

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 1

Bewegungskompetenz

Laufen



AUFWÄRMEN

Feuer-Wasser-Sturm-Eis

Material

Zeit

Alle Kinder laufen frei durch die Halle. Auf verschiedene Kommandos müssen die Kinder verschiedene Aufgaben erfüllen.

- » Feuer = zu einer der Türen in der Halle laufen
- » Wasser = auf leicht erhöhte Gegenständen steigen (Treppe, Bank etc.)
- » Sturm = flach auf den Boden liegen
- » Eis = wie eingefroren stehen bleiben

/

8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

VORWÄRTS LAUF / RÜCKWÄRTS LAUF

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Fuß vor Fuß setzen
- Arme zum Ausbalancieren locker mitschwingen
- Stabiler Oberkörper
- Beschleunigung bei Hütchen abstoppen



Hütchen

5 Minuten

SEITWÄRTS LAUF

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- seitliche Position
- Arme zum Ausbalancieren locker mitschwingen
- Stabiler Oberkörper
- hinteres Bein in Vorwärtsbewegung vor dem vorderen Bein aufsetzen

Hütchen

5 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

LINIENLAUF

Material

Zeit

Alle Kinder dürfen nur noch auf den Linien laufen. Jede Linienfarbe bedeutet einen anderen Laufstil:

- » schwarze Linie = Vorwärtslauf
- » grüne Linie = Rückwärtslauf
- » blaue Linie = Seitwärtslauf
- » orange Linie = Hopsierlauf

Linien am
Hallenboden

5-10 Minuten

AUSKLANG

LINIENLAUF II

Material

Zeit

Als Fangenspiel:

Alle Kinder dürfen nur auf den Linien laufen. Wer gefangen ist, muss in einem markierten Bereich aus z.B. Hütchen auf allen Vieren krabbeln.

Verlässt der Fänger eine Linie, sind alle wieder frei.

Fänger durchwechseln.

/

8-10 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 2

Bewegungskompetenz

Laufen



AUFWÄRMEN

Hindernisstafel-Parcours

Material

Zeit

Mehrere gleich große Teams bilden; verschiedene Hindernisbahnen mit gleichen Start- und Wendepunkten aufbauen, sodass jede Gruppe eine eigene Bahn hat. Jedes Kind muss seinen "Parcours" einmal durchlaufen, am Wendepunkt umdrehen und zurückrennen (ohne den Parcours erneut zu absolvieren). Wer gelaufen ist, schlägt den nächsten Läufer ab und setzt sich dann. Das Team, welches als Erstes sitzt, bekommt einen Punkt. Dann werden die Bahnen gewechselt und das Rennen beginnt von vorne. Gespielt wird so lange, bis jede Gruppe jeden Parcours einmal absolviert hat. Sieger ist die Gruppe mit den meisten Punkten.

Slalomstangen,
Banankartons,
Minihürden,
Schaumstoffblöcke etc.

8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

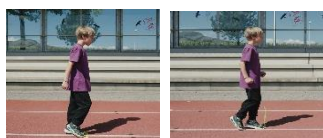
Fußgelenksarbeit am Platz/in der Bewegung

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Stabile Oberkörperposition
- Arme locker mitführen
- Hüftposition oben halten
- leichter Ballendruck



Markierungen
oder Hütchen

5-10 Minuten

Kniehub

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Stabile Oberkörperposition
- Oberschenkel bis in die Waagrechte
- Unterfernen



Markierungen
oder Hütchen

5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Lauf ABC

Material

Zeit

- Hopselauf
- Passive Fußgelenksarbeit: mit leichtem Ballendruck und geringem Kniehub kleine Schritte machen
- Aktive Fußgelenksarbeit: den Fußballen aktiv gegen den Boden schlagen, nur leichte Kniebeugung
- Kniehebeläufe: Oberschenkel befindet sich parallel zum Boden
- Anfersen: Fersen in Richtung Gesäß bringen
- Seitwärtslauf mit Überkreuzen: seitwärts laufen und dabei das hintere Bein (in Laufrichtung) immer abwechselnd vor und hinter dem vorderen Bein herführen

/

8-10 Minuten

AUSKLANG

Kettenfangen

Material

Zeit

Gefangene Kinder müssen mit Handfassung weiter Kinder in die Kette holen (evtl. Trennung der Kette nach 4-5 Kindern).

/

5-10 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 3

Bewegungskompetenz

Laufen



AUFWÄRMEN

Schattenläufe mit Richtungswechsel

Material

Zeit

Ein Kind läuft vorne, das zweite verfolgt das andere Kind = Schatten.
Richtungswechsel und verschiedene Laufarten sollen bestmöglichst kopiert werden.

/

8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Tempiwechsel

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- zwischen den Hütchen Wechsel der Geschwindigkeit langsam-schnell / schnell-langsam
- Bewegungsmuster aufrechterhalten
- Beine sind Lokomotive



Hütchen oder
Markierungen

5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Zeitungslauf

Material

Zeit

Die Kinder bekommen die Aufgabe, so schnell mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, dass sie nicht herunterfällt.

Zeitungen

5-10 Minuten

AUSKLANG

Lauf ABC Switch

Material

Zeit

Das Feld besteht aus 4 verschiedenen Zonen an den Spielfeldecken, die idealerweise mit 4 verschiedenen Hütchenfarben gekennzeichnet sind. Die Kinder laufen in der Mitte des Feldes und befolgen die Lauf-ABC Anweisungen (Anfersen, Hopslerlauf, etc.) des Übungsleiters/ der Übungsleiterin. Gibt er/ sie das Kommando z.B. "ORANGE DREI", laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das orange Hütchen und anschließend in Zone drei. Ein weiteres Beispiel: "GELB EINS", laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das gelbe Hütchen und anschließend in Zone eins. Die letzten dürfen eine Zusatzaufgabe lösen z.B. 5 Kniebeugen.

18
bunte Hütchen

8-10 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 4

Bewegungskompetenz

Laufen



AUFWÄRMEN

Schere, Stein, Papier

Material

Zeit

Zwei Kinder stehen im Abstand von 2m gegenüber. Auf „Drei“ deuten sie entweder Schere (Zeige- und Mittelfinger abgespreizt), Stein (Faust) oder Papier (flache Hand). Schere fängt Papier, Papier fängt Stein und Stein fängt Schere.

/

5-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Lauf ABC

Material

Zeit

Übungsvorschläge:

- Aktive Fußgelenksarbeit
- Anfersen (Bild 1)
- Stampflauf
- Hopslerlauf (Bild 2)



/

5-10 Minuten

Koordinationsleiter

Material

Zeit

Übungsvorschläge:

- Einfaches durchlaufen, ein (oder mehrere) Kontakte pro Feld
- Mischform: pro Feld den Kontakt um eins erhöhen, dann wieder senken (1-2-3-3-2-1...)
- Zwei Felder vor, eines zurück
- Seitlich Raussteigen – Mitte schließen
- Ein Bein in der Leiter, ein Bein neben der Leiter
- Normales durchlaufen, bei Markierung ein kurzes Tapping außerhalb der Leiter
- Seitliches Übersteigen



Koordinationsleiter/ Kreide zum Aufmalen

10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Reaktionsläufe / Sprint

Material

Zeit

Hinweise:

- Schnelligkeitsübungen immer mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt
- Eine Übung sollte nicht länger als 4 - 6 Sekunden dauern, das entspricht ca. 20 - 50m
- In ausgeruhtem Zustand am Anfang der Trainingseinheit

/

10 Minuten

Variationen:

- Laufrichtung: vorwärts, rückwärts, seitwärts & Geschwindigkeit: langsam, mittel, schnell
- Schrittlänge: kurz, mittel, lang & Schrittfrequenz: niedrig, mittel, hoch
- Körperhaltung: aufrecht, Vor-/Rücklage
- Armhaltung: mit/ohne Armeinsatz, Haltung seitlich/vor dem Körper/über

