

ZUGFAHRT

LAUF



ORGANISATION / ABLAUF:

Mit vier Hütchen wird ein Laufrechteck (Umfang etwa 150 - 200 Meter) gebildet. Die Kinder werden in mehrere Teams zu je 6 Kindern aufgeteilt, jedes Team positioniert sich in einer Ecke des Rechtecks. Auf Kommando des Trainers laufen die ersten Läufer eines Teams um das Rechteck herum, sie sind von nun an die „Lokomotive“ des Zugs. Sobald der Zug wieder beim eigenen Team vorbei läuft, wird der nächste Wagen angekoppelt, bis schließlich alle Teammitglieder gleichzeitig unterwegs sind. Ab der nachfolgenden Runde darf sich jeweils ein Kind wieder auskoppeln, beginnend mit dem Kind, welches am längsten unterwegs ist.

VARIATIONEN:

- ▲ Ist der Zug komplett, können besondere Übungen eingebaut werden:
 - Üben von Staffelwechsell: Der Staffelstab wird von hinten nach vorne übergeben - vorne angekommen wird der Staffelstab auf den Boden gelegt und vom letzten Läufer wieder aufgenommen.
 - Das jeweils letzte Kind überholt während dem Laufen die eigene Gruppe und setzt sich an die Spitze des Zuges; vorne angekommen, startet wiederum der letzte Läufer seine Aufholjagd nach vorne.
 - Wie zuvor; diesmal im Slalom durch die eigene Gruppe
- ▲ Das Ankoppeln erfolgt vorne: das hinzugekommene Kind wird zur Lokomotive

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauerethode

MATERIAL:

- ▲ 4 Hütchen
- ▲ ggf. Staffelstäbe

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 - 2 Durchgänge

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.