

Inhalt

Theorie	7
Laufspiele zwischen kindlichen Bedürfnissen und Trainingskriterien	7
Warum überhaupt Laufen im Sportunterricht?	8
Warum spielen Kinder im Laufen?	13
Wie lässt sich das Spielerische mit Gewinn ins Training integrieren?	21
Praxis	28
A Fangspiele	29
A 1 Mäuse fangen.....	30
A 2 Wäscheklammer fangen	30
A 3 Riesenkrake.....	31
A 4 Brückenticken	32
A 5 Anstell-Tick	32
A 6 Kettentick	33
A 7 Hochzeitskriegen	33
A 8 Hase und Jäger.....	34
A 9 Fangen zu Dritt.....	35
A 10 Schlangentick.....	35
A 11 Hasenjagd.....	36
A 12 „Komm mit“ – „Lauf weg“	36
A 13 Dritten Abticken	37
A 14 Zielticken	38
A 15 Krokodile	38
A 16 Im Dunkeln fischen	39
A 17 Schere, Papier, Stein	40
A 18 Thronfolger	40
B Kooperationsspiele	41
B 1 Blinde Pferde.....	42
B 2 Ritterspiel.....	42
B 3 Das Rad	43
B 4 Astronautenspiel.....	43
B 5 Haltet den Dieb!	44
B 6 Roboter	45
B 7 Punkte sammeln.....	45
B 8 Ausbruch.....	46
B 9 Katz und Maus	47
C Geschicklichkeitsspiele	49
C 1 Ebbe und Flut.....	50
C 2 Drachenkampf	50
C 3 Einen Apfel, eine Banane und einen Becher Kirschen	51
C 4 Platzwechsel	51
C 5 Gerupftes Huhn.....	52
C 6 Sumpfjagd.....	53
C 7 Rätselsprint.....	53
C 8 Bakterien.....	54
C 9 Die Ameisenkönigin schickt Agenten aus	55
C 10 Blinde Kuh	55
C 11 Blinder Wächter	56
C 12 Blindflug	56
C 13 Bockspringen	57
C 14 Das Farbspiel.....	58
C 15 Der Plumpsack geht um	58
C 16 Drehende Kreise.....	59

C 17	Fuchs und Gänse.....	59	D 25	Kistenkreisen	81
C 18	Fuchsspiel	60	D 26	Sprint-Biathlon	82
C 19	Inselspringer.....	61	D 27	Glücksrad-Lauf.....	82
C 20	Räuber	61	D 28	Puzzle-Sprint.....	83
C 21	Raupenrennen.....	62	D 29	Puzzle-Orientierungslauf.....	83
C 22	Umgekehrt	63	D 30	Wo sind wir?	84
C 23	Verstecken.....	63	D 31	Glücksrad-Orientierungslauf	84
C 24	Ich sehe Dich!	64			
C 25	Zerreißprobe	64	E	Training	85
C 26	Zimmer frei	65	E 1	Parcours vorher festlegen.....	86
			E 2	Berge sammeln.....	86
D	Belasten und Erholen	67	E 3	Bergwertung.....	87
D 1	Nummernwettlauf	68	E 4	Fußball-Fahrtspiel.....	87
D 2	Der Letzte vorbei	68	E 5	Koordinationsaufgaben – Fahrtspiel.....	88
D 3	Kreuzball	69	E 6	Arm-/Oberkörper-Intervalle	88
D 4	Starthasche.....	69	E 7	„Wasserbomben“-Staffeln.....	89
D 5	Umkehr-Puzzle-Lauf.....	70	E 8	„Fahrtfinder“ und „Fahrtfolger“	90
D 6	Platzwechsel	71	E 9	Kettenaufgaben-Fahrtspiel	90
D 7	Transportstaffel	71	E 10	Der Räuber fängt den Letzten	91
D 8	Knochen.....	72	E 11	Der Letzte geht raus	92
D 9	Hütchen-Staffel	72	E 12	Orientierungslaufen/Ralley	92
D 10	Transport-Nachmach-Staffel	73	E 13	Zeiten voraussagen.....	93
D 11	Schwarz und Weiß	73	E 14	Zufall-Tempoläufe	93
D 12	6-Tage-Rennen	74	E 15	Zettelchen Fahrtspiel	94
D 13	Ablöserennen	75	E 16	Nummernrennen.....	94
D 14	Bandwurm	75	E 17	Formel Eins	95
D 15	Vier-Ecken-Lauf	76	E 18	Fuchsjagd.....	95
D 16	Plätze tauschen	76	E 19	Zeitbombe.....	96
D 17	Reagieren am Seil.....	76	E 20	Überholen üben.....	96
D 18	Vorgabeläufe.....	77	E 21	Fahrtspiele zu Hause planen.....	97
D 19	Storch und Frösche.....	77	E 22	Fahrtspiel „Haschen“	97
D 20	Schatzsuche	78	E 23	Intervalle „unter bekommen“	98
D 21	Einen Partner über den Hindernis- garten führen.....	78	E 24	Mannschaftsverfolgung.....	98
D 22	Hindernisse nachlaufen.....	79	E 25	Hike and Bike	99
D 23	Ecken-Hürden-Rennen	80	E 26	Serien abwärts schneller.....	100
D 24	Zu Dritt um das Viereck.....	80	E 27	Zeitfenster-Rennen	100