

Merkliste – ... verschiedene Geh-, Lauf- und Sprungrhythmen ausführen. (F2)

Rhythmus – Basis: Mechaniker und Roboter

Während dieser Übung lernen die Kinder, einen vorgegebenen Grundschlag zu übernehmen. Die Übung fördert zudem die Kooperation und das Vertrauen.

Ein Kind ist der «Mechaniker» und muss zwei andere Kinder, die sich in einem vorgegebenen Metrum fortbewegen, unter Kontrolle halten. Zu Beginn stehen zwei Kinder («Roboter») Rücken an Rücken. Wenn sie die Grundschläge hören, gehen sie steif wie Roboter geradeaus.



Der Mechaniker kann mit einem Tippen auf die Schulter eines Roboters eine Richtungsänderung um genau 90 Grad (rechter Winkel) bewirken. Tippen auf die rechte Schulter bedeutet Richtungswechsel nach rechts, tippen auf die linke Schulter entsprechend einen Richtungswechsel nach links.

Die Roboter reagieren nur auf die Anweisungen des Mechanikers. Dieser versucht, die beiden Roboter zusammen zu führen und passt auf, dass sie nicht in die Wand oder in andere Roboter stossen! Notmassnahme: zweimaliges Tippen auf den Kopf bewirkt, dass der Roboter stehen bleiben muss.

Musikvorschlag: Die Lehrperson spielt mit dem Tamburin den Grundschlag. Verschiedene Tempi wählen. Verschiedene Schrittlängen wählen.

Quelle: mobilepraxis 47/2008

Fustraining: Auf die Füsse – fertig – los!

Bei diesem Postenlauf führen die Teilnehmer zu zweit verschiedene Übungen durch. Indem sie die Füsse auf verschiedene Arten einsetzen, verbessern sie ihre Funktionsfähigkeit.



Sechs verschiedene Posten sind im Team zu absolvieren.

1. Ballon jonglieren (zehnmal).
2. Im Einbeinstand zwanzig Badmintonpässe ohne Fehler spielen.
3. 30-mal Seilspringen auf der Matte (evtl. Weichmatte).
4. Auf schmaler Seite der Langbank laufen und einen Ball prellen (viermal kreuzen).
5. Wadentraining: Zusammen 50-mal in den Zehenstand und zurück.
6. Sprungparcours über sechs Hindernisse.



Hallencircuit: Sechs Posten mit folgenden Aufgaben.

1. Raupenrennen: Auf einem Tuch eine kurze Strecke durch Zusammenkrallen der Zehen zurücklegen.
2. Talerwandern: Gegenstände nur mit den Füßen greifend von einem Reifen in den anderen legen.
3. Zielwurf: Material mit den Füßen sammeln und damit Zielwürfe ausführen.
4. Trottnet: Ein Fuss steht auf einem Tuch, Teppichrest oder Putzlappen, mit anderem Bein angeben, hin und herlaufen.
5. Schnitzeln: Nur mit den Füßen fünf Teile aus einer Zeitung herausreissen.
6. Slalomlauf: Zu zweit mit zusammengebundenen Füßen um Tore laufen.

Variationen

- Die Posten können auch erwürfelt werden.

- Zusätzlich mögliche Posten: Pedalo, Balanco, Gummitwist, Trottnet fahren oder «Pferderennen» mit Teppichresten, auf Barrenholmen laufen, auf Medizinball balancieren, mit Füßen einen Satz schreiben oder etwas malen etc.

Material: Postenmarkierungen, Würfel, Ballone, Badmintonschläger und Shuttle, Sprungseile und Weichmatten, zwei Langbänke, Hindernisse, Tücher, «Taler», Zeitung, Stangen etc.

Es geht auch günstig

Neben Trainingsgeräten wie Wackelbrettern, Sitzkissen, Propriomatten etc. bieten sich auch günstigere Möglichkeiten für labile Unterlagen an. Sie finden sich im Haushalt, in der Turnhalle oder draussen: Kissen, zusammengerollte Woldecke, Matte, Pullover oder Bettflasche mit wenig Wasser, Wiese, Stein, Baumstamm, Moos etc.

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner

Leichtathletik – Hürden: Menschenhürden-Fangis

Diese Übung eignet sich für die Kinder um das schnelle Laufen über Hindernisse zu trainieren und die Orientierungsfähigkeit im Raum zu schulen.



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

schwieriger

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

Quelle: J+S-Kids

Leichtathletik – Hürden: Pinkelnder Hund

Beim Überlaufen von Hindernissen ist eine gute Beweglichkeit wichtig. Mit dieser Übung können die Läufer/innen ihren Bewegungsradius im Hüftgelenk verbessern.



