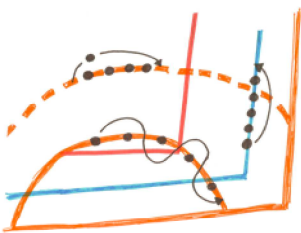


ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Laufen, Springen, Werfen – die Vielfalt der Staffelspiele

Diesen Monat wird in der Übungsstunde gelaufen, gesprungen und geworfen. Aber nicht nur einfach schneller, weiter, höher, wie in der Leichtathletik üblich, sondern in Teams gegeneinander. Entdeckt die Vielfalt der Staffelspiele, die sich durch ihre Variationsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche fast jeden Alters eignen.



Linienfangen (1) oder Linienlaufen (2) zum Aufwärmen

Material Linien auf dem Hallenboden

(1) Durchführung Zunächst verteilen sich alle Kinder in der Halle und es wird – je nach Gruppengröße – ein oder zwei Fänger bestimmt und das Spiel kann losgehen. Im Prinzip funktioniert es wie normales Fangen. Ist ein Kind gefangen, wird es zum neuen Fänger. Einziger Unterschied: Alle Kinder dürfen sich nur auf den Linien in der Halle bewegen.

Variation Je nach Altersstufe können den Linien jeweils unterschiedliche Gang- und Laufarten zugeordnet werden. Zum Beispiel darf man auf den gelben Linien nur rückwärts Laufen oder auf allen gebogenen Linien darf nur auf einem Bein gesprungen werden etc.

(2) Durchführung Je nach Gruppengröße werden die TN in zwei oder mehr Teams eingeteilt. Zunächst haben sie die Aufgabe in einer Schlange hintereinander auf den Linien durch die Halle zu laufen. Auf ein zuvor festgelegtes Kommando des ÜL hin, fängt der letzte aus jeder Reihe an, seine Teammitglieder zu überholen und setzt sich an die Spitze. Erst dann darf der nächste loslaufen. Die Mannschaft, die als erstes eine Runde (oder mehr gelaufen) und wieder in der anfänglichen Reihenfolge ist, hat gewonnen.

Variation Im nächsten Durchgang wird vorgegeben, dass der letzte Läufer im Slalom durch seine Teammitglieder nach vorne Laufen muss.

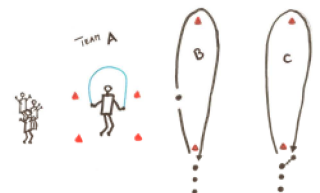
Lauf-Sprung-Staffel

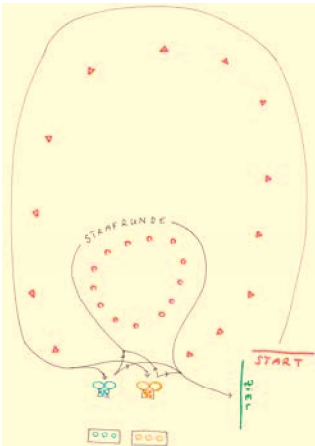
Material Hütchen, um Laufstrecke abzustecken und Springseile

Durchführung Die Gruppe wird in zwei oder mehr Teams eingeteilt. Nachfolgend ein beispielhafter Ablauf für eine Gruppe mit drei Teams mit jeweils vier TN:

Team A erhält die Aufgabe nacheinander jeweils 20 (30/40) Sprünge mit dem Seil zu machen. Währenddessen versuchen Team B und C eine möglichst große Strecke zurückzulegen, indem sie nacheinander eine zuvor abgesteckte Strecke laufen und dann den nächsten Läufer abschlagen. Hat der letzte Springer von Team A seine 20 (30/40) Sprünge gemacht, wird gestoppt und die zurückgelegte Strecke der anderen beiden Teams notiert.

Anschließend tauschen die Rollen, bis jedes Team einmal an der Springseilstation war und die Ergebnisse werden ausgewertet.





Team-Biathlon

Material	Hütchen oder andere Markierungen, Gymnastikbälle, Pylonen, 2 große Kästen, 4 Gymnastikreifen und 2 kleine Kästem
Durchführung	<p>Die Gruppe wird in Teams mit jeweils 6 oder mehr TN eingeteilt. Es absolvieren pro Team immer zwei TN gemeinsam („Team“-Biathlon!) ihre Runde:</p> <p>Zunächst wird eine große – zuvor abgesteckte – Runde gelaufen, bevor sie an den Wurfstand kommen. Dort darf erst geworfen werden, wenn beide Teammitglieder angekommen sind. Nun hat jedes Team insgesamt vier Würfe für drei Hütchen. Je nachdem wie viele Hütchen getroffen wurden, müssen entsprechend Strafrunden gelaufen werden oder eben nicht (Ein Hütchen verfehlt = Eine Strafrunde laufen). Auch die Strafrunden müssen von beiden Teammitgliedern gemeinsam gelaufen werden. Zum Abschluss wird noch eine letzte große Runde absolviert, bevor das nächste Zweierpaar des Teams seine Runde starten kann.</p> <p>Gewonnen hat die Mannschaft, deren letztes Pärchen als erstes das Ziel erreicht.</p>
Tipp	Die Kinder, die gerade nicht laufen, können miteingespannt werden und sich darum kümmern, dass die Hütchen und die Bälle an der Wurfstation für die nächsten Pärchen bereitliegen.
Variation	Je nach Altersstufe kann die Rundengröße und das Ausmaß des Wurfstandes variiert werden. Zudem können auf der Laufrunde zusätzliche Hindernisse eingebaut werden, die überwunden werden müssen.

Bocksprung-Brückenstaffel zum Abschluss

Material	keins
Durchführung	<p>Die Gruppe wird in mehrere Kleingruppen mit jeweils ca. 3–4 Teammitgliedern eingeteilt. Je nach Platz können alle Teams gleichzeitig starten.</p> <p>Der erste aus dem Team hockt sich so hin, dass die anderen einen Bocksprung über ihn machen können. Der zweite springt darüber und baut in einem bestimmten Abstand eine Brücke, indem er die Liegestützposition einnimmt. So werden immer weiter abwechseln Böcke und Brücken aufgebaut, die die anderen Teammitglieder über- bzw. unterwinden müssen, so lange bis alle die Ziellinie erreicht haben.</p>
Variation	Man kann auch nur eines von beiden – Bock oder Brücke – in die Staffel einbauen oder sich weitere Hindernisse überlegen.



Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an info@htj.de