



Komplexe Laufspiele zur Ausdauerförderung mit Kindern

Zahlen-Würfel-Lauf

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 12 Jahren

Zeit: 15–20 Minuten

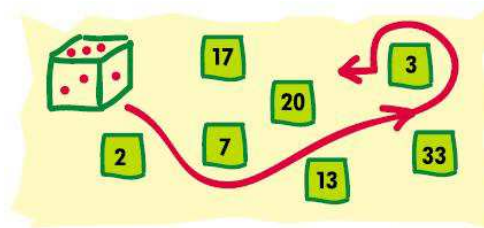
Material: Würfel, 50 Zahlenkarten (1–50), großer Kasten, evtl. Musikanlage und Musik

Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

In der Halle werden auf dem Boden fünfzig Karten, die mit den Zahlen von 1 bis 50 beschriftet sind, mit der Zahl nach oben sichtbar verteilt.

Die Kinder bilden 3er- oder 4er-Gruppen.

Es gibt eine zentrale Würfelstation, dargestellt durch einen großen Kasten.



Jede Gruppe würfelt und sucht die der gewürfelten Zahl (z.B. 3) entsprechende Zahlenkarte auf dem Boden. Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte und umrundet die Zahlenkarte gemeinsam dreimal. Dann geht es gemeinsam zurück zur zentralen Würfelstation. Dort wird wieder gewürfelt und die neue gewürfelte Zahl zu der ersten addiert (z.B. $3 + 4 = 7$). Dann wird wieder diese neue Zahl (7) gesucht usw.

Die Gruppe die zuerst die Zahlenkarte 50 gefunden hat, macht sich für alle bemerkbar und hat gewonnen.

Am Ende werden alle Zahlenkarten von den Kindern wieder eingesammelt.

Variationsformen

- Hat die erste Gruppe die Zahlenkarte 50 erreicht, wird beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahiert (z.B. $50 - 6 = 44$) usw. bis die Zahlenkarte 1 wieder erreicht ist.
- Ohne Würfeln: jedes Kind erhält eine Zahl (1. Kind = 1, 2. Kind = 2, 3. Kind = 3 usw.) bei der es seinen Nummernlauf beginnt. D.h., alle Kinder starten gleichzeitig bei einer anderen Zahl und laufen aufsteigend die Zahlenkarten ab, bis sie wieder bei ihrer Startzahlenkarte ankommen.

Jenga-Rennen

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

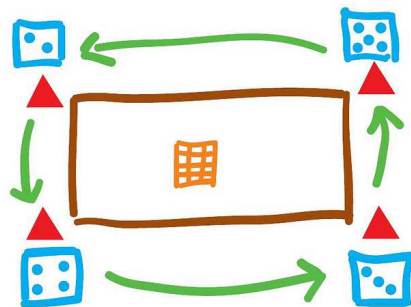
Zeit: 10–15 Minuten

Material: Jenga-Spiel, vier Würfel, vier Markierungshütchen; evtl. Musikanlage und Musik

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

An die vier Eckpunkte des Volleyball-Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen aufgestellt und ein Würfel danebengelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut.

Die Kinder verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h., ob sie langsam oder schnell laufen oder walken.



Jede Gruppe würfelt für sich.

Bei einer *geraden gewürfelten Zahl* (2, 4 und 6) werden *zwei Runden* gelaufen.

Bei einer *ungeraden gewürfelten Zahl* (1, 3 und 5) werden *drei Runden* gelaufen.

Die Gruppe läuft dann gemeinsam die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum.

Die Lauf-Richtung wird vorher gemeinsam festgelegt.

Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein Kind in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen.

Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw.

Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben und vier „Strafrunden“ absolvieren.

In der Zwischenzeit wird der Turm schnell wieder von der Spielleitung aufgebaut und die abgegebenen Steinchen in den Turm eingebaut.

Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10–15 Minuten.

Nach der Hälfte der Zeit sollte die Lauf-Richtung gewechselt werden.

