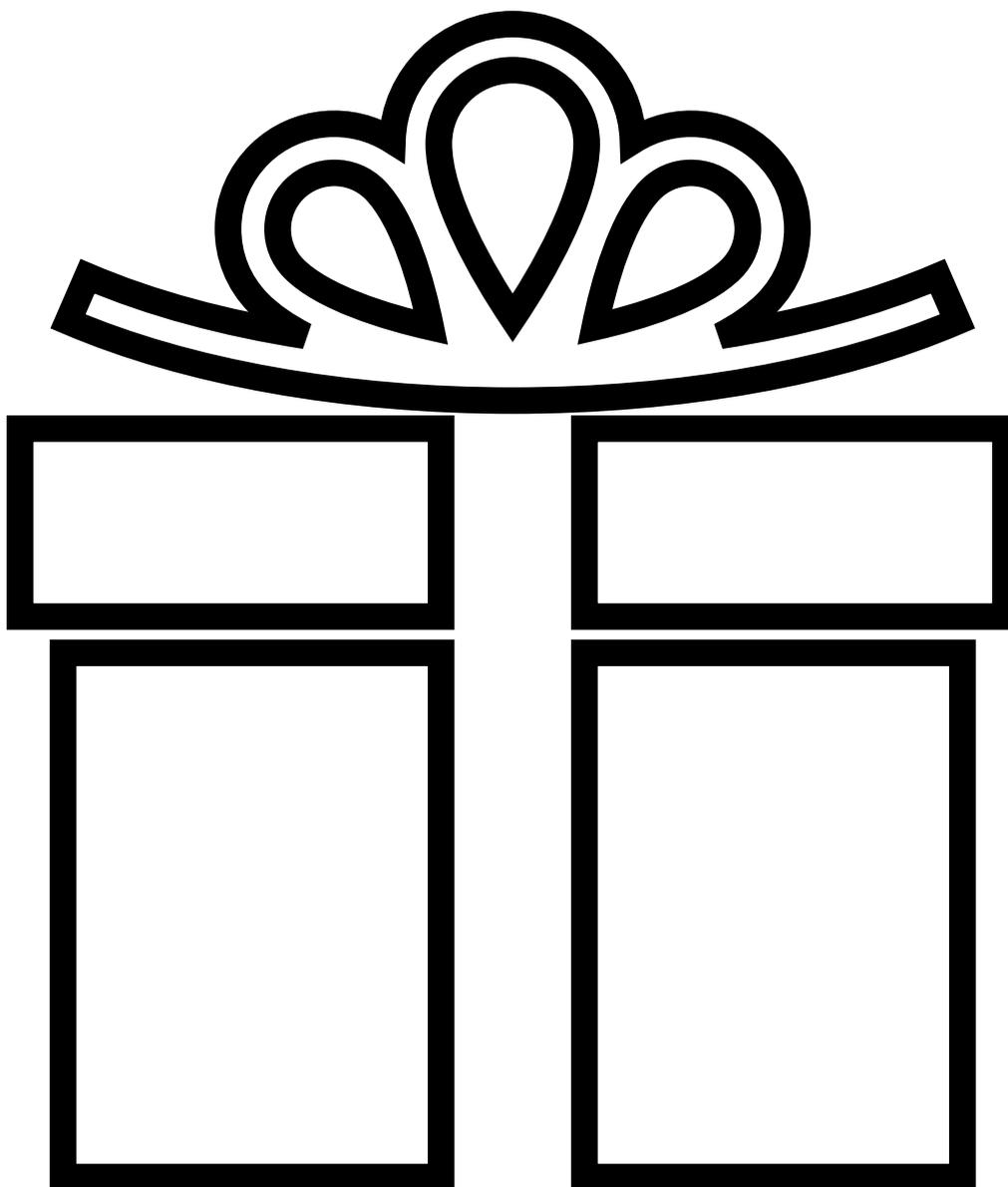


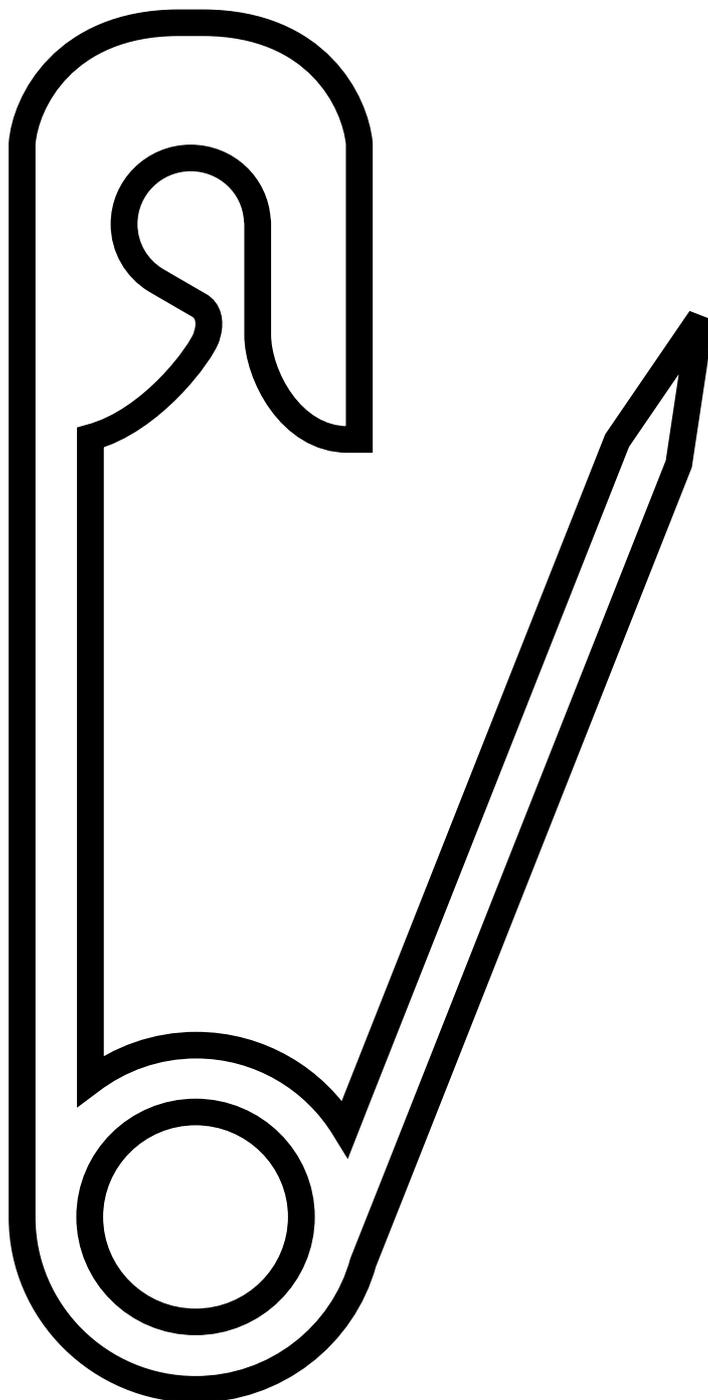
Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche



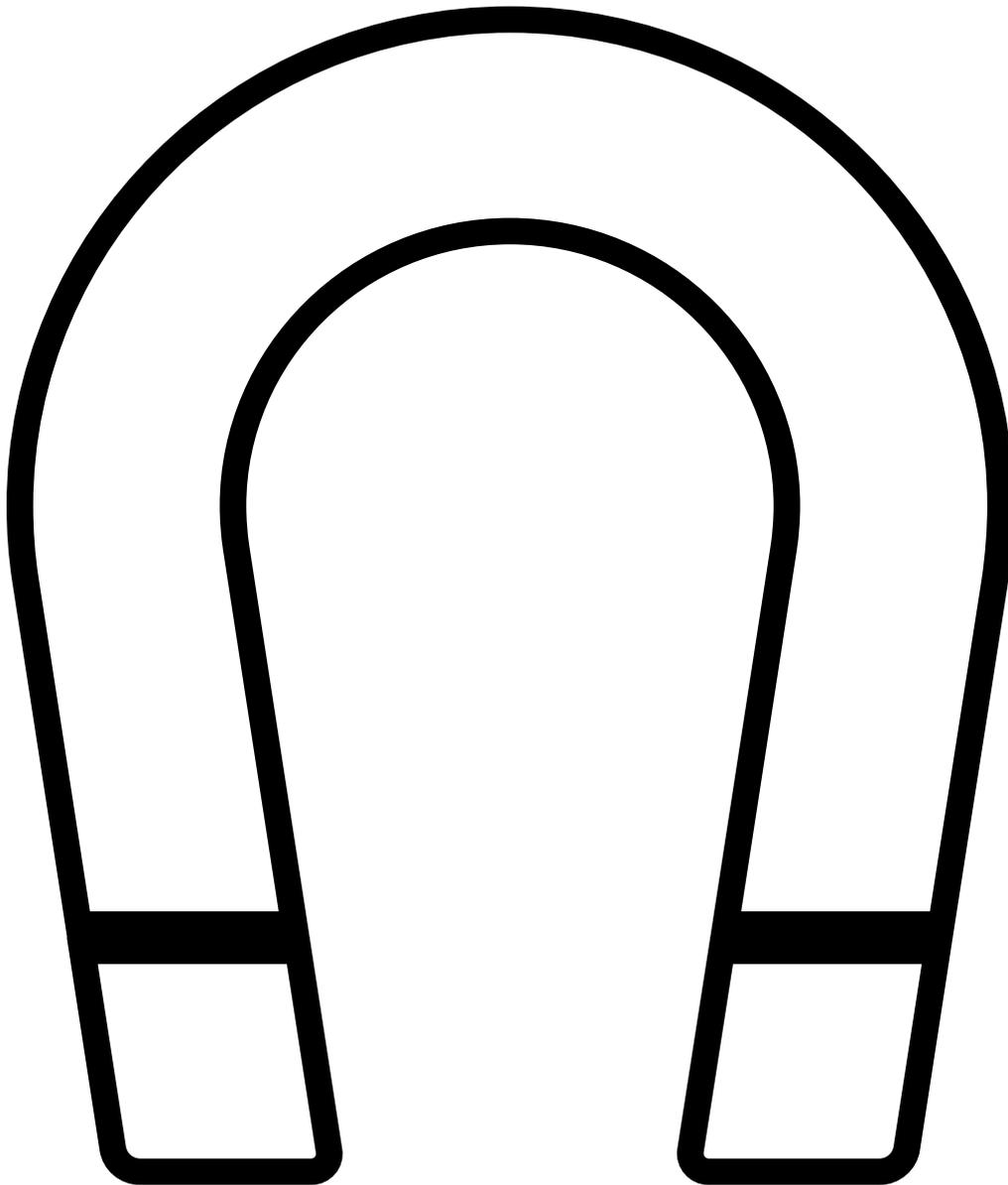
Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche



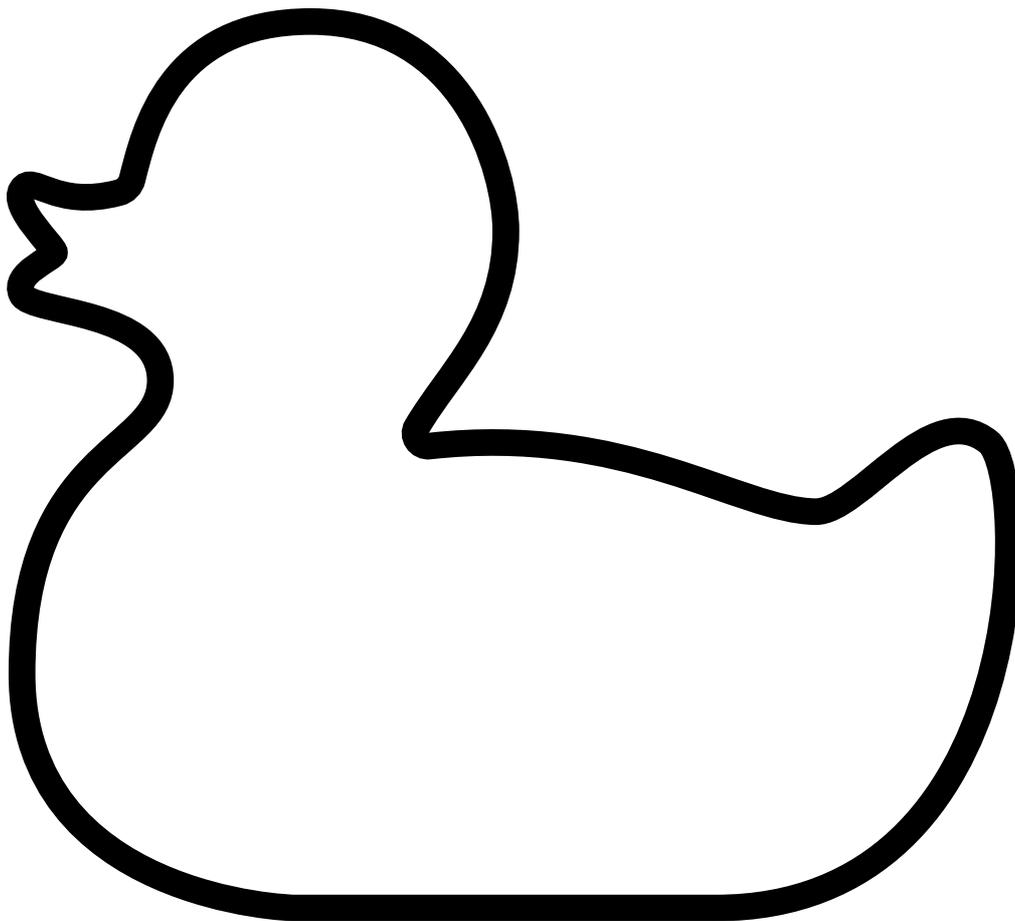
Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche



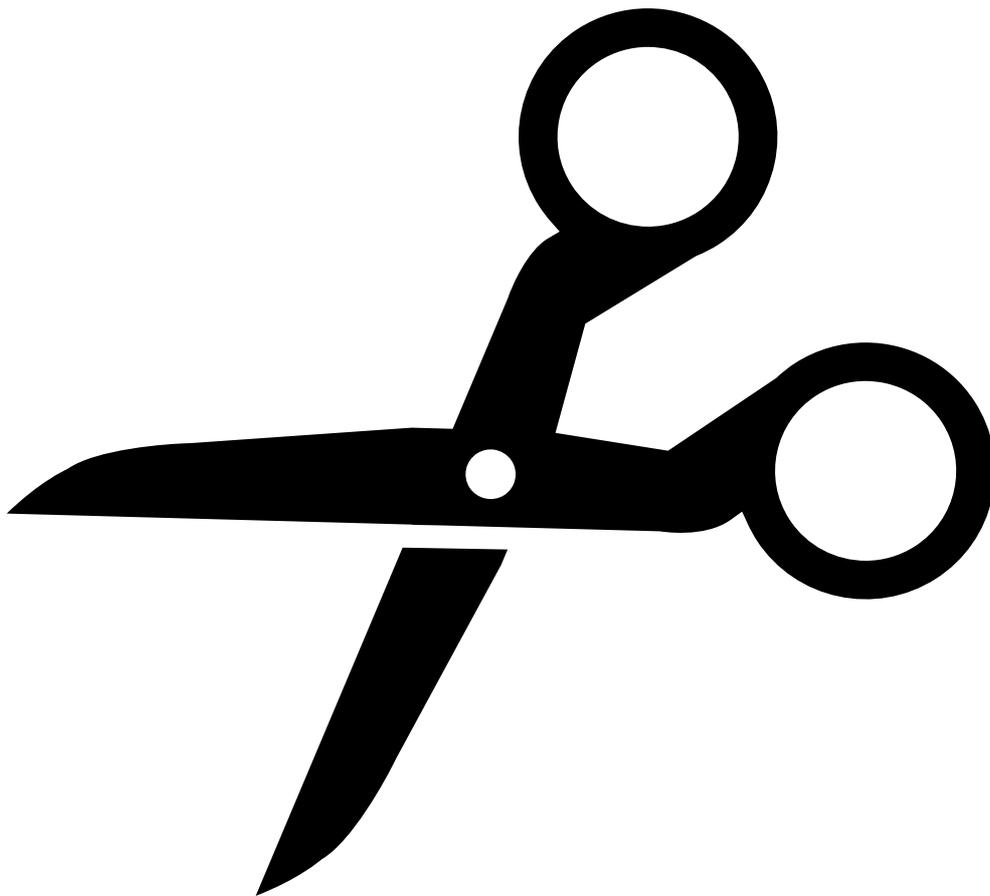
Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche



Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche



BADISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

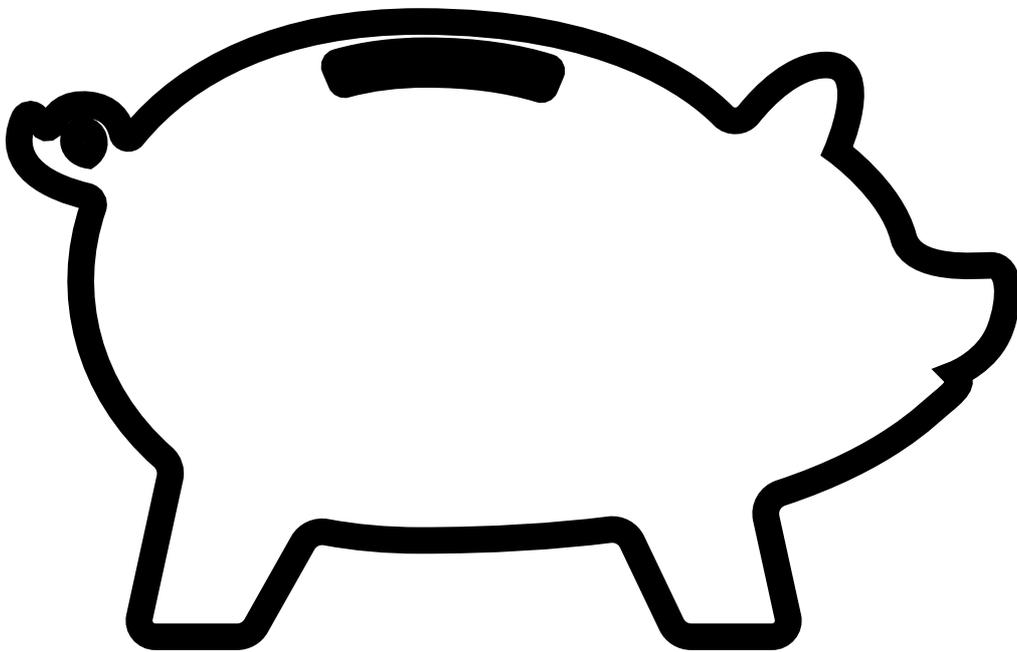
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
Tel. +49 721 18385-0 Fax +49 721 18385-20
E-Mail gs@blv-online.de Internet www.blv-online.de

WÜRTT. LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel. +49 711 28077701 Fax +49 711 28077720
E-Mail info@wlv-sport.de Internet www.wlv-sport.de

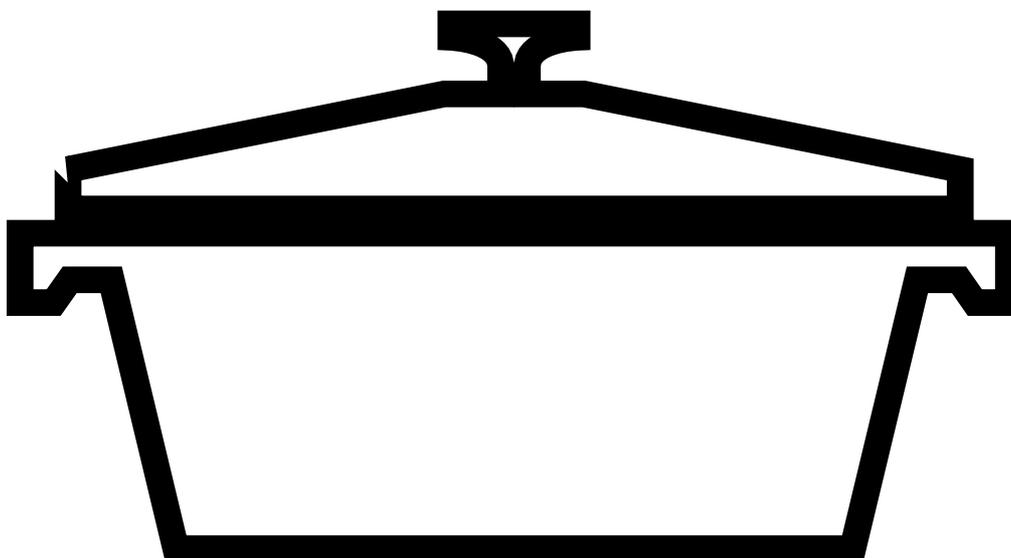
Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche



Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche



Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche

Team 1 - Laufkarte 1



Team 1 - Laufkarte 2



Team 1 - Laufkarte 3



Team 2 - Laufkarte 1



Team 2 - Laufkarte 2



Team 2 - Laufkarte 3



Spiel: Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Phase: Vorbereitung, 1. Woche

Team 3 - Laufkarte 1



Team 3 - Laufkarte 2



Team 3 - Laufkarte 3



Team 4 - Laufkarte 1



Team 4 - Laufkarte 2



Team 4 - Laufkarte 3



Spiel: Bewegungsgeschichte

Phase: Vorbereitung, 1. Woche

Erzählung	Bewegungsaktivitäten
Freut ihr Euch auch so wie ich über den Schnee? Wir wollen heute einen „Winterspaziergang“ machen. Wir wachen eines Tages auf und sehen, dass es in der Nacht stark geschneit hat!	
wir ziehen uns schnell an, (Schuhe, Hose, T-Shirt, Mütze)	aufstehen und Anziehen nachstellen
laufen gemütlich aus dem Haus	Laufbewegung
ein Stückchen müssen wir durch die Stadt gehen und schon sind wir in der freien Natur, wo keine lauten Autos fahren. Das macht viel Spaß und wir rennen durch die Natur.	Gehen und Laufen
wir stampfen durch den tiefen Schnee, der Schnee ist sehr tief wir müssen uns anstrengen. Wir müssen die Knie weit anheben, um fortwärts zu kommen.	Kniehebelauf
jetzt sind wir bei einem Bach angelangt und überspringen diesen mit 5 Schritten. Das macht sehr viel Spaß und wir wiederholen den Sprung.	Sprunglauf nach 5 Schritten
Der nächste Bach ist sehr tief und wir müssen durchschwimmen	Laufen und Schwimmbewegung
Jetzt ist uns sehr kalt und wie müssen uns schnell aufwärmen	schneller laufen
nur noch die Hände sind kalt, damit diese wieder warm werden hüpfen wir auf dem Stand, kreisen die Arme, wir überkreuzen die Arme und klopfen gegen die Schulter.	Hüpfen, kreisen der Arme, überkreuzen der Arme, klopfen gegen die Schulter
Langsam wird uns wieder warm und wir setzen unseren Spaziergang fort. Der Weg führt durch den den Wald. Wir wollen die Tiere nicht im Winterschlaf stören und laufen ganz leise durch den Wald.	Auf dem Vorfuß laufen
Plötzlich steht ein Bär vor uns. Wir stampfen feste mit den Füßen auf den Boden und machen dem Bären Angst.	Mit den ganzen Fuß auf den Boden stampfen
Puuh! Der Bär hat Angst bekommen und wir laufen lieber Rückwärts in die andere Richtung.	Rückwärts laufen

Fortführung auf der nächsten Seite →

Spiel: Fortführung Bewegungsgeschichte

Phase: Vorbereitung, 1. Woche

Wir laufen weiter auf dem verschneiten Waldweg – vor uns ist noch niemand gegangen. Unsere Fußabdrücke sind deutlich zu erkennen. Doch nun machen wir uns einen Spaß! Wenn jemand hinter uns kommt, wollen wir ihn verwirren, indem wir ganz seltsame Fußabdrücke im Schnee hinterlassen.	laufen und rückwärts schauen
Wir sehen ein Reh, das locker leicht fast schon schwebend durch den Schnee hopst	lockerer Hopselauf
Wir laufen über einen schmalen Grat mit herrlichem Ausblick. Wir können aber nur seitlich über den Grat laufen	Seitlich laufen
Der Bär ist uns gefolgt und mir verlassen den Grat schnell im Seitgalopp. Der Bär kann uns nicht mehr folgen.	Seitgalopp
Wir laufen schnell wieder nach Hause	schnell laufen
durch den tiefen Schnee	Kniehebelauf
Springen wieder über den Bach	Sprunglauf nach 5 Schritten
Seht dort drüben ist unser Haus, wir treffen uns dort im Sitzkreis.	alle laufen zu einem Kreis zusammen
Nun ziehen wir unsere Wintersachen wieder aus.	Ausziehen nachstellen

6 Überhaupt nicht anstrengend

7

Extrem leicht

8

9 Sehr leicht

10

11 Leicht

12

13 Etwas anstrengend

14

15 Anstrengend (schwer)

16

17 sehr anstrengend

18

19 Extrem anstrengend

20 Maximale Anstrengung

BORG-Skala

Protokollkarte I	
Über wechselnde Geschwindigkeiten zum Lauftempo	
Name:	
Laufgeschwindigkeit	Rundenzeit
langsames Tempo BORG-Skala „leicht“ (10 - 11)	
mittleres Tempo BORG-Skala „etwas anstrengend“ (12 - 13)	
schnelleres Tempo BORG-Skala „anstrengend“ (14 - 15)	
Trainingszeiten (Pyramide)	
mittleres Tempo	
langsames Tempo	
schnelleres Tempo	
langsames Tempo	
mittleres Tempo	

Protokollkarte I	
Über wechselnde Geschwindigkeiten zum Lauftempo	
Name:	
Laufgeschwindigkeit	Rundenzeit
langsames Tempo BORG-Skala „leicht“ (10 - 11)	
mittleres Tempo BORG-Skala „etwas anstrengend“ (12 - 13)	
schnelleres Tempo BORG-Skala „anstrengend“ (14 - 15)	
Trainingszeiten (Pyramide)	
mittleres Tempo	
langsames Tempo	
schnelleres Tempo	
langsames Tempo	
mittleres Tempo	

Protokollkarte I	
Über wechselnde Geschwindigkeiten zum Lauftempo	
Name:	
Laufgeschwindigkeit	Rundenzeit
langsames Tempo BORG-Skala „leicht“ (10 - 11)	
mittleres Tempo BORG-Skala „etwas anstrengend“ (12 - 13)	
schnelleres Tempo BORG-Skala „anstrengend“ (14 - 15)	
Trainingszeiten (Pyramide)	
mittleres Tempo	
langsames Tempo	
schnelleres Tempo	
langsames Tempo	
mittleres Tempo	

Protokollkarte I	
Über wechselnde Geschwindigkeiten zum Lauftempo	
Name:	
Laufgeschwindigkeit	Rundenzeit
langsames Tempo BORG-Skala „leicht“ (10 - 11)	
mittleres Tempo BORG-Skala „etwas anstrengend“ (12 - 13)	
schnelleres Tempo BORG-Skala „anstrengend“ (14 - 15)	
Trainingszeiten (Pyramide)	
mittleres Tempo	
langsames Tempo	
schnelleres Tempo	
langsames Tempo	
mittleres Tempo	

Protokollkarte II	
2. Test Standortbestimmung	
Name:	
Runde	Zwischenzeit nach jeder Runde (Zielzeit unterstreichen)
Runde 1	
Runde 2	
Runde 3	
Runde 4	
Runde 5	
Runde 6	
Runde 7	
Runde 8	

Protokollkarte II	
2. Test Standortbestimmung	
Name:	
Runde	Zwischenzeit nach jeder Runde (Zielzeit unterstreichen)
Runde 1	
Runde 2	
Runde 3	
Runde 4	
Runde 5	
Runde 6	
Runde 7	
Runde 8	

Protokollkarte II	
2. Test Standortbestimmung	
Name:	
Runde	Zwischenzeit nach jeder Runde (Zielzeit unterstreichen)
Runde 1	
Runde 2	
Runde 3	
Runde 4	
Runde 5	
Runde 6	
Runde 7	
Runde 8	

Protokollkarte II	
2. Test Standortbestimmung	
Name:	
Runde	Zwischenzeit nach jeder Runde (Zielzeit unterstreichen)
Runde 1	
Runde 2	
Runde 3	
Runde 4	
Runde 5	
Runde 6	
Runde 7	
Runde 8	