Im Vierfüssler Kniestand auf Signal Bein seitlich hochhalten wie «pinkelnder» Hund. Bein Abwechseln.

Variationen

- Mit vorwärts kriechen jedes dritte Mal.
- Als Tatzelwurm alle zugleich (an Füßen halten).
- Aus Liegestützposition (Kräftigung).

Quelle: J+S-Kids

Partnerakrobatik: Tausendfüssler

Während einer Gruppenarbeit gewöhnen sich die Kinder in dieser Übung an den Körperkontakt und lernen miteinander zu kooperieren.



Aufstellung in Kolonnen. Die Fussgelenke der vorderen Person werden gefasst. So wird gemeinsam herumgegangen. Wer schafft es, ohne loszulassen?

Variationen

- Gruppenwettkampf: Gehen zum Rhythmus der Musik.
- Klassenwettkampf: Mit wie vielen Personen schaffen wir's als Klasse?

einfacher

Mit gegrätschten Beinen in der Kolonne. Die rechte Hand wird nach vorne und die linke nach hinten zwischen den Beinen durchgereicht. So wird versucht im Rhythmus zusammen herum zu gehen.

schwieriger

Alle Gruppenmitglieder legen ihre linke Hand auf die Schulter der vorderen Person und fassen mit der rechten Hand deren rechten Fuss. Welche Gruppe kann so von einer Linie zur anderen hüpfen, ohne dass die Kolonne auseinanderfällt?

Quelle: [Huber, L., Lienert, S. Müller, U. & Baumberger, J. \(2009\). Top-Spiele für den Sportunterricht. Horgen: bm-sportverlag.ch.](#)

Mut tut gut – Rhythmus: Hüpfspiele

Diese Übung dient dem Rhythmisieren und die Kinder können dabei ihrem Bedürfnis nach hüpfen und springen gerecht werden.

Die Kinder üben rhythmisches Hüpfen und Springen, einbeinig, beidbeinig und wechselweise, im eigenen Takt oder zu Musik. Zahlenreihen hüpfen!

Bemerkung: Ein Hüpfmuster bereit stellen oder mit Kreide auf eine Mattenbahn aufzeichnen.



Material: Mit Teppichresten, Markierungsscheiben, Reifen, Koordinationsgitter, Matten.

Quelle: [Mut tut gut](#)

Wagnis als Lernweg – Nebenposten: Wellen

An diesem Posten laufen und kugeln die Kinder über eine Wellenbahn und lernen dabei zu rhythmisieren.



[Zeichnung als Download \(pdf\)](#)

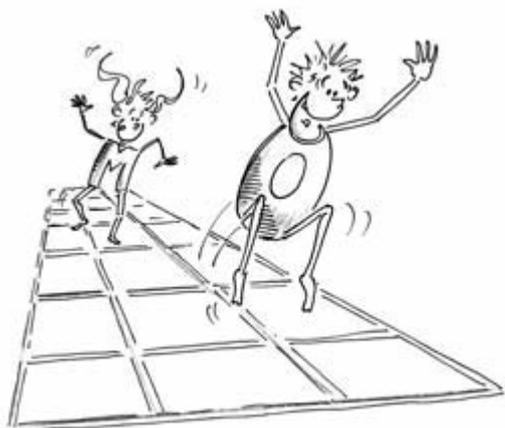
Die SuS rennen über eine lange, unebene und gewellte Mattenbahn.

Material: 2 Schwedenkasten, viele dünne Matten

Quelle: Miriam Rufer, Primarlehrerin Schule Unterleberberg, Hubersdorf

Training mit Hilfsmitteln – Koordinationsgitter: Hüpf dich fit

In dieser Übung gilt es, möglichst wenig vorzugeben, um die Kinder selbst erfahren zu lassen. Offene Hüpf- und Sprungübungen bieten einen idealen Einstieg für die Arbeit im Koordinationsgitter im Vorschul- und Primarschulalter.



Freies Hüpfen, je nach individuellen Voraussetzungen: einbeinig, beidbeinig, im Takt der Musik. Die Kinder eigene Hüpfarten vorzeigen lassen.

Variationen

schwieriger

- Gegenverkehr. Von beiden Seiten des Gitters zur Mitte hüpfen. Wo treffen sich die Kinder? Wie können sie einander kreuzen (verschiedene Lösungen zulassen)?
- Freies Hüpfen mit einer Vorgabe: Es darf nicht zweimal hintereinander in derselben Art gesprungen werden (ein-/beidbeinig; mit/ohne Drehung; Vierfüssler; gegrätscht/geschlossen/gekreuzt etc.). Evt. Formen aus dem Gummitwist übernehmen.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 5/2007, S. 29-31, Eva und Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker

Mehr bewegen im Kindergarten – Übergänge: Spurenhüpfen

In dieser Übung reihen die Kinder verschiedene kleine Hüpfen aneinander und üben damit das Bewegungsgrundmuster Hüpfen.

