

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“

Schnell laufen

Schnelles Laufen ist nicht auf 50m-Lauf zu begrenzen.

„Laufgeschwindigkeit ist ein komplexes System, dessen einzelne Komponenten gesondert und altersgemäß in der Kinderleichtathletik angesprochen werden müssen.“

Ziele	Spiele	Übungen	Wettkampf
Laufkoordination	Pendelsprint Schattenlaufen	<ul style="list-style-type: none">- Figuren laufen- laufen mit Musik mit Aufgabenstellungen- ökonomisch laufen (Rhythmus/Technik)- Richtungswechsel- mit Partner, in Gruppe, mit Geräten- aus unterschiedlichen Bewegungsformen- unterschiedlicher Untergrund- mit Tempowechsel	50m-Lauf Bälle sammeln Treibsprint

Start-Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - Nummernwettlauf - Familie Nippeldippel/Klein Erna 	<ul style="list-style-type: none"> - Partnerfangen - Abläufe mit Wechsel der Startpositionen (aus dem Schneidersitz, aus der Bauchlage, ...) und auch unterschiedlichen Startsignalen (Akustische, Optische oder taktile Signale) 	
Schnelles Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Retten in ein Mal -Würfelspiele - Fangspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - Frühstarter - Massenwettlauf 	
Schnelles Laufen über Hindernisse/Hürden	<ul style="list-style-type: none"> - Sternlauf -Pendelsprint - Sprints über flache/hohe Hindernisse 	<ul style="list-style-type: none"> -Lauf in Reifen -Lauf über Balken/Kisten -Hindernisgarten 	
Staffel-Lauf	<ul style="list-style-type: none"> -Turmbaustaffel/Transportstaffel/ Puzzle-Lauf - Pendelstaffel 	<ul style="list-style-type: none"> - Gegenstände/Holz übergeben - Umlauf-Strecke - Staffeln mit Wechselraum 	

Schnelles Laufen

Das kann ich schon:

Ich kann	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Muss ich noch üben
schnell laufen	☺☺☺	☺	☹
vorwärts, rückwärts, seitwärts, hopsend,... laufen	☺☺☺	☺	☹
aus verschiedenen Positionen schnell starten	☺☺☺	☺	☹
schnell über kleine Hindernisse(z.B. Bananenkisten) laufen	☺☺☺	☺	☹
schnell Slalom laufen	☺☺☺	☺	☹
schnell laufen und dabei Gegenstände transportieren	☺☺☺	☺	☹
schnell laufen und ein Staffelholz/ Ring übergeben	☺☺☺	☺	☹
mit Partner oder als Gruppe laufen	☺☺☺	☺	☹
durch einen Hindernis-Parcours laufen	☺☺☺	☺	☹