



Fang- und Laufspiele zur Ausdauerförderung mit Kindern

Lauf- und Fangspiele sind bei Kindern beliebt und werden am häufigsten gespielt. Ihr Vorteil ist die schnelle unkomplizierte Um- bzw. Einsetzbarkeit. Durch den Aspekt des Fangens und Wettlaufens ist meist ein hoher Aufforderungscharakter gegeben. Dieser birgt jedoch die Gefahr der Überbelastung und Ablenkung von der eigenen Befindlichkeit. Deshalb muss die Übungsleitung immer genügend Möglichkeiten zur Differenzierung bereithalten. Leider fallen auch bei diesen Spielen, die ausdauer schwachen Kinder besonders auf.

Fangspiele

Der Hai kommt

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Kindergartenalter und Vorschulalter

Zeit: 10 Minuten

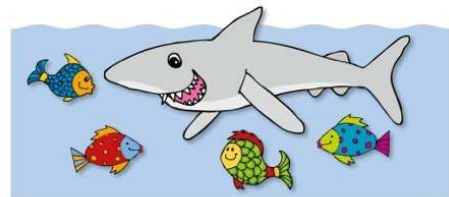
Material: 1 Reifen

Ziel: Ausdauer schulung mit intervallartiger Belastung

2 Kinder fassen sich an den Händen und sind ein „Hai“. Die anderen Kinder sind die „kleinen Fische“.

Der „Hai“ versucht, die „kleine Fische“ zu fangen und in eine Ölsardindose zu bringen (= Reifen). Sind zwei „kleine Fische“ in der Dose, werden sie zum Hai.

Das Spiel ist beendet, wenn alle Kinder zu „Haien“ geworden sind.



Schneeflöckchen oder Jeder-gegen-Jeden

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Kindergartenalter

Zeit: 10 Minuten

Material: kein Material notwendig

Ziel: Ausdauer schulung mit intervallartiger Belastung

Alle Kinder laufen kreuz und quer umher.

Während des Laufens darf jedes Kind jedes andere Kind durch Auf-den-Rücken-Tippen zum Stehen bringen. Jedes noch laufende Kind darf die Stehenden durch einhaken und Einmal-um-die-Achse-drehen befreien.

Variation:

Jedes Kind kann durch Antippen auf die Schulter einfrieren bzw. wieder auftauen lassen. Das 1. Antippen bedeutet Einfrieren - wird dasselbe Kind ein 2. Mal angetippt – taut es auf und spielt wieder mit.

Gefangen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Grundschulalter

Zeit: 10 Minuten

Material: kein Material notwendig

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Die Kinder bilden Paare (Kind A und Kind B).

Beide Paarkinder legen fest, welches mit dem Fangen beginnt. Kind A verfolgt nun Kind B durch Gehen und versucht, ihm auf die Schulter zu tippen. Gelingt das Antippen, vertauschen beide ihre Rollen.

Variation:

Die Fanggeschwindigkeit wird erheblich verringert, wenn beide Kinder sich nur mit Piss-Pott-Schritten (= die Füße direkt voreinander gestellt) fortbewegen dürfen.

Sanitärer-Spiel

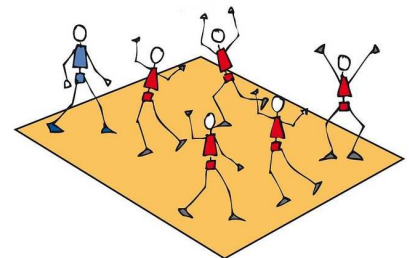
Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

Zeit: 10–15 Minuten

Material: 2 Turnmatten

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung
Erlöse-Fang-Spiel, bei dem die erlösenden Spieler/-innen während ihrer Hilfsaktion selbst nicht abgeschlagen werden dürfen.

Hinweis: VORSICHT: Im Eifer des Spielgeschehens werden Rettungsaktionen häufig unsanft durchgeführt. Falsches Heben etc.



In der Halle liegen zwei Turnmatten verteilt. Ein bis drei Fänger/-innen müssen jede/n Spieler/-in abschlagen, welche nach dem Abschlagen stehen bleiben und lauthals nach einem „Sanitärer“ rufen. Zwei noch nicht abgeschlagene Spieler/-innen können als Sanitärer/-innen herbei eilen und das „Opfer ins Sanitätszelt“ bringen, d.h., auf eine der Matten tragen, wonach das „Opfer“ genesen = wieder frei ist. Während der Trageaktion sind, gemäß der Genfer Konvention, die Sanitärer/-innen unangreifbar. Die Fänger/-innen versuchen, möglichst alle Spieler/-innen zum Stehen zu bringen.

Fangen mit Erlösen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 7 Jahren

Zeit: 10–15 Minuten

Material: kein Material notwendig

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Fangen mit Erlösen macht im Allgemeinen mehr Spaß als Fangen mit Ausscheiden. Die Motivation, als Gruppe gegen den/die Fänger/-in aufzutreten, ist z.T. recht groß. Verwendet werden können viele Fangspiele, die ein Erlösen des/der Abgeschlagenen ermöglichen.

Erlösearten können sein:

- Um den Abgeschlagenen/die Abgeschlagene einmal herumlaufen
- Zwischen den gegrätschten Beinen durchkrabbeln
- Berühren und dabei den Namen rufen „Peter, du bist frei!“
- Rechenaufgabe lösen
-

Laufspiele

Zombie

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Grundschulalter

Zeit: 10–15 Minuten

Material: Schaumstoffball, Markierungshütchen

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Alle Kinder bewegen sich in einem markierten Spielfeld.

Mit einem Schaumstoffball darf jedes Kind, das den Ball hat, versuchen, die anderen Kinder durch Werfen abzutreffen. Getroffene Kinder begeben sich außerhalb des Spielfeldes, um sich einer Lokomotive aus abgetroffenen Kindern, die sich langsam um das Spielfeld bewegt, hinten anzuschließen.

Jedes abgetroffene Kind merkt sich, von wem es abgeworfen wurde und darf dann wieder in das Spielgeschehen zurück, wenn dieses Kind raus muss, d.h., abgeworfen wird. Auf diese Weise läuft das Spiel endlos weiter.

Lokomotive

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Grundschulalter

Zeit: 10–15 Minuten

Material: Musik

Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

Die Kinder bilden Gruppen mit 3–5 Kindern und stellen sich in ihrer Gruppe hintereinander auf.

Die Gruppen bewegen sich zu Musik auf einem „Schienennetz“ (= Hallenlinien). Die Teams sollen einen reibungsfreien Verkehr erreichen. In der Hallenmitte kann die Richtung gewechselt werden. Nach einiger Zeit erfolgt ein Wechsel der „Lokomotive“, indem die Gruppe nach einem Signal der Übungsleitung an der „Lokomotive“ vorbei läuft (usw. bis alle einmal Lokomotive waren).



Bierdeckel-Drehen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Grundschulalter

Zeit: 10–15 Minuten

Material: 5–10 Bierdeckel pro Kind

Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

Es werden zwei Teams gebildet, die jeweils ihre Bierdeckel mit der jeweils anderen Seite nach oben in der Halle verteilen.

Auf Signal geht es darum, die gegnerischen Bierdeckel umzudrehen, und damit die eigene Seite aufzudecken.

Nach einem Spielende-Signal der Spielleitung werden die Deckel jedes Teams gezählt.

Feuer–Wasser–Sturm–Eis

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Kindergartenalter

Zeit: 10–15 Minuten

Material: 5–10 Bierdeckel pro Kind

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Ein sehr lustiges Laufspiel, das verschiedene Reaktionen der Gruppe auf die Zurufe der Spielleitung verlangt.

Alle Spieler/-innen laufen kreuz und quer durch den Raum.

Auf Zuruf der Spielleitung „*Feuer!*“ rennen alle Spieler/-innen zu möglichen Ausgängen des Übungsraums.

Nach einigen Sekunden wird das Durcheinanderlaufen fortgesetzt.

Auf den Zuruf „*Wasser!*“ suchen alle Spieler/-innen einen Platz auf erhöhten Gegenständen (Bank, Treppe usw.).

Bei „*Sturm!*“ liegen alle flach am Boden.

Auf den Zuruf „*Eis!*“ bleibt die gesamte Gruppe wie eingefroren stehen.

Der Spielleitung bleibt die Reihenfolge und zeitlich Aufeinanderfolge der Zurufe überlassen.



Weitere Variationen:

- Interessant wird es ebenfalls, wenn die Begriffe in eine kleine Erzählung eingebaut werden.
- Es können auch andere Begriffe erfunden werden, wie z.B. „*Gewitter!*“, wobei sich alle in der Hallenmitte zusammenkauern. Jedoch sollten in einem Spieldurchgang nicht mehr als fünf Begriffe verwendet werden.

Memory-Lauf

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Grundschulalter

Zeit: 10–15 Minuten

Material: keine Materialien notwendig

Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

Die Kinder bilden Gruppen mit 3–4 Kindern und stellen sich in ihrer Gruppe hintereinander auf.

Die Kleingruppen laufen als Reihe durch die Halle.

Der/die Erste läuft nacheinander 4–8 markante Punkte an (z.B. Torpfosten, Hallenmittelpunkt, Sprossenwand usw.), berührt diese Punkte kurz mit der Hand und kehrt zum Ausgangspunkt zurück.

Ab hier führt der/die Nächste die Gruppe an und versucht, alle vorherigen Punkte wieder in der richtigen Reihenfolge anzulaufen. Danach darf sie eine neue Strecke mit markanten Punkten vorlaufen.

Variationen:

- Die markanten Punkte in umgekehrter Reihenfolge anlaufen
- Nachdem alle Kinder an der Reihe waren, kann versucht werden, den ersten Lauf nochmals zu wiederholen.