kind im Parcours aufgenommen wird. Befindet sich der Staffelstab am Ende des Parcours, erhält die Mannschaft einen Punkt und der Stab wird außerhalb des Parcours wieder zum Start gebracht. Nach exakt fünf Minuten werden die Rollen der Mannschaften gewechselt. Welche Mannschaft erkämpft in den 5 Minuten mehr Punkte?

Anfangs sollte den Kindern erklärt werden, dass nicht nur der Läufer mit dem Staffelstab durch den Parcourslaufen sollte, sondern sich zur Ablenkung oder Verwirrung (Wer hat gerade den Staffelstab?) immer kleinere Gruppen bilden sollten, die die abwerfende Mannschaft ablenken.

Mögliche Parcours-Elemente sind Tunnel, Balancestrecken, Kästen zum Überklettern, Engstellen, Hügel etc. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass an Stellen, an denen man nur langsam vorwärts kommt ab und an je nach gewünschter Schwierigkeit Versteckmöglichkeiten (z.B. Kästen, Matten etc.) aufgestellt sind, um sich vor der abwerfenden Mannschaft zu schützen.

ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Orientierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, die Bewegung und die Lage des Körpers räumlich wie auch zeitlich in einem bestimmten Aktionsfeld erfassen zu können.

ZEHNERBALL



Zwei Teams versuchen in einem begrenzten Spielfeld einen Ball innerhalb ihres Teams 10mal zuzupassen. Dabei wird jeder Pass laut mitgezählt, so dass das gegnerische Team Bescheid weiß. Welches Team schafft es als erstes zehn Pässe hintereinander innerhalb ihres Teams durchzuführen?

Variationen:

- ohne Rückpass
- nur mit Bodenpässen
- mit verschiedenen Wurfgeräten

BEWEGLICHE TORE



Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander, dabei bilden je zwei Spieler einer Mannschaft ein Tor, indem sie z.B. einen Gymnastikstab auf Hüfthöhe halten. Die das Tor bildenden Spieler dürfen sich während des Spiels frei im Raum bewegen und versuchen so, den gegnerischen Angriffen zu entkommen. Gespielt werden kann beispielsweise ein einfaches Wurfspiel mit mehreren Bällen, bei dem die Spieler höchstens zwei Schritte mit dem Ball gehen dürfen. Dabei ist egal, von welcher Seite durch das "Tor" geworfen wird. Die Spieler, die das Tor bilden, sollten regelmäßig ausgewechselt werden.

Variationen:

- mit dem Ball darf gar nicht gelaufen werden
- andere Art beweglicher Tore (z.B. Karton tragen)
- andere Spielideen mit beweglichen Toren umsetzen

BUCHSTABEN LAUFEN



In dieser Teamaufgabe laufen alle Kinder hintereinander dem vorneweglaufenden Kind hinterher. Dieses läuft in einem abgegrenztem Bereich Buchstaben, die die gesamte Gruppe zu erraten hat. Jedes Kind kommt dabei einmal dran.

Variationen:

- Zahlen oder Symbole laufen
- es werden ganze Wörter „gelaufen“ (in Schreibschrift)
- Wörter laufen – dabei muss jeweils ein Kind des eigenen Teams außerhalb stehend die Wörter innerhalb von 3 Minuten erraten. Welches Team kann die meisten erkennbaren Wörter laufen?

ORIENTIERUNGSTAFFEL



Mindestens drei Teams treten bei dieser Staffel gegeneinander an, wobei jedem Team eine eigene Farbe (rot, gelb, grün) zugeordnet ist. Aufgabe ist es immer zu den Markierungshütchen der eigenen Farbe zu sprinten, dieses Markierungshütchen komplett zu umrunden, dann zum nächsten Hütchen der eigenen Farbe zu sprinten, zu umrunden, usw. Auf dem Rückweg geht es direkt zum eigenen Team zurück, es folgt ein Abklatschen des nächsten Teammitglieds, welches wiederum lossprintet. Welches Team ist als erstes im Ziel?

Variationen:

- jedes Teammitglied läuft zwei oder dreimal
- Umrunden der eigenen Markierungshütchen mit ständigem Blick nach vorne
- Transportieren eines kleinen Medizinballes
- Einsammeln von Puzzleteilen (welches Team hat zuerst das Puzzle fertig?)
- Zum Abschluss der Staffel kann das Einsammeln der Markierungshütchen als „Abbau-Staffel“ durchgeführt werden, indem jedes laufende Teammitglied jeweils ein Markierungshütchen einsammelt.

REAKTIONSFÄHIGKEIT

Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit, auf erwartete oder unerwartete Situationsänderungen oder Signale möglichst schnell zweckmäßig reagieren zu können.

NUMMERNSPRINT



Alle Kinder in mindestens zwei Teams (à 6-10 Kinder) werden von vorne nach hinten fortlaufend durchnummeriert. Die aufgerufenen Nummern (Kinder) sprinten um ein Umkehrmal (z.B. Markierungshütchen) und anschließend um den letzten des eigenen Teams bis zu ihrem Platz zurück. Der erste erhält einen Punkt für sein Team.

Variationen:

- Die Kinder erhalten Namen von Tieren, die aufgerufen werden
- Es werden 5-6 optische Signale festgelegt, die als Startzeichen dienen (Ballbewegungen, Zeichen mit den Armen des Trainers)
- Es muss ein bestimmtes Ziel als erster erreicht werden, um den Punkt für das Team zu erhalten

SCHATTENLAUFEN



Die Kinder laufen paarweise hintereinander. Das vordere Kind führt während des Laufens unterschiedliche Bewegungen durch wie zum Beispiel Armkreisen, enge Rechtskurve, Hopslerlauf, oder weitere Bewegungen, die das hinterherlaufende Kind als „Schatten“ direkt nachmachen soll. Auf Pfiff des Trainers (nach etwa einer Minute) wechseln die Kinder ihre Positionen.

Variationen:

- ein Kind wird von einem Paar oder einer Gruppe als Schatten verfolgt
- es wird nicht auf Zeit gewechselt sondern nach z.B. 50 Metern innerhalb einer Laufbahn als Pendellauf
- es werden zusätzlich Bälle transportiert, die entsprechend auch gerollt oder geprellt werden können

BÄLLE HOCH



Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Der Abstand der Spieler sollte zwischen einem und drei Meter betragen. Ziel der Gruppe ist es, alle sich im Spiel befindlichen Bälle immer in Bewegung zu halten. Jedes Kind darf dabei immer nur einen Ball gleichzeitig in der Hand halten - will es den Ball eines Mitspielers annehmen, muss es gegebenenfalls zuerst den eigenen Ball abgeben. Der Übungsleiter bringt mit der Zeit immer mehr Bälle ins Spiel.

Variationen:

- unterschiedliche Bälle nutzen (Differenzierung)
- unterschiedliche Aufstellung nutzen (Orientierung)
- Bälle dürfen keinen Bodenkontakt haben
- vorher den Namen des Kindes rufen, zu dem gepasst wird
- Bälle nur links / rechts / beidhändig werfen

STARTEN AUF AKUSTISCHE, OPTISCHE UND TAKTILE SIGNALE



Starts aus allen Lagen - Wettkampfdisziplin in der Altersklasse U8 - gehören zum Standardprogramm im Training. Dort allerdings muss sich nicht der Startklappe oder dem Pfiff bedient werden, um den Lauf zu starten. Sowohl optische wie auch akustische Signale schulen die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit der Kinder.

optische Startsignale (Signal sichtbar):

- einen Ball rollen; Startsignal ist das Überrollen einer bestimmten Linie
- zwei verschiedenfarbige Bälle (z.B. rot und gelb); Startsignal ist nur, wenn der gelbe Ball fallen gelassen wird
- verschiedenfarbige Bälle werden aus dem Hintergrund ins Blickfeld gerollt; Startsignal ist nur, wenn der rote Ball ins Blickfeld rollt
- die Kinder bekommen verschiedenfarbige Bälle zugeordnet, welche gleichzeitig oder versetzt gerollt werden; individuelles Startsignal, wenn der "zugeordnete" Ball eine Linie überrollt

akustische Startsignale (Signal nicht sichtbar, nur hörbar):

- Ball auf die andere Hallenseite rollen; das Abprallen an der Wand ist das Startsignal
- ein Basketball wird nach oben geworfen; das dritte Aufdopsen ist Startsignal
- ein Basketball wird gleichmäßig geprellt; ein Ausbleiben des Prellens ist Startsignal
- ein Basketball wird fallen gelassen; erst wenn gar nichts mehr gehört wird, darf gestartet werden
- Start bei Ausruf einer bestimmten Farbe (z.B. "rot"); es werden auch andere Farben gerufen
- Start, wenn das Wort "Sonntag" fällt; Erzählen einer kleinen "Geschichte", in dem das Wort verpackt ist

taktile Startsignale (Signal durch Berührung):

- Starten bei Berührung eines Kindes; die anderen Kinder versuchen den Startläufer daraufhin einzuholen

Starten bei Berührung (jedes Kind wird nacheinander berührt); die anderen Kinder dürfen erst los, wenn sie selbst berührt wurden

RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

Rhythmisierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus erfassen und motorisch umzusetzen oder einen verinnerlichten Rhythmus realisieren zu können.

REIFENSPRÜNGE UND -LÄUFE



Rhythmisches Springen oder Laufen durch Reifenbahnen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen mit Zusatzaufgaben, paarweise oder als Wettbewerb schult die Rhythmusfähigkeit. Dabei können zahlreiche Variationen durchgeführt werden:

Variationen:

- Springen nur mit linken bzw. rechten Bein
- Anzahl der Kontakte innerhalb der Reifen vorgeben
- unter dem Schwungbein klatschen
- ohne Armarbeit (Hände in Seithalte oder hinter dem Rücken)
- paarweise synchron
- als Wettbewerb auf Zeit oder als Staffel
- Reifenbahnen unterschiedlich anlegen

LAUF- UND SPRUNGAUFGABEN AN DER KOORDINATIONSLEITER



Laufen oder Springen an der Koordinationsleiter mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Zusatzaufgaben, paarweise oder als Wettbewerb schult die Rhythmusfähigkeit. Dabei können zahlreiche Variationen durchgeführt werden:

Variationen:

- Anzahl der Kontakte zwischen den Sprossen vorgeben
- unter dem Schwungbein klatschen
- ohne Armarbeit (Hände Seithalte oder hinter dem Rücken)
- paarweise synchron
- als Wettbewerb auf Zeit oder als Staffel

MATTEN IM RHYTHMUS ÜBERLAUFEN



Rhythmisches Überlaufen (also z.B. immer mit dem linken Fuß überlaufen) der Matten, die mit gleichmäßigem Abstand (z.B. immer 12 Fuß) auf dem Hallenboden liegen. Zur verstärkten Differenzierung können unterschiedliche Bahnen mit verschiedenen gleichmäßigen Abständen angeboten werden.

Variationen:

- nur mit dem linken bzw. rechten Fuß überlaufen
- mit zwei Kontakten oder mit drei Kontakten überlaufen
- 2 Kontakte – 3 Kontakte – 2 Kontakte - ...
- ohne Armarbeit (Hände in der Seithalte oder hinter dem Rücken)
- mit unterschiedlichen Abständen bei Einhaltung der Anzahl der Kontakte
- als Wettbewerb

UMSTELLUNGSFÄHIGKEIT

Umstellungsfähigkeit ist die Fähigkeit, während einer Handlung auf wahrgenommene Situationsänderungen reagieren und die eigene Bewegungskörperausführung entsprechend anpassen oder verändern zu können.

KREUZFANGEN



Ein Fänger verfolgt einen Läufer. Die anderen Spieler verteilen sich beliebig auf dem Spielfeld. Der verfolgte Läufer rettet sich dadurch, dass er einen anderen Spieler berührt. Dieser flieht aber nicht, sondern wird zum Fänger und verfolgt nun den ersten Fänger, der sich wiederum auf die gleiche Art retten kann.

FANG DEN FÄNGER



Ein Spieler wird zum Fänger, einer zum Gejagten bestimmt. Der Fänger verfolgt den gejagten Spieler solange, bis er ihn gefangen hat. Der Gejagte kann sich vor dem Fänger retten, indem er selbst einen anderen Mitspieler berührt. In diesem Moment wird der berührte Spieler zum neuen Fänger und der ursprüngliche Fänger zum Gejagten.

Variation:

Schlägt der Gejagte jemanden ab, wird dieser nicht zum Fänger, sondern Gejagter und der Fänger bleibt Fänger