

# Laufen Kids

mobile  
praxis

# 56

BASPO & SVSS



Leichtathletik ist eine vielfältige und attraktive Sportart im Kindesalter. Durch Bewegungserfahrungen in den Disziplinengruppen Lauf, Sprung und Wurf lernen die Kinder ihren Körper kennen und steigern koordinative wie auch konditionelle Fähigkeiten. Diese Praxisbeilage bildet den Auftakt zur Trilogie «Laufen – Springen – Werfen».

Autoren: Nicola Gentsch, Andreas Weber  
Redaktion: Raphael Donzel  
Fotos: Ueli Känzig; Zeichnungen: Nicola Gentsch; Layout: Monique Marzo



mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:  
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

Laufen spielt in der Leichtathletik eine zentrale Rolle. Neben den vielen Disziplinen im Laufbereich profitieren auch Sprung- und Wurfdisziplinen von dem Schnellkeitsstraining. So kann ein Kind im Weitsprung weiter springen, wenn es schnell laufen kann. Aber auch für andere Sportarten, bei denen die Schnelligkeit oder Ausdauer eine wesentliche Rolle spielen, kann die nachfolgende Übungssammlung eine Bereicherung sein.

## Schnell Laufen vs. ausdauernd Laufen

Wir kennen zwei verschiedene Formen des Laufens. Auf der einen Seite steht das schnelle Laufen, auf der anderen das ausdauernde Laufen. Im Kindesalter muss vor allem grossen Wert auf das schnelle Laufen gelegt werden. Denn nur durch regelmässige Schnelligkeitsreize werden die schnellen Muskelfasern der Kinder aktiviert – eine Anpassungsfähigkeit des Körpers auf Trainingsreize, die bereits ab dem 13. Lebensjahr stark abnimmt.

Anders sieht dies bei den langsamen Muskelfasern aus. Diese können auch noch im Erwachsenenalter durch entsprechende Reize aktiviert werden. Das Trainieren von spezifischen Ausdauerleistungen ist demnach im Kidsalter noch nicht notwendig, da die Grundlagenausdauer mit spielerischen Formen über die Steuerung des Trainingsumfanges ausreichend gefördert wird.

## Duelle und Wettkämpfe

Kinder duellieren sich gerne. Sie wollen das Gelernte anwenden und überprüfen, wer die Aufgabe am besten meistert. Dabei ist es wichtig, dass immer ein Sieger erkoren wird. Dies löst zusätzliche Motivation für das Training aus. Die Leichtathletik bietet dabei die optimale Plattform für diese kleinen Wettkämpfe. Schneller, höher und weiter lautet die Devise, wobei ein vielseitiges Kräftemessen entsteht. Das Tolle ist, dass es viele verschiedene Sieger gibt. Denn das eine Kind läuft schneller von A nach B, das zweite erreicht mehr Seilsprünge und dem dritten Kind gelingt es am besten, einen Pneu möglichst nah an ein Ziel zu schleudern.

## Leichtathletik als Basissportart

Die Leichtathletik bietet eine sehr gute Grundschulung im Schnelligkeits- und Ausdauerbereich. So kommt es nicht von ungefähr, dass ein Kind, welches Leichtathletik betreibt, sich rasch in anderen Sportarten zurechtfindet, da in der Leichtathletik sehr stark die konditionellen Faktoren wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert werden. Diese Faktoren spielen in unzähligen Sportarten eine entscheidende Rolle. ■

# Sich nicht in Details verrennen

Über 10 verschiedene Disziplinen mit zum Teil sehr komplexen Bewegungsabläufen erschweren es dem Beobachter ungemein, in meist nur einem Bruchteil einer Sekunde eine Bewegungsabfolge richtig zu beobachten, zu beurteilen und dem Lernenden eine Rückmeldung zu geben.

Eine Hilfestellung hierfür ist das Fokussieren auf die wesentlichsten, letztlich auch leistungsbestimmenden Elemente, die für die verschiedenen Laufdisziplinen relevant sind – die Kernelemente. Weniger wichtige Elemente sollen erst in der vertieften Auseinandersetzung mit dem Laufen an Bedeutung zunehmen, wenn die Kernelemente bereits gut ausgeprägt sind.

Spielformen und Übungsformen mit Kindern sollten sich immer an diesen Kernelementen ausrichten. So erzielen wir einen schnelleren Lernerfolg und agieren zielorientiert.

Am Wesentlichen arbeiten und sich nicht in Details verrennen, lautet der Grundsatz. Eine Vorgehensweise, die es dem Leitenden auch erlaubt, die wirklich notwendigen Dinge an den Lernenden rückzumelden und die unwesentlichen wegzulassen.

## Kernelemente der Laufdisziplinen der Leichtathletik

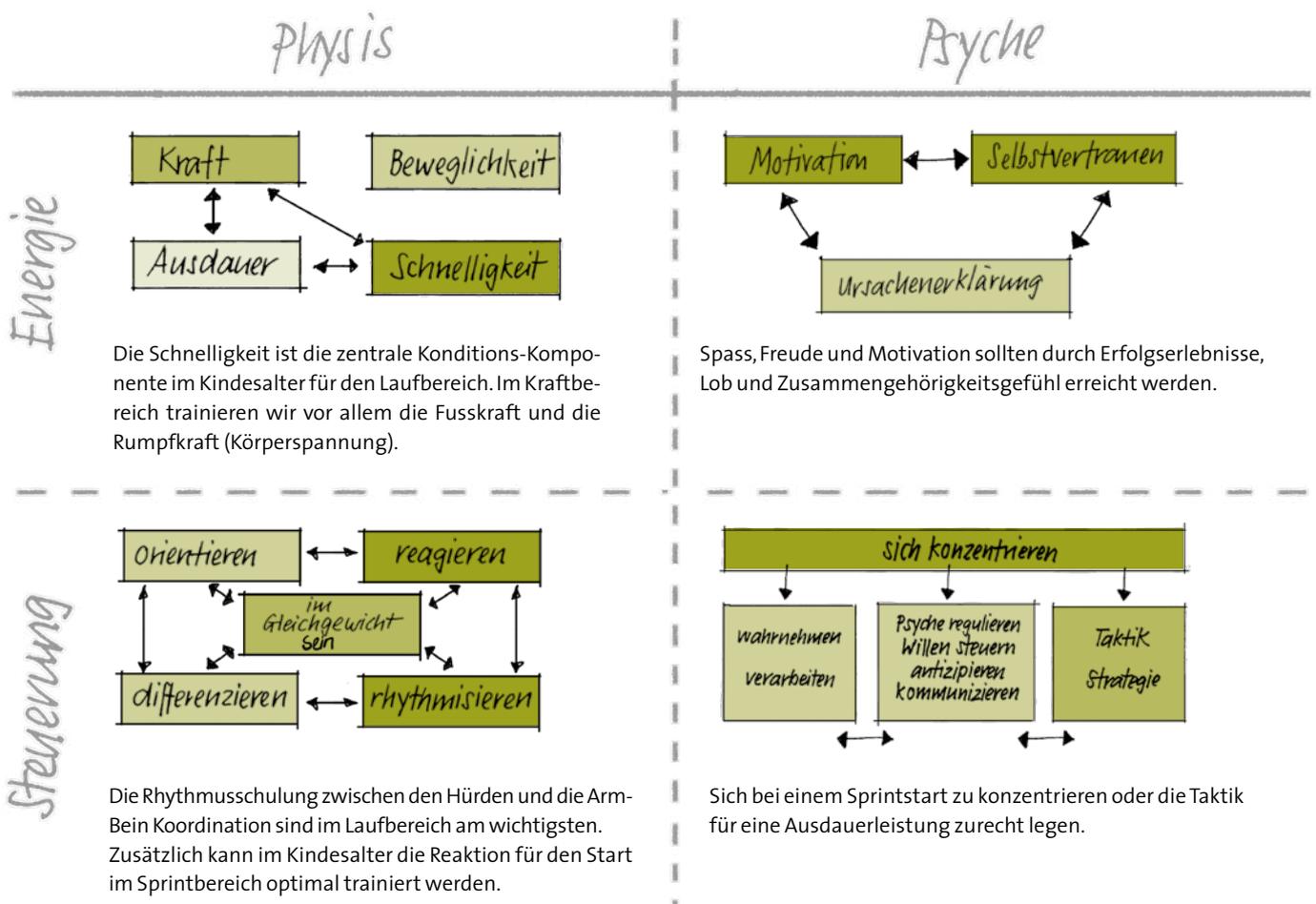
Anfänger	Fortgeschrittene
<b>Schnell Laufen</b>	
<b>Sprint</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballenlauf mit aktiv greifendem Fussaufsatz</li> <li>• hohe Schrittfrequenz</li> <li>• koordinierte Armarbeit</li> </ul>
<b>Start</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf</li> <li>• optimale Schrittlänge</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optimale Ausgangsstellung</li> <li>• beidbeiniger, explosiver Abdruck</li> </ul>
<b>Von der Stafette zur Staffel</b>	
<b>Staffel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grobform von übergeben/übernehmen von unten</li> <li>• schnelle Übergabe</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sicheres anlaufen/ablaufen</li> </ul>
<b>Laufen über Hindernisse</b>	
<b>Hürden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rhythmischer Lauf zwischen den Hindernissen</li> <li>• koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung</li> <li>• Ballenlauf</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde</li> <li>• Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung</li> </ul>
<b>Ausdauernd Laufen</b>	
<b>Lauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ökonomischer Laufstil</li> <li>• koordinierte Armarbeit</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabile, aufrechte Körperhaltung</li> </ul>

## Körperliche Voraussetzungen

Zwei der wichtigsten Kernelemente beim Laufen sind die Ganzkörperstreckung und der Fussballenlauf. Um diese Kernelemente gut ausführen zu können, brauchen wir körperliche Voraussetzungen wie einen stabilen Rumpf (Körperspannung) und Kraft in den Fussgelenken. Wie diese Grundlagen spezifisch trainiert werden können, erfahren Sie unter anderem in den jeweiligen Praxisbeilagen. Übungen zur Rumpfkraft finden Sie in der Praxisbeilage «Werfen» und Übungen zur Kräftigung der Fussgelenke in der Praxisbeilage «Springen» (erscheinen beide demnächst).

# Vier Komponenten der Leistung

Die Leichtathletik ist geprägt von der Physis. Beim Laufen brauchen wir vor allem die konditionelle Substanz kombiniert mit der koordinativen Kompetenz. Trotzdem braucht es zusätzlich für das Training die emotionale Substanz und für den Wettkampf die mental-taktische Kompetenz.



Die Schnelligkeit ist die zentrale Konditions-Komponente im Kindesalter für den Laufbereich. Im Kraftbereich trainieren wir vor allem die Fusskraft und die Rumpfkraft (Körperspannung).

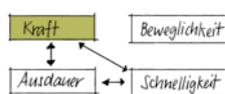
Spass, Freude und Motivation sollten durch Erfolgserlebnisse, Lob und Zusammengehörigkeitsgefühl erreicht werden.

Die Rhythmusschulung zwischen den Hürden und die Arm-Bein Koordination sind im Laufbereich am wichtigsten. Zusätzlich kann im Kindesalter die Reaktion für den Start im Sprintbereich optimal trainiert werden.

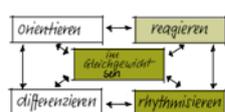
Sich bei einem Sprintstart zu konzentrieren oder die Taktik für eine Ausdauerleistung zurecht legen.

## Legende zur Übungssammlung

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Die farbig hinterlegten Felder geben an, ab welchem Alter eine Übung durchführbar ist. In diesem Beispiel wäre die Übung ab dem 7. Lebensjahr möglich. Diese Angaben sind jeweils nur Richtlinien, denn bei Kindern gibt es gewaltige Leistungsunterschiede. Es kommt oft vor, dass ein 5- bis 6-jähriges Kind in der Lage ist, eine komplexere Übung durchzuführen als ein 8-jähriges Kind, welches noch kaum Bewegungserfahrungen gesammelt hat.



Diese Grafik zeigt auf, welche konditionellen Faktoren in einer Übung am stärksten angesprochen werden. Im Beispiel wäre es die Kraft. Es ist nicht ausgeschlossen, dass in einem kleineren Masse auch noch andere Faktoren angesprochen werden.



Diese Grafik zeigt auf, welche koordinativen Kompetenzen bei den jeweiligen Übungen angesprochen werden. Im Beispiel wäre es das Gleichgewicht und die Rhythmisierung und in einem kleineren Ausmass noch die Reaktion.

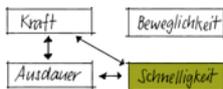


# Schnell wie ein Panther

Das schnelle Laufen ist abhängig von der Schrittlänge (Kraft) und der Frequenz (Inter- und Intramuskuläre Koordination – Schnelligkeit). Ein Kind, das über eine hohe Frequenz und einen langen Schritt verfügt, ist schneller als ein Kind, das eine langsame Frequenz und einen kurzen Schritt besitzt. Die Kinder sollen von Beginn an lernen, auf den Fussballen und möglichst ökonomisch zu laufen.

## Lava-Lauf

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Eine Zone markieren (ca. 15 m breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen?

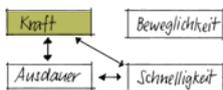
**Hinweis:** Genügend Pausen (Fusskühlung) einlegen.

**Variation:** Mit Startsignal und Abpfeiff nach 3 bis 4 Sekunden. Wer noch unterwegs ist, hat die Füße verbrannt.

**Wozu?** Kurzer Bodenkontakt / Maximale Schnelligkeit.

## Bob anschieben

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



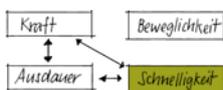
**Wie?** 2 bis 4 Kinder versuchen, eine dicke Matte vom Stand aus und auf Kommando so schnell wie möglich über eine definierte Strecke zu schieben.

**Variation:** Schieben eines Mattenwagens an Stelle der dicken Matte.

**Wozu?** Kräftigung / Stossphase fördern.

## Hütchenlauf

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



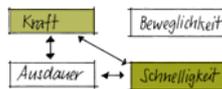
**Wie?** Wir laufen mit Tempo in eine Zone mit Hütchen in kurzen Abständen. Die Kinder versuchen dabei das Tempo zu halten und wie eine Nähmaschine durch die Hütchen zu laufen.

**Hinweis:** Die Hütchen sollen nur so nahe aufgestellt sein, damit ein aktives Greifen des Fusses noch möglich ist (kein Stampfen).

**Wozu?** Schrittfrequenz verbessern.

## Kastenpoltern

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Auf einem Schwedenkasten sitzend möglichst schnell abwechselungsweise mit der rechten und linken Ferse an den Kasten poltern (10–20 Sek.). Wer ist am schnellsten und macht den meisten Krach? Evtl. eine dünne Matte zwischen Kasten und Fersen stellen.

**Variation:** Tapping auf dem Fussboden; möglichst schnell abwechselungsweise mit dem linken und rechten Bein den Boden berühren.

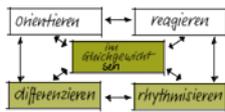
**Wozu?** Fördern der Schrittfrequenz (Intra- und Intermuskuläre Koordination) / Kräftigung der Hamstrings.

## Nebenposten

In der Leichtathletik wird oft das Kolonnentraining als Organisationsform gewählt, wobei die Intensität bei den Kindern sehr stark abnimmt. An dieser Stelle sind Nebenposten oder Zusatzaufgaben gefragt. Das Kastenpoltern eignet sich optimal als solcher Nebenposten.

**Minitrampskipping**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Ein Minitramp wird auf den Mattenwagen gebunden. Das Kind versucht auf dem Minitramp möglichst schnell die Skippingbewegung auszuführen, dabei bewegt der Leiter den Mattenwagen leicht nach vorne und zurück.

**Hinweis:** Keine ruckartigen Bewegungen mit dem Mattenwagen. Sanft beginnen und erst mit der Zeit das Tempo und die Richtungswechsel des Mattenwagens erhöhen.

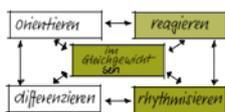
**Variationen:**

- Mit zusätzlicher Aufgabe für die Arme – Druckpass mit dem Volleyball und einem Spieler von aussen, Jonglieren, Koordinative Armübungen.
- Langsames Drehen des Mattenwagens, das Kind bleibt jedoch nach vorne ausgerichtet.

**Wozu?** Fördern der Feinmotorik und des Gleichgewichts.

**Trottfahren**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** So schnell wie möglich auf dem Trottinett (Kick-Board) fahren.

**Wichtig:** Eine runde «Velofahrbewegung» des Zugfusses mit schnellstmöglichem Bodenkontakt.

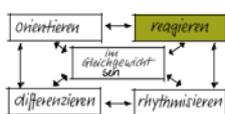
**Variationen:**

- Wer schafft die Strecke mit den wenigsten Bodenkontakten?
- In Stafettenform mit 2 bis 3 Teams. Eine Strecke von 30 bis 40m wird zurückgelegt, um einen Markierhut gewendet und mit dem anderen Bein zurückgefahren. Trottinett dem Nächsten übergeben.

**Wozu?** Zuglaufbewegung des Fusses fördern.

**Reaktionsformen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Auf verschiedene Reize (visuell durch einen Ball, taktil durch Berühren oder akustisch durch Klatschen) versuchen aus verschiedenen Startpositionen (Bauchstart, Hochstart, Tiefstart) möglichst schnell weg zu rennen. Sprint bis zum definierten Ziel.

**Variationen:**

- Auf den Reiz versuchen, möglichst schnell zurück zu klatschen oder aktiv in die Höhe zu springen.
- Reboundsprint: Ein Ball wird in die Höhe geworfen. Beim ersten Auftreffen am Boden läuft A weg, beim zweiten B, beim dritten C usw. Ideal als Sozialform (die Schnellsten starten zuletzt).
- Reaktionspyramide: Alle stehen auf einer Linie. Ein Kind wird berührt, die beiden Nachbarn dürfen gehen, sobald sie dieses Kind im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne).

**Wozu?** Reagieren auf verschiedene Reize.

**Methodische Hinweise**

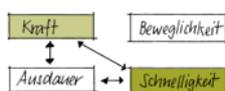
- Jede Woche einen Schnelligkeitsreiz setzen, damit die schnellen Muskelfasern erhalten bleiben.
- Distanzen der Erwachsenen nicht 1:1 auf die Kinder übertragen. Besser ist es, mit Zeiten zu arbeiten. Beschleunigung bei Kindern: 2 bis 3 Sekunden, Halten der Maximalgeschwindigkeit: 4 Sekunden, über 7 Sekunden bereits Schnelligkeitsausdauer.
- Gegensatzerfahrungen machen lassen.
- Pausenregel: Pro 10 m maximale Sprintbelastung 1 Minute. Erholung. Ansonsten wird die Schnelligkeitsausdauer oder sogar die Ausdauerleistung trainiert, da durch die zu geringe Erholung keine maximalen Belastungen erzielt werden. Die Sprintpausen eignen sich dabei optimal zum Trainieren koordinativer Kompetenzen.

# Gemeinsam ist es lustiger

Die Leichtathletik kennt man vorwiegend als Einzelsport. Beim Staffellauf und den verschiedenen Stafettenformen kommt jedoch der Teamgeist zum Tragen, welcher die Trainingsgruppe zusammen schweisst und zusätzliche Motivation aufkommen lässt. Zudem haben schwächere Athletinnen und Athleten oft Erfolgserlebnisse, wenn sie im Team integriert sind.

## Jasskartenstafette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Jasskarten oder Jokerkarten liegen in der Mitte des Feldes verdeckt bereit. In jeder Ecke des Feldes befindet sich ein Team, wobei

jedes Team ein anderes Symbol zugewiesen bekommt (Herz, Karo, Pic, Kreuz). Welches Team findet zuerst all seine Symbolkarten? Bei jedem Lauf darf dabei nur eine Karte umgedreht werden.

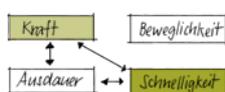
**Variation:** Bei jedem Lauf dreht das Kind zwei Karten um. Sind sie vom gleichen Symbol oder von der gleichen Farbe, darf das Kind sie mitnehmen. Wer hat am Ende die meisten Paare gesammelt?

**Sozialform:** Die gewonnenen Karten müssen anschliessend in einer Spezialstafette abgearbeitet werden (Pro rote Karte eine Länge mit Rückwärtssprinten zurücklegen, bei jeder schwarzen Karte muss eine Länge mit Seilsprüngen zurückgelegt werden). Wer schafft es, alle seine zuvor gewonnenen Karten als erstes wieder zurück in die Mitte zu legen.

**Wozu?** Schnelligkeit/Teamgeist fördern.

## Umkehrstafette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Stafette mit Wechsel von hinten um die Gruppe herum. Richtiges Weglaufen und Übergabe von links auf rechts mit Hand-

wechsel.

### Variationen:

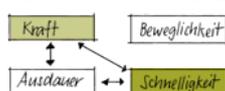
- Wenden um einen Malstab hinter der Gruppe, somit erreichen wir ein höheres Tempo beim Wechsel.
- Pendelstafette: Ohne Umlaufen der Gruppe (direkte Übergabe des Staffelstabes um den Malstab herum).

- Das Siegerteam verlängert für den nächsten Durchgang seine Laufstrecke (Sozialform).

**Wozu?** Die Kinder von der Übergabe von vorne (klassische Pendelstafette) langsam an die Übergabe von hinten heranzuführen.

## Tauschstafette mit Zonen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



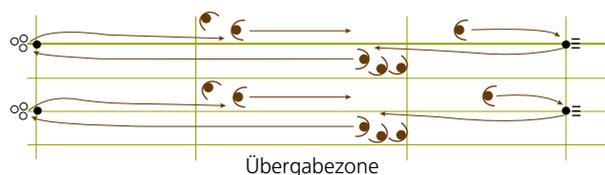
**Wie?** Die Gruppen halten sich in der Mitte zwischen zwei Malstäben auf, bei den linken Malstäben befinden sich Ringe, bei den rechten befinden sich Staffelstäbe. Der erste Läufer holt sich einen Ring, übergibt ihn dem zweiten Läufer, welcher den Ring auf der anderen Seite platziert, dafür einen Stab zurückbringt. Diesen Stab übergibt er weiter an den dritten Läufer, welcher den Staffelstab bei den Ringen platziert und den nächsten Ring bringt usw. Wer schafft es als erstes, alle Ringe und Stäbe miteinander zu vertauschen?

**Hinweis:** Es werden Übergabezonen definiert, in der die Übergabe vollzogen werden muss.

### Variationen:

- Ohne das Material zu tauschen, sondern direkt mit dem Staffelstab um den Malstab und wieder zurück.
- Distanz der Malstäbe vergrössern, damit ein höheres Tempo bei der Übergabezone entsteht.

**Wozu?** Stafettenform mit Übergabezone.



## Besten Dank an die Autoren für ihren Einsatz beim Erstellen dieser Praxisbeilage

**Nicola Gentsch** ist Sportlehrer und Leichtathletik-Dozent an der Universität Basel sowie J+S Experte LA und J+S Experte Kids.

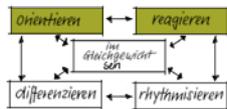
> [n.gentsch@lvfrenke.ch](mailto:n.gentsch@lvfrenke.ch)

**Andreas Weber** ist J+S Fachleiter Leichtathletik, J+S Verantwortlicher Trainingslehre und Dozent an der EHSM

> [andreas.weber@baspo.admin.ch](mailto:andreas.weber@baspo.admin.ch)

**Lawine**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



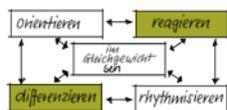
**Wie?** Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie mit Blick zurück (gleiche Position wie beim Weglaufen bei der Staffelübergabe). Wenn der grosse Ball eine definierte Linie passiert (Lawine),

müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.

**Wozu?** Reaktion auf visuelles Signal.

**Ballrollstafette**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Das Kind rollt einen Ball vor sich her, startet erst, wenn der Ball über eine Linie oder unter einer Hürde hindurch rollt. Anschliessend wird der Ball geholt, zurückgebracht und dem nächsten

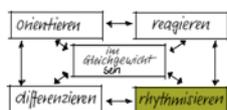
übergeben. Bei einem Fehlstart muss beim Zurückkommen hinter der Mannschaft bei einem Malstab eine Zusatzrunde gelaufen werden, bevor der Ball übergeben werden darf.

**Hinweis:** Distanz so wählen, damit taktische Spiele entstehen – rolle ich den Ball schnell, und laufe dafür weit, oder rolle ich ihn langsam, warte länger bis ich starten kann und laufe dafür weniger weit?

**Wozu?** Schnelligkeit / Start auf visuellen Reiz / Differenziertes Rollen des Balles (Taktik).

**Schattenlauf**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



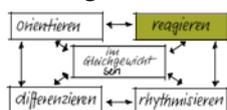
**Wie?** Während eines Steigerungslaufes versucht das hintere Kind den gleichen Laufrhythmus des vorderen Kindes zu übernehmen (Schatten des vorderen Läufers). Es sollte dabei immer nur so viel

Abstand aufweisen, dass eine Stabübergabe jederzeit möglich ist (leicht versetzt). Bei der Maximalgeschwindigkeit ruft das hintere Kind «Hand» und ein Staffelstab wird übergeben.

**Wozu?** Rhythmisierung (Arm-Bein-Koordination).

**Pfeilbogen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

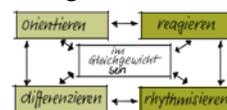


**Wie?** Die Paare halten je ein Ende des Sprungseils. A läuft in Vorlage, damit das Seil immer gespannt bleibt. Lässt B das Seil los, muss auch A sofort loslassen und davon rennen. B versucht A einzuholen.

**Wozu?** Beschleunigung beim Weglaufen / Reagieren auf einen Reiz.

**Übergabe - Wettlauf**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Verschiedene Formen der Stabübergabe in der Gruppe:

- Im Stehen (schräg versetzt oder im Zick-Zack ca. 1m Abstand).
- Mit Zuruf «Hand».

- Im Gehen.
- Im Traben, vorderster lässt Stab fallen, hinterster hebt in auf, usw.
- Im Sitzen (am Boden oder auf Langbank).
- Als Wettkampfform auf Zeit.
- Mit 2 Stäben für mehr Intensität.

**Wozu?** Trainieren der Stabübergabe in verschiedenen Situationen.

**Methodische Hinweise**

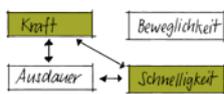
- Kinder brauchen einen Sieger. Stafetten so durchführen, dass ein klarer Sieger ersichtlich ist.
- Innerhalb der Schule oder eines Vereins sollte eine einheitliche Stabübergabe vermittelt werden, damit bei einem Wettkampf im Wettkampffieber nicht Unklarheiten entstehen – von unten oder von oben.
- Anzahl der Kinder pro Stafette so wählen, dass die Kinder zwischen den Läufen genügend Pause haben. So wird auch die Schnelligkeit und nicht die Schnelligkeitsausdauer gefördert. Optimal sind 5 bis 6 Kinder pro Team.
- Optimale Sprintdistanz für eine Stafette mit Kindern: 20 bis 30 m.

# Über Stock und Stein

Beim Laufen über Hindernisse ist das schnelle Überlaufen massgebend und nicht das Überlaufen von hohen Hürden. Grundregel: Maximale Höhen so wählen, dass ein Überlaufen ohne Tempoverlust erfolgt und nicht ein Überspringen der Hindernisse entsteht. Beidseitigkeit beachten und mit den Zwischenschritten variieren.

## Erlöserstafette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Auf 4 bis 5 Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, wendet um die Malstäbe und wechselt

die Position mit dem Nächsten (per Berührung), bis der letzte Läufer nach seiner Runde den Malstab berührt.

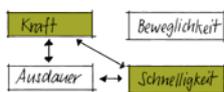
### Variationen:

- Unterschiedliche Abstände zwischen den Markierungen, damit verschiedene Rhythmen gelaufen werden müssen.
- 100 m Strecke zurücklegen, wobei alle 5 m eine Markierung ist. Der Hinterste startet und überläuft alle Kollegen und kauert sich vorne nieder. Sobald er in Kauerposition ist, startet der Nächste (oder das Kind startet, sobald der Vorhergehende ihn überquert hat, zusätzlich muss man nochmals zur vorhergehenden Marke zurück um «Anlauf» zu holen – ansonsten zu nahe Abstände zwischen den Läufern).
- An Stelle der Kauerposition die Rumpfstabilisationsposition einnehmen (Kräftigung Rumpfmuskulatur).

**Wozu?** Hürdenlaufen ohne Material.

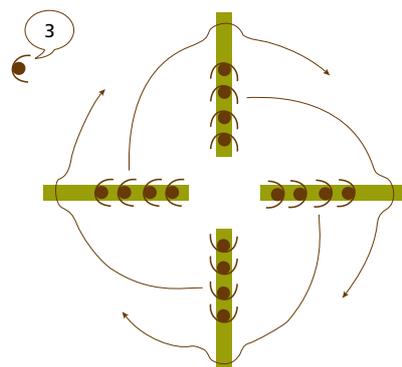
## Bänklilauf im Kreis

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



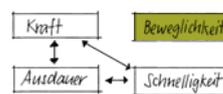
**Wie?** 4 Bänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers.

**Wozu:** Schnelles Überlaufen von Hindernissen.



## Pinkelnder Hund

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Im Vierfüßler Kniestand auf Signal Bein seitlich hochhalten wie ein «pinkelnder» Hund.

**Hinweis:** Bein abwechseln.

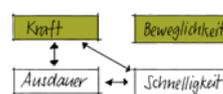
### Variationen:

- Im Vorwärtskriechen jedes dritte Mal das Bein abspreizen.
- Als Tatzelwurm alle gleichzeitig (an Füßen halten).
- Aus Liegestützposition (Kräftigung).

**Wozu?** Beweglichkeit verbessern.

## Pantherschritte

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Alle Kinder stehen auf einer Linie. Wer kommt mit 8 möglichst langen Panther-Schritten (ohne Abstützen der Hände am Boden und Nachschieben der Füße), am weitesten? Nach 8 Schritten stehen bleiben.

Sieger wird, wer mit ebenfalls 8 Schritten auf gleiche Weise rückwärts am nächsten zur Ausgangslinie gelangt.

**Variation:** Mit geschlossenen Augen (zusätzlich wird noch das Gleichgewicht gefördert).

**Wozu?** Beweglichkeit verbessern/Kräftigung Oberschenkel.

## Metaphern

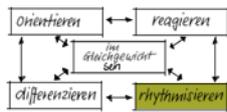
Metaphern oder bildhafte Erklärungen eignen sich sehr gut für die Arbeit mit Kindern. Mit Hilfe von Metaphern erhalten Kinder eine bessere Vorstellung von technischen Feinheiten und begreifen die Ausführung von speziellen Übungen schneller. So können Metaphern auch beim schnell Laufen zum Spüren von Gegensatzerfahrungen eingesetzt werden, was zu einem ökonomischen Laufstil beiträgt.

Beispiele: Rennen

- wie ein Elefant (schwerfällig/laut)
- wie eine Gazelle/Reh (leichtfüßig/leise/Skippinglauf)
- wie ein Riese (gross machen, aufrecht)
- wie ein Zwerg (klein machen, tief laufen)
- mit Händen in den Hosentaschen (ohne Armarbeit)
- mit grosser Armbewegung (Hemmung der Beinarbeit)
- mit Riesenschritten (Sprunglaufen)
- mit Mäuseschritten (Frequenz/Fussballenlauf)

**Grabenlauf**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

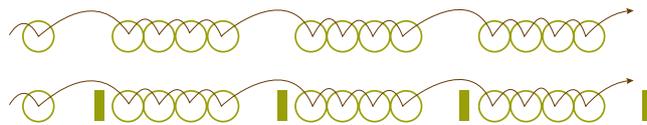


**Wie?** Die Kinder sprinten durch die Reifenbahn mit einem Bodenkontakt pro Reifen und ohne in den Graben zu stehen (möglichst im gleichen Rhythmus und auf den Fussballen).

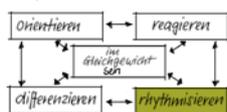
**Hinweis:** Hindernis im hinteren Teil des Grabens aufstellen, da so ein schnelles Greifen nach der Hürde erzwungen wird.

**Variation:** Zusätzlich Hindernisse in den Graben stellen (Blocks oder kleine Hürden).

**Wozu?** Rhythmusschulung.

**Rhythmusvariationen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

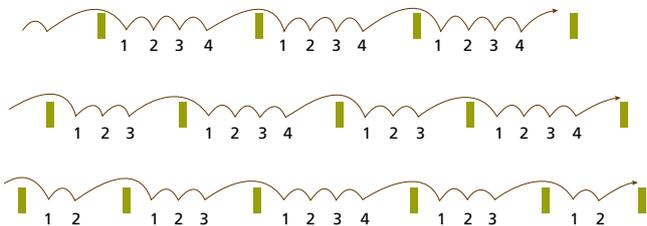


**Wie?** Mit möglichst gleichmäßigem Tempo (nicht volle Geschwindigkeit) die Hindernisse in verschiedenen Abständen überlaufen. 2x5 Runden.

**Hinweis:** Auch 3 Bodenkontakte einbauen,

damit beide Beine gefördert werden.

**Wozu?** Rhythmisierung fördern.

**Flamingo Parcours (Hürden ABC)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Über den Hürdenwald in Schritten wie ein Flamingo über die Hürden gehen (Vorderes Bein gerade über 1. Hürde – Bodenkontakt – Nachziehbein abgewinkelt über 1. Hürde und wird zum Vorschwungbein der 2. Hürde – Bodenkontakt – etc.). Mehrere Durchgänge.

**Wozu?** Techniktraining in langsamer Ausführung.

**Siegerpodest überlaufen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Neben den Hürden tiefere Hindernisse aufstellen. Beim Überlaufen wird jeweils nur das Nachziehbein über die höhere Hürde geführt. Je links und rechts überlaufen.

**Hinweis:** In der Halle kann das Podest durch einen Medizinball auf einem Langbank aufgestellt werden.

**Variation:** Nur das Schwungbein wird über die höhere Hürde geführt (isoliertes Training der Kickbewegung des Schwungbeines).

**Wozu?** Isoliertes Training des Nachziehbeines.

**Methodische Hinweise**

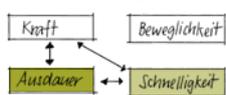
- Über Hindernisse laufen mit Stafettenformen verbinden, damit die Hindernisse nicht übersprungen, sondern möglichst flach und schnell überlaufen werden.
- Beweglichkeit spielt beim Überlaufen von Hindernissen eine grosse Rolle, daher ist es wichtig, viele Formen zur Beweglichkeitserhaltung einzubauen.
- Hürdendistanz verlängern vor Steigerung der Hürdenhöhe (Hürdenhöhe zwischen Knie und Hüfte der Teilnehmer).
- Mehrere Hürdenbahnen mit verschiedenen Abständen aufstellen, damit jeder in seinem Rhythmus laufen kann.

# So lang die Puste reicht

Im Kindesalter spielt vor allem die Grundlagenausdauer eine grosse Rolle. Kinder sollten in der Lage sein, ihr eigenes Alter in Minuten zu laufen, ohne dabei anhalten zu müssen. Mit einer guten Grundlagenausdauer brauchen wir während und nach dem Training nicht so lange Pausen, damit wir gut erholt den nächsten Sprint oder das nächste Training in Angriff nehmen können.

