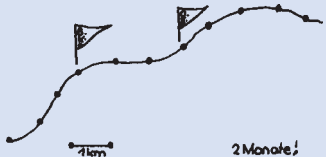

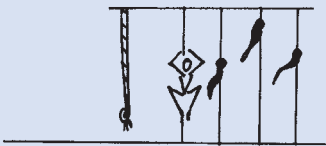






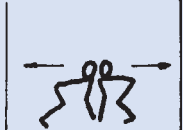


Inhaltsverzeichnis





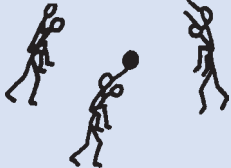
Vorworte	4
Kleine Sportdidaktik	6
1 Einstimmen/Aufwärmen – Abkühlen/Ausklingen ..	9
2 Grundlagen	43
3 Laufen	85
4 Springen	123
5 Werfen	169
6 Wettkämpfe	211
Verwendete und weiterführende Literatur	228

2 Grundlagen

2.1 Ausdauer

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
181	F/E Grenzen-Lauf Teamgeist Fairness	Die Gruppe teilt sich in 3er-Gruppen auf. Jede Gruppe hat ein Fähnchen, das auf einer aufgehängten Landkarte (Grenzen mit Kennzeichen markieren) laufend verschoben werden kann. Wer läuft am weitesten?	 <p>1 km 2 Monate!</p>
182	E/D Längster Flug Fairness	Auf der Anlage ist beim Weitsprung eine bestimmte Länge deutlich markiert (z. B. 3,5 m). Mindestanlaufstrecke = 30 m. Wer springt (fliegt) während einer ganzen Stunde am weitesten?	 <p>3,5m 30m</p>
183	A/F Auf dem Eiffelturm Kraftausdauer Fairness	Während einer bestimmten Zeit (auch außerhalb des Trainings) darf geklettert werden. Regeln gemeinsam vereinbaren.	
184	C/D Wer wirft über den ... See? Wechsel von Lauf und Wurf	Auf der Trainingsanlage sind Fähnchen in 10-m-Abständen gesteckt und Wurfgeräte bereitgelegt. Nach einer Runde (z. B. 400 m) darf 1x geworfen werden. Distanz auf das eigene Protokoll eintragen und wieder laufen.	 <p>10m 400m</p>
185	A/D 24-Stunden-Rennen Motivieren zum Dauerlauf Fairness	Wer läuft zuerst einmal rund um die Uhr? Dabei sind nur Intervalle zu mindestens 15' gestattet. Laufprotokoll der ganzen Gruppe am Anschlagbrett!	

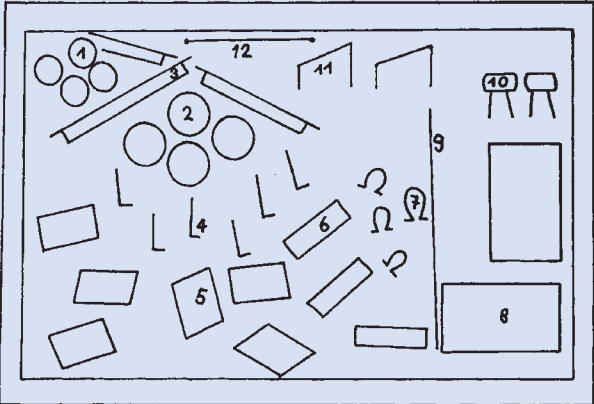
Nr.	Name der Spielform Ziele / AKzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
186	E/F	<p>Die Partner fassen sich je mit der rechten Hand und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigene Regeln vereinbaren • Wechsel: Sieger gegen Sieger; Verlierer gegen Verlierer 	
187	E/F	<p>Rücken an Rücken. Die Arme werden eingehakt. Wer dreht den Partner zuerst in die Seitenlage?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuerst langsam gemeinsam anheben und erst dann mit dem Rucksackkampf beginnen 	
188	E/D	<p>Die Partner stehen auf allen vieren einander gegenüber. Die beiden rechten Schultern berühren sich. Wer hat den Gegner zuerst über die gegnerische Linie gestoßen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigene Stierkampf-Regeln vereinbaren 	
189	A/E	<p>Die Partner sitzen einander im Langsitz gegenüber. Beine und Arme sind frei in der Luft. Durch Fußtritte (Fuß gegen Fuß!) versuchen, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Verlierer darf das Handicap beim Sieger vorschlagen 	
190	D/E	<p>Die Partner halten einen Medizinball fest und versuchen, sich gegenseitig den Ball zu entreißen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stand nur auf einem Bein • Eigene Wettkampfregeln 	