Auf dem Boden sind verschieden farbige Seile in geraden Linien ausgelegt. Die Kinder hüpfen wie folgt über die Seile:

- Gelbe Seile = beidbeinig hüpfen.
- Rote Seile = einbeinig hüpfen.
- Blaue Seile = rückwärts hüpfen.



Variationen

- Hüpfen mit grossen, schweren Winterstiefeln (evtl. solche von Erwachsenen)
- Zu zweit Hand in Hand.

Material: Verschieden farbige Seile

Quelle: Vanessa Bieli, Anja Wili

Knochengesundheit: Pferderennen

In dieser Übung messen sich die Kinder untereinander. Die Lehrperson stellt dabei genaue Aufgaben, welche die Kinder befolgen müssen.

Die Kinder spielen ein fiktives Pferderennen. Dazu bilden alle Kinder einen grossen Kreis. Die Lehrkraft leitet das Rennen an. Aufgaben:

- Laufen: Laufen an Ort.
- Wassergraben: Grosser Sprung vorwärts.
- Hindernis: Maximal in die Höhe springen.
- Linkskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach links.
- Rechtskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach rechts.



Variationen:

- Liste der möglichen Bewegungen erweitern.
- Pferderennen in kleineren Gruppen durchführen.
- Pferderennen von Schülerinnen oder Schüler anleiten lassen.
- Neue Rennen und Strecken erfinden.
- Weniger Kommandos verwenden, so wird die Komplexität verringert.

Trailrunning – Good Practice: Laufschule

Laufschulübungen eignen sich perfekt, um die einzelnen Elemente der Traillauftechnik isoliert zu trainieren.

Kniehebelauf



Die Teilnehmenden absolvieren auf einer Strecke von rund 20m Kniehebeläufe mit aktiver Armbewegung.

Variationen

- Arme nach oben strecken (die Hüfte bleibt hoch und der Rumpf lotrecht).
- Kniehebelauf über Markierungen im 1-m-Abstand.

Material: Markierkegel (für Variation)

Prellhüpfen



Aus den Fussgelenken abwechselnd abspringen. In der Luft die Zehen hochziehen, bei der Landung einen aktiven Bodenkontakt suchen. Die Knie immer auf gleiche Höhe führen.

schwieriger

- Ausgangsstellung: Arme nach oben ausgestreckt, sobald ein Knie nach oben anwinkelt, führt ein Arm gegengleich nach unten.
- Arme nach oben ausgestreckt, klatschen im gleichen oder doppelten Rhythmus des Fussaufsatzes.

Bemerkung: Weitere Varianten: [Lauf-ABC für Fortgeschrittene](#)

Zugläufe



Auf einer Distanz von ca. 30 m zügig rennen mit gestreckten Beinen. Die ganze Kraft für den Vortrieb kommt aus den Fussgelenken, der Wadenmuskulatur, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Gesässmuskulatur. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme machen eine normale Schwingbewegung. Die Ellenbogen sind angewinkelt wie beim normalen Laufen.

Bemerkung: Diese Übung ist ideal zur Aktivierung und Stärkung der hinteren Muskelkette.

Frequenzläufe



Markierkegel über eine Distanz von 20m im Abstand von 3 Fusslängen (FL) aufstellen. Durch den Parcours rennen mit je einem Fussaufsatz zwischen den Markierkegeln. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