## Drachenfangis

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



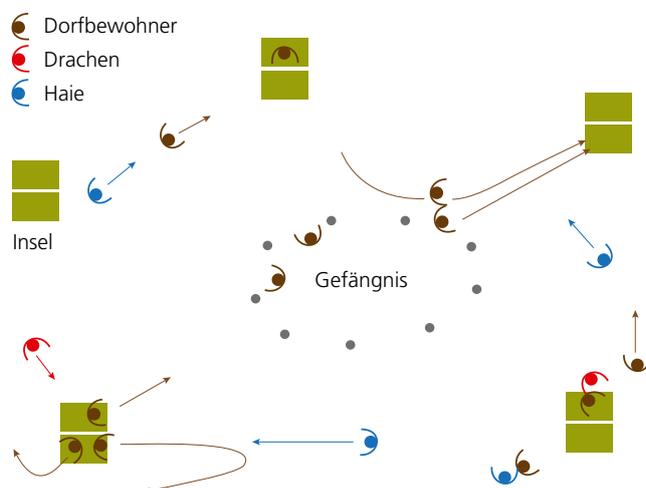
**Wie?** Es befinden sich überall kleine Inseln (mit Matten oder Kreide gekennzeichnet), welche Dorfbewohner beherbergen. In der Mitte der Inseln befindet

sich eine Zone (mit Hütchen gekennzeichnet), welche das Gefängnis der Drachen und Haie darstellt. Zwischen den Inseln und dem Gefängnis befindet sich Wasser, wo sich die Haie aufhalten. Sobald jemand in das Wasser tritt, kann ihn ein Hai fangen, und ihn in das Gefängnis sperren. Damit die Dorfbewohner nicht die ganze Zeit auf ihren Inseln verweilen, fliegen noch 2 bis 3 Drachen umher, welche die Dorfbewohner auf den Inseln fangen können. Sobald sie sich jedoch ins Wasser begeben, sind sie von den Drachen in Sicherheit, wären da nicht die verflixten Haie.

Um einen Dorfbewohner befreien zu können, muss ein freier Dorfbewohner durch das Wasser bis hin zum Gefängnis vorstossen, einen Gefängnisinsassen an der Hand packen und ihn sicher bis zu einer Insel führen. Das Spiel ist dann fertig, wenn die Haie und Drachen alle Dorfbewohner gefangen haben, oder wenn die Dorfbewohner 5 oder auch 10 Min. lang überleben konnten.

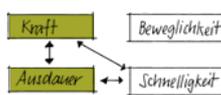
**Hinweis:** Mehr Haie als Drachen. Maximal halb so viele Drachen wie Inseln (Bei 20 Schülern: 2 bis 3 Drachen, 5 bis 6 Haie, 11 bis 13 Dorfbewohner, 5 bis 8 Inseln). Grosszügiges Feld markieren, damit viel Raum entsteht

**Wozu?** Spielerisches Ausdauertraining.



## Uno

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Es wird das Kartenspiel Uno gespielt (3 bis 6 Spieler gegeneinander). Nach jeder abgelegten oder aufgenommenen Karte wird eine abgesteckte Runde gelaufen (ca. 20 Sek.). Der erste der zurück ist darf/

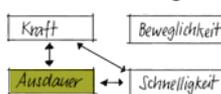
muss als nächster legen. Wenn eine Spezialkarte liegt, muss vor der normalen Laufrunde noch eine Zusatzaufgabe geleistet werden (10 Seilsprünge, 5 Rumpfbeugen oder 3 Liegestützen). Das Spiel ist fertig, wenn jemand alle Karten ablegen konnte.

**Hinweis:** Mehrere Spielfelder machen (max. 6 Spieler pro Spielfeld).

**Variation:** Beim Spielende können die Punkte der Handkarten (noch nicht abgelegten Karten) zusammen gezählt werden und auf die Verlierer wartet eine kleine Strafaufgabe (Pro Punkt 1 Seilsprung).

## An- und Abhängstafette

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** A läuft eine vorgegebene Strecke. Dann nimmt A B mit auf die Strecke, dann hängt C den beiden an. Ist die Schlange komplett, wird

zuerst A abgehängt, dann B und am Schluss läuft C die Strecke alleine.

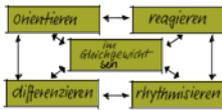
**Wozu?** Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern.

## Methodische Hinweise

- Die Ausdauer spielerisch gestalten.
- Bei vielen Formen müssen lediglich die Laufdistanzen durch Anpassung der Feldgrössen verändert (vergrössern) und die Zeit des Spiels verlängert werden, um einen Ausdauererfolg zu erlangen.
- Nicht mit 5- bis 10-Jährigen im anaeroben Bereich trainieren, da sonst die Herzmuskelwand verdichtet (dicker) wird und sich der Herzmuskel nicht optimal entwickeln kann.

**Das Duell: Lauf vs. Seilsprung**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Ein Kind absolviert einen Parcours einmal oder mehrere Male, das andere versucht in dieser Zeit möglichst viele Seilsprünge zu absolvieren.

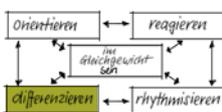
**Hinweis:** Im Parcours können diverse Elemente eingebaut werden – Balancieren über Langbank, rhythmisches Reifenspringen, Überlaufen von Hindernissen, Slalomlauf etc.

**Variation:** An Stelle von Seilsprüngen können auch Basketballkorbleger absolviert werden.

**Wozu?** Training von koordinativen Fähigkeiten unter Ausdauerbelastungen.

**Zeitschätzläufe**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Kinder rennen eine Runde und versuchen, möglichst nah nach einer bestimmten Zeit zurück zu sein (z.B. 60 Sekunden). Die zweite Runde versuchen sie nun 10 Sekunden schneller zu absolvieren.

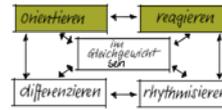
Die dritte nochmals 10 Sekunden schneller, die vierte wieder in 60 Sekunden usw. Wer hat das beste Zeitgefühl?

**Variante:** Sie dürfen ihr Tempo und ihren Weg selbst suchen, und müssen möglichst nah bei 4 Minuten wieder zurück sein.

**Wozu?** Ein Gefühl für das Tempo entwickeln.

**Roboterjogging**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** In Zweiertteams wird kreuz und quer umher gejoggt. Dabei hat das vordere Kind die Augen geschlossen (Roboter). Das hintere Kind führt den Roboter durch verschiedene taktile Kommandos (Rücken klopfen – vorwärts/tippen der linken Schulter – abbiegen nach links/tippen der rechten Schulter – abbiegen nach rechts/flache Hand auf den Kopf – halt).

**Variationen:**

- Eine Person führt 2 Roboter (aus Sicherheitsgründen dürfen die Roboter ihre Augen offen halten).
- Foto knipsen: Der Roboter wird vor ein Objekt geführt, dann knipst er ein Foto (kurzes Blinzeln mit den Augen) und muss herausfinden, wo sich das Objekt befindet. Es können auch mehrere Objekte geknipst werden und am Ende muss er alle aufzählen.

