

Praxisworkshop: Laufspiele crossover

Referentin: Birgit Pfänder

1a. Adress-Suche

Wahrnehmungs-Orientierungslauf in Teams. Auf den Boden werden 12 Reifen weitflächig verteilt und darin pro Reifen 1, 2 od. 3 gleichfarbige Bewegungs-Sticks gelegt. Die Teilnehmer gehen in 5er-Teams zusammen und bekommen eine „Adresskarte“ mit farbigem Strichcode (Beispiel: 2 blau + 1 rot + 3 grün + 1 grün + 2 gelb) übergeben. Nun muss jedes Team (gemeinsam im vereinbarten Lauf- oder Walkingtempo) die auf dem Boden verteilten „Sticks-Reifen“ in der auf der Strichcodekarte angegebenen Reihenfolge umlaufen. Anschließend erhalten die Teams wieder eine neue Adresskarte an der Start-/Ziellinie ausgehändigt.

Variation mit „Gehirnjogging“: Die Strichcode-Adresskarte wird beim Reifen-Suchlauf nicht mitgenommen, sondern nach 30 sec. Anschauen am Start liegengelassen und aus dem Team-Gedächtnis heraus in der richtigen Strichcodereihenfolge abgelaufen (das hinterste Teammitglied hält die Strichcode-Adresskarte zum Überprüfen/Einhalten der richtigen Reifenlaufr Reihenfolge in Händen).

Alternativmaterial: Statt der Bewegungs-Sticks können in die Reifen auch farbige Bierdeckel oder GeoFormen (Kreis, Dreieck, Quadrat, Pfeil) gelegt werden, die mit GeoForm-Adresskarten (farbige GeoForm-Strichcodes) in der richtigen Strichcode-Reihenfolge im Team erlaufen werden müssen.

1b. Wo geht's mit dem Brummi lang?

Orientierungsausdauerlauf in 4er Teams, die über Physiobänder untereinander verbunden sind (= LKW mit 3 Anhängern). Die LKW-Fahrer (Teamführer) haben sich im Gelände verirrt und suchen nun mit Hilfe der ausgegebenen Straßenkarte (Richtungspfeile-Laufkarte) den richtigen Weg. Dabei dürfen sie keinen ihrer über Physioband angekuppelten Anhänger (Teammitglieder) verlieren. Ist das Fahrziel erreicht, wechselt der LKW-Fahrer und das Team bekommt 1 neue Straßenkarte.

Laufspielerweiterung: Einzelne Laufübungen aus dem kleinen Lauf-ABC werden bei den Laufdurchgängen mit eingebaut (z.B. Skippings, Kniehebelauf, Seitgalopp, Hopserlauf, Anfersen etc.).

2. Blockx®-Hindernis-Turmbaustaffel

Mannschaftsstaffel-Wettbewerb. Pro Lauf immer ersten Blockx® der eigenen Hindernisbahn aufnehmen, über nachfolgende Blockx®-Hindernisse laufen und auf der Ziellinie einen Blockx®-Turm bauen. Welche Mannschaft hat seinen Turm zuerst fertig erbaut? Welcher Turm ist der Höchste?

3. Sternenflotten-Beschuss (Familien-Duell)

Lauf- und Abwurfspiel. 2 Teams (Werfer und Läufer) spielen gegeneinander. Die Läufer versuchen eine abgesteckte Gasse durchzurennen, ohne von den rechts und links der Gasse stehenden Werfern mit leichten Softbällen abgeworfen zu werden. Läufer, die nicht abgetroffen wurden, dürfen sich in der Auslaufzone hinter der Gasse einen Bewegungs-Stick nehmen, außen herum (wichtig: Immer hinter den Werfern entlang) nach vorne zur Gassenstartlinie laufen, um dort den Bewegungs-Stick in den Team-BlockX zu stecken und sogleich wieder zum nächsten Gassenspur anzutreten. (Regeln: Keine Kopftreffer! Nur direkte Treffer aus der Luft zählen. Wird ein Ball gefangen, darf ebenfalls ein Stick als Belohnung gezogen werden). Nach 3-4 min. Rollenwechsel.

4. Verlorene Ladung

Ein Lebensmitteltransporter hat auf der Fahrbahn seine Lebensmittelladung verloren, weil Tiere aus dem benachbarten Bauernhof ausgebüxt sind und die Fahrbahn blockieren. Nun müssen die Teams ihre Ladung und die Tiere wieder einsammeln. Pro Lauf darf immer nur 1 Kärtchen mitgenommen und zum Teamreifen gebracht werden. Doppelte Kärtchen werden wieder in die Mitte zurückgelegt. Welches Team hat als erstes 22 versch. Lebensmittel + 18 Tiere gesammelt?

5. Erwürfelt euch die Ernährungspyramide!

Ausdauer-Staffellauf mit Teampartner und Würfelglück. Die TN werden in 2-4 Teams aufgeteilt. Pro Team werden 6 Reifen (für die 6 "Familien" der Nahrungsmittelpyramide), eine ausreichende Menge an Lebensmittelkarten (22 versch. pro Team, davon jeweils 6 Getränke, 5 Obst/Gemüse, 4 Getreideprodukte, 3 Milchprodukte + 1 Fleisch/Fisch, 2 Koch-/Streichfette, 1 Süßes/Snacks) und 1 Würfel pro Team benötigt. Die Teams stellen sich hinter der Start-/Ziellinie auf, an der auch die Teamwürfel liegen. Immer 2 Teammitglieder laufen gemeinsam als Paar entsprechend der zuvor gewürfelten Zahl um den dazugehörigen Reifen (erster Reifen = Getränke => kürzester Laufabstand zur Startlinie | hinterster Reifen = Süßes). Nach der Reifenumrundung dürfen die Paare eine LM-Karte aus dem umrundeten Reifen mitnehmen. Ist keