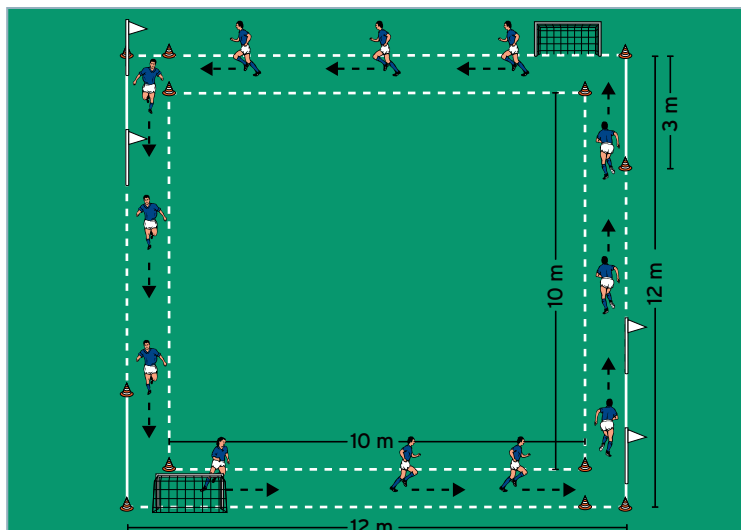


Spiel 1: Marathon

von Thomas Staack (24.03.2015)



Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- Mittig ein 10 x 10 Meter großes Feld einfügen
- An den Ecken jeweils zwei 3 Meter breite Mini- und Stangentore aufstellen
- Die Bambini zwischen äußerem und innerem Feld aufstellen

Ablauf

- Die Bambini wollen an einem Marathonlauf teilnehmen und bereiten sich darauf vor.
- Die Kinder bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn zwischen den Feldern.
- Bis zum ersten Eckhütchen laufen sie vorwärts, bis zum zweiten Eckhütchen hüpfen sie, bis zum dritten laufen sie wieder vorwärts und bis zum vierten hüpfen sie wieder.

Variationen

- Wechsel zwischen Rückwärtslaufen und Krabbeln.
- Wechsel zwischen langsamem und schnellem Laufen.
- Weitere Bewegungen ausführen, z. B. eine volle Drehung, eine Rolle vorwärts, rückwärts oder seitwärts.
- Auf ein Trainerkommando setzen sich die Kinder auf den Boden. Beim nächsten Kommando laufen sie weiter.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Kinder die Laufrichtung.

Tipps und Korrekturen

- Vielseitige Laufspiele anbieten.
- Auf kurze Laufentfernungen achten.
- Auf eintöniges Rundenlaufen unbedingt verzichten! Stattdessen Laufspiele mit interessanten Bewegungsaufgaben verbinden (Hüpfen, Springen, Krabbeln, Kriechen, Drehen, Rollen).