

KINDERLEICHTATHLETIK – ADVENTSKALENDER 2013

SPIELE, ÜBUNGEN UND WETTBEWERBSFORMEN IN DER KINDERLEICHTATHLETIK

AUTOREN: DOMINIC ULLRICH, LEITER DLV JUGENDLEHRE
NICOLAS FRÖHLICH, LEITER DLV-FACHKOMMISSION AUS- UND FORTBILDUNG

FACEBOOK-FANSEITE: [HTTP://FACEBOOK.COM/KINDERLEICHTATHLETIK](http://facebook.com/kinderleichtathletik)



VOM „HÜPFEN“ ZUM SPRINGEN

ALTERS- UND ENTWICKLUNGSGEMÄSSE ÜBUNGS- UND SPIELANGEBOTE ZUM AUFBAU GRUNDLEGENDER SPRUNGERFAHRUNGEN

REIFENSPRÜNGE

Springen in und um einen Fahrradreifen (alternativ ein zum Kreis gelegtes Sprungseil). Dabei werden die Sprungfolgen von einem Kind (oder Trainer) ein- oder beidbeinig hinaus und hinein gesprungen vorgemacht und sollen nachgesprungen werden. Die Anweisung zu Beginn (Stand im Reifen): „Stellt euch vor, ihr steht in einer Uhr und sollt zur 12 springen, dann in die Uhr um zur 3 zu springen,...“ unterstützt die Bewegungsvorstellung zur Lösung der Bewegungsaufgaben.



Variationen:

- Richtungsangaben der Sprungfolgen nach der Uhrzeit:
 - Im Uhrzeigersinn Uhrzeiten abspringen (12 – 3 – 6 – 9 – 12 Uhr) und wieder zurück (Blick immer zur 12)
 - Immer in Richtung Uhrzeit (aus der Uhr hinaus) schauen
 - Immer in die Uhr hineinschauen
- Intensivierung – einbeinig springen, (mit Drehung, Drehung ohne Armeinsatz)
- Sprungfolge synchron in der Kleingruppe einüben
- Sprungfolge synchron in der Großgruppe
- bei 12 und 6 Uhr in die Hände klatschen
- bei allen Uhrzeiten in die Hände klatschen
- in der Gruppe zusätzliche Sprungformen finden
- mit Musikunterstützung (Möglichkeit eines fließenden Übergangs zur Aerobic)

KREUZSPRÜNGE

Ein- oder beidbeinig auf einem „Linienkreuz“ stehen und Sprungaufgaben lösen. Die Landung erfolgt immer direkt auf dem Kreuz.

- einbeinige Sprünge rechts/links
- „Uhrzeiten“ springen ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ oder ganze Drehung)
- ohne Armeinsatz (Hände in Seithalte)
- mit geschlossenen Augen
- Kombination oben genannter Aufgaben



