



Spiel-Leichtathletik

Was ist das?

“Spieleleichtathletik” ist Spiel und Ernst, ist freies Erproben und gebundenes Leisten, ist Experimentieren und Anwendung von Gekanntem, ist Lernspiel in der Vermittlung und Wettspiel im Vergleich.

Die Spieleleichtathletik ist jedoch keine geschlossene Disziplin; sie bildet immer nur einen Teil des Unterrichts. Sie ist an kein Alter und keine Könnensstufe gebunden.

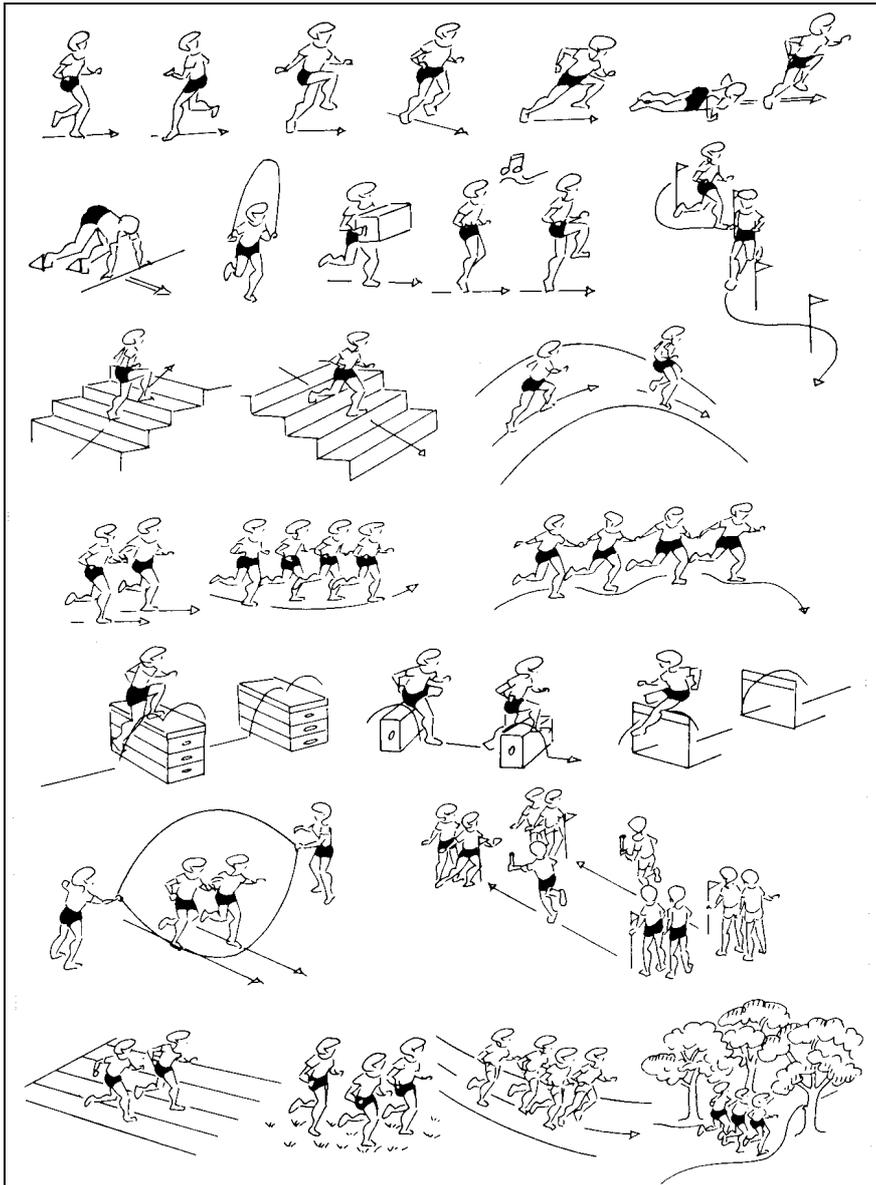
Ihre Aufgabe ist es

- - die spielerische Seite der Leichtathletik zu entwickeln:
Alle Möglichkeiten, die zum Laufen, Springen und Werfen herausfordern - Hindernisse und Gräben zum Überspringen; Bälle, Steine, Stäbe, Ringe usw. zum Werfen; Taue und Stäbe zum Überwinden von “Schluchten” und Gräben.
Koordinative Herausforderungen zur Schulung der fundamentalen koordinativen Fähigkeiten (Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit).
- Wettspiele unterschiedlicher Zielsetzung:
 - allgemeine Reizsetzung: alle Formen, die vielseitiges Laufen, Werfen und Springen garantieren.
 - spezielle Zielsetzungen: z.B.
 - a) Entwicklung der Sprintschnelligkeit: Formen mit maximaler Laufgeschwindigkeit auf kurzen Laufstrecken mit vollständigen Erholungspausen zwischen den Läufen.
 - b) Verbesserung der Schnellkraft bei Wurf und Sprung: Formen mit angemessener Wiederholungszahl und entsprechenden Erholungspausen zwischen den Serien.
 - c) Verbesserung aerober Ausdauer:
Formen, die zum gleichmäßigen Laufen über längere Zeit anregen.
- - die Bewegungsvielfalt der Leichtathletik zu zeigen:
Leichtathletik ist nicht Lauf, Sprung, Wurf in einer bestimmten Technik, sondern Laufen, Werfen und Springen in den unterschiedlichsten Formen und Variationen. Sie gilt es, an den Übenden heranzutragen.
- - die rhythmische Seite der Leichtathletik zu entwickeln:
Leichtathletik ist eine Sportart mit einer Vielzahl rhythmischer Möglichkeiten. Musik und vielfältige Geräte (Reifen/Karton/Bank usw.) können zur Rhythmusgestaltung wesentlich beitragen.
- - die Erlebnismöglichkeiten der Leichtathletik zu zeigen:
Über den Reiz, schneller laufen, höher und weiter springen und werfen zu können als andere - den nur wenige erleben -, gilt es, weitere Erlebnisse in der Leichtathletik zu vermitteln: z.B. Springen mit dem Stab, Laufen über Hindernisse und Hürden und Werfen aus der Drehung mit jeweils besonderen Geräten (Kartons/Bambusstäbe/Taue/Fahrradreifen/Schweifbälle).
Möglichkeiten, die Gefühle anzusprechen bietet die Leichtathletik, indem sie das Erleben der Bewegung selbst in den Vordergrund stellt: z.B. Runterspringen, Raufspringen, Überspringen, Rüberspringen usw.
Besondere Wurfgeräte fordern heraus, weil Würfe mit ihnen nicht sofort gelingen.

- - vielfältige Wettkampfmöglichkeiten in der Leichtathletik zu entwickeln:
Wettbewerbe in der Leichtathletik sind wichtig. Ein Sieg hebt Stimmung und Selbstvertrauen. Eine Niederlage bzw. Mißerfolge führen aber häufig zu Desinteresse und Abkehr von der Leichtathletik.
Wettbewerbe in der Leichtathletik sollten deshalb nicht den Vergleich untereinander sondern das Spiel mit den eigenen Kräften anregen, reizvoll und spannend sein. Sie müssen auch die Leistung des Schwächeren ernsthaft berücksichtigen.
Wichtig ist die Ausschöpfung aller Mittel und Möglichkeiten für individuelle Leistungsvergleiche und Wettbewerbe gegen sich selbst.

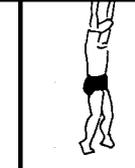
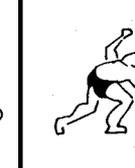
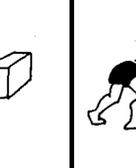
Laufen

Bewegungsvielfalt "Laufen"

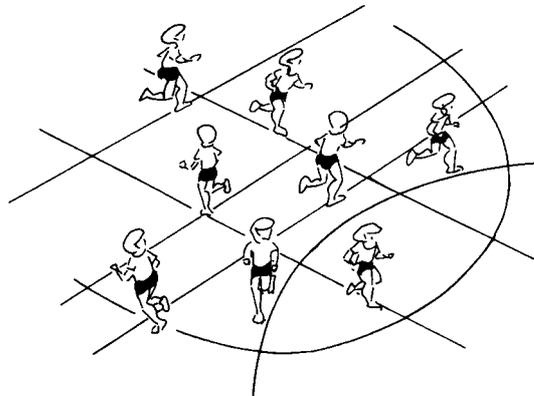


Motivierende Laufaufgaben erhält man durch Veränderung der Laufwege, der Gruppenzusammenstellung, der Geräte und der Laufbewegungen selbst. Ein weiteres wichtiges Hilfsmittel ist die Musik.

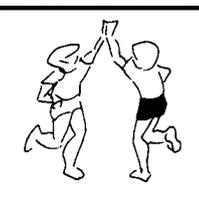
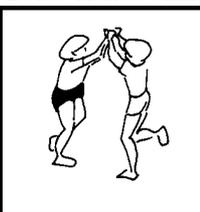
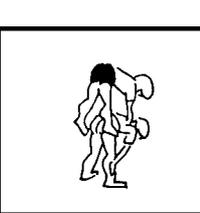
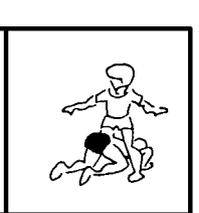
Laufaufgaben

ganz leise	ganz laut	ganz groß	ganz schmal	ganz schnell
				
				
fliegen	rollen	berühren	tragen	schieben

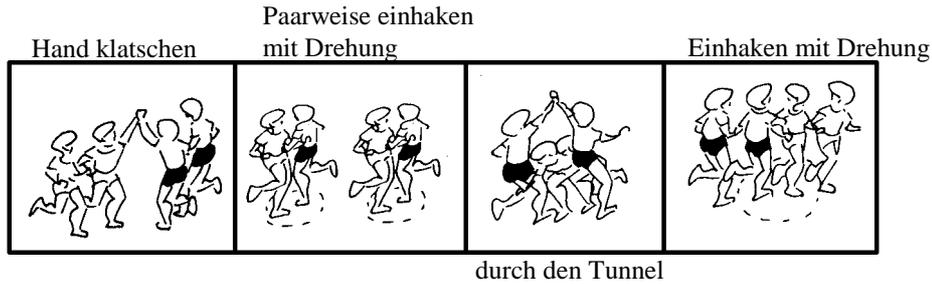
Eine Organisationsform, die viele Begegnungen erzwingt, ist der Linienlauf. Die Läufer bewegen sich auf den am Boden eingezeichneten Linien.