Am Ende des Spiels wird ermittelt,
welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat,
welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und
bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

Figurenlauf

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

Zeit: 10 Minuten

Material: kein Material notwendig

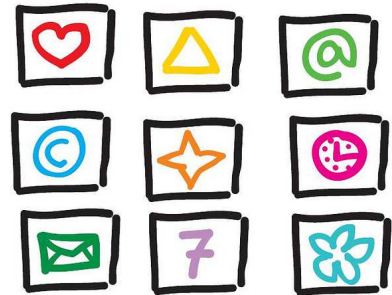
Ziel: Ausdauerschulung nach der Daueremethode

Alle Kinder laufen in ihrer Gruppe in einer Reihe hintereinander her. Das erste Kind jeder Gruppe löst sich von seiner Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt es auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt.

Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe laufend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher laufen, die Figur erraten können.

Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“!

Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an die eigene Gruppe an und das neue erste Kind begibt sich zur Übungsleitung, wo es dann eine neue Figur bekommt. Usw.



Variation:

Das erste Kind jeder Gruppe überlegt sich selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

Laufbingo

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder mit Zahlenkenntnis 1-6

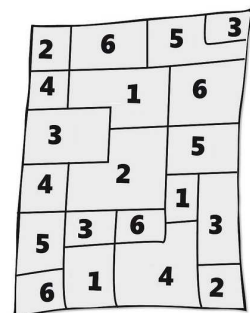
Zeit: 10-15 Minuten

Material: Würfel, Stift, Zettel mit Zahlen

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Die Kinder bilden Teams.

Am Ende der Halle oder einer Laufstrecke/Laufrunde liegen für jedes Team ein Würfel, ein Stift und ein Zettel mit Zahlen zwischen 1-6 bereit, die mehrfach vorkommen.



Ein Kind aus jeder Gruppe läuft zu den Materialien, würfelt einmal und streicht die gewürfelte Zahl auf dem Bogen ab. Dann ist das nächste Kind aus der Gruppe dran usw. Das Laufspiel ist zu Ende, wenn alle Zahlen abgestrichen wurden.

Foto-Orientierungslauf

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

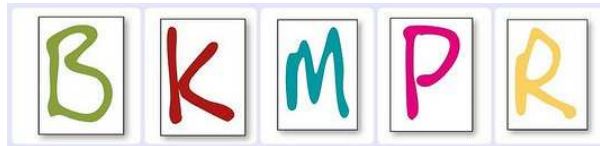
Zeit: 15 und mehr Minuten

Material: Fotos der Posten, Buchstabenkärtchen für die Mannschaften jeweils farblich verschieden, pro Mannschaft 1 Stift und einen Laufzettel

Ziel: Ausdauerschulung durch Dauer-/Intervallmethode abhängig von der Organisationsform

Die Kinder bilden Mannschaften.

In der Halle oder auf dem Außengelände befindet sich jeweils an den Orten, die auf den Fotos abgebildet sind, für jede Mannschaft ein farblich unterschiedliches Buchstabenkärtchen.



Am gemeinsamen Ausgangspunkt deponiert jede Mannschaft ihren Laufzettel und einen Stift.

Die Mannschaften haben die Aufgabe, die Stationen auf ihrem Laufzettel abzulaufen und damit Buchstaben in einer bestimmten Reihenfolge zu einem Lösungswort zusammenzufügen.

Das Spiel ist beendet, wenn alle Mannschaften ihr Lösungswort gefunden haben.

Biathlon

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

Zeit: 15–20 Minuten

Material: 2 Weichbodenmatten, Markierungshütchen, Kegel, Langbank, Eimer, Korke, Kegel

Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

Jedes Kind durchläuft einen vorgegebenen Parcours 10–20 Mal.

Dabei sind verschiedene Aufgaben (2 x Weichbodenüberquerung, Kegelslalom und Hütchenkreisumrundung) zu bewältigen.

Nach jeder zweiten Runde sind auf dem „Schießstand“ drei Zielwürfe auszuführen. Die Zielwürfe werden mit Korke auf Eimer durchgeführt. Für jeden Fehlwurf muss eine Strafrunde gelaufen werden.