GUMMITWIST

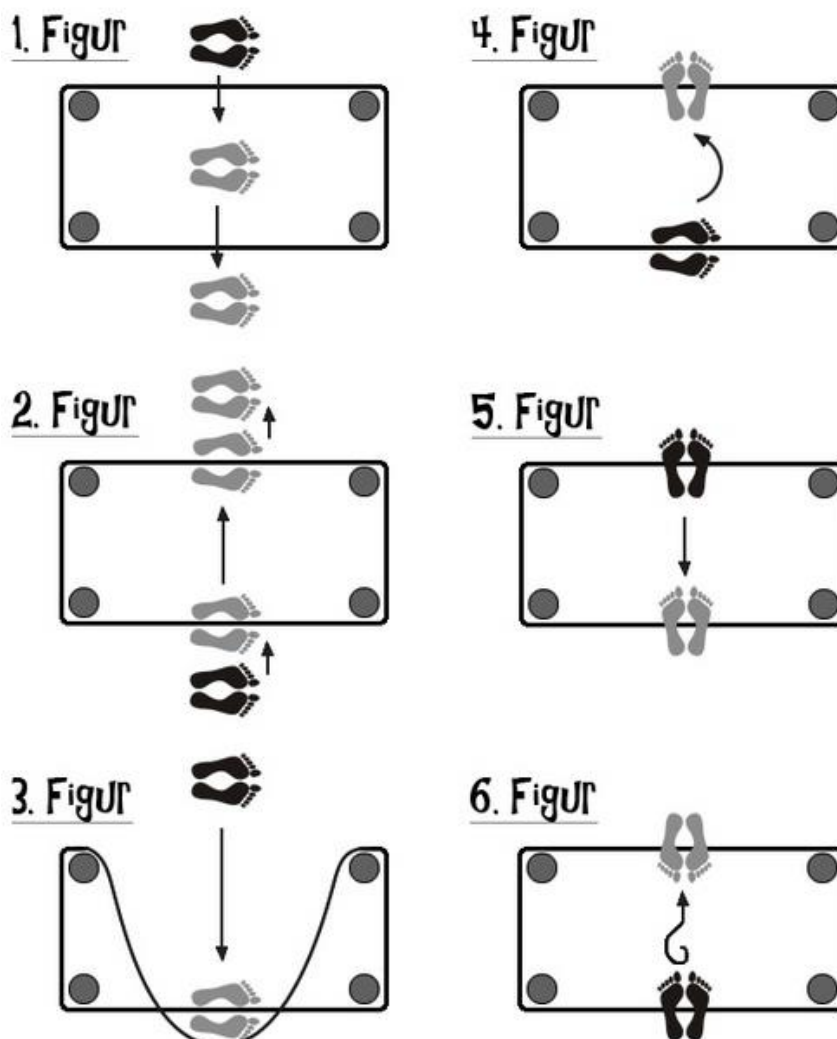
Beim Gummitwist können verschiedenste Sprünge durchgeführt werden. Eine Beispielfolge von möglichen Sprüngen wird nachfolgend verdeutlicht.

Neben der Höhe des Gummis (Knöchel, Knie, Oberschenkel, Taille) kann auch die Weite (schulterbreit, gegrätscht, geschlossen, einbeinig) variiert werden.



Beispiel-Sprungfolge:

1. beidbeinig von außen in die Mitte und auf der anderen Seite heraus
2. gegrätscht von außen über beide Gummi-Seiten, dann heraus
3. beidbeinig von außen mit dem Gummi über die andere Seite
4. hoher Sprung, Landung erfolgt 90° gedreht auf dem zurückgeschnellten Gummi
5. beidbeiniger Sprung rückwärts, Landung auf dem Gummi
6. beidbeiniger Sprung vorwärts mit 180° Drehung, Landung auf dem Gummi



KRAFTTRAINING FÜR KINDER

ALTERS- UND ENTWICKLUNGSGEMÄSSE ÜBUNGS- UND SPIELANGEBOTE ZUM AUFBAU ALLGEMEINER KRAFTFÄHIGKEIT

PARTNERAUFGABEN („DUELLE“)

Die Kinder suchen sich einen etwa gleich großen Partner und fordern sich im Wettspiel gegenseitig heraus:

- im Unterarmgriff (rechts/links/beidhändig) über die Linie ziehen
- beide Arme an Schulter des Partners und über Linie drücken
- Rücken an Rücken – von der Linie verdrängen
- Rücken an Rücken – auf der Linie seitlich laufen
- Liegestützposition (mit dem Kopf zueinander): Partner auf die Hand klatschen
- „Popoklatsch“-Duell: gegenüber stehen und versuchen, den anderen mit der Hand am Popo zu treffen (oder Knie, Schulter)



PARTNERAUFGABEN (ALS TEAM)

Die Kinder versuchen gemeinsam mit einem Partner unterschiedliche Aufgaben zu lösen:

- paarweise Liegestütz, Füße gegeneinander und mit den Körpern Uhrzeiten stellen: z. B. 18 Uhr (alle haben die gleiche Ausrichtung) – zuvor klären, wer der große und kleine Zeiger ist
- wie oben, mit Liegestütz rücklings
- wie oben, in Bauchlage mit Unterarmstütz
- wie oben in Seitlage



TEPPICHFLIESEN-RUTSCHEN

Mit Hilfe einer Teppichfliese versuchen sich die Kinder gegenseitig auf die andere Hallenseite zu ziehen. Dabei ziehen zunächst 2 Kinder ein auf der Fliese stehendes Kind.

Variationen: Als Wettbewerb gegeneinander

(jeder muss 1x gezogen werden)

- einbeinig auf der Fliese stehend sich ziehen lassen
- im Unterarmstütz sich ziehen lassen
- schieben
- paarweise mit der Fliese



MATTENUFER

Zwei oder mehrere Teams versuchen ohne den Hallenboden zu berühren mit Hilfe von 3-5 Turnmatten die andere Hallenseite oder einen Weichboden als Ziel zu erreichen. Bei Berührung des Hallenbodens eines Kindes muss dieses erst eine Zusatzaufgabe (z.B. Liegestütz, Sit-Ups oder ähnliches) lösen, um dann dem Team wieder helfen zu können. Welches Team ist zuerst am Ziel?



Variationen:

- Nur 2 Matten zum Erreichen des Ziels
- Inseln (vorher verlegte Matten) in der Halle nutzen können
- Ergänzung durch Teppichfliesen („kleine Steine“) als zusätzliche Hilfe

MATTENKLETTERN

Jeder Einzelne der Gruppe versucht über einen gemeinsam gehaltenen quergestellten Weichboden zu klettern. Dabei darf sich gegenseitig geholfen werden (Hilfestellung durch Heben, Halten, „Räuberleiter“, ...). Dabei sollten mehrere Turnmatten großflächig im Bodenbereich als Sicherung aufgebaut werden.



Variationen:

- Hochkant gehaltener Weichboden (schwierig)
- wer schon geklettert ist, darf nicht mehr als Hilfe auf die andere Seite
- als Wettbewerb mehrerer Teams auf Zeit
- 2 Weichboden direkt nebeneinander nutzen

Sozialkompetenzen - vor allem die Kooperations- und Teamfähigkeit - sind wichtige Lernbereiche für das gemeinsame Trainieren und gemeinsame Wettkämpfen in der Kinderleichtathletikgruppe.



REAGIEREN UND BESCHLEUNIGEN

FANGSPIELE ZUR VERBESSERUNG VON REAKTIONS- UND BESCHLEUNIGUNGSFÄHIGKEIT

KLAMMERFANGEN (SPIELFELDBEGRENZUNG CA. 5X5M)

Jeder befestigt sich eine Klammer in Hosenbundhöhe. Die Aufgabe ist das Verteidigen der eigenen Klammer und das Erobern anderer Klammern.

Varianten:

- einem Mitspieler die Klammer anstecken



Durch Veränderung der Spielfeldgröße kann die motorische Zielsetzung verändert werden (Reagieren, Beschleunigen, Schnelligkeits- oder/und Ausdaueranteil)

SCHNELLSTES FANGSPIEL DER WELT

Jeder fängt jeden! Wer gefangen ist, versteinert!

Variante: Oktopussi – Krakenarme fangen mit!

- Kreisauflistung, drei große Schritte aus dem Kreis heraus (oder auch mehr)
- Rakete zum Start: 3x klatschen, mit beiden Beinen hochspringen und „Hui!“ rufen



ATTRAKTIVE UND ABWECHSLUNGSREICHE BEWEGUNGSPARCOURS ZUR SCHULUNG DES GLEICHGEWICHTS IN DER HALLE

GLEICHGEWICHTSPARCOURS

Wackelbrücke

In einem Stufenbarren werden mehrere Seile zu einer Brücke verknüpft. Wer schafft es, die Brücke zu überqueren und sich dabei nur mit einer Hand festzuhalten? Wer schafft es, rückwärts durchzukommen?

Partneraufgabe am Schwebebalken

Auf jeder Seite des Schwebebalkens startet ein Kind. Welches Paar schafft es, die Positionen zu tauschen, ohne abzusteigen?