Aufgabenstellungen bei Begegnungen:

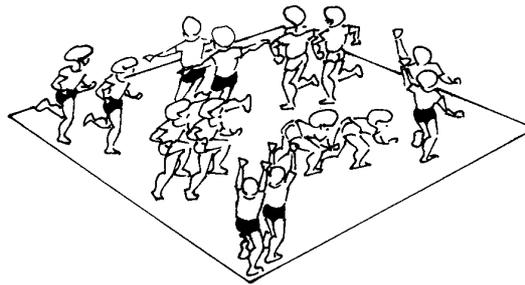
Hand reichen	Hand klatschen	Beide Hände anklatschen	
			
	berühren		übergeben
	übernehmen		überspringen
	Grätsche		durchkriechen

Aufgabenstellungen paarweise:



“Schattenlaufen”

Paarweise hintereinanderlaufen - vorderer Läufer macht verschiedene Laufbewegungen - Partner macht nach - Positionswechsel nach einiger Zeit.

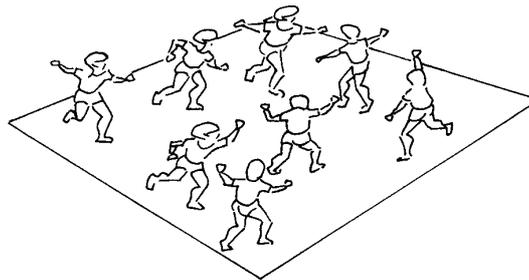


Variation: Schattenlaufen in größeren Gruppen



“Versteinern”

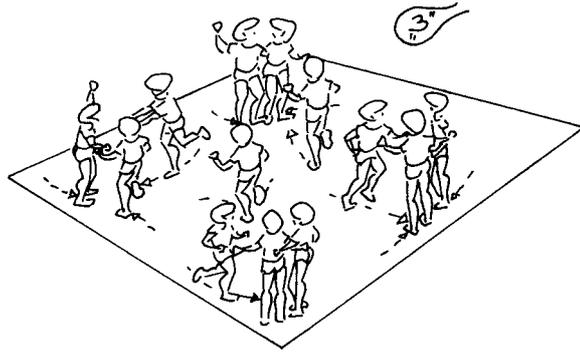
Freies Laufen nach Musik - bei Musikstop “Versteinern” in der Position in der man sich gerade befindet - Lauffortsetzung bei Wiedereinsetzen der Musik.



“Atomspiel”

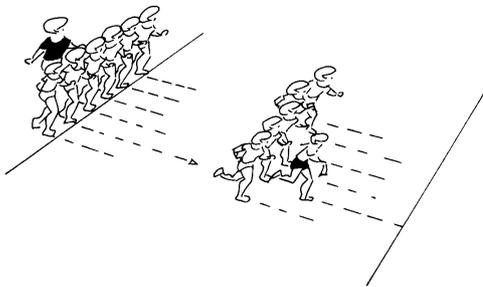
Freies Laufen nach Musik - bei Musikstop eine Zahl rufen - Läufer finden sich möglichst schnell zu einer Gruppe in der Größe der genannten Zahl - Lauffortsetzung bei Wiedereinsetzen der Musik.

Variation: Zusatzaufgaben für die Gruppen: Statuen bilden - dabei Zahl der Hände und Füße vorgeben, die den Boden berühren dürfen (z.B. 3er-Gruppe: 2 Füße + 2 Hände).



Sprint Wettpielformen "Frühstarter"

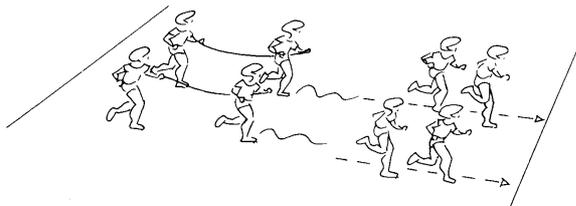
Läufer nebeneinander an Startlinie, eine Hand auf dem Rücken, Blick geradeaus - Spielleiter im Rücken der Laufgruppe legt einem Läufer Gegenstand in die Hand - überraschender Sprint dieses Läufers - Versuch aller anderer Läufer, ihn vor Ziellinie zu erreichen.



Variation: Veränderung der Startstellung (z.B. Bauchlage)

"Vorgabe Sprint"

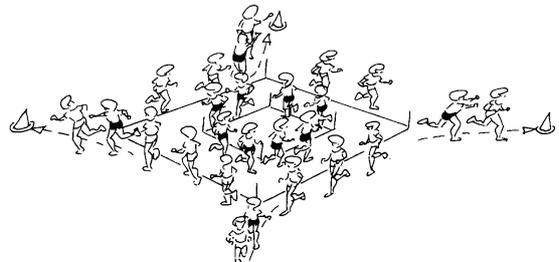
Zwei Läufer traben hintereinander und fassen Anfang und Ende eines Sprungseiles - auf Zeichen wird Seil fallen gelassen - hinterer Läufer versucht, vorderen Läufer zu überholen.



Variation: Veränderung der Seillänge

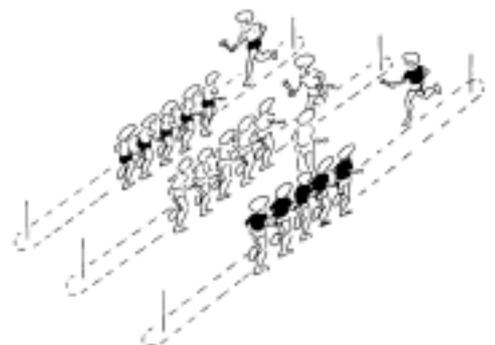
"Rettet in ein Mal"

Zwei Gruppen - eine Gruppe trabt um ein kleines inneres Viereck - eine Gruppe entgegengesetzt um ein größeres äußeres Viereck - in Verlängerung der Ecken befinden sich Male - auf Zeichen (Musikstop) retten sich die äußeren Läufer durch Sprint in ein Mal - innere Läufer versuchen, die äußeren Läufer vorher zu erreichen.



"Trabstaffel-Sprint"

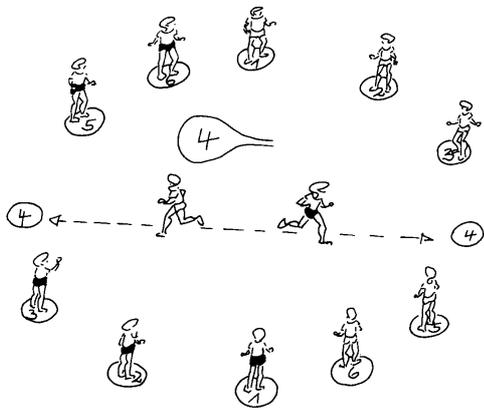
Mehrere Mannschaften traben jeweils hintereinander um 2 Wendemarken (Trabrhythmus durch Laufmusik vorgeben) - erster



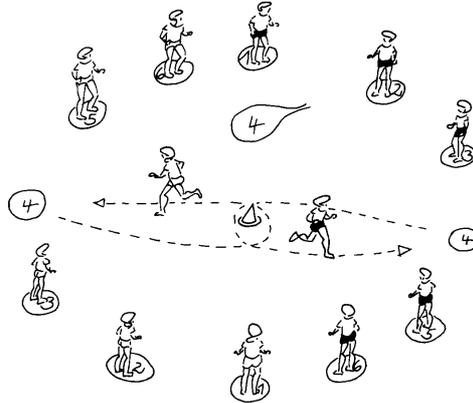
Läufer jeder Mannschaft mit Staffelstab - auf Signal Sprint des ersten Läufer um die Wendemarken bis zum Ende seiner Mannschaft - Staffelholz nach vorne durchreichen - Sprint 2. Läufer usw.

“Nummernsprint im Kreis”

2 Mannschaften - Läufer auf festen Positionen (Reifen) in großem Kreis - beide Mannschaften durchnummerieren - mit Nummer aufgerufene Läufer wechseln Plätze - wer neuen Platz zuerst erreicht, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

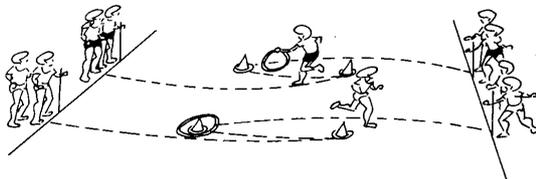


Variation:

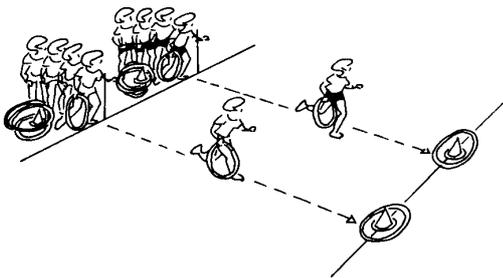


“Pendelsprint mit Reifentransport”

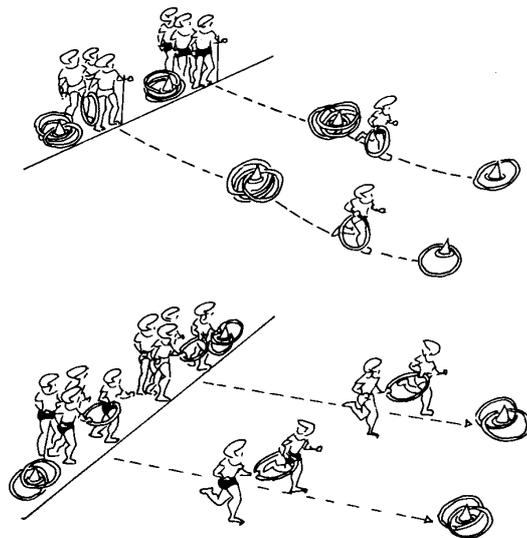
Mehrere Mannschaften - jede Mannschaft aufgeteilt in 2 Gruppen rechts und links - Lauf zum entfernten Hütchen - Reifen ergreifen und zum näheren Hütchen tragen - abschlagen des nächsten Läufers auf der anderen Seite.



Variation:

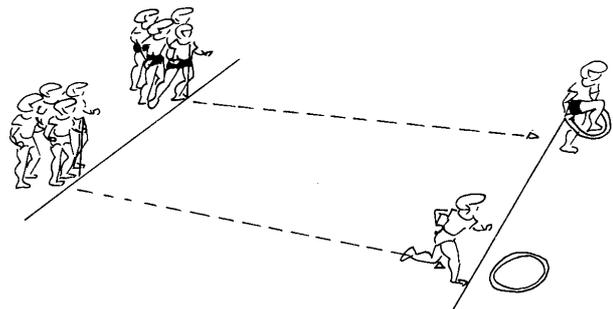


Variation:

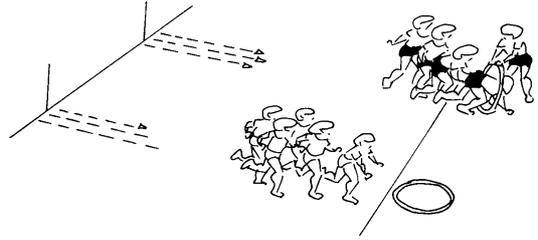


“Jeder durch den Reifen”

Ein Reifen je Mannschaft am Ende einer Sprintstrecke - zum Reifen sprinten, durch diesen hindurchsteigen, zurückkehren und nächsten Läufer abschlagen.



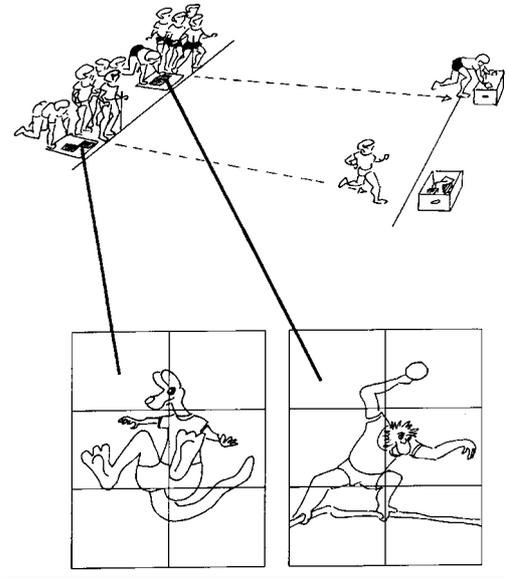
Variation: Alle durch den Reifen: Mannschaften laufen zusammen - zuerst führt der 1. Läufer, dann der 2. Läufer usw. - die gesamte Mannschaft steigt durch den Ring.



“Puzzle-Sprint”

Jede Mannschaft eine Bildvorlage - in Sprintentfernung ein Mal (Reifen/Kasten) mit Puzzle-Teilen - passende Puzzle-Teile Sprint für Sprint zusammentragen.

Variation: Parlauf (z.B. bei großen Mannschaften)



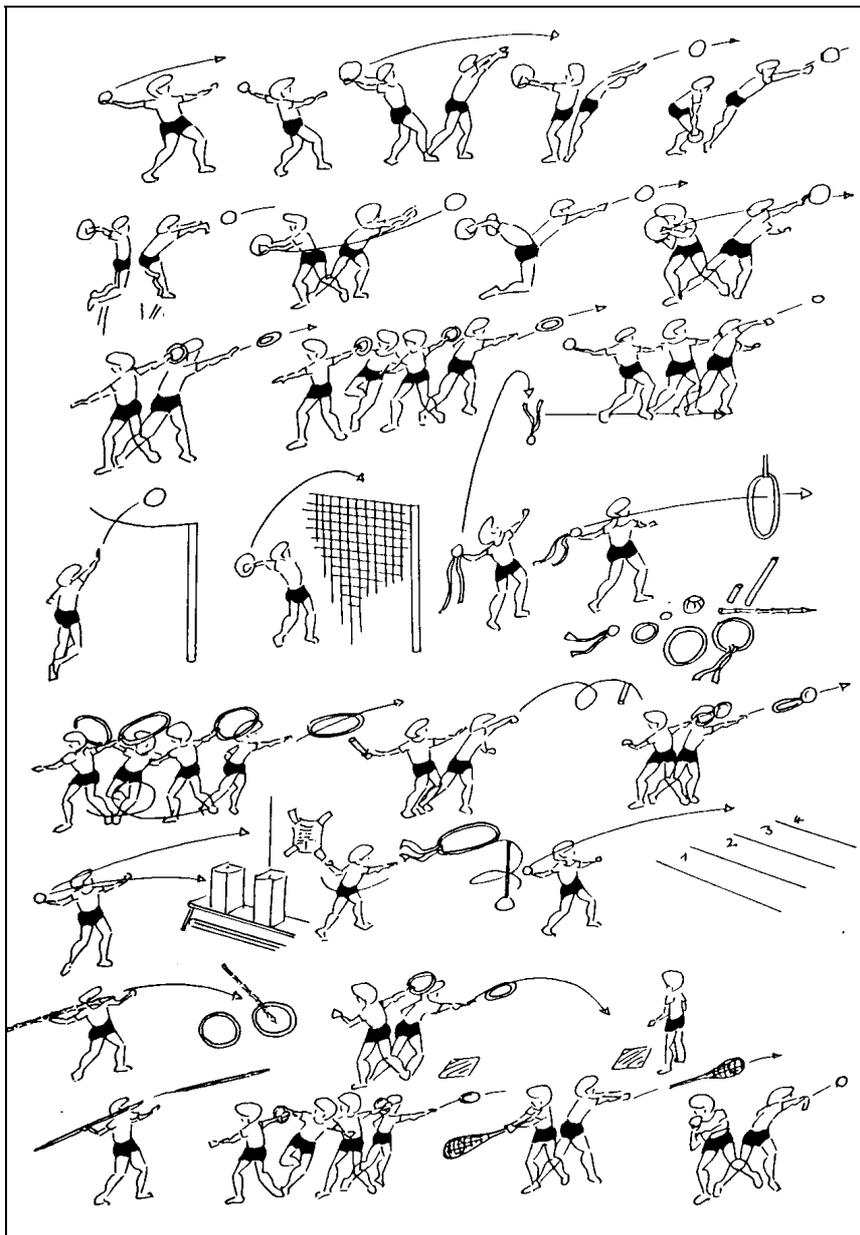
Werfen

Spaß am Werfen kann durch besondere Wurfgeräte gesteigert werden: Schweifbälle, Fahrradreifen mit und ohne Schweifband, Gummiringe, Stäbe, Bälle in Socken/Plastiktüten/Ballnetzen mit und ohne Schweifband, Schleuderbälle.

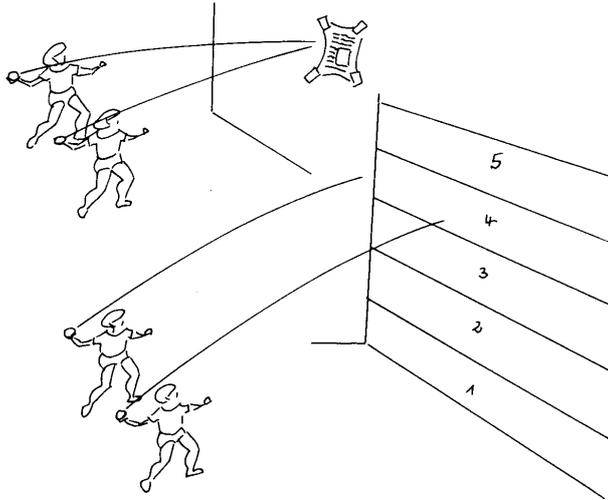
Herstellung von "Schweifbällen"

Tennisball mit scharfem Messer (Teppichmesser) ca. 1 cm einschneiden - ca. 1 m Baustellenband doppelt legen - am geschlossenen Ende großer Knoten - Knoten in Loch des Tennisballs drücken.

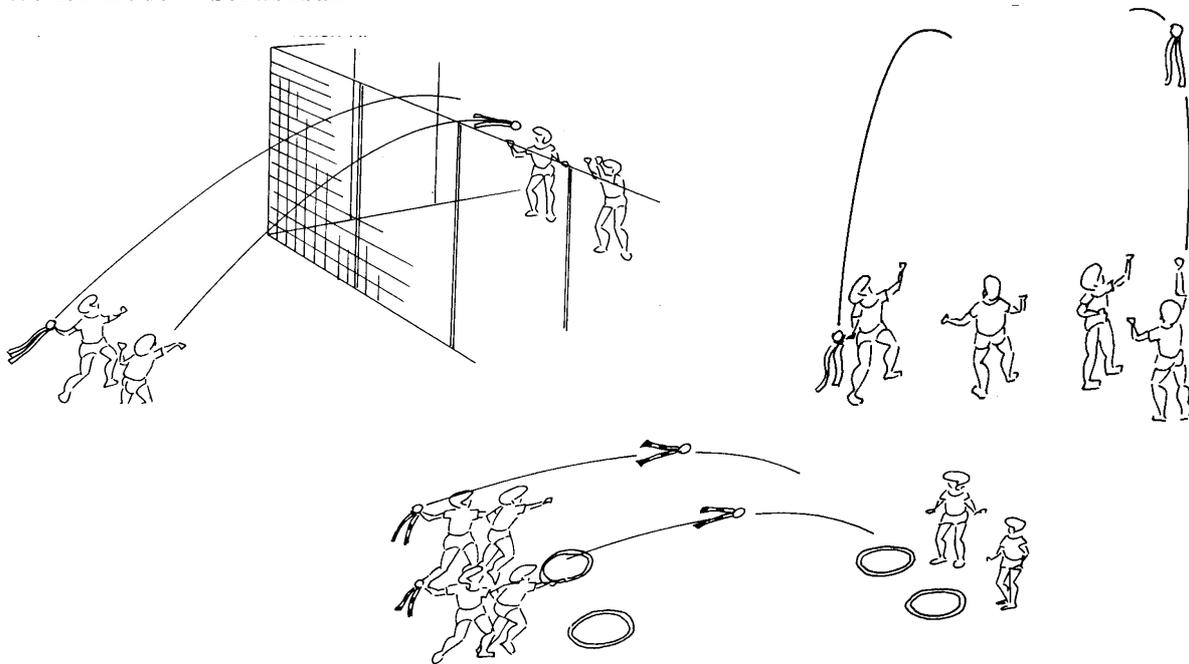
"Bewegungsvielfalt "Werfen""



“Zielwerfen”



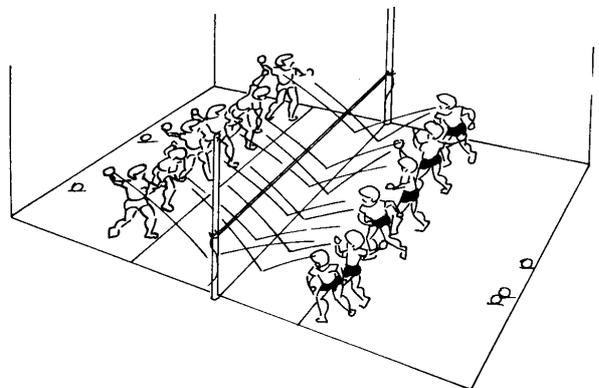
“Werfen mit dem ‘Schweifball’”



Wettspiele

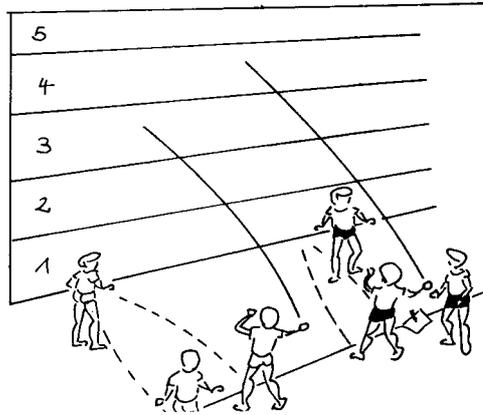
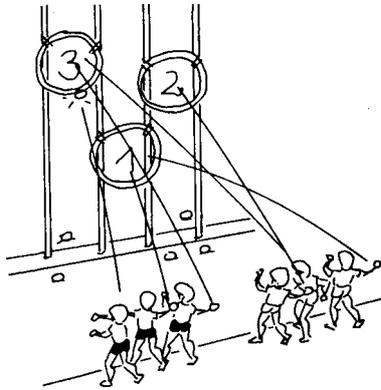
“Ball unter die Schnur”

2 Mannschaften im Spielfeld gegenüber - dazwischen Leine ca. 70 cm hoch - in 3 m Abstand von Leine Abwurflinien in beiden Feldern - Aufsetzer von Abwurflinie unter Leine durch, so daß die Bälle außerhalb der Spielfeldmarkierungen auftreffen.



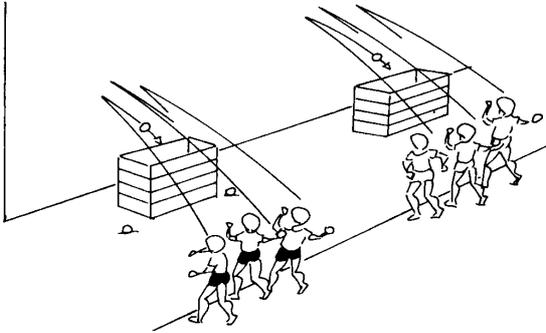
“Punkte sammeln”

Je Mannschaft 1 Ball - feste Wurfreihenfolge - welches Team sammelt die meisten Punkte oder erreicht eine bestimmte Punktzahl (z.B. 50) zuerst?



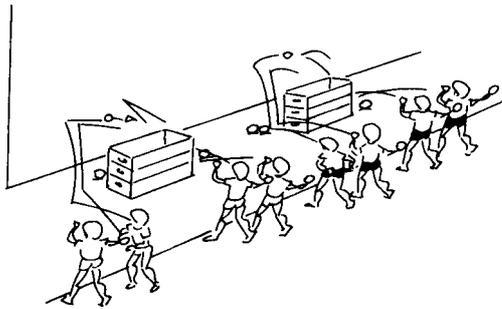
“Abpraller”

Je Mannschaft ein nach oben offener Kasten.

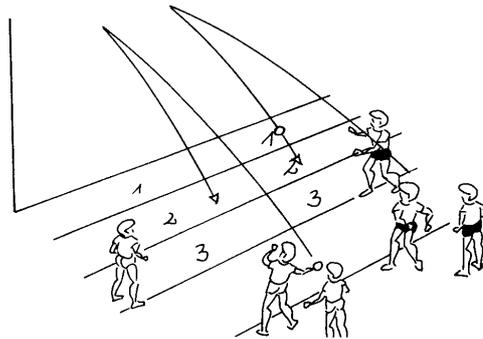
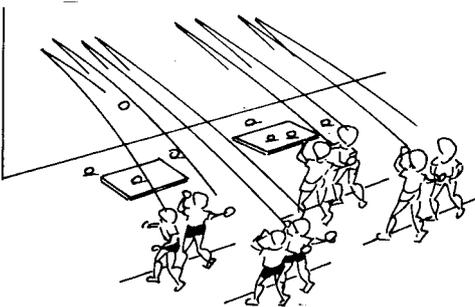


Variation:

a) Bälle als Aufsetzer gegen die Wand und dann in den Kasten.



b) Matten und Linien als Treffbereiche.

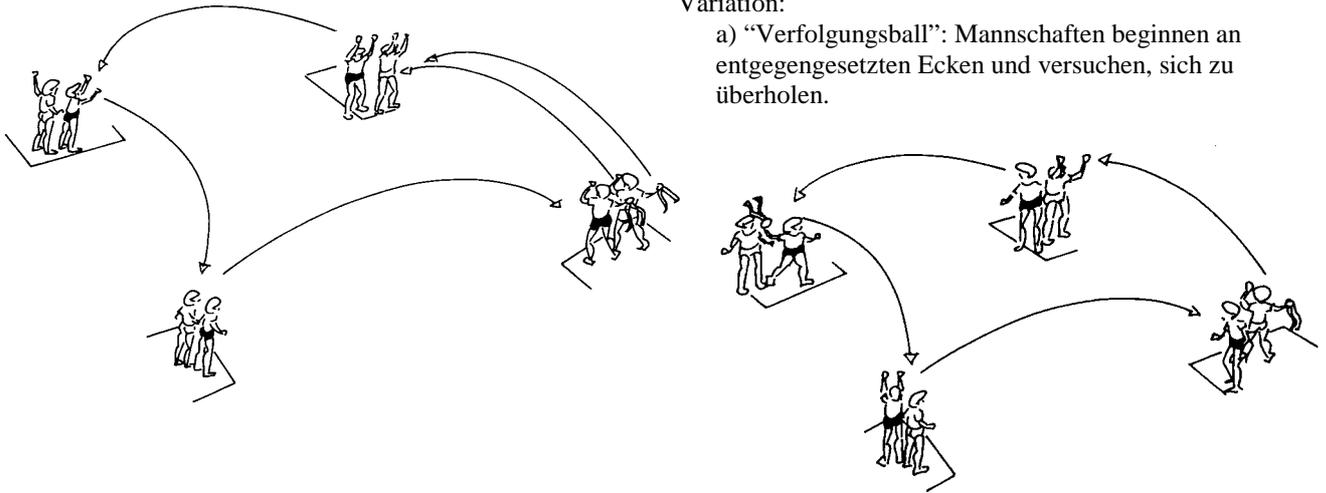


“Wanderball”

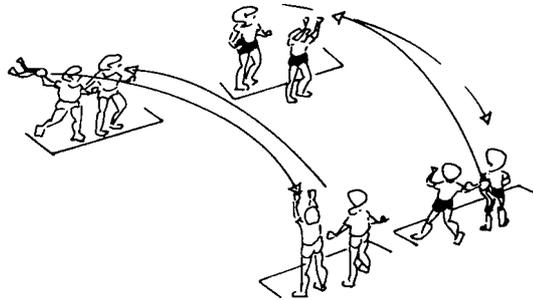
2 Mannschaften - Werfer an den Ecken eines Vierecks - Abstand größer als mögliche Wurfweiten (Differenzierung möglich) - Ball (“Schweifball”) aus fester Abwurfposition (Mal) von Ecke zu Ecke werfen - Wertung: möglichst schnell festgelegte Rundenzahl/möglichst viele Runden in festgelegter Zeit.

Variation:

a) "Verfolgungsball": Mannschaften beginnen an entgegengesetzten Ecken und versuchen, sich zu überholen.

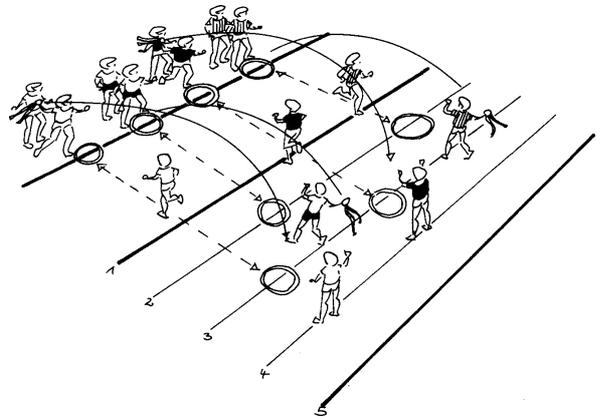


b) Einfache Ballwechsel hin und her



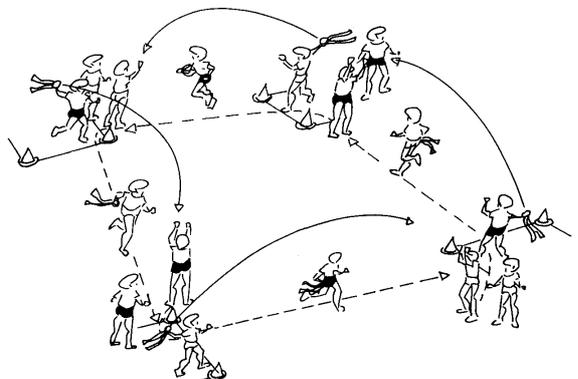
"Bei Treffer weiter"

Je Mannschaft 2 Reifen als Wurfziele in gleichem Abstand - Wurf in den Reifen - Werfer läuft dem Ball nach und wirft ihn dem nächsten Werfer der Gruppe zu - nach 3 Treffern wird der Reifen eine Position weiter gelegt - wer erreicht zuerst Pos. 5?



"Werfen und Sprinten"

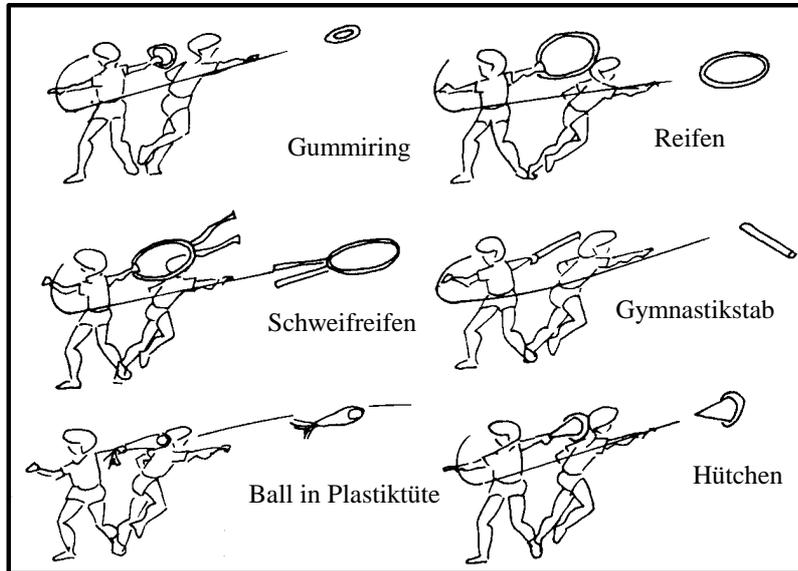
Spieler jeder Mannschaft an zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken - eine Mannschaft ein Eckenpaar, die andere das andere - 1. Werfer sprintet zur nächsten Ecke und wirft von dort aus dem markierten Mal heraus zur nächsten Ecke - 2. Werfer wie vor usw. - Wertung: möglichst schnell vorgegebene Rundenzahl erreichen/möglichst viele Runden in vorgegebener Zeit.



Drehwerfen

Drehwürfe sind sehr attraktiv, gelten aber als besonders gefährlich. Ohne Gefahren sind Drehwürfe jedoch mit Gummiringen oder Fahrradreifen möglich. Das Schleudern von Gummiringen und Fahrradreifen ist besonders interessant, wenn es gelingt, sie durch die Luft schwirren zu lassen.

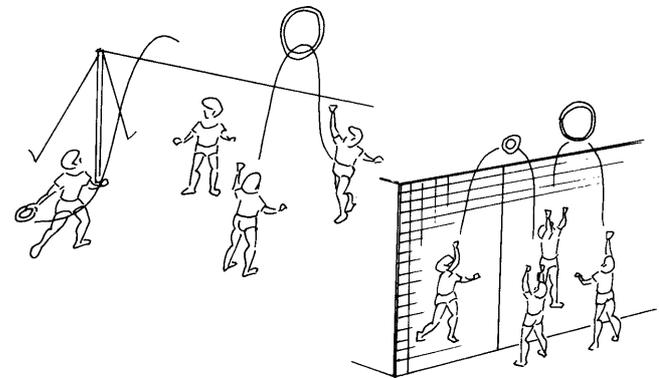
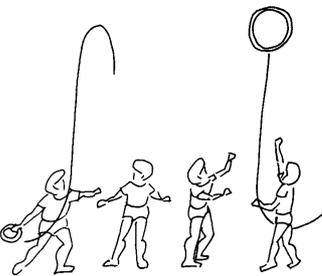
Interessant ist auch hier wieder das Treffen von Zielen und das Überwerfen von Hindernissen.



Achtung: Sicherheitsmaßnahmen bei harten Gegenständen

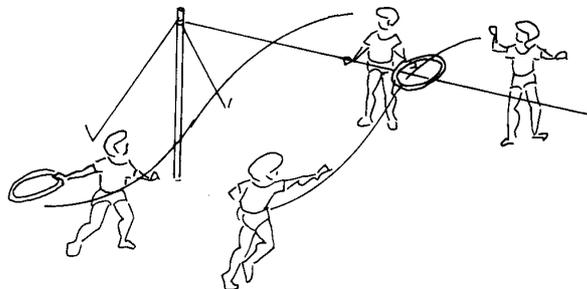
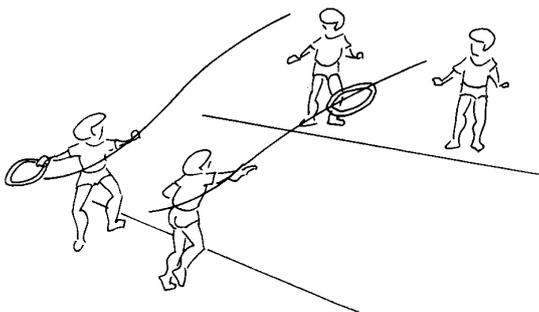
Wurfgelegheiten

Kerze



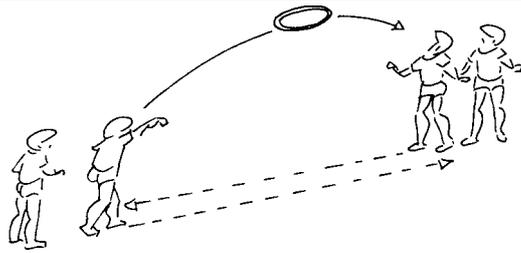
“Ufos” fliegen lassen

Armzug ändert sich: parallel zum Boden von hinten nach vorne.

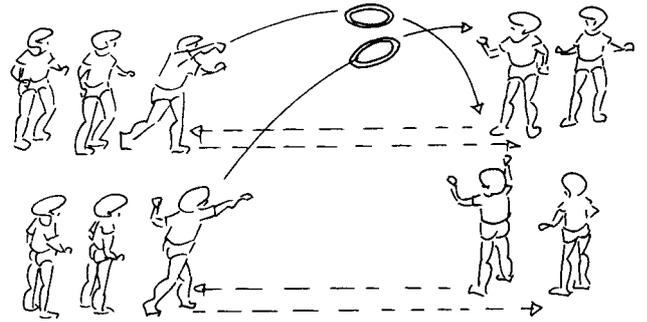


“Werfen und Laufen”

Fahrradreifen können gefahrlos hin und her zugeworfen werden - Werfer läuft seinem Wurf hinterher (Aufwärmen/Einwerfen).

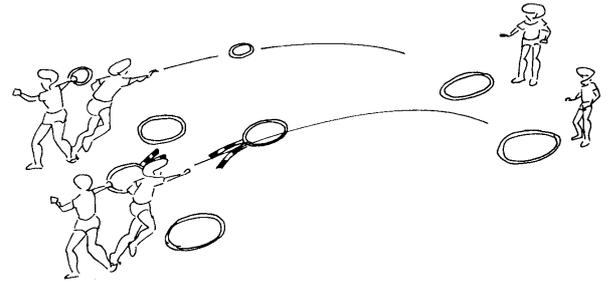
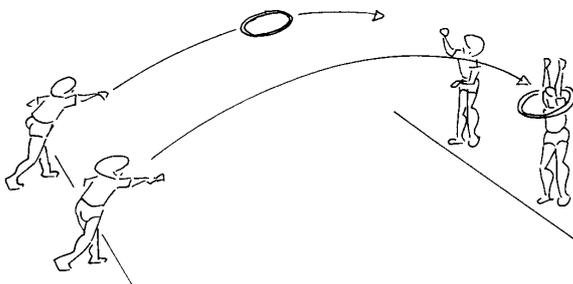


Variation: Laufweg gerade, Wurf diagonal.

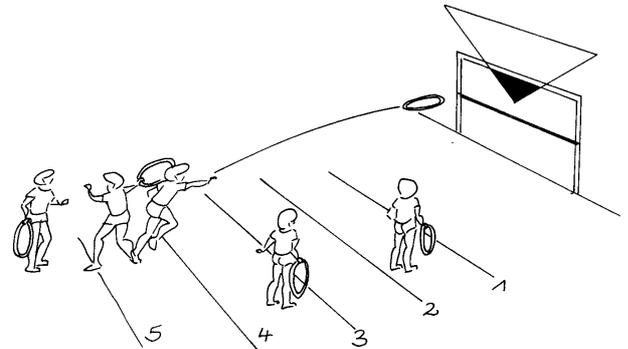
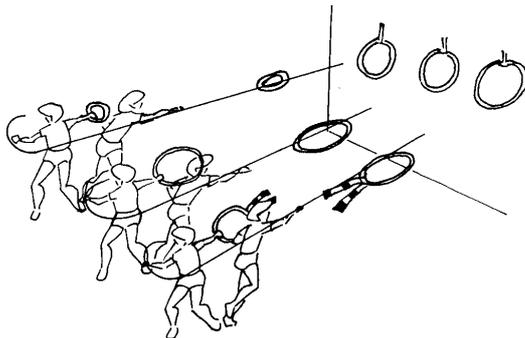


“Zielwerfen”

- a) Fangen des Fahrradreifens
- b) Mit den Armen in den ankommenden Reifen schlüpfen.



Variation:

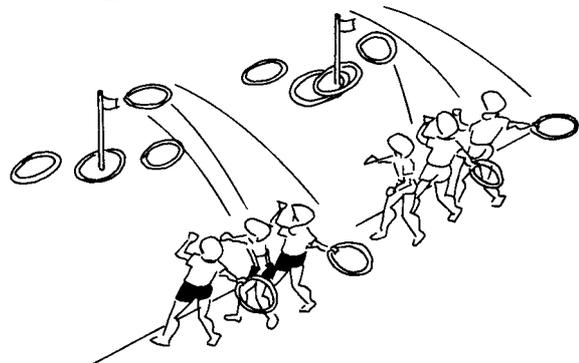


Variation:

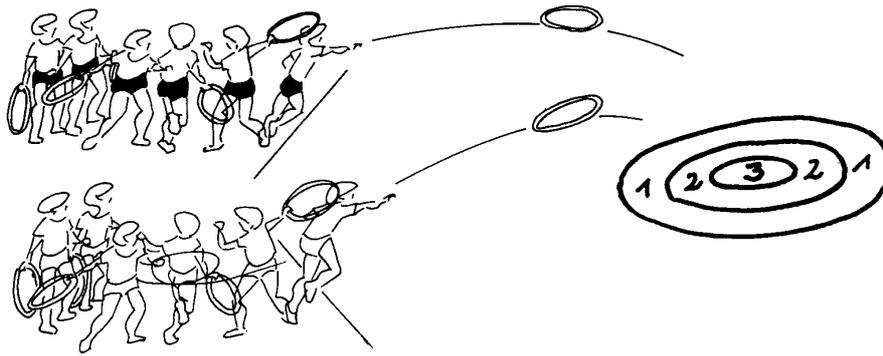
“Einfädeln”

Jede Mannschaft eine Fahnenstange - Reifen/Ring über Stange werden - Wertung: bestimmte Anzahl von Treffern/Treffer bei festgelegter Anzahl von Reifen.

Wettspiele



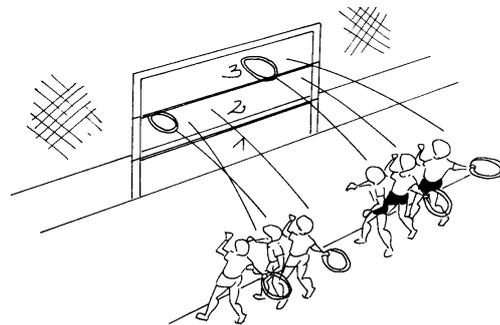
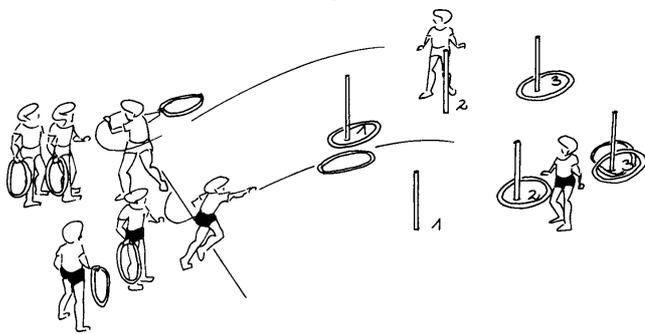
“Zielscheibe”



“Drei Möglichkeiten”

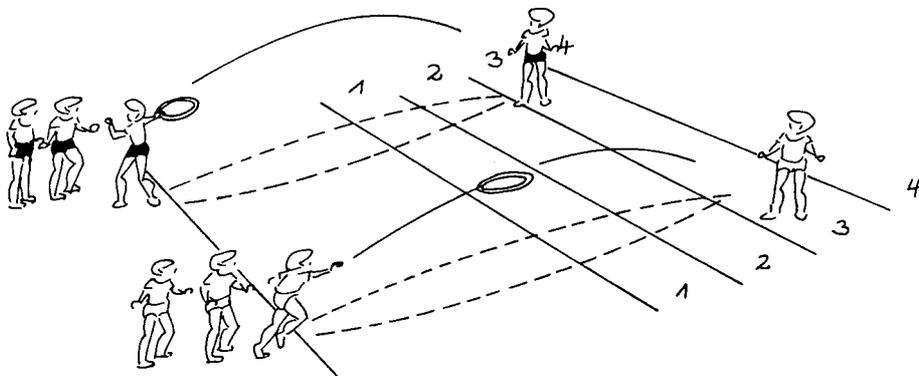
Je Mannschaft drei Fahnenstangen mit unterschiedlicher Punktwertung.

Variation:

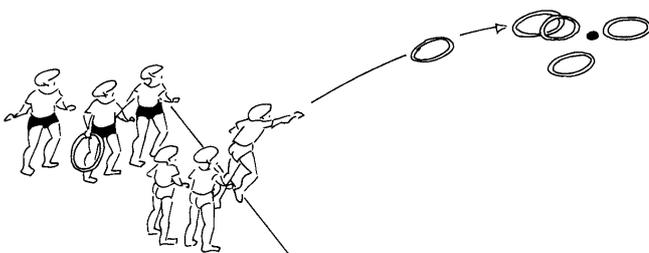


“Punkte sammeln”

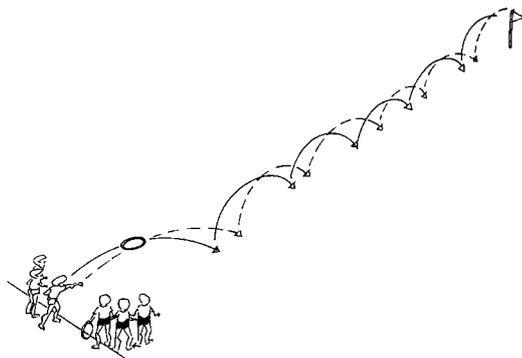
Je Mannschaft 1 Reifen - Werfer muß seinem Reifen/Fahrradreifen nachlaufen und ihn dem nächsten Werfer übergeben.



“Boccia”



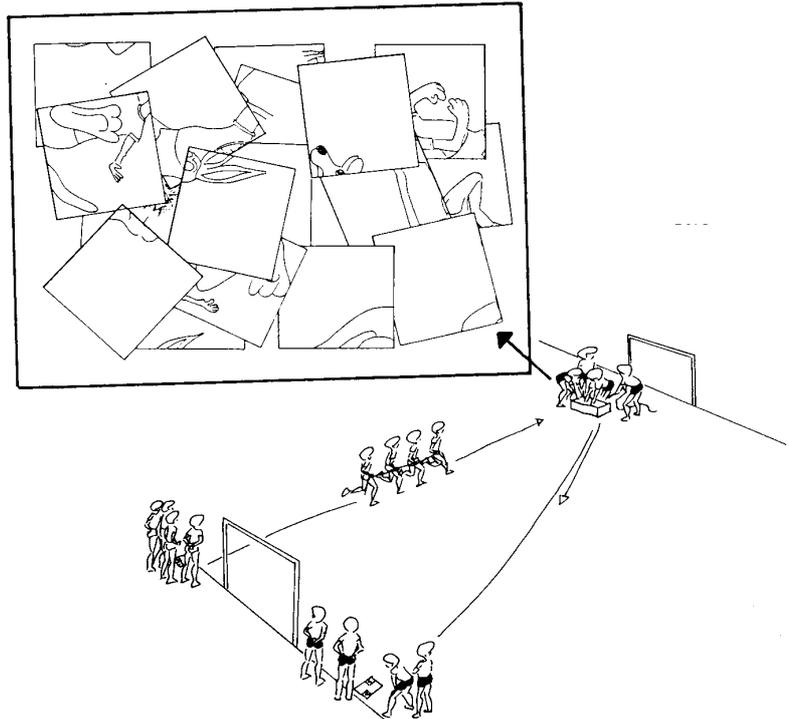
“Golf”



Ausdauerlauf

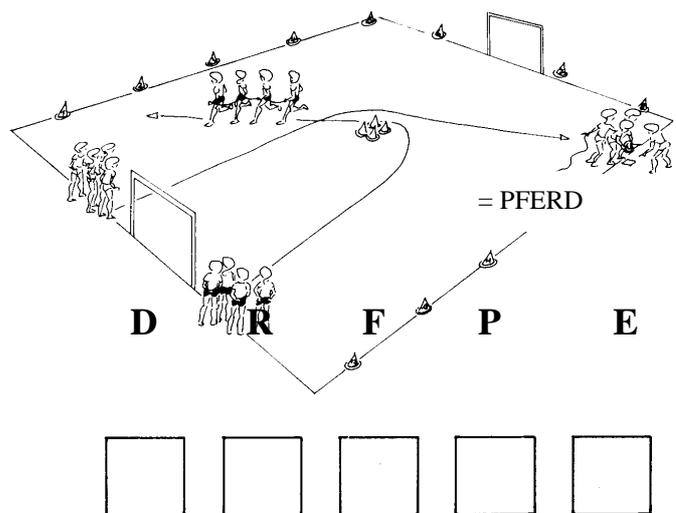
“Puzzle-Lauf”

Je Mannschaft eine Bildvorlage - alle Puzzle-Teile an einer Sammelstelle (Karton/Kasten/Reifen - je weiter entfernt, desto gleichmäßiger der Lauf) - Aufteilung jeder Mannschaft in 2 Laufgruppen - Laufgruppe 1 läuft zusammen (Läufer fassen gemeinsam ein Sprungseil) zur Sammelstelle und holt ein passendes Puzzle-Teil - danach Laufgruppe 2 - bei falschem Puzzle-Teil muß danach die Laufgruppe 1 das Teil zur Sammelstelle zurückbringen, ohne ein neues Teil zu holen.



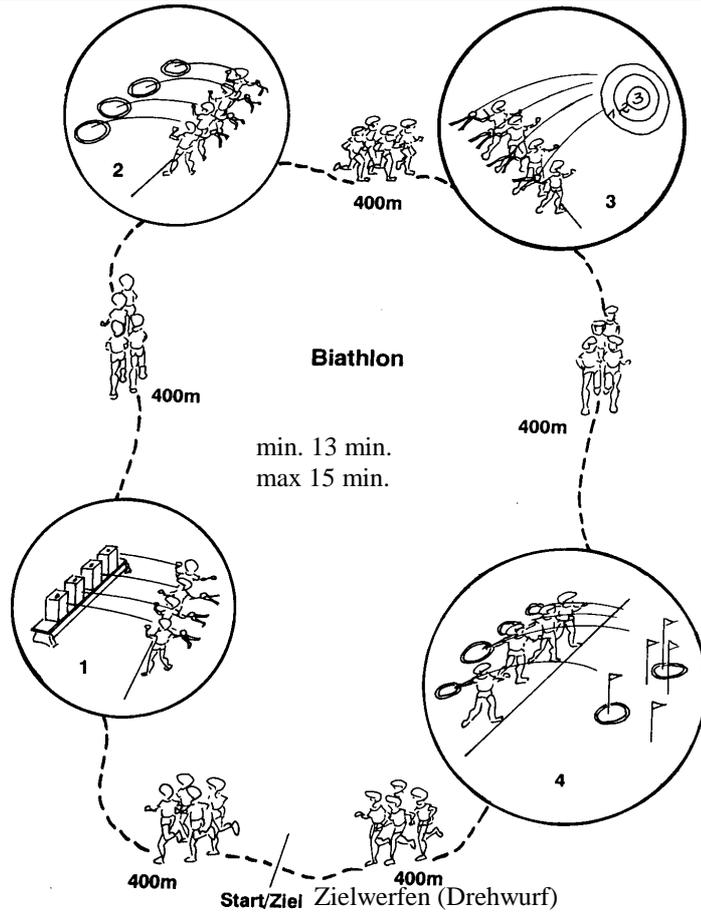
“Schatzsuche”

“Schätze” (Buchstaben) unter einigen Hütchen am Rande des Sportplatzes - die anderen Hütchen leer - 2 Mannschaften aufgeteilt in 2 Laufgruppen - Anlaufen eines Hütchens auf festgelegtem Laufweg - “Schatz” mit zurückbringen - bei leerem Hütchen ebenfalls zurückkehren und nächste Laufgruppe losschicken - “Schätze” ergeben zusammen ein Wort (z.B. Wort mit 5 Buchstaben bei insgesamt 12 Hütchen) - “Schätze” für die einzelnen Mannschaften durch unterschiedliche Farbe kennzeichnen.



