

1.12 Spiel- und Wettkampfformen

Spielend leisten – leistend spielen ist das Motto dieser Laufformen. Sie fördern die aerobe Ausdauer der Kinder und Jugendlichen und tragen dazu bei, das Minimalziel «Laufe dein Alter» zu erreichen (→ Vgl. «Grundidee», Bro 4/4, S. 14).

**Am unfehlbarsten
ist jeder als sein
eigener Schieds-
richter!**

Seillaufen: Alle S haben ein Springseil und laufen seil-springend frei durch den Raum. Bewegungsaufgaben:

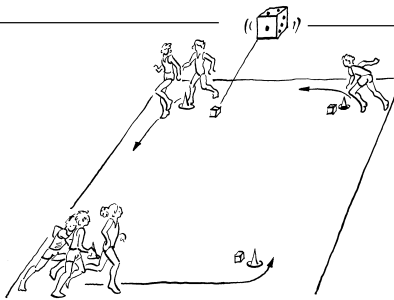
- Gelingt es, 20-mal ohne Fehler springend zu laufen?
- Zu zweit mit 1 Seil springen (und laufen).
- Die Paare zeigen einander ihre Formen vor.
- Unter einem kreisenden Schwungseil (evtl. 2 Seile zusammenknüpfen) durchlaufen.
- Gelingt es, unter mehreren, hintereinander kreisenden Schwungseilen durchzulaufen?



→ Springseil: Vgl. Bro 4/4, S. 20 und Bro 2/4, S. 18

Würfelspiel: Die Klasse ist in 4 Gruppen eingeteilt. Alle S sind immer unterwegs. Nach jeder Laufrunde darf einmal gewürfelt werden. Die Punkte werden notiert. Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?

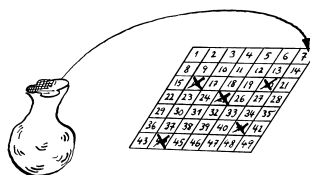
- Jede Augenzahl hat eine andere Form des Laufens zur Folge: z.B. 1 = sw. laufen, 2 = rw. laufen, 3 = hopserhüpfen, 4 = laufen und dazu einen Ball prellen, 5 = laufen und dazu einen Ball am Fuss führen, 6 = Joker (freie Laufform).
- Die Klasse entwickelt weitere Würfelspielformen.



→ Die folgenden Formen dieser Seite sind auch beim Schwimmen, Radfahren, Langlaufen ... realisierbar.

! Nur wer Gelegenheit hat, unehrlich zu sein, kann Ehrlichkeit üben.

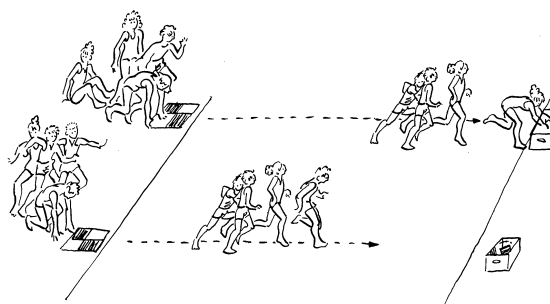
Lotto: Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt. Nach einer Laufrunde dürfen alle einen Lottostein aus dem Gruppensack nehmen. Passt er zur Lottokarte, so wird er deponiert, passt er nicht, so wird er wieder in den Sack gelegt. Welche Gruppe hat nach 10 Minuten am meisten Lottosteine auf ihrer Karte?



! Erfolgserlebnisse ermöglichen: grosse Wahrscheinlichkeit, einen gültigen Lottostein zu erwischen.

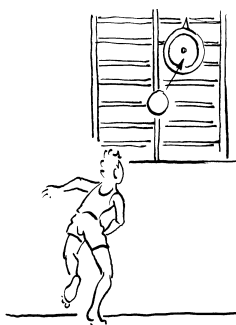
Scrabble: Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt. Alle S sind gleichzeitig auf einer Laufstrecke (evtl. mit Hindernissen) unterwegs. Am Wendepunkt darf ein Scrabble-Buchstabe mitgenommen und im Gruppensack abgelegt werden. Nach 10 Minuten wird abgebrochen. Welche Gruppe kann am meisten Wörter, das längste Wort oder den Satz mit den meisten Buchstaben schreiben?

- Puzzleteile holen und im Depot zusammensetzen.
- Die S holen Streichhölzer, Bausteine ... Welche Wettkampfformen entstehen?



Glückslauf: Nach einer Laufrunde oder nach einem Parcours darf einmal auf ein Ziel (markierte Felder der Gitterleiter, aufgehängter Reifen an der Sprossenwand, aufgehängte Glocke ...) geworfen werden. Wer trifft, gewinnt einen Punkt. Anschliessend den Ball holen, die nächste Runde laufen und erneut werfen. Wer erzielt in 10 Min. mehr «Glückslauf-Punkte» als die Lehrperson bzw. am meisten Punkte?

- Nach mehreren Lauf- und Zielwurftrainings den Lauf wiederholen und die Leistungen vergleichen.



→ Fairness!