



Grundschule trifft Kinderleichtathletik

Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen

STATIONSBESCHREIBUNGEN

Hase: Wendesprint*

Vogel: Zonenweitwurf*

Känguru: Zonenweitsprung*

Biene: Sammellauf*

Pferd: Hindernissprint

Fuchs: Farbenlauf

Chamäleon: Parcourslauf

Biber: Auf-und Abbaustaffel

*Stationen fließen in die Wertung der BJS ein.



VIDEOS STATIONSBESCHREIBUNGEN

Bitte scannen Sie
den QR-Code zu
den Videos!



HASE: WENDESPRINT



Ziel: Reaktion - Start - Beschleunigung - Geschicklichkeit

Die Kinder sollen sowohl die Hindernisse- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren. Jedes Kind hat einen Versuch, in dem die Zeit gestoppt wird.

Anweisungen: Sei wendig und schnell wie ein Hase!

- Die Kinder sprinten über 3 Hindernisse, reduzieren ihre Geschwindigkeit, laufen dann um die Wendemarkierung herum und sprinten um 5 Slalomstangen herum zurück.
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung und wird beispielsweise durch einen Pfiff signalisiert.

Aufbau:

- 1 Aufbau = 2 Bahnen
Hinweg: 3 Hindernisse: Abstand 5m
Rückweg: 5 Slalomstangen mit Standfüßen: Abstand 2,5m
- Pro Aufbau: 1 Starthütchen + 1 Wendemarkierung

Raum- und Gerätevoraussetzungen:

2-4x 20m-Bahnen, Starthütchen, Wendemarkierung, Hindernisse (z.B. Schaumstoffblöcke), Slalomstangen mit Standfüßen, Stoppuhr, Startsignal (z.B. Pfeife oder Startklappe)

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

- Variationen in Streckenlängen, Startpositionen, Abständen und Höhen der Hindernisse

HASE: WENDESPRINT



Video zur
Stationsbeschreibung

VOGEL: ZONENWEITWURF



Ziel: Wurferfahrung mit verschiedenen Geräten sammeln und dadurch spätere Leistungen im Schlag- und Wurfball, sowie Speer vorbereiten und umsetzen; Abwurf aus optimaler Wurfauslage.

Anweisungen: Lass den Vogel fliegen!

- Die Kinder stellen sich drei Schritte hinter der Abwurflinie auf und werfen nach drei Anlaufschritten ihr Wurfgerät ab (Leistung: Werfen mit der gleichen Art von Wurfgerät!)
- Die Wurfgeräte werden erst dann wieder zurückgeholt und zum Abwurfbereich zurückgebracht, wenn durch den Stationsleiter die Freigabe dafür erteilt wird.
- Jedes Kind hat vier Würfe. Die drei besten Würfe werden addiert und die Summe in die Auswertung eingetragen.

Aufbau:

- Aufteilung in 2 kleinere Bereiche: Übung und Wettbewerb
- Pro Bereich: Abwurflinie markieren (Breite: 15m)
- Übung: Wurfgeräte aller Art zur Verfügung stellen
- Wettbewerb: 20 Zonen mit Band (Maße: 15m x 2m)
Zielfeld: 15m breit / 40m lang
- Markierungstafeln oder beschriftete Hütchen an den Seiten der Zonen (Nummer 1-20)

Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Wurffeld mit Wurfzonen:

Bänder und Heringe;

Zonenpunkteanzeige:

Zifferntafeln oder beschriftete Hütchen;

Wurfgeräte aller Art:

Tennisbälle, Flatterbälle, Wurfstäbe, „Heuler“, Moosgummi, usw.

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

- Bei älteren Schülern „Zielwerfen“ als koordinative Aufgabe und zum Trainieren der Differenzierungsfähigkeit: „Versuche in Zone x zu werfen!“
- Variationen in Wurfgeräten und im Anlauf (z.B. Dreier-, Fünferhythmus, freier Anlauf)

VOGEL: ZONENWEITWURF



KÄNGURU: ZONENWEITSPRUNG



Ziel: Hinführung zum Weitsprung, Absprung aus optimaler Anlaufgeschwindigkeit.

Anweisungen: Springe so weit wie ein Känguru!

- Jedes Kind hat vier Sprünge. Die drei besten Sprünge werden addiert und die Summe in die Auswertung eingetragen.
- Das Kind läuft vom Reifen aus an und springt vor dem Schaumstoffblock ab, um so weit wie möglich in die Grube zu springen.
- Startsignal für das nächste Kind ist, wenn das vorherige Kind in dem Reifen neben der Grube steht.

Aufbau:

- Direkt vor der Grube wird ein Schaumstoffblock aufgestellt (damit die Kinder höher abspringen und nicht auf den Grubenrand treten).
- Einen Reifen neben der Grube
- Einen Reifen als Anlaufmarkierung ca. 10-15m vor der Grube
- Messskala neben der Grube zum Ablesen der Zonen

Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Sprunganlagen, 20m im Anlaufbereich, Reifen, Schaumstoffblöcke, Messskala, Rechen, Besen

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

- Training der Differenzierungsfähigkeit: Ansagen, welche Weite bzw. in welche Zone ein Kind springen soll.
- Höheren Absprung durch 2 Schaumstoffblöcke vor der Grube provozieren.
- Landung:
 - Beidbeinig parallel nebeneinander
 - Schrittstellung
 - Telemarklandung („Technik der Skispringer“)
- Anlauf variieren: Kniehebe-, Steigerungslauf, schneller Anlauf
- Absprungbein vorgeben
- Als Staffelform:

Jedes Team hat 3 Minuten Zeit, um so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Als Punkte werden dabei die erreichten Sprungweiten addiert (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

KÄNGURU: ZONENWEITSPRUNG



BIENE: SAMMELLAUF



Ziel: Förderung- und Forderung der Ausdauer.

Anweisungen: Sammle so fleißig wie eine Biene!

- Laufstrecke: ca. 200m | Laufzeit: 7 Minuten
- Die mit Wäscheklammern befüllten Eimer sind über die Strecke verteilt.
- Die Klasse wird in 2 Gruppen aufgeteilt und auf die beiden Startpunkte verteilt.
- Der Start wird z.B. durch einen Pfiff signalisiert.
- Wenn die Kinder an einem der gefüllten Eimer vorbeikommen, dürfen sie sich eine Wäscheklammer herausnehmen und an ihrem T-Shirt befestigen.
- Gezählt wird die Anzahl der gesammelten Wäscheklammern in der vorgegebenen Zeit.

Aufbau:

- 2 Startpunkte (gegenüberliegend auf der Strecke) mit 2 Starthütchen
- 4 Eimer gefüllt mit Wäscheklammern auf der Strecke verteilen
- Abstecken der Laufrunde mithilfe von Markierungstellern

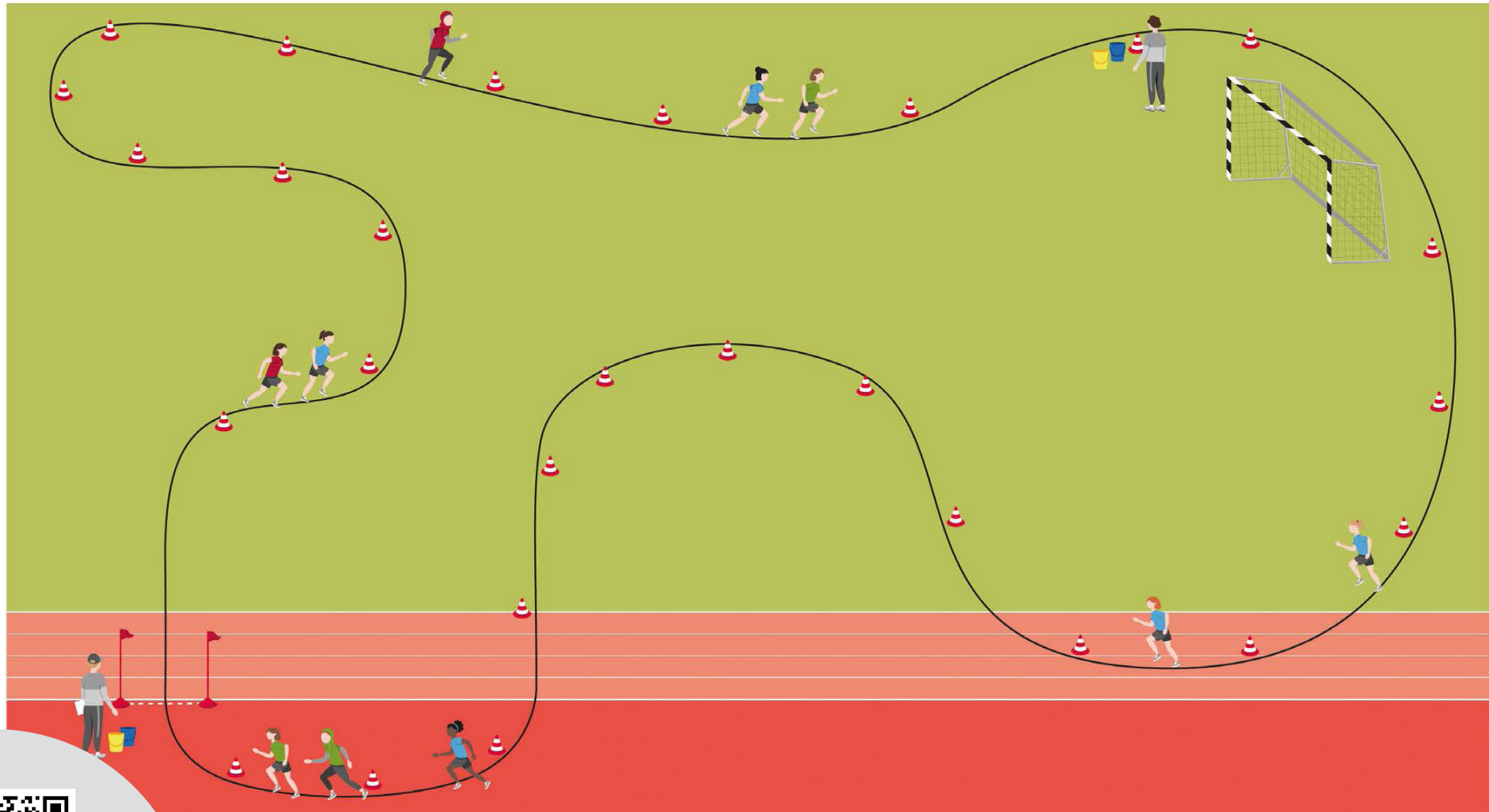
Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Markierungen zum Abstecken der Laufrunde, Starthütchen, Pro Kind ausreichende Anzahl an Wäscheklammern, Behältnis (z.B. Eimer), Startsignal (z.B. Pfeife, Startklappe)

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

- Variationen in Dauer, Streckenlängen und Fortbewegungsart
 - Beachte: Veränderung in der Anzahl der befüllten Eimer

BIENE: SAMMELLAUF



Video zur
Stationsbeschreibung

PFERD: HINDERNISSPRINT



Ziel: Hinführung zum Hürdenlauf, Schnelles Überlaufen von Hindernissen & Rhythmisierung

Anweisungen: Springe über die Hindernisse wie ein Pferd!

- Die Hindernisse kontrolliert überlaufen.
- Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind am 2ten oder 3ten Hindernis bzw. an der vorgegebenen Markierung ist!
- Die Kinder laufen hin und her (Kinderhürden müssen in Lauf-richtung stehen).

Aufbau:

- Bahn 1: Schaumstoffblöcke-Elemente mit 6 Fuß Abstand
- Bahn 2: Kinderhürden mit 10 Fuß Abstand
- Bahn 3: Kegel mit Loch und Querstangen mit 14 Fuß Abstand
- Bahn 4: Stapelsteine mit 1 Fuß Abstand

Raum- und Gerätevoraussetzungen:

4 Laufbahnen, Startlinienmarkierung, Schaumstoffblöcke, Stapelsteine, Kegel mit Loch, Stangen, Kinderhürden

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

- Unterschiedliche Armbewegungen: Arme zur Seite oder nach oben strecken, Armkreisen vorwärts oder rückwärts, Arme hinter dem Rücken verschränken, usw.
- Bahnen mit unterschiedlich Tempo durchlaufen
- Demonstration der Schwungbein- und Nachziehbein-Bewegung
- Als Staffelform gestalten
- Anzahl der Schritte zwischen Hürden vorgeben (Dreier-, Vierer-, Fünferrhythmus, usw)
- Abstände der Hindernisse variieren

PFERD: HINDERNISSPRINT



Video zur
Stationsbeschreibung

FUCHS: FARBENLAUF



Ziel: Förderung von Teamgeist, soziales Miteinander, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, Spielerische Förderung und Forderung der Ausdauer

Anweisungen: Sei schlau wie ein Fuchs!

- Die Kinder werden in vier Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe zugeteilt.
- Nach dem Startkommando laufen die Gruppen gleichzeitig am Starthütchen los.
- Wenn die Gruppen die umgedrehten Gegenständen erreichen, darf jedes Kind einen Gegenstand umdrehen und sich diesen anschauen.
 - Entspricht der umgedrehte Gegenstand der gesuchten Farbe, darf das Kind den Gegenstand mitnehmen.
 - Wenn nicht, muss der Gegenstand umgedreht zurück gelegt werden.
- Die Strecke wird so lange durchlaufen, bis die Gruppe alle 4 Gegenstände ihrer Farbe gesammelt hat.
- Wenn eine Gruppe alle 4 Gegenstände hat, muss sie sich in der Mitte des Spielfeldes in einer Reihe hinter eines der Hütchen setzen.
- Sieger ist die Gruppe, die zuerst alle 4 Gegenstände gefunden und sich hinter ein Hütchen gesetzt hat.