**Wozu?** Vertrauen erlangen/der Roboter muss auf taktile Kommandos reagieren, der Führer die Orientierung im Raum halten.



Alles, wirklich alles für «Laufen Kids»



# Ich habe es geübt, ich kann es!

Konditionelle und koordinative Fähigkeiten alleine reichen nicht aus, um gute Leistungen vollbringen zu können. Die Motivation (gegen Ermüdung kämpfen), das Selbstvertrauen (Hindernis möglich flach überwinden) oder auch die Konzentration (Start) spielen beim Laufen eine wesentliche Rolle.

## Vereinsrekord brechen (Staffel)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** 2 bis 3 Gruppen à 6 bis 7 Kinder versuchen, in einer Staffelform den 800 m oder 1000 m Vereinsrekord zu brechen (2/2,5 Runden). Positionsmarkierungen (und evtl. Ablaufmarken) entsprechend

Gruppen-Grösse auf Rundbahn verteilen. Jedes Kind startet bei der 2. Runde bei der nächsten vorderen Markierung.

**Wozu?** Im Team (Staffel) eine gigantische Leistung knacken.

## Herausforderer (Hürden)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Wer ist über die Hürdenbahn mit einer, zwei oder gar drei Hürden der Schnellste? Verschiedene Läufe mit immer neuen Gruppenzusammensetzungen ausführen.

**Variation:** Teampunkte für den Sieger entsprechend der Anzahl Hürden + 1.

**Wozu?** Unter erschwerten Bedingungen trotzdem noch schnell über die Hindernisse laufen.

## Knobelsprint (Schnell laufen)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Kinderpaare stehen sich an der Mittellinie in einem Abstand von 2 m gegenüber. Die Kinder knobeln nach dem System «Schere-Stein-Papier». Der Verlierer

dreht sich um und flüchtet auf geradem Weg in seine Richtung, der Gegner versucht, ihn vor der Grundlinie einzuholen und zu fangen.

### Variationen:

- Schnapp den Ball: Ein Tennisball liegt auf einer Linie und beide Kinder sind auf ihrer Seite. Nun kann A oder auch B (nicht vorbestimmt) den Ball schnappen und ihn hinter die eigene Grundlinie in Sicherheit bringen, ohne vom Gegner gefangen zu werden. Betritt der Gegner deine Seite bevor du den Ball berührt hast, gibt es ebenfalls einen Punkt für dich.
- Tag-Nacht-Spiele: Der Leiter erzählt eine Geschichte. Wenn das Wort Tag vorkommt, verfolgt A – B, bei dem Wort Nacht B – A.
- Rechenaufgabe: Bei ungeradem Ergebnis verfolgt A – B, bei geradem Ergebnis B – A.

**Wozu?** Schnelligkeit / Reaktion.

## Verfolgungslauf (Ausdauer)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** In 2er oder 3er Gruppen startet an jeder Ecke eine Gruppe (Distanz zwischen den Gruppen mind. 50 m). Das Ziel ist es, die vordere Gruppe zu

überholen, dabei aber nicht von der hinteren Gruppe eingeholt zu werden. Jedes Überholmanöver gibt einen Punkt, jede Einholung minus einen Punkt. Dauer: 10–20 Min.

**Variation:** Bei einer Einholung ist man aus dem Rennen.

**Hinweis:** Die Distanz zwischen den Mannschaften muss so gewählt werden, dass nicht durch ein Sprint zu Beginn des Rennens die vordere Gruppe eingeholt werden kann.

### Ringisprint (schnell laufen)

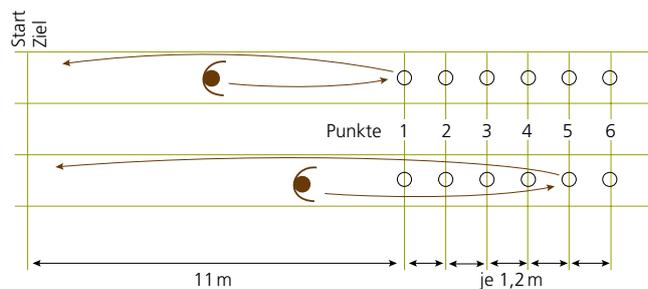
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Sprinter haben sieben Sekunden Zeit, um einen Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit «nach Hause» gebracht, gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte;

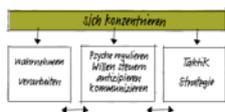
wenn nicht, gibt es keine Punkte.

**Wozu?** Schnelligkeit.



### Turmbau (Stafette)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



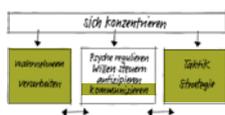
**Wie?** Mit jedem Stafettenlauf dürfen 2 Hölzchen zu einem Turm aufgebaut werden (Jenga Hölzchen). Wer schafft in 3 Min. den höchsten Turm?

**Wozu?** Fördern der Konzentration unter Belastung.

### Gold in China

#### (schnell laufen/ausdauernd laufen)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** 4 bis 5 Kinder verteidigen das Gold von China. Alle anderen versuchen, durch ein begrenztes Feld, wo sich die Verteidiger befinden, zum Gold (Bändeli) vorzustoßen, sich einen Barren zu schnappen

und ihn sicher wieder zurück durch das Feld zum Ausgangsort zu bringen. Wird ein Räuber auf dem Hin- oder Rückweg berührt, muss er seine Beute abgeben und zurück zum Start gehen. Wer hat am Ende das meiste Gold (Räuber oder Verteidiger)?

**Wozu?** Reaktion/Taktik/je nach Feldgröße und Dauer des Spiels Schnelligkeit oder Ausdauer.

### Menschenhürdenfangs (laufen über Hindernisse)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** In einem begrenzten Feld stehen quer verteilt verschiedene Hindernisse (Langbänke, Hürden, Blocks). Nun gibt es 2 bis 3 Fänger, welche versuchen, die freilaufenden Kinder ebenfalls in Hindernisse zu verwandeln. Gelingt dies dem Fänger, kauert das Kind nieder und wird zum Hindernis. Das Kind kann befreit werden, wenn es durch ein noch freies Kind überlaufen wird. Die zusätzlichen Hindernisse stehen zur Hilfe als Fluchtwege, denn nur die flüchtigen Kinder dürfen über diese Hindernisse laufen. Der Fänger muss den langen Weg um das Hindernis in Kauf nehmen. Schaffen es die Fänger, alle Kinder in Hürden zu verwandeln?

**Variation:** Um ein Kind zu erlösen, müssen mindestens 3 verschiedene, noch freie Kinder über das verwandelte Kind laufen.

**Wozu?** Schnelles Laufen über Hindernisse/Orientieren im Raum.



## Methodische Hinweise

- Kleine Wettkampfformen bei denen ein Sieger gekürt oder eine Bestmarke durchbrochen wird, lösen Emotionen aus, welche gut als Motivationsschub eingesetzt werden können.
- Die mentale Stärke kann vor allem durch Aufgaben, welche eine erhöhte Konzentration benötigen, trainiert werden.

- Taktik zeigt sich in diesem Alter vorwiegend in Einzelaufgaben, bei denen die Kinder mehrere Optionen für sich alleine offen haben. Die Mannschaftstaktik ist in diesem Alter noch sekundär.



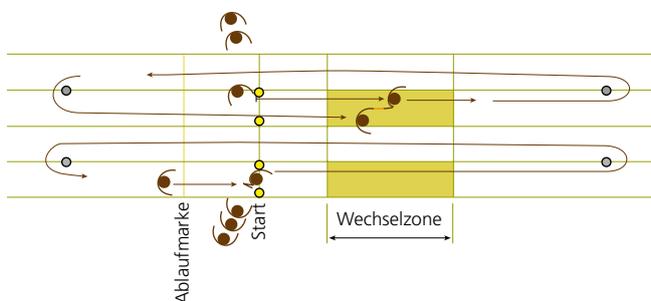
# Mehrere Fliegen mit einer Klappe

Ganzheitliche Formen sind für die Kids-Stufe sehr gut geeignet, da durch die kompletten Bewegungen mehrere Kernelemente gleichzeitig trainiert werden und so der Zeitaufwand für eine Disziplin kurz gehalten wird. Man sollte sich nicht im Detail verlieren, sondern die einzeln erworbenen Kernelemente rasch wieder zu einer ganzen Bewegungsausführung zusammensetzen.

## Wendestafette mit Zone (Staffel) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Weglaufen, wenn sich ein ankommender Läufer bei der Ablaufmarke befindet. Gewechselt wird in einer definierten Wechselzone zwischen den beiden Malstäben.

**Hinweis:** Wenn die Distanz zwischen Malstab und Gruppe vergrößert wird, geschieht der Wechsel mit höherer Geschwindigkeit.



## Verfolgungslauf (Laufen über Hindernisse) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** 2 gegenläufige Hürdenbahnen in 3er Abstand. Auf Kommando laufen die Vordersten aus jedem Team über beide Bahnen bis über die Ziellinie. Der Sieger erhält einen Punkt für das eigene Team.

**Variation:** Stafettenform mit Abklatschen, bis die eine Mannschaft von der anderen eingeholt wird.

## Biathlon (spielerische Ausdauer) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Die Kinder rennen eine vorgegebene Runde (20 bis 30 Sek.), bevor sie zur Schiessbude kommen, bei der sie mit einem Tennisball ein Hütchen treffen sollten. Bei einem Treffer darf das Kind direkt wieder auf die normale Runde. Wenn der Schütze verfehlt, wartet auf ihn eine kleine Strafrunde (10 Sek.), bevor es auf die normale Runde geht. Wer schafft als erster 10 Runden?

**Variation:** An Stelle einer Strafrunde kann auch eine Strafaufgabe absolviert werden (20 Seilsprünge).

**Wozu?** Zielwurf unter Ausdauerbelastung.

## Relative Leistung als Sozialform

Die Leichtathletik besteht in der Regel aus absoluten Leistungen. Da bei Kindern das biologische Alter enorm von dem kalendarischen Alter abweichen kann, ist es von Vorteil, wenn wir viele Formen in Bezug zur relativen Leistung machen, damit jene Kinder, die noch nicht so gross gewachsen sind oder noch nicht die gleiche Kraft aufwenden können ebenfalls Gewinne feiern und so motiviert bleiben (z.B. Handicaplauf).

# Jetzt gilt's ernst!

Wettkampfformen lösen Emotionen aus, welche zusätzliche Motivation freisetzen und bei einem Sieg das Selbstvertrauen stärken. Die Testformen eignen sich dabei vor allem zur Überprüfung des Leistungszustandes. Sie sollten in Trainings vorgängig mehrmals geübt werden, damit am Stichtag ein Test erfolgreich bestanden werden kann.

## Risikosprint (Schnelligkeit)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Eine Sprintstrecke muss aus dem Tiefstart in 4 Sekunden bewältigt werden. Den Sprintern werden verschiedene Startlinien zur Wahl angeboten. Jeder hat zwei Versuche und bestimmt selbst, von welcher Position er/sie starten will. Bei einem Fehlversuch (nicht Erreichen der Ziellinie in der vorgegebenen Zeit) muss von der gleichen Linie noch einmal gestartet werden. Bei einem Erfolg kann auch der zweite Versuch noch einmal frei gewählt werden.

**Wozu?** Wettkampfform Schnelligkeit.

## Reaktionstest (Schnelligkeit)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Hinter dem Kind den Ball fallen lassen. Das Kind darf den Ball weder sehen noch spüren. Es muss vorwärts schauen. Beim Aufprall auf den Boden darf sich der Schüler drehen. Er muss den aufspringenden Ball fangen, bevor er wieder zu Boden fällt (je einmal mit Drehung links und rechts).

**Hinweis:** Der Ball sollte nach dem Aufprall ca. bis zur Kniehöhe wieder hochspringen.

**Wozu?** Test für die Reaktion.

## Hürdenstafette im 3er-Rhythmus (Laufen über Hindernisse/Staffette)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Normale Stafettenform mit Überlaufen von kleinen Hindernissen (Schachteln, Schaumgummi, kleine Hürden). Hürden für 3-Schritt-Rhythmus aufstellen (4 Bodenkontakte).

## Bänklilauf

### (Laufen über Hindernisse)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit 1, 2 und 3 Schritten dazwischen überlaufen, hinten wenden und ohne Pause wieder zurück (3, 2, 1 Schritt).

**Hinweis:** Schrittfolge muss stimmen/Fussballenlauf.

Empfohlener Abstand: 2,5 m/3,5 m/5,5 m (Bänke fächerförmig anordnen, damit die Kleineren beim kürzeren Abstand und die Größeren beim längeren Abstand die Bänke überlaufen können).

**Wozu?** Test für die Rhythmusschulung beim Überlaufen von Hindernissen.

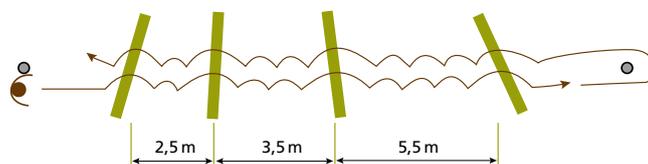
## Laufe dein Alter

### (Ausdauernd Laufen)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Das Kind versucht ohne Unterbruch und am Stück so lange zu laufen, wie es selber alt ist (5 jährige = 5 Min., 8 jährige = 8 Min.).

**Wozu?** Test für die Grundlagenausdauer.



## Literatur

Katzenbogner, H.: **Kinder-Leichtathletik**. Münster, Philippka Verlag, 2002.

Bader, R.: **Kinderleichtathletik – Band 1+2**. Stuttgart, Kulturministerium B-W, 1998.

Georges, A.: **L'enfant et l'athlétisme**. Paris, Revue éducation physique et sport, 1986.

Vonstein, W.: **Fun in Athletics**. Aachen, Meyer & Meyer, 2001.

## Links

- Weitere Übungsformen für den Laufbereich finden sie unter: [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Schwerpunkte > J+S-Kids > Einführungslektionen > Leichtathletik.
- Geeignete Testformen für Kids bieten die Leichtathletik-Tests, welche unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) und der Sportarten-seite Leichtathletik eingesehen werden können.
- Attraktive Wettkampfformen sind die Disziplinen des Kids-Cup. Infos unter: [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

## Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch  französisch  italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile»,  
CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)