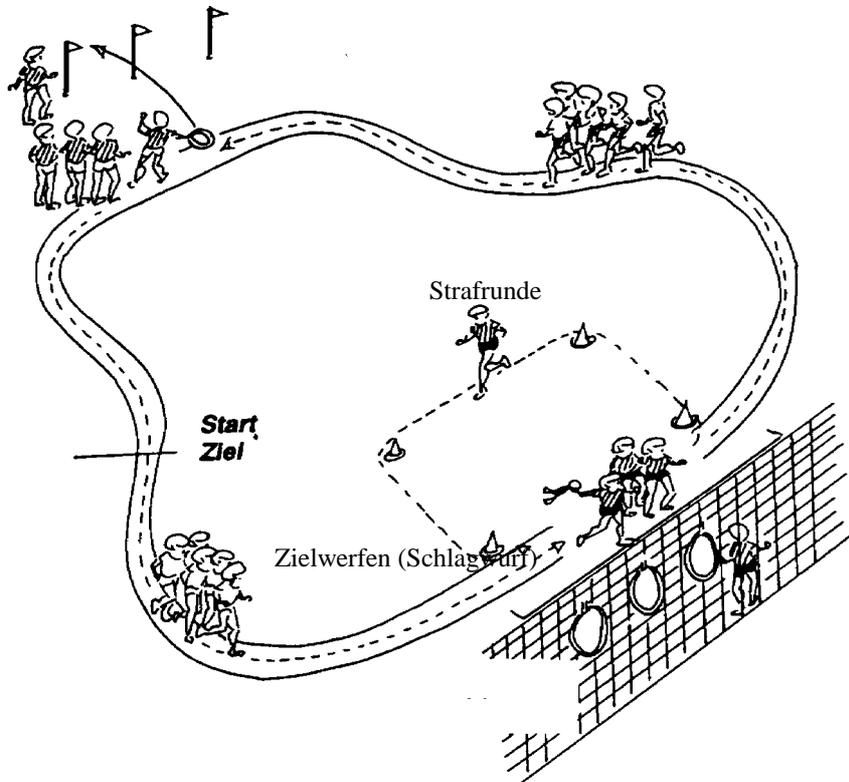
“Mini-Maxi-Biathlon” (aerob)

Strecke von 2000 m - 4 Wurfstationen im Abstand von 400 m - Minimalzeit 13 Min./Maximalzeit 15 Min. - in dieser Zeitspanne müssen die Mannschaften ins Ziel kommen - an den Wurfstationen Punktwertung - Sieger: Mannschaft mit den meisten Punkten in der vorgegebenen Zeitspanne.



“So schnell wie möglich” (anaerob)

Keine Reduzierung der Tempogestaltung -
2 Wurfstationen - Station 1 muß erfüllt werden - Strafrunden bei Nichterfüllung von Station 2 - Wurfstationen dürfen von den Mannschaften nur gemeinsam verlassen werden (d.h. wenn alle ihre Wurfaufgaben bzw. Strafrunden erfüllt haben).



Mit Tieren zu Ausdauer und Schnelligkeit

Vorbereitung des Übungsmaterials

Die Bildseite enthält 16 Tierabbildungen aufgeteilt in acht Kategorien.

1. Kopieren Sie die Tierabbildungen auf farbiges Papier (es empfiehlt sich, die Abbildungen zu vergrößern), schneiden sie aus und kleben sie dann auf stabilen Karton. Um die Bildkarten zu schützen, sollte man sie anschließend mit durchsichtiger Klebefolie überziehen.
2. Wiederholen sie nun den ganzen Vorgang, aber verwenden sie dabei eine andere Papierfarbe.
3. Sie haben nach Abschluß der Arbeiten z.B. 16 rote Tierkarten und 16 grüne Tierkarten. Jedes Tier kommt also zweimal vor, einmal rot und einmal grün.

Achten Sie darauf, daß die Tierkarten stabil sind, dann werden Sie mit diesem "Spielmittel" lange Zeit keine Arbeit mehr haben.

Sie können natürlich auch andere Motive nehmen. Es eignen sich Zahlen, Buchstaben, Pflanzen, Automarken, Sportarten usw. Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Mit entsprechenden Motiven können die Spiele auch mit älteren Schülern und Jugendlichen durchgeführt werden.

Bei all diesen Übungen sind jedoch Gesetzmäßigkeiten zur Entwicklung von Ausdauer und Schnelligkeit, zu beachten:

1. Ausdauer:

- Umfang vor Intensität!
- Belastungen kontinuierlich und regelmäßig steigern
- Pulskontrollen!

2. Schnelligkeit:

- nur in frischem Zustand
- ausreichend Erholung zwischen den Läufen
- etwa 10 Läufe über 20-50 m

"Tier"- Spiele zur Ausdauerschulung

Partnersuche: Entsprechend der Anzahl der Kinder werden die Karten mit der Abbildung nach unten auf dem Hallenboden oder auf dem Rasen verteilt. Zuerst laufen sie (mit Musik) im Raum durcheinander, ohne die Karten zu berühren. Auf Kommando heben die Kinder eine beliebige Karte auf. Jeder Schüler sucht nun während des Laufens den Partner mit der gleichen Abbildung und unterhält sich mit ihm über bestimmte Themen (z.B. interessanter Fernsehfilm, Schulvormittag usw.)

Auf Kommando trennen sich beide und legen ihre Karten wieder an einer beliebigen Stelle mit dem Bild nach unten ab. Dieser Vorgang wiederholt sich drei- bis viermal. Die Laufdauer richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Kinder. Es können auch Pausen eingefügt werden (Bild 1).

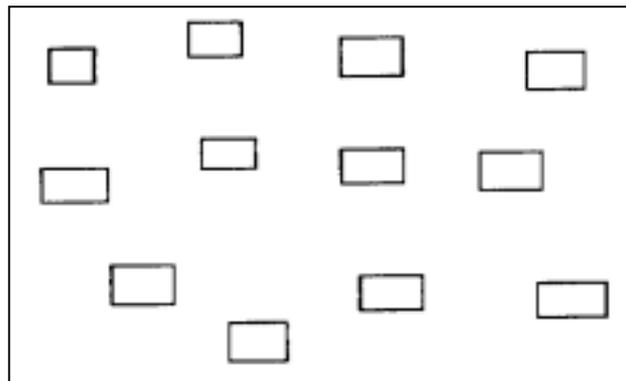


Bild 1

Intervallspiel: Die Schüler laufen durcheinander. Auf Kommando nimmt jeder eine Karte auf. Nach Anweisung des Übungsleiters haben verschiedene Tiergruppen (z.B. Vögel und Insekten) in einem vorgegebenen Raum Pause, während die anderen Schüler weiterlaufen. Nacheinander haben so die einzelnen Gruppen eine Belastungs- oder eine Erholungsphase. (Bild 2)

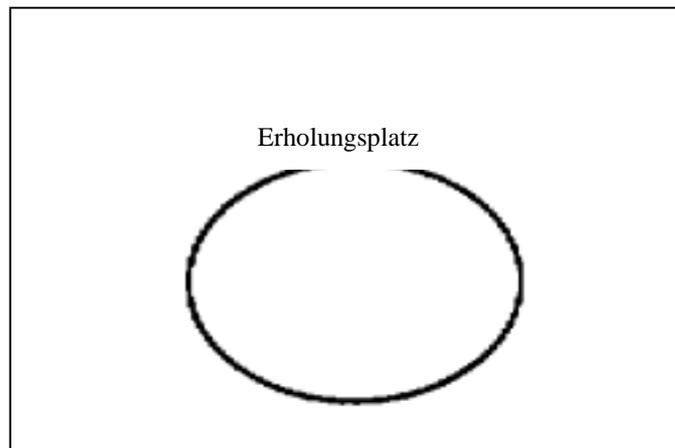


Bild 2

Gruppenspiel: Wie beim ersten Spiel liegen die Karten wieder auf dem Hallenboden (oder auf dem Rasen).

- Auf Kommando laufen die Tiergruppen in einer Reihe (z.B. die vier Haustiere oder die vier Vögel).
- Auf Kommando laufen alle Tiere einer Farbe in einer Reihe.
- Auf Kommando laufen verschiedene Tiergruppen (auch Tiergruppen mischen) entfernte Ziele an (Sportplatz) und kehren dann zum Ausgangsort zurück. Die Gruppen dürfen aber erst aus dem abgesteckten Platz zu ihrem Ziel laufen, wenn sich die zusammengehörigen Gruppenmitglieder gefunden haben.
- Die Gruppen erfüllen am Zielort eine Wurf Aufgabe.

Welche Gruppe schafft die meisten Treffer? (Bild 3)

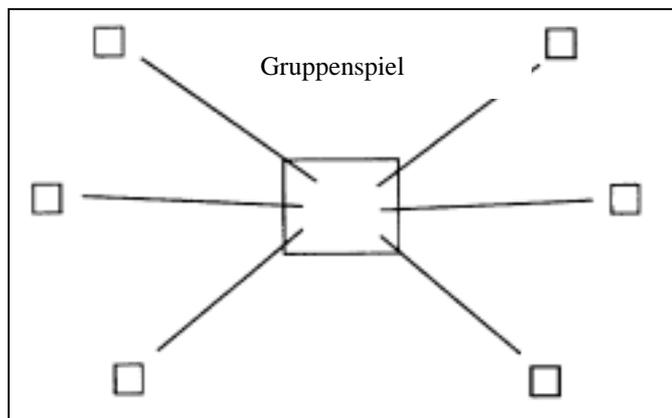


Bild 3

Wechselspiel: Die Tierkarten mit der roten Farbe liegen verstreut auf dem Boden. Ein Teil der Schüler läuft durcheinander. Auf Kommando suchen sich die Tiere einer Tiergruppe und laufen zur Zielstelle.

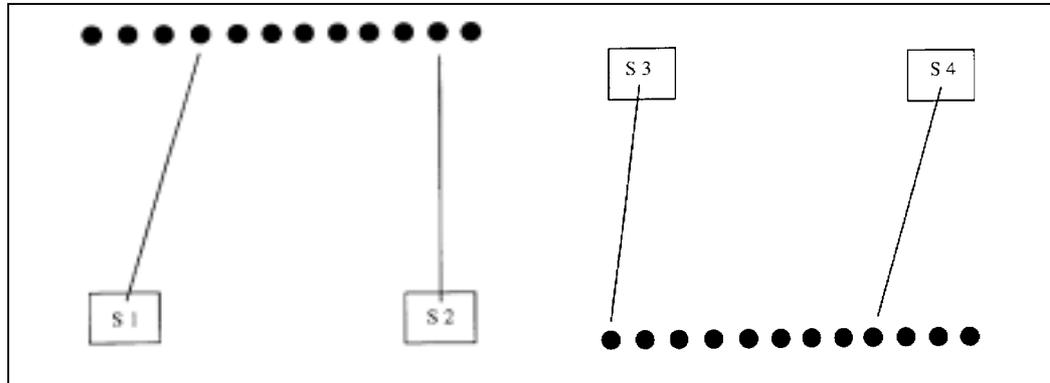
An jeder Zielstelle haben zwei Schüler die grünen Karten einer Tiergruppe (z. B. Haustiere) in der Hand. Die ankommenden zwei Schüler haben Pause. Die beiden Wartenden laufen zum abgesteckten Viereck und legen ihre Karte mit dem Bild nach unten an einer beliebigen Stelle auf den Boden. Alle Schüler in dem Viereck laufen nun wieder durcheinander. Auf Kommando wiederholt sich der schon beschriebene Vorgang. (Bild 3)

"Tier" - Spiele zur Schnelligkeitsschulung

Sammelspiel:

Vier Läufer bilden eine Mannschaft, die sich am Startplatz S 1 (4 Mannschaften = 4 Startplätze = S 1, S 2, S 3, S 4) aufstellt. (Bild 4)

Bild 4



Den Mannschaften gegenüber stehen an den Stirnseiten des Spielfeldes je 12 Hütchen (auch Teppichfliesen möglich). Unter den Hütchen sind in beliebiger Reihenfolge verteilt: 2 Tiergruppen (z. B. 4 x Haustiere und 4 x Vögel) sowie vier Nieten (= Tiere einer anderen Gruppe (z.B. Insekten)). Spielidee (für S 1 und S 2): S 1 muß die Haustiere sammeln, S 2 die Vögel. Jeweils ein Läufer von S 1 und S 2 laufen zu einem beliebigen Hütchen und schauen nach, ob unter dem ausgesuchten Hütchen die geforderte Karte mit dem jeweiligen Tier liegt. Paßt die Karte, laufen sie mit ihr zur Gruppe zurück. Paßt sie nicht, wird sie wieder unter das Hütchen gelegt, und der Läufer kehrt ohne Karte zurück. Die Läufer sprinten solange nacheinander zu den Hütchen, bis die Gruppe die geforderten vier Karten gesammelt hat. Gleiches geschieht bei den Gruppen S 3 und S 4. Sieger ist die Gruppe, die als erste die vier geforderten Karten in ihrem Besitz hat.

Puzzlespiel:

Spielidee: Eine Mannschaft besteht aus vier Läufern. Zwei Tierabbildungen befinden sich als Vorlage am Startplatz. Die gleichen zwei Tiere liegen in jeweils vier Teile zerschnitten in einer Schachtel, die je nach Trainingsabsicht in einer bestimmten Entfernung aufgestellt ist. Die Läufer starten, wenn der vorherige zurückgekehrt ist und ein Puzzle-Teil mitgebracht hat. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst die beiden Bilder zusammengestellt hat.

Variation 1: In der Schachtel befinden sich als "Nieten" Puzzle-Teile, die nicht zu den Vorlagen gehören. Das Teil, das nicht zur Vorlage gehört, muß durch den folgenden Läufer wieder zurückgebracht werden.

Variation 2: Das Bild wird in acht Teile zerschnitten, so daß sich für jeden Läufer vier Sprints ergeben. Auch hier wieder Einsatz von "Nieten" möglich. (Bild 5)

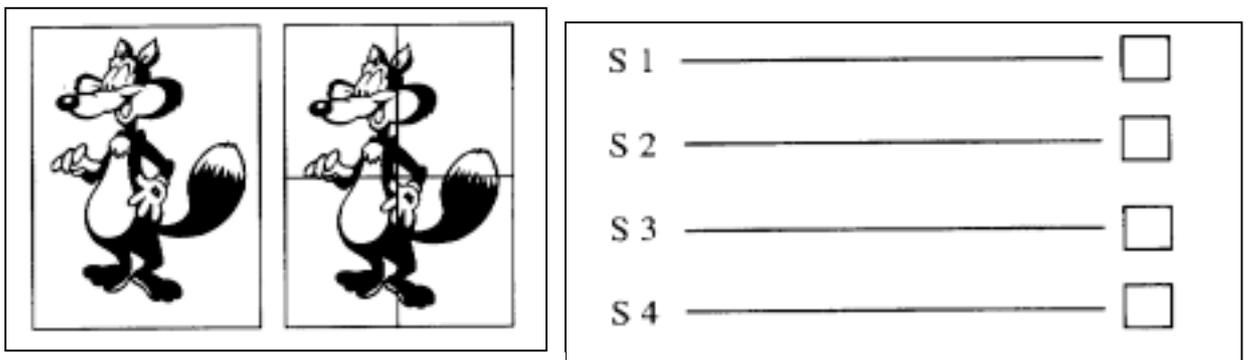


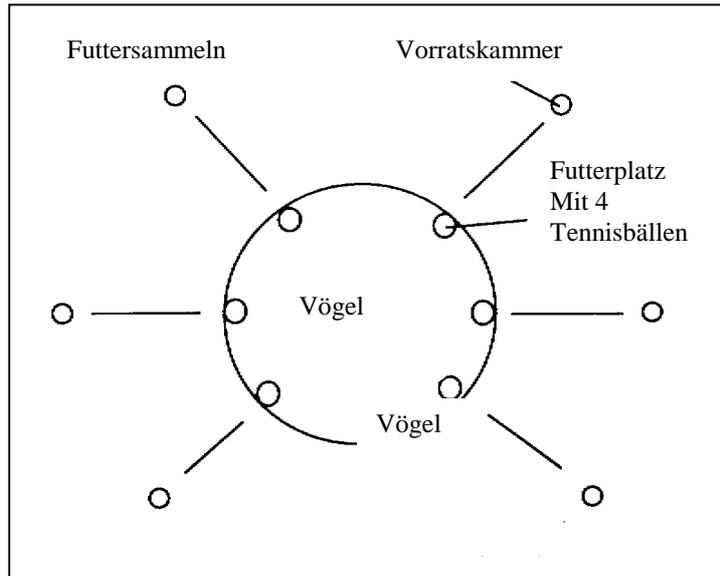
Bild 5

Futtersammeln

Die Schüler laufen in einem kreisförmigen Raum durcheinander ("Futtersuche"). Auf Kommando heben sie eine Karte auf. Die zusammengehörigen Tiere sammeln sich am „Futterplatz“. Jedes „Tier“ nimmt einen Tennisball ("Futter") und trägt es in seine "Vorratskammer". Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst ihr "Futter" in der "Vorratskammer" abgelegt hat.

Variation 1: An der Futterstelle befindet sich eine Vielzahl von Bällen, Die Vorratskammer liegt etwa 10 m entfernt. Jeder Schüler darf auf seinem Weg nur einen Ball transportieren. Welche Gruppe hat in einer bestimmten Zeit die meisten Bälle zur Vorratskammer gebracht?

Variation 2: Das gleiche Spiel könnte man auch mit einer Wurf Aufgabe verbinden. Jeder Schüler darf eine bestimmte Zahl von Bällen aufnehmen. Am Ziel müssen dann Hütchen oder sonstige Ziele getroffen werden.



Mit ein wenig Phantasie lassen sich mit den Tierkarten weitere Spiele im Schnelligkeits- und Ausdauerbereich entwickeln. Ähnliche Möglichkeiten lassen sich auch mit normalen Spielkarten entwickeln.

Zusammengestellt von:

Lothar Cordts, Im Blöcken 3, D-27374 Visselhövede, ☎ 04262/94166

Zusammengestellt aus:

Hans Katzenbogner/Michael Medler: Spiel-Leichtathletik, Teil 1: Laufen und Werfen,

Neumünster 1996

Hans Katzenbogner: Leichtathletik macht Spaß, Materialsammlung

In dieser Literatur finden Sie zahlreiche weitere Übungsbeispiele und Anregungen zum Laufen, Werfen, Springen.

Bestelladressen:

Sportbuch Verlag Corinna Medler
Pinienhof 7
D-24944 Flensburg
☎ 0461/34344

Hans Katzenbogner
Gartenstr. 4
D-85354 Freising
☎ 08161/94336

Ebenso in der folgenden Literatur zum Thema:

Hans Katzenbogner/Michael Medler: Spiel-Leichtathletik, Teil 2: Springen und Wettkämpfen,

Neumünster 1996

Michael Medler: Leichtathletik. Spiel- und Wettspielformen, Neumünster 1992

Michael Medler: Ausdauerlauf in der Schule, Neumünster 1995