AUSKLANG

Tennisball einholen

Material

Zeit

Zwei Kinder stehen hintereinander. Der/die Hintere rollt einen Ball durch die gegrätschten Beine des Vorderen. Dieser versucht den Ball vor einer bestimmten Markierung einzuholen.

pro Paar ein Tennisball

5 Minuten

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 5

Bewegungskompetenz

Laufen



AUFWÄRMEN

Riskosprint

Material

Zeit

Der Lehrer gibt eine Zeit (z.B. 15 Sekunden) vor. Schaffen die Kinder es, in dieser Zeit einen Tennisball aus einem der Depots zu holen, gehören der Gruppe diese Punkte. Je weiter entfernt das Depot ist, desto mehr Punkte gibt es für den/ die Läufer/in.

Tennisbälle 5-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Hürdenlauf

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Schnellkräftiger Abdruck vor der Hürde
- Anheben des Schwungbeines bis über die Waagrechte
- Geradliniges Vorschleudern des Schwungfußes, Oberkörpervorlage
- Möglichst flaches Überlaufen der Hürde



Hürden 10 Minuten

Zugläufe

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Zugband auf Beckenhöhe einhängen
- Partner hält das Band auf Grundspannung
- Gegen den Bandwiderstand sprinten
- Frequenz halten (ca. 8sec)

Variation:

- Band an einer/m Sprossenwand / Baum befestigen und gegen den Widerstand sprinten



ein Zugband pro Paar 10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Pendellauf

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Zwei Markierungen im Abstand von 9m aufstellen
- Strecke 4mal in möglichst kurzer Zeit zurücklegen
- Mit der Hand die Line berühren, dann wenden



2 Markierungshütchen 10 Minuten

AUSKLANG

Frühstarter

Material

Zeit

Die Kinder stehen nebeneinander auf einer Startlinie und halten eine Hand auf dem Rücken. Der/die Trainer/in legt einem/ einer Schüler/in einen Tennisball in die Hand, worauf dieser losläuft. Schafft es ein anderes Kind den/die Frühstarter/in einzuholen?

ein Tennisball 5 Minuten

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 6

Bewegungskompetenz

Laufen



AUFWÄRMEN

Bike and Run

Material

Zeit

Paarweise Ausdauerschulung. Ein Kind fährt mit dem Fahrrad, das andere Kind läuft. Nach einer gewissen Zeit/ Distanz wird gewechselt.

Fahrräder

5-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

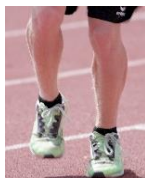
Lauf-ABC

Material

Zeit

Übungsvariationen:

- Skippings (Bild 1)
- Tappings
- Kniehebe Läufe (Bild 2)
- Anfersen
- Laufkombinationen



/

10 Minuten

Steigerungslauf

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Distanz ca. 80-120m
- Die ersten 40m langsam starten
- Tempo alle 20m steigern



/

5 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Ausdauer - Laufbiathlon

Material

Zeit

Aufbau

- Laufstrecke
- Strafrunde
- Wurfstationen

Ausführung:

- In jeder Laufrunde sind die Wurfstationen eingebaut. Für Fehlwürfe müssen zusätzliche Runden (Strafrunden mit kürzerer Distanz) gelaufen werden. Die Gesamtbelastungszeit soll mindestens 20 Minuten dauern und soll dann erhöht werden

Bälle, "Ziele"
(z.B. Reifen)

15 Minuten

AUSKLANG

Laufbingo

Material

Zeit

Die Klasse wird in Teams mit ca. 4 SpielerInnen aufgeteilt. Auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite liegen für jedes Team Zahlenkarten. Diese sind mit der Rückseite nach oben auf dem Boden ausgelegt. Der/die erste Spieler/in läuft auf die gegenüberliegende Spielfeldseite, nimmt eine zufällige Karte und läuft zurück zum Start. Hier legt er die Karte, bei der entsprechenden Zahl, auf die Bingokarte. Dann darf der/die Nächste starten. Das Team, welches als erstes eine komplette 5er Reihe hat (waagrecht, senkrecht oder diagonal), ist Sieger.

Zahlenkarten,
Bingokarten

5-10 Minuten