Wackelbank

Unter einer umgedrehten Langbank werden Turnstäbe (aus Holz) platziert. Wer schafft es, die Bank zu überqueren, ohne abzusteigen? Damit der Spielraum der Bank nicht zu groß wird, den Freiraum durch Matten begrenzen.

Wippe

Eine umgedrehte Langbank wird mittig auf einem Sprungbrett oder einem Kastenoberteil platziert. Um ein Wegrutschen der Bank zu verhindern, sollten Turnmatten untergelegt werden.

Sumpf

Unter mehreren Kastenoberteilen werden größere Medizinbälle platziert. Wer schafft es, mit geschlossenen Augen den Pfad entlang zu gehen? Damit kein Kind vom Kasten abrutscht und die Richtung beibehalten wird, muss eine Hilfestellung gegeben werden (an der Hand nehmen oder Handlauf (z.B. durch Barren) zum Festhalten).

Schlucht

Eine Langbank wird zwischen zwei großen Kästen eingehängt, eine weitere umgedrehte Langbank führt von einem Kasten nach unten. Wer schafft es, die Schlucht ohne Hilfe zu überqueren?

Der Gleichgewichtssinn ist eine der koordinativen Fähigkeiten, die insbesondere im Kindesalter trainiert werden muss.



VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT

ALTERS- UND ENTWICKLUNGSGEMÄSSE ÜBUNGS- UND SPIELANGEBOTE ZUR VERBESSERUNG DER SCHNELLIGKEIT, ERARBEITUNG KOORDINATIVER GRUNDLAGEN ALS BASIS FÜR EINFACHE KINDGEMÄSSE GRUNDTECHNIKEN

MATTENRUTSCHEN

Zwei oder mehrere Teams treten gegeneinander an. Jedes Team muss ihren Weichboden durch gemeinsames Schieben zur anderen Hallenseite rutschen.

Variationen:

- im Team gemeinsam auf den Weichboden springen und damit zum Rutschen bringen
- einzeln oder paarweise aufspringen
- im „Landesitz“ aufspringen (weitsprungähnliche Bewegung)



PARTNERSPIEL „KNOBELSPRINT“

Stein-Papier-Schere mit Partner an Mittellinie spielen. Der Gewinner fängt den Verlierer (Fangstrecke etwa 5 - 15m, abhängig von Platz und Zielsetzung).

Variationen: Unterschiedliche Startpositionen

- Rücken an Rücken stehen und „durch die gegrätschten Beine“ knobeln
- über die Schulter knobeln
- Bauchlage



SPRINT-ABC ÜBER HINDERNISBAHNEN

Verschiedene „Hindernisbahnen“ (Material: Seile, Joghurtbecher, Fahrradreifen, Markierungskegeln, BlockX, ...) werden überlaufen / übersprintet. Die Abstände der Hindernisse betragen zwischen 2 und 6 „Fuß“.

Variationen: unterschiedliche Aufgabentypen

- 2, 3 oder mehr Bodenkontakte
- wechselnde Bodenkontakte zw. Hindernissen (2-3-2-3-...)
- Zusatzaufgaben: abwechselnd über dem Kopf in die Hände und auf die Oberschenkel klatschen
- Klatschfolge: hinten, vorne, oben
- unter dem rechten/linken Schwungbein klatschen
- mit Partner/Gruppe synchron überlaufen



Die Kinder sollten alle Hindernisbahnen nach und nach ausprobieren. Dabei suchen sie sich eigenständig zu den einzelnen Aufgabentypen „ihre“ jeweilige Bahn, die sie individuell herausfordert.



PARTNERSPIEL „A-B – JAGD“

Zu zweit hintereinander traben und auf Pfiff den vorderen Partner fangen. Die Fangphase wird durch einen weiteren Pfiff beendet. Dann werden die Rollen getauscht.

