

# J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 2

## Stafetten

### Autor

Thomas Zurlinden, J+S Experte Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 5-7 Jahre  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Halle oder Aussenanlagen  
 Sicherheitsaspekte -

### Zielsetzungen/Lernziele

Sicherheit bei Stabübergaben gewinnen; sprinten, sprinten und nochmals ...

### Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Staffellaufes

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
<b>Staffel</b>	+ Grobform von übergeben/ übernehmen von unten + schnelle Übergabe	+ sicheres anlaufen/ablaufen	+ optimierter, schneller Schubwechsel

Bei Stafettenformen ist vor allen darauf zu achten, dass mit hoher Laufgeschwindigkeit ein Staffelstab übergeben werden kann, möglichst beide Kinder in gleiche Laufrichtung. Nach einführenden Formen der Pendelstaffette (Übergabe frontal) sollte möglichst rasch zu Formen der Übergabe von hinten gewechselt werden (z.B. Wendestafette).

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Einleitung</b> Ziel formulieren	Gruppen bilden: 3-4 Gruppen à 4-5 Kinder	Klebeband
3'	<b>Rückenschuss</b> Fangisform mit Bündel an den Rücken werfen für Fängerwechsel. Leiter als kontrollierender Schiedsrichter <i>Schnell hintereinander laufen</i>		Bündeli
3'	<b>Pferderennen</b> A hat ein Sprungseil oder einen Gummi-schlauch um den Bauch, B ist hinter A und gibt Kommandos (Hüh= schnell laufen, Brrr= Bremsen, Galopp= Hüpfen...)		Schlauch oder Seil
3'	<b>Pfeilbogen</b> 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.	Feld markieren! 	Springseile
3'	<b>Übergabe</b> Die Kinder laufen und übergeben bei einer Begegnung Geräte (Bälle, Stäbe, Ringe etc.).	Ganze Gruppe läuft in einem begrenzten Feld durcheinander (1/2 Halle). <i>Fleissiges Wechseln fordern!</i>	2/3 mit Geräten
5'	<b>Ball schnappen</b> B steht hinter A und rollt den Ball zwischen den gegrätschten Beinen von A durch. Sobald A den Ball sieht, versucht er diesen so schnell wie möglich zu stoppen. <i>Reaktion auf visuelles Signal</i>		

5	<b>Rebound-Sprint</b> 4er Gruppen bilden; 3 Kinder stehen auf einer Linie mit Blick zurück. Das 4. wirft einen Ball in die Höhe. Beim ersten Auftreffen am Boden läuft A weg, beim 2. B, beim 3. C. Sprint bis zu definierten Ziel. <i>Visuelle Reaktion. Ideal als Sozialform (die schnellsten laufen als Letzte weg)</i>		
---	--	--	--

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<b>Stafettenformen mit und ohne Geräte</b>		
5'	<b>An- und Abhängen</b> A läuft eine vorgegebene Strecke und zurück. Dann nimmt A B mit auf die Strecke, dann hängen beide C an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B und am Schluss läuft C die Strecke alleine.	<p>Abstand zwischen den Gruppen beachten!</p>	Malstäbe
5'	<b>Pendelstafette</b> Jeder vom Team läuft um einen Malstab und kommt zurück. Mittels Übergabe eines Stabes um den Malstab herum kann der Nächste starten. Sozialform: Das Siegerteam verlängert für den nächsten Durchgang seine Laufstrecke.		Malstäbe Staffelstäbe
5'	Variante <b>Gruppen-Turn Stafette</b> es wird um die Gruppe herum gewendet und der Stab von hinten übergeben. <i>Übergabe in Laufrichtung</i>		Malstäbe Staffelstäbe
10'	<b>Wendestafette</b> Jeder vom Team läuft um zwei Malstäbe (die Gruppe steht zwischen den beiden Malstäben). Stabübergabe. Varianten: - weglaufen, wenn Läufer bei Ablaufmarke - Handicap für schnellere Teams durch verlängern der Laufstrecke.	Halle: Markierungen Volleyballfeld nutzen. <p>Ablaufmarke 3m Linie Volleyballfeld</p>	Malstäbe Staffelstäbe
5'	<b>Würfelfstafette</b> Der erste Läufer würfelt und startet zum Umlaufen der gewürfelte Markierung. Der nächste Läufer würfelt sofort und macht sich zur Stabübernahme bereit. - welche Gruppe hat zuerst 2 Durchgänge absolviert? - welches Team hat zuerst eine gewisse Punktzahl erreicht (z.B. 40)?	2 Gruppen benutzen dieselben Hütchen. 	4 Spielwürfel 12 Malstäbe Staffelstäbe 12/24 Hütchen

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Turmbau</b> Mit jedem Stafettenlauf darf mit 2 Hölzchen ein Turm aufgebaut werden Wer schafft in 3 Min den höchsten Turm		Jenga-Hölzchen 8 Malstäbe 4 Stäbe/Ringe

### Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO