



Spiele zur Schulung des Zeit-, Strecken- und Tempogefühls

Kinder besitzen in der Regel die Fähigkeit, längere Zeit ausdauernd zu laufen, jedoch überschätzen sich die meisten Kinder zu Beginn der Belastung - sie laufen zu schnell los und müssen die Dauerbelastung vorzeitig abbrechen, weil ihnen „die Puste ausgeht“. Spiele, die das Zeit-, Strecken und Tempogefühl schulen, helfen dabei, dass Kinder ein Gefühl für „langes Laufen“ bekommen und sich langfristig ausdauernder belasten können.

Zeitschätz-Lauf

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Kindergartenalter und Vorschulalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Stoppuhr

Ziel: Schulung des Zeitgefühls

Die Übungsleitung legt eine bestimmte Zeit fest, die gelaufen werden soll (z.B. 60 Sekunden). Nach Startzeichen laufen alle Kinder los. Wenn die Kinder glauben, dass die 60 Sekunden um sind, bleiben sie stehen.

Die Übungsleitung schaut jedes Mal, wenn ein Kind stehen bleibt auf die Uhr, so dass jedes Kind am Ende des Spiels eine Rückmeldung bekommt, wann es stehen geblieben ist.

Wer hatte ein gutes Zeitgefühl?



Zeitschätz-Lauf alleine und in der Gruppe

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

Zeit: 15 - 20 Minuten

Material: Große Stoppuhr

Ziel: Schulung des Zeitgefühls

Alle Kinder stellen sich in einer Reihe hinter der Übungsleitung auf.

Gemeinsam wird eine Minute nach Stoppuhr gelaufen. Das Lauftempo gibt die Übungsleitung vor („Niemand überholt mich!“).

Dann laufen die Kinder alleine und versuchen, die Minute möglichst genau zu treffen.

Rückmeldung für die Kinder gibt es über eine möglichst große Uhr, die die Übungsleitung den ankommenden Kindern kurz zeigt, um die Abweichung zu dokumentieren.

Dann kommen Läufe über zwei Minuten und drei Minuten.

Abwechslung gibt es auch über die Sozialform. Diese Form des Zeitschätzlaufs lässt sich sehr gut mit einem Partner/einer Partnerin oder in Kleingruppen organisieren.

Ein Kind führt die restliche Kleingruppe für eine geschätzte Minute. Die Übungsleitung hält die Abweichung pro Gruppe fest. Haben alle Kinder ihre Gruppe für das festgesetzte Zeitintervall geleitet, werden alle Sekunden Abweichung zusammengezählt und die Siegergruppe ermittelt.

Zeitschätzspiel

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vor- und Grundschulalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Stoppuhr

Ziel: Schulung des Zeitgefühls

Die Übungsleitung gibt Beginn und Ende einer bestimmten Zeit (z.B. 30 Sekunden), die sie den Kindern nicht nennt, an.

Die Kinder bewegen sich während dieser Zeit durcheinander in einem begrenzten Raum. Dann erfolgt ein Signal und die Kinder sollen die gleiche Zeit ruhig stehen (= 30 Sekunden in der Bewegung verharren).

Dieser Wechsel erfolgt mehrmals bei unterschiedlichen Fortbewegungsarten.

Anschließend sollen die Kinder die Zeitlänge raten.

Welcher Zeitabschnitt (Fortbewegung oder Verharren) kam ihnen länger vor?

Streckenschätzen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

Zeit: 10–15 Minuten

Material: Evtl. Markierungshütchen (= markanter Punkt)

Ort: Sporthalle oder draußen im Gelände

Ziel: Schulung des Streckengefühls

Die Übungsleitung gibt im Gelände oder in einer großen Halle einen markanten Punkt als Ziel an.

Die Kinder sollen die direkte Strecke vom eigenen Standort aus in Schritten schätzen.

Anschließend wird der geschätzte Weg abgegangen und die Schritte gezählt.

Wer hat die Strecke richtig geschätzt?

Wie schnell darf diese Strecke gelaufen werden, ohne hinterher heftig zu schnaufen?

A-B-Spiel

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche bis 15/16 Jahre

Zeit: 10–15 Minuten

Material: Stoppuhr

Ort: Sporthalle oder draußen auf einer großen Wiese

Ziel: Schulung des Tempo- und Streckengefühls

Die Kinder/Jugendlichen sollen durch den Wechsel von Pause und Belastung sowie unterschiedlichen Bewegungsformen

erfahren und wahrnehmen, wie sich die Körpersignale (Puls, Atmung, Schwitzen) verändern.



Die Kinder/Jugendlichen bilden Paare (A und B)

A und B sitzen nebeneinander auf dem Boden. A startet mit einem Lauf um alle anderen herum. Sind alle umkreist worden, setzt sich A wieder neben B und B ist an der Reihe, alle anderen zu umkreisen.

Die Umrundung mehrmals mit unterschiedlichen Fortbewegungsformen (Rückwärtslauf, so schnell wie möglich, so langsam wie möglich, Hopslerlauf usw.) im Wechsel A und B wiederholen.

Pendellauf-Test

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche bis 15/16 Jahre

Zeit: 10–15 Minuten

Material: Stoppuhr

Ort: Sporthalle oder draußen im Gelände

Ziel: Schulung Streckengefühls

Die Kinder/Jugendlichen sollen alleine und paarweise erproben und erfahren, wie sie eine bestimmte Strecke in einem gleichmäßigen Tempo durchhalten können.

Hinweis: Die Streckenlänge abhängig vom Alter und Leistungsstand der Kinder/Jugendlichen wählen.

Eine Strecke von 50–200 m wird durch Hütchen markiert.

Die Kinder/Jugendlichen bekommen drei Aufgaben mit Pausen zwischendurch:

1. Die markierte Strecke so schnell wie möglich hin- und zurück zu laufen.
2. Die markierte Strecke so langsam wie möglich hin- und zurück zu laufen.
3. Die markierte Strecke in einem individuellen Tempo nur so schnell laufen, dass sie durchgelaufen werden kann.
4. Die markierte Strecke zu zweit hin- und zurücklaufen und dabei die ganze Zeit miteinander reden.

Pyramiden-Lauf-Walking-Wechsel

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche bis 15/16 Jahre

Zeit: 10–15 Minuten

Material: Stoppuhr

Ort: Sporthalle oder draußen im Gelände

Ziel: Schulung des Tempo- und Streckengefühls

Die Kinder/Jugendlichen sollen wahrnehmen, wie sich ihre Herzfrequenz durch den Wechsel von Belastung und aktiver Pause sowie längerer Belastung verändert.

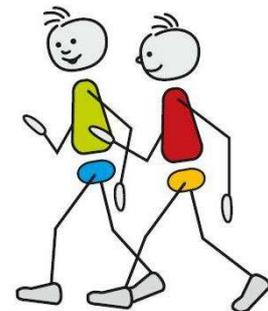
Hinweis: Die Steigerung der Belastungszeit abhängig vom Alter und Leistungsstand der Kinder/Jugendlichen gestalten (Beispiel: 30 – 60 – 90 – 120 – 90 – 60 – 30 Sekunden)

Die Kinder/Jugendlichen bilden Paare (A und B)

Alle A-Kinder sollen die B-Kinder umrunden, die sich langsam gehend kreuz und quer umher bewegen.

Nach 30 Sekunden erfolgt ein Rollenwechsel.

Die Belastungszeit wird mit jedem Wechsel auf die Gruppe A langsam gesteigert, so dass eine längere Zeit und eine längere Strecke gelaufen werden soll.



Autospiel

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vor- und Grundschulalter

Zeit: 10 Minuten

Material: kein Material notwendig

Ziel: Schulung des Tempogefühls

Die Kinder sind die Autos, die unterschiedliche Geschwindigkeiten fahren können:

- 1. Gang = Gehen
- 2. Gang = langsam Laufen
- 3. Gang = schnelleres Laufen
- 4. Gang = Höchstgeschwindigkeit
- Rückwärtsgang = rückwärts laufen oder gehen



Die Kinder bewegen sich durcheinander durch den Raum und sollen nach Ansage der Übungsleitung ihr Tempo/ihre Fortbewegungsgeschwindigkeit anpassen.

Variation:

Die Kinder dürfen sich nur auf aufgezeichneten Linien auf dem Hallenboden (= Straßen) fortbewegen. Jeder Linienfarbe wird eine Fortbewegungsgeschwindigkeit zugeordnet. Die Kinder sollen ihr Tempo entsprechend der Linienfarben anpassen.

Zeitungslauf

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vor- und Grundschulalter

Zeit: 5–10 Minuten

Material: Zeitungen

Ziel: Schulung des Tempogefühls

Jedes Kind bekommt eine Zeitungsseite.

Jedes Kind soll so durch die Halle laufen, dass die Zeitung am Oberkörper klebt.

Wie langsam, wie schnell kann man laufen, damit die Zeitung nicht runter fällt?

Umrundung

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 10 Jahren

Zeit: 10 Minuten

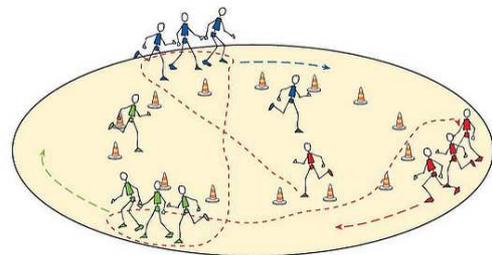
Ort: Sporthalle oder draußen

Material: Markierungshütchen in vier unterschiedlichen Farben

Ziel: Schulung des Tempogefühls

Es wird ein großer Kreis mit Markierungshütchen abgesteckt.

Die Kinder bilden drei bis vier Gruppen.



Die Gruppen stehen an gegenüber liegenden Stellen des Kreises, die mit andersfarbigen Pylonen markiert sind.

Alle Kinder einer Gruppe laufen in gleichmäßigem langsamen Tempo hintereinander los. Auf ein Signal der Übungsleitung läuft das erste Kind aus jeder Gruppe los, umrundet alle anderen Gruppen und setzt sich an das Ende der eigenen Gruppe.

Haben sich wieder alle Kinder ihrer Gruppe angeschlossen, erfolgt das nächste Signal für das neue erste Kind aus jeder Gruppe.