



# Rennen! Ducken! Punkten!

Ausdauertraining mit hohem Motivationseffekt

## Vorbemerkungen/Ziele

Ziel des hier vorgestellten Spiel ist, die Ausdauer bei Kindern spielerisch zu fördern. Aufgrund des hohen Aufforderungscharakters des Parcours wird die Ausdauer der Kinder unbewusst trainiert.

Der Aufbau erscheint aufgrund der vielen Geräte möglicherweise zunächst kompliziert. Doch wird das Spiel gut angeleitet und ist der Parcours einmal gemacht worden, geht dieser zügig vonstatten.

Material sowie die Größe der Turnhalle können je nach Rahmenbedingungen variiert werden.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten inkl. Auf- und Abbau  
(kann beliebig verlängert werden)

### Teilnehmer/innen (TN):

20 – 30 Kinder, 4. – 7. Schuljahr

### Material:

1 Weichbodenmatte, 1 Minitrampolin, 2 große Kästen mit 2 – 3 Kastenteilen, 3 kleine Turnkästen, 2 Langbänke, 2 Hütchen, 5 mittelgroße Softbälle

### Ort:

kleine bis mittelgroße Turnhalle

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### ● Aufbau des Parcours

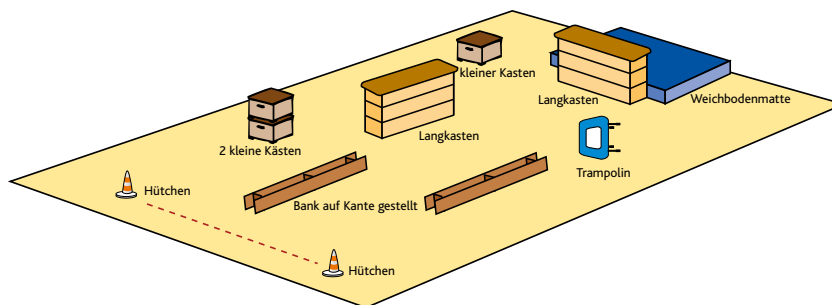
- ☉ Mittig am Kopf der Halle liegt quer die Weichbodenmatte, daran steht quer ein großer Kasten mit 3 Kastenteilen.

Jeweils 2 – 4 Kinder stellen die verbleibenden Geräte in Längsrichtung der Turnhalle auf, so dass eine Art „offene Mauer“ entsteht.

Die Reihenfolge der Geräte ist weniger erheblich als ein gewisser Abstand zwischen den Geräten, so dass die gesamte Länge der Halle genutzt wird.

Das Minitrampolin steht auf einer seiner vier Seiten.

2 Hütchen mit 10 m Abstand bilden das Ende und damit das Ziel.



#### ● Parcours-Erwärmung

Nach dem gemeinsamen Aufbau laufen die Kinder zur Musik durcheinander durch die Halle. Es werden verschiedene Aufgaben gestellt, z. B.: Bei Musikstopp muss jedes Kind so schnell wie möglich 3 Geräte berühren, 2 Geräte überqueren, umrunden o. ä.

- ☉ Gemeinsamer Aufbau des Parcours

- ☑ Je nach Erfahrungsschatz der Kinder variiert die Zeit des Auf- und Abbaus. Ist der Auf- und Abbau von Geräten noch nicht thematisiert und in der Praxis erprobt worden, ist eine klare Einteilung sinnvoll, welche Kinder, welches Gerät auf welche Art und Weise aufbauen müssen.

- ☉ Es geht in dieser Phase um physisches und psychisches Aufwärmen und die Einstimmung auf die Stunde, so dass die Geräte hier integriert werden.

- ☑ Motivierender Musikeinsatz

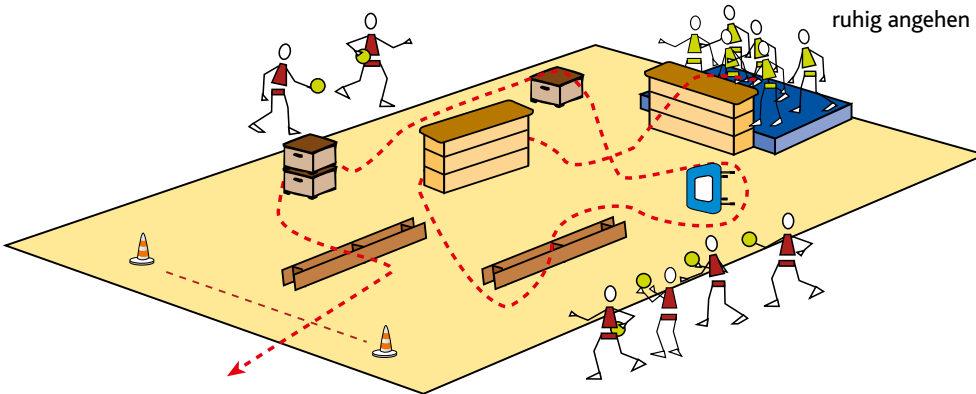
**Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination**

09.2010

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20 – 40 Minuten / 2 – 4 x 10 Minuten)

- **Das Spiel: Rennen-Ducken-Punkten**
- ⊙ Es werden 2 Teams gebildet, z. B. anhand der T-Shirt-Farben oder einfaches Abzählen. Team 1 sammelt sich auf der Weichbodenmatte. Team 2 steht an den Seiten des etwa 10 m breiten Spielfelds (als Markierung können Linien auf dem Hallenboden genommen werden). 2 Spieler/innen dieses Teams stehen auf der einen, alle anderen auf der anderen Seite des Feldes und haben die Bälle in der Hand.



Zunächst hat Team 1 die Aufgabe, in 10 Minuten so viele Punkte wie möglich zu erlaufen. Start ist auf der Weichbodenmatte. Die Kinder laufen der Reihe nach. Jedes Kind klettert zunächst auf den Kasten, bevor es versucht, den Parcours zu durchlaufen, ohne vom gegnerischen Team abgetroffen zu werden, das ununterbrochen wirft. Das nächste Kind klettert los, sobald der/die vorherige Spieler/Spielerin des Teams am zweiten Gerät ist.

Es gibt einen Punkt, sobald ein Kind die mit den Hütchen markierte Linie erreicht hat (die Übungsleitung zählt die Punkte). Anschließend läuft es zurück und stellt sich für einen weiteren Durchlauf wieder an.

Nach 10 Minuten wechseln die Teams ihre Aufgaben.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- **Geräteabbau**  
Gemeinsamer Abbau aller Geräte, wobei die Übungsleitung darauf achtet, dass alle Geräte wieder an ihren Stammplatz zurück gebracht werden.

### AUSKLANG (5 Minuten)

- **Teambesprechung**  
Nach dem gemeinsamen Abbau kann je nach Altersstufe und Schwerpunktlage das Thema Ausdauer angesprochen werden, die in diesem Spiel stark gefordert wird.  
Ebenso bieten die mit Sicherheit verschieden angewandten Taktiken der beiden Teams viel Gesprächsstoff.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Ausdauer, Förderung von koordinativen Fähigkeiten
- ✔ Der Parcours motiviert, so dass die Kinder anfangs sehr schnell laufen werden, sich anstellen und erneut den Parcours durchlaufen. Die Übungsleitung sollte darauf hinweisen, dass jedes Team insgesamt 10 Minuten und je nach Gesamtanzahl der Kinder ununterbrochen laufen müssen und ihren Lauf ruhig angehen können.

Autorin:  
Eva Krüger

- ⊙ Gemeinsamer Abbau der Geräte mit den Kindern
- ✔ Auch hier kann die Zeit des Abbaus variieren.
- ⊙ Gemeinsamer Abschluss, Kinder können über ihre Erlebnisse sprechen

Illustratorin:  
Claudia Richter