Aufbau:

- Gegenständen an einer Stelle verteilen (Farbseite nach unten)
- 4 Hütchen zur Rundenmarkierung aufstellen
- 4 Hütchen im Innenraum aufstellen

Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Hütchen; 4 Sets mit 4 Gegenständen, die eine farbige Unterseite haben (z.B. Karten, Holzklötze, Steine, etc.), 15-20 gleiche Gegenstände ohne Farbmarkierungen;

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

Je mehr farblose Gegenstände sich im Spiel befinden, desto schwieriger ist es, die Gegenstände mit der passenden Farbe zu finden!

FUCHS: FARBENLAUF



Video zur
Stationsbeschreibung



CHAMÄLEON: PARCOURS LAUF



Ziel: Durch die unterschiedlichen Elemente vielfältige Bewegungserfahrung sammeln, „Provozieren“ des Überkopfwurfs durch hohe Zielscheiben

Anweisungen:

Verändere deine Bewegungen wie ein Chamäleon seine Farbe!

- Begonnen wird mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, dann werden die 3 Hindernisse überlaufen und durch den Tunnel gekrochen.
- Daraufhin erfolgt das „Schießen“: Jedes Kind darf dreimal auf die Zielscheibe werfen. Wenn kein einziges Mal getroffen wurde, muss das Kind in die Strafrunde und einmal um den kleinen Kreis aus Hütchen laufen.
- Dann läuft es durch die Reifenbahn zu seinen Teamkameraden zurück.
- Das nächste Kind beginnt, wenn das vorherige Kind den Tunnel durchquert hat.

Aufbau:

Matte - 3 Schaumstoffblöcke - Tunnel - Abwurfmarkierung für Zielscheibe, daneben Wurfgeräte - Strafrundenbahn: Kleiner Kreis aus Hütchen - Reifenbahn auf dem Rückweg

Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Pylonen, Krabbeltunnel, Schaumstoffblöcke, Hindernisse, Matten, Zielscheibe (z.B. Fußballtor mit Torwand), Hütchen zum Markieren der Strafrunde, Reifen, Wurfgeräte

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

- Staffel- / Wettkampfform:
Das nächste Kind darf erst loslaufen, sobald es von dem vorherigen Kind abgeklatscht wird. Bei mehreren Teams wird die Zeit gestoppt.
- Hindernisse und Bewegungsaufgaben variieren.

CHAMÄLEON: PARCOURS LAUF



Video zur
Stationsbeschreibung

BIBER: AUF-UND ABBAUSTAFFEL



Ziel: Förderung von Teamgeist, soziales Miteinander, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, Gemeinsames Laufen im Zweierteam

Anweisungen: Baue deinen Biberdamm!

- Die Kinder nehmen zu zweit einen Stapelstein und transportieren ihn bis zu einem der vier Markiertellern und stellen ihn darüber ab.
- Die Kinder laufen zurück und klatschen die nächsten beiden Kinder ab, die dann starten dürfen.
- Sobald alle Stapelsteine aufgebaut sind, müssen diese wieder nacheinander abgebaut und neben dem Starthütchen aufeinander gestapelt werden.

Aufbau:

- 3-4x parallele Bahnen mit Starthütchen
- Markiertellern in folgenden Abständen:
10m zum Starthütchen, jeweils 3m zwischen den Markiertellern

Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht/Vereinstraining:

- Transportformen variieren:
 - Ohne Hände transportieren
 - Allein auf dem Kopf balancieren
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten:
Hopserlauf, Kniehebelauf, Rückwärtslaufen, im Slalom laufen, usw.

Raum- und Gerätevoraussetzungen:

- 3-4x 20m
- Pro Bahn: 1 Starthütchen + 4 Markierteller + 4 tragbare Hindernisse (Stapelsteine)

BIBER: AUF-UND ABBAUSTAFFEL



Video zur
Stationsbeschreibung

KONTAKT

Badischer Leichtathletik-Verband e.V.

Geschäftsstelle
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Tel: 0721 / 18385 - 0

E-Mail: kinderleichtathletik@blv-online.de

Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.

Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Tel: 0711 / 280 77 - 0

E-Mail: info@wlv-sport.de

Weitere Infos unter:

<https://www.bwleichtathletik.de/grundschulaktionstag>



PROJEKTFÖRDERER