Variation:

- Umdrehen und hinteren Partner fangen



PARTNERSPIEL „BALLJAGD“

Tennisball einholen, der durch die gegrätschten Beine von einem dahinterstehenden Partner gerollt wurde.

Variation:

- den Ball unterschiedlich stoppen
 - mit der Hand
 - mit dem Fuß
 - mit dem Bauchnabel
- Tennisball über den Partner werfen, der ihn nach zweimaligem Springen fangen muss



Ein Gelingen muss gerade noch möglich sein, um sich so optimal gegenseitig herauszufordern (Ansteuerung hoher Motivation).

PARTNERSPIEL STARTBALL

Auf Signal erfolgt ein gemeinsamer Start mit unterschiedlichen Aufgaben. Während der eine Partner sprintet, sprintet der andere Partner zu einem Softball (Abstand etwa 3m) und versucht den weitersprintenden Partner abzuwerfen.

Variationen:

- Unterschiedliche Startpositionen oder Zusatzaufgaben
 - Abstand vom Start zum Ball erhöhen oder verringern
 - ohne Arme sprinten
 - mit links/rechts abwerfen



EINSAMMELSTAFFEL

Zwei oder mehrere Teams (Staffeln) sammeln auf den Boden verteilte Markierungsteller (alternativ: Legosteine, Bierdeckel, Bälle, Reifen, ...). Dabei darf jeweils nur ein Kind pro Team einsammeln. Auf dem Rückweg muss das Kind um eine Langbank (hier sitzt das Team darauf) herum sprinten, um dann von hinten das nächste Kind durch Abschlagen loszuschicken. Welches Team hat am Ende die meisten eingesammelten Gegenstände?



Variationen:

- Einsammeln von Puzzleteilen
- 2 Kinder müssen gemeinsam sprinten (gemeinsames festhalten eines Fahrradreifens)
- 2 oder mehrere Kinder dürfen gleichzeitig sammeln
- Markierungsteller mit unterschiedlichen Farben haben unterschiedliche Werte, z.B. rot 3 Punkte, gelb 2 Punkte, blau 1 Punkt
- Sammeln versteckter Legosteinen unter den Hütchen
- Hindernis- oder Slalomaufgaben auf Hin- oder/und Rückweg



ALTERS- UND ENTWICKLUNGSGEMÄSSE ÜBUNGS- UND SPIELANGEBOTE ZUM AUFBAU GRUNDLEGENDER WURFERFAHRUNGEN, SCHLAG- UND DREHWÜRFE

TENNISBALLWÜRFE

Ein Tennisball wird auf den Boden geworfen um ihn dann wieder zu fangen. Während der Ball in der Luft ist, müssen Bewegungsaufgaben gelöst werden. Bevor der Ball auf dem Boden aufkommt, muss dieser gefangen werden.

Variationen:

- Unterschiedliche Bewegungsaufgaben vor dem Fangen
 - 10x vor dem Fangen in die Hände klatschen
 - Werfen mit der anderen Hand (8x klatschen)
 - auf den Boden werfen, 1x (2x, 3x) drehen, fangen
 - auf den Boden werfen, mit dem Po stoppen
 - auf den Boden werfen, hinsetzen und im Sitzen fangen
 - auf den Boden werfen, hinsetzen, aufstehen, fangen
 - Mit Partner abklatschen vor dem Fangen
 - In der Gruppe mit Fangen des linken/rechten Partners



Die Wurfaufgaben sollten immer mit links und rechts geübt und gelöst werden (bilaterale motorische Ausbildung).



AUFWÄRMEN UND KOORDINATIVE GRUNDLAGEN

KLEINE SPIELE ZUM AUFWÄRMEN UND ZUM AUFBAU KOORDINATIVER UND KONDITIONELLER GRUNDLAGEN, GRUNDLAGEN DER GYMNASTIK

KISTE LEERRÄUMEN

Ein umgedrehtes Kastenoberteil (oder Ähnliches) wird in der Hallenmitte platziert und mit (weichen) unterschiedlichen Wurfgeräten aller Art (Softbälle, Handbälle, Tennisbälle etc.) gefüllt. Ein Trainer oder in späteren Durchgängen ein bis zwei Kinder müssen versuchen, den Kasten komplett zu entleeren, während die restliche Gruppe versucht, alle Bälle wieder in den Kasten zu legen. Das Spiel ist beendet, wenn der Kasten komplett leer oder eine gewisse Zeit abgelaufen ist. Je nach Spiellänge und Hallengröße variiert der Schnelligkeits- und Ausdaueranteil.



