

Spielerische Ausdauer 2 – Laufspiele

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein spielerisches Ausdauertraining.
- erfahren Freude und Spass durch Spielformen.
- fördern den Gruppengedanken.

Hinweise

- Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet.
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern ➖ / Erschweren ➕

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
5'	ABC Lauf In der Halle sind Zettel mit allen Buchstaben verteilt, entweder am Boden oder auf Pylonen/Kegel. TN verteilen sich auf die Buchstaben. Auf Kommando läuft jeder TN die Buchstaben in alphabetischer Reihenfolge ab. Wer zuerst wieder beim Startbuchstaben ist, gewinnt.	Allein 	Pylonen/Kegel/... Zettel mit allen Buchstaben
- + - Eigene Namen laufen + Namen aller TN laufen			
5'	Slalomlauf Jedes Team bildet eine Kolonne und bewegt sich durch die Halle. Der hinterste TN läuft im Slalom durch die anderen bis zur Spitze und stellt sich vorne an. Dies wird wiederholt, bis alle einmal durch die Kolonne gelaufen ist.	4er bis 6er Teams 	
- + + Tempo erhöhen + Ein TN läuft Slalom bei einem anderen Team, um sich dann beim eigenen Team an der Spitze anzustellen			

Hauptteil (35')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Laufrunden würfeln In der Halle ist eine Laufrunde markiert. In der Mitte der Halle würfeln jeweils zwei Personen (oder gegnerische Paare) gegeneinander. Die niedrigere Zahl läuft die Differenz zur höheren Zahl ab. Die höhere Zahl würfelt gegen die nächste Person (oder gegnerisches Paar).	Allein oder als Paar 	Pfosten, Würfel
- + - Laufstrecke verkleinern			
25'	Mattenlauf / Brennball Matten sind in den Ecken des Spielfeldes. Ein Team befindet sich im Innenfeld, das andere wartet in einer Kolonne ausserhalb des Feldes. Erster TN aus der Kolonne wirft den Ball ins Feld und rennt von Matte zu Matte. Das Innenteam versucht den Ball so schnell wie möglich zum Startpunkt zu passen und in den Reifen zu legen. Der laufende TN hält bei einer Matte an oder muss zur letzten Matte zurückgehen und darf beim nächsten Wurf weiterlaufen. Nach 5 Minuten oder wenn keine TN mehr in der Kolonne stehen, erfolgt ein Rollentausch.	Zwei Teams 	4x7cm Matten, 1 Ball
- + + Hindernisse zwischen den Matten platzieren + Wurfgegenstand variieren (Tennisball, Rugbyball, ...) + Pro Wurf dürfen mehrere aus der Kolonne laufen	Regeln: • Fangball: TN aus dem Innenfeld fängt direkt den Ball: Punkt für Innenfeldteam • Überqueren der Ziellinie: 1 Punkt • Doppellauf: Werfender TN kann die ganze Strecke laufen: 2 Punkte		

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Domino Jedes Team erhält 5-10 Domino Steine. Der erste Stein wird gelegt. Wird jeweils ein weiterer Stein gelegt, wird die entsprechende Übung zur Zahl ausgeführt. 0: Oberschenkelrückseite dehnen 1: Oberschenkelvorderseite dehnen 2: Oberschenkelinnenseite dehnen 3: Waden dehnen 4: Augen schliessen und 4× tief Ein- und Ausatmen (Arme nach oben über Kopf führen und wieder nach unten) 5: Körper ausschütteln 6: Team High Five	3er oder 4er Team 	Dominosteine
5'	Abschluss und weitere Informationen		