

Kleine Spiele zum Laufen, Springen und Werfen

1. Allgemeines

Bei den jungen Kindern kommt es noch nicht darauf an, eine bestimmte Bewegungskonzeption hinsichtlich einer möglichen Technikschiulung zu erlernen, sondern dass die Kinder möglichst viele verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln. Es gilt „Quantität vor Qualität“ und „variieren, was die eigene Fantasie zulässt“, z.B. Geräte, Bewegungsrichtung (rückwärts, seitwärts..., Tempo...)

2. Beispiele für Spiele

Seile: Je zwei Kinder halten zwei Sprungseile zwischen sich gespannt. Sie laufen damit durch die Halle oder auf einem abgegrenzten Feld. Treffen sie auf ein anderes Paar, müssen sie zwischen diesem Paar unter den Seilen durchlaufen oder über die niedrig gehaltenen Seile springen.

- Die Paare legen die Seile parallel zueinander auf dem Boden ab und laufen locker weiter. Dabei über die abgelegten Seile springen/ durch die ‚Gasse‘ der Seile laufen.

Ballons: Jedes Kind hat einen Luftballon. Die Kinder versuchen, ihn in der Halle oder auf einem abgegrenzten Feld im Lauf in der Luft zu halten ohne ihn festzuhalten werden. Dabei darauf achten, dass niemand angerempelt oder gar umgerannt wird.

- Den Luftballon im Lauf mit den anderen Kindern tauschen.
- Den Ballon nach vorn schlagen und mitlaufen. Der Ballon soll nicht auf den Boden kommen.
- Beim Vorwärtstreiben des Ballons darf man versuchen, den Ballon eines anderen Teilnehmers wegzustoßen, wenn er erreichbar ist.
- Alle Ballone in der Luft halten, dabei müssen mehr Ballone als Teilnehmer vorhanden sein.
- Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber und klemmen sich den Ballon zwischen die erhobenen Hände und laufen dann seitwärts.
- Sie klemmen sich den Ballon zwischen die Hüften, die Stirn, die Schläfen oder den Rücken und laufen so.
- Jedes Kind klemmt sich seinen Ballon zwischen die Beine und läuft/ hüpf damit.

Umkehrstaffeln: Bei den Umkehrstaffeln wird um Wendemarken herum- und zu den Mannschaften (Gruppen) zurückgelaufen.

- Einfaches Umlaufen der Wendemarke, und den nächsten Läufer der Staffel mit einem Handschlag auf die ‚Reise‘ schicken.
- Auf dem Weg um die Wendemarke eine Rolle vorwärts auf einer Turnmatte machen.
- Im Slalom um ‚Hütchen‘ bis zur Wendemarke laufen und zurück ebenso.

Puzzlestaffel: Die Puzzleteile sind für jede Gruppe umgedreht auf den Boden gelegt. Gegenüber stehen jeweils die Staffeln. Der erste läuft zu dem Stapel mit den Puzzleteilen seiner Gruppe und holt ein Puzzleteil, legt es hinter seiner Gruppe ab. Und schickt mit Handschlag den nächsten Läufer seiner Gruppe los, holt dieser das nächste Teil, bringt es zurück usw. Die Staffelmiglieder, die nicht gerade ein Puzzleteil holen müssen, können bereits mit dem Zusammenlegen des Puzzles beginnen.

Quartettstaffel: Die Quartettkarten jeder Gruppe werden umgedreht unter verschiedene Hütchen verteilt. Damit liegen mehrere Karten unter jedem Hütchen. Es muss nicht unter jedem Hütchen für jede Staffel auch eine Karte liegen. Nehmen vier Staffeln teil, können durchaus auch fünf oder sechs Hütchen gegenüber den Staffeln aufgestellt werden. Auf Kommando starten die ersten Staffelläufer, laufen zu einem Hütchen (Welches sie wählen, können sie sich aussuchen) drehen eine Karte um und schauen, ob sie zu dem Quartett gehört, das sie sammeln sollen. Gehört es dazu bringen sie die Karte zu ihrer Gruppe mit, haben sie eine falsche Karte umgedreht, legen sie diese wieder umgedreht zurück. Sie laufen schnell zurück, wenn sie ihre Staffel erreichen, läuft der nächste los und versucht sein Glück. Welche Staffel hat als erste das Quartett zusammen?