Nr.	Name der Spielform Ziele /Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
191	E/F	<p>Jeder gegen jeden: Der Kampf dauert immer so lange, bis einer 3 x die Hände des Partners berühren kann (1 Pkt.). Laufend wechseln.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Partner darf nur in der Liegestützstellung gewechselt werden. 	
192	E/D	<p>Zwei stehen gegenseitig in der Hocke, die Arme vor (hinter) dem Körper verschränkt. Jeder versucht, den Partner durch Stoßen oder geschicktes Ausweichen zu Fall zu bringen. Laufend Partnerwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur ein Arm hinter den Rücken; mit dem anderen darf geschubst und gezogen werden 	
193	C/D	<p>A sitzt im Langsitz, hebt die gestreckten Beine leicht vom Boden, öffnet und schließt je nach Tempo von B. B springt zwischen die geöffneten Beine von A in die tiefe Hocke, schnellst hoch und spreizt die Beine, während A wieder schließt usw. Wechsel.</p>	
194	F/D	<p>Alle möglichen Wettbewerbsformen wie Schnellauf, Handballspiele, Hüpfformen usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstelle des Schubkarrens Schubschlitten stoßen: A stützt sich mit den Händen auf einen Teppichflies und B stößt bzw. zieht 	
195	A/E	<p>Mögliche Wettbewerbsformen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichte Hindernisläufe • Handball • Volleyball (mit Ballonen) • Polo/Hockey • Tennis • Badminton 	

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
196	E/D	<p>Welche Gruppe kann einen Medizinball mit möglichst gestreckten Beinen am längsten hochhalten? Stützen mit den Händen ist nicht erlaubt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Sieger dürfen nur noch mit 3 Händen abstützen. Gewinnen wieder dieselben, dann sind nur noch zwei „Stützhände“ gestattet 	
197	F/C	<p>4 Zweierteams. 3 Paare liegen am Boden und halten in Bauchlage einen Gummischlauch mit beiden Händen. Die 4. Gruppe versucht, möglichst oft über die Gummibänder zu springen, während Gruppe 1–3 dies durch Hochschnellen zu verhindern versucht. Nach 2' Wechsel.</p>	
198	E/D	<p>Verschiedene Regeln vorgeben, z. B. aus diversen Ausgangslagen starten. Weitere durch die Teilnehmenden erarbeiten lassen.</p>	
199	F/E	<p>Ein Gruppenmitglied muss möglichst lange „über Wasser“ gehalten werden. Wenn der am Seil hängende Körper die Matte berührt, wird die Zeit gestoppt. Dann hängt sich der Nächste ans Seil. Welche Gruppe kann am längsten „trocken“ bleiben?</p>	
200	A/E	<p>Einige Regeln vorgeben, z. B.:</p> <p>Tor = ganze Wand. Nur im Vierfüßlergang gestattet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Time-out nach 4 Toren Differenz. Die zurückliegende Mannschaft darf neue Regeln (evtl. Handicaps für gute Spieler) vorschlagen 	

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>Gibt es nicht noch andere Möglichkeiten als das mühsame Laufen „auf Schusters Rappen“? Bereits im 18. Jahrhundert erprobten Pioniere erste Modelle von „Rollschuhen“. Diese faszinierende Idee wurde im Laufe der Zeit immer wieder verbessert. Inlineskates sind heutzutage vielbenutzte, aber nicht ungefährliche Freizeit- und Trainingsgeräte. Aber auch hier tüftelten Spezialisten weiter. So erstaunt es nicht, dass nun verschiedene Modelle auf dem Markt erhältlich sind, häufig in Kombination mit Skating-Stöcken, bei denen das Bremsen ein integrierter Bestandteil des Sportgerätes ist. Solche „Rollschuhe“ lassen sich sehr gut in ein Lauftraining einbauen. Wichtig: Keine Fahrt ohne Helm, Brille, Handschuhe sowie Knie- und Ellbogenschoner. Die folgenden Beispiele zeigen einige Spiel- und Übungsformen auf SKIKES.</p>			
521	B/F Tandem Fairness Tempogefühl Rücksichtnahme	<p>A (mit <i>SKIKES</i>) und B (mit Bike oder mit Joggingsschuhen). Beide starten miteinander und bleiben zusammen (der/die Langsamere bestimmt das Tempo). Nach einer vorher bestimmten oder spontan gewählten Zeit wechseln die beiden: A wird Jogger; B <i>SKIKER</i>. So fahren bzw. joggen beide weiter bis zum Ziel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Trainings- oder Wettspielform • In verschiedenen Leistungsgruppen 	
522	B/D SKIKEN gegen Biken oder Joggen Fairness Tempogefühl	<p>Ein Biker und ein <i>SKIKER</i> „eichen“ ihre Rundenzeit. Der <i>SKIKER</i> hat z. B. 16 Minuten; der Biker 8. Danach vereinbaren sie ihre Wettspielregeln. Beispiel: Unser Training dauert 32 Minuten. Der <i>SKIKER</i> sollte in dieser Zeit 2, der Biker 4 Runden zurücklegen. Wer gewinnt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiche Spielidee: <i>SKIKER</i> gegen Jogger • <i>SKIKER</i> gegen Inlineskater 	
523	F/B Wendezeit Tempogefühl Fairness	<p>A (gute <i>SKIKERIN</i>) und B (Anfänger) starten gemeinsam in dieselbe Richtung. Nach einer vorher gemeinsam vereinbarten Zeit (z. B. nach 10 Minuten) wenden beide an der Stelle, wo sie nach genau 10 Minuten angekommen sind und fahren wieder zum Ausgangspunkt zurück. Welchem 2er-Trainings-Team gelingt es, genau zur gleichen Zeit gemeinsam wieder am Startort anzukommen?</p>	

Nr.	Name der Spielform Ziele /Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
524	F/D Staffellauf Fairness Schnelligkeitsausdauer	Eine Trainings- oder Wettkampf-Strecke wird auf verschiedene <i>SKIKER</i> aufgeteilt. A startet und übergibt B, B läuft weiter und übergibt C usw. Alle laufen ihre Teilstrecke und warten, bis die nächste Ablösung erfolgt. Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die längste Strecke bzw. welches Team hat zuerst die ganze Strecke zurückgelegt. • (Andere) Wettspielregeln gemeinsam vereinbaren	
525	F/B Begegnungslauf Tempogefühl Spannung	A und B starten auf ihrer Haus- bzw. Rundstrecke in entgegengesetzter Richtung. Dort, wo sie sich treffen, wenden beide und fahren wieder zum Start zurück. Welches 2er-Team trifft genau zur gleichen Zeit wieder beim Start ein? Wichtig: Die Leistungsunterschiede spielen keine Rolle; je unterschiedlicher, desto spannender wird das „Wettrennen“!	
526	F/A Fernwettlauf Fairness Trainingsfleiß	Eine Gruppe vereinbart, gemeinsam während einer bestimmten Zeit möglichst viele Kilometer zu <i>SKIKEN</i> . Dann werden 3er-Teams gebildet (dem Können nach oder ausgelost). Alle trainieren individuell und tragen ihre gefahrenen Kilometer persönlich nach. Welches Team schafft in einem Monat am meisten Kilometer? • Wir <i>SKIKEN</i> gemeinsam nach XY. Wie lange brauchen wir, wenn alle ihre gefahrenen Kilometer laufend nachtragen (z. B. Liste im Internet)	
527	B/D Richtiges Timing Tempo- und Belastungsgefühl	Wer fährt eine Runde in möglichst genau ... Sekunden oder ... Minuten? • Zu zweit, zu dritt, im „Rudel“ • Zeitschätzlauf: Alle sagen ihre geschätzte Trainings- oder Rundenzeit voraus. Diese wird schriftlich festgehalten. Alle fahren los. Ein Zeitnehmer stoppt beim Zieleinlauf die Zeit. Wer hat die geringste Differenz zwischen der geschätzten und der effektiv gelaufenen Zeit?	

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
743	F/A	<p>Freies Herumhüpfen im Sprunggarten. Nach 10, 20, 30 Sprüngen aktive Erholung → Lauf um die Halle. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.</p> <p>Sprunggarten</p> <p>Sprungkraft Spaß</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorschrift über die Sprungart: Einbein-, Mehrfachsprünge usw. • Wer überspringt in einer gewissen Zeit am meisten Hindernisse? • Fangspiel im Sprunggarten • Üben technischer Grundelemente wie Absprung, Scherensprung, Drehsprung • Verfolgungs-Hüpf-Parcours zu zweit oder in Gruppen • Memory-Hüpf-Parcours: A hüpfet oder springt eine beliebige Anzahl Hindernisse. B beobachtet, speichert und springt nach. Stimmt's? (Kontrolle durch A). Wechsel • Eigene Spiel- und Wettbewerbsformen kreieren lassen 	<p>Allgemeine didaktische Hinweise siehe Kapitel 2.6, Seite 65.</p>  <p>1 Medizinbälle 2 Reifen/Pneu 3 Langbänke 4 Hürden 5 Matten 6 Kastenteile 7 Sprungseile 8 weiche Matte 9 Linien 10 Bock 11 Mini-Trampolin 12 Gummischnüre</p>