einfacher

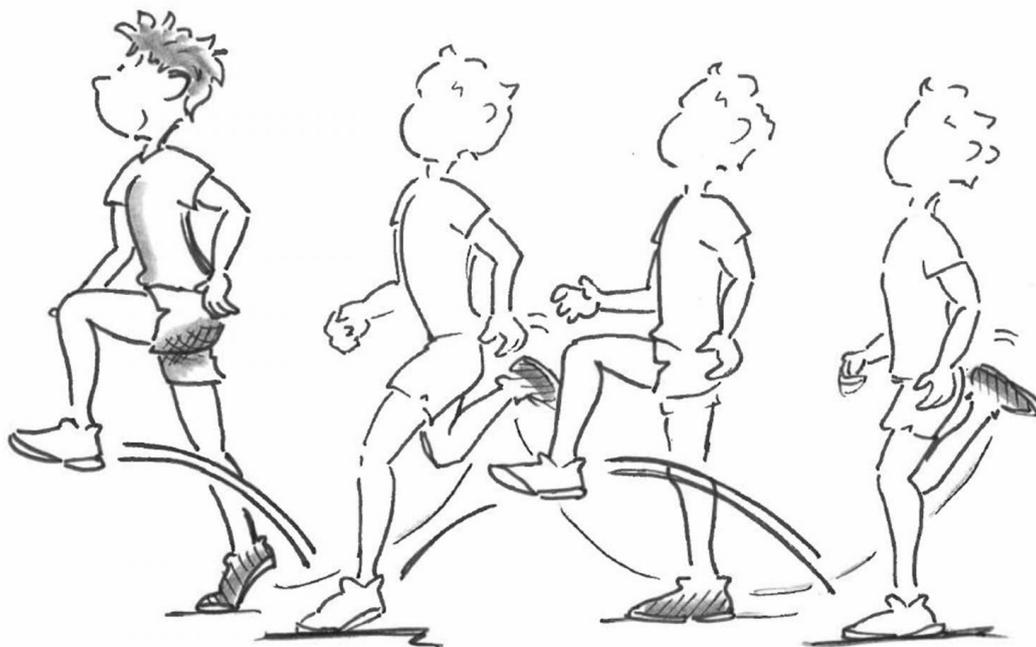
- Blick auf Markierkegel richten.

schwieriger

- Nach jedem Markierkegel nimmt die Distanz um eine halbe Fusslänge (FL) zu oder ab:
1.5 FL / 2 FL / 2.5 FL / 3 FL / 3.5 FL / 4 FL / 3.5 FL / 3 FL / 2.5 FL / 2 FL / 1.5 FL

Material: Markierkegel, Hütchen

Kombination aus Knieheben und Anfersen



Über 20 m mit dem rechten Bein Knieheben und mit dem linken Bein anfersen. Beim nächsten Durchgang Wechsel zwischen rechtem und linkem Bein.

Variation

- Arme nach oben strecken.

Mehr «Laufschule»

- [Übungen für eine gute Lauftechnik](https://baselrunningclub.ch) | baselrunningclub.ch (pdf)

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte

Für Kinder – Laufen und Springen: Erlöser-Stafette

Das Ziel dieser Übung ist es möglichst schnell über verschiedene Hindernisse zu laufen. Dabei können alle Kinder integriert werden.



Auf 4 bis 5 auf einer Linie liegenden Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren, wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind (per Berührung). Dieses Spiel wird solange durchgeführt, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.

Variation

Hindernis-Aufbaustafette: 4 bis 5 Schachteln werden von je einem Läufer mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. Nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Das nächste Kind läuft los, überläuft die Schachteln, wendet um den Malstab und sammelt sie wieder ein.

Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Linien laufen

Die Kinder und Jugendlichen durchqueren die Halle oder das Feld in einem bestimmten Laufstil und allenfalls in vorgegebenen Formen oder mit Hilfsmaterialien.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Durchqueren der Halle nur auf Linien laufend. Jede Linienfarbe ist einem Laufstil zugeordnet (z.B. rot = rückwärts, blau = auf allen vieren etc.).

Variationen

- Geometrische Formen laufen.
- Zu zweit: Eine/r läuft eine Strecke über fünf Linien vor, der/die andere läuft nach.
- Zusatzaufgabe: Einen Basketball prellen, einen Tennisball auf dem -schläger balancieren, mit zwei oder drei Bällen jonglieren, einen Fussball führen etc. ohne die Linien verlassen.
- Fangisform: Gefangene werden zu Fänger/innen.

Material: Verschiedene Bälle, evtl. Tennisschläger

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

Koordination – Rhythmisieren: Fliegend und harmonisch

Rhythmisieren ist für ein effizientes Training unerlässlich. Wer das gut kann, wird schnell auch bemerken, wie Bewegungsabläufe flüssiger, harmonischer und sogar präziser werden können.



Ein gutes Rhythmisieren erlaubt es, einen vorgegebenen Rhythmus aufzunehmen und in Bewegung umzusetzen. Das hilft dabei, Bewegungsabläufe kontinuierlich zu gestalten. Wer gut rhythmisiert, kann sich harmonisch im verfügbaren Raum bewegen.

Sinnvoll ist eine Rhythmisierung von Trainings in unterschiedlichen Sportarten. Für ein gutes Training sind akustische Hilfen nützlich. Mit unserer Übungsauswahl lässt sich eine gute Basis legen.

→ [Zu den Übungen](#)

Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 3 «Laufen über Hindernisse»

In dieser Lektion überlaufen die Kinder Hindernisse mit einer hohen Geschwindigkeit in verschiedenen Rhythmen.



[J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 3 «Laufen über Hindernisse» \(pdf\)](#)

Quelle: J+S-Kids