WURFSPIEL MIT DEM PHYSIOBALL I

Es treten zwei Teams gegeneinander an. Ziel ist es, den Physioball gegen den Basketballkorb oder das Brett des gegnerischen Teams zu werfen. Mit dem Ball dürfen dabei maximal drei Schritte gemacht werden.

Um zu vermeiden, dass einzelne Athleten nicht in das Spiel einbezogen werden oder sich um den Ball ein Pulk bildet, sollten bei größeren Gruppen mehrere kleine Teams gebildet werden.



WURFSPIEL MIT DEM PHYSIOBALL II

Zusätzlich zum Physioball werden zwei bis drei Softbälle benötigt. Zu Spielbeginn ist Team A im Besitz des Physioballs, Team B im Besitz der Softbälle. Ziel ist es, den Physioball mit den Softbällen abzuwerfen beziehungsweise den Physioball vor dem Abwurf zu schützen. Wird der Physioball getroffen, tauschen die Rollen von Team A und Team B.

Um zu vermeiden, dass einzelne Athleten nicht in das Spiel einbezogen werden oder sich um den Ball ein Pulk bildet, sollten bei größeren Gruppen mehrere kleine Teams gebildet werden.



„LINIENBUS“ – ORIENTIERUNGSLAUF

Laufspiel in der Gruppe. Die Kinder stehen hintereinander in einer Reihe. Das vorderste Kind ist der „Busfahrer“ mit seinen hinter ihm mitlaufenden Fahrgästen. Die Fahrer achten darauf, dass sich die „Fahrgäste“ wohl fühlen, dass den Fahrgästen auf den hinteren Sitzplätzen nicht schlecht wird. In den Kurven vorsichtig fahren. Es werden gemeinsam in der Halle verteilte Posten (z.B. Städte) angelaufen.



Variationen: Alle „Städte“ anlaufen, anschauen und sich merken

- nach Fahrplan (feste Reihenfolge) Städte abfahren
- Symbole abfahren
- Fahrgäste aus- und umsteigen lassen
- auf Zeit als Wettkampf

„FISCHE FANGEN“

Ein Fangspiel ähnlich dem Kettenfangen - zwei Kinder (Fischer) versuchen mit einem Gummiband („Reivo-Band“) die anderen Kinder (Fische) im abgegrenzten Spielfeld (See oder Meer) durch Berührung mit dem Band zu fangen. Gefangene Kinder setzen sich auf den Boden, können aber durch noch freie Kinder befreit werden (z.B. durch zweimaliges Umlaufen eines gefangenen Kindes). Kinder, die aus dem Spielfeld herauslaufen sind auch gefangen und setzen sich wieder ins Spielfeld und warten auf Befreiung.



Variation:

- Unterschiedliche Befreiungsarten
 - zwei Kinder laufen je einmal um Gefangene herum
 - überspringen der Gefangenen (2x)
 - durch geöffnete Beine krabbeln

Variation:

Zusätzliches Abwerfen mit einem Softball (Fangen mit der „Harpune“) von Abwurfmalen (Reifen) am Spielfeldrand (Ufer) durch weitere Kinder (Fischer). Bälle dürfen dabei von den Kindern (Fischen) im Spielfeld nicht aufgenommen oder berührt werden. Die Fänger (Fischer) holen den Ball aus dem Feld und können zu einem beliebigen Abwurfmal gehen, um von dort aus wieder zu werfen.

- je nach Können der Kinder mehrere Bälle (Harpunen)
- Spielfeldgröße (See) verändern
- mehrere Gummibänder (Netze)