Mäusefangen: Jedes Kind bekommt ein Mannschaftsband und hängt es hinten in seine Hose, so dass ein gutes Stück raushängt, ein oder zwei Fänger versuchen den anderen die Bänder aus der Hose zu ziehen; Variante man nimmt z.B. Flatterband und lässt es so lang raushängen, dass es auf den Boden kommt, die Fänger müssen nun versuchen mit dem Fuß drauf zu treten und so das Band aus der Hose zu ziehen.

Eisenbahnlauf: mehrere Kinder bilden einen Zug und laufen hintereinander durch die Halle/ oder ein Feld, dabei müssen verschiedene Bahnhöfe angelaufen werden, in denen die Lok (das vorderste Kind) gewechselt wird, es können auch verschiedene Züge (Bummelbahn, ICE) fahren.

Figurenlaufen: Die Kinder laufen einzeln, paarweise oder in der Gruppe vorgegebene Figuren ab (Viereck, Dreieck, Stern, Kreis, Acht, Halbkreis, Haus...)

Wurfbude: Mit verschiedenen Geräten versuchen in z.B. Reifen zu werfen, die auf dem Boden liegen oder an einer Wand hängen und mit Punkten versehen sind, oder Hütchen, die auf einem Kasten stehen, herunterwerfen.

Haltet das Feld frei: Eine Partei versucht so viele Wurfgeräte (Bälle, Wurfringe u.a.) in die gegnerische Hälfte zu werfen. Welche Partei hat nach einer gewissen Zeit die wenigsten Wurfgeräte in der eigenen Hälfte?

Hüpfekästchen: mit Kreide Kästchen/ Kreise o.ä. hinter- und nebeneinander auf den Boden malen, die die Kinder ein- und beidbeinig durchspringen müssen

Der hüpfende Tausendfüßler: Die Kinder stellen sich hintereinander auf, legen die Hände dem Vordermann auf die Schultern und hüpfen durch die Halle. Verschiedene Aufgaben: Vorwärts, Vorwärts und nach rechts, vorwärts und nach links und andere Varianten.

Würfeln und Springen: Es werden zwei oder mehr Teams gebildet. Jedes Team hat einen Würfel. Der erste Springer eines jeden Teams steht an der Startlinie, nachdem er vorher gewürfelt hat. Die auf dem Würfel verzeichnete Zahl darf er springen. Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung. Dann stellt sich der nächste Springer hinter ihm auf, nachdem er auch gewürfelt hat und springt wieder entsprechend der Zahl usw. Welches Team ist am weitesten gekommen?

Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?: Ein Fischer stellt sich auf eine Seite des Spielfeldes, die restlichen Kinder auf die andere. Die Kinder fragen den Fischer nun: "Herr Fischer, Herr Fischer, wie tief ist das Wasser?" Der antwortet zum Beispiel: "100 Meter!" Nun fragen die anderen wieder: "Wie kommt man hinüber?" Der Fischer antwortet (hüpfend, rückwärts laufend o.ä.) und nun müssen die Kinder versuchen so auf die andere Seite zu kommen, ohne vom Fischer erwischt zu werden; dieser muss sich aber genauso wie die Kinder bewegen und darf dabei nur vorwärts und seitwärts. Wer gefangen ist, wird auch zum Fischer und hilft nun beim Fangen. Wer zuletzt abgeschlagen wird, ist der nächste Fischer.

SARAH SJÖGREHN, Referentin für Aus-, Fort- und Weiterbildung, Niedersächsischer Leichtathletik - Verband e.V. Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover, Tel. 0511 / 33 89 0 - 13, Fax 0511 / 33 89 0 - 19, E-Mail: info@nlv-la.de, sjoegrehn@nlv-la.de, Homepage: www.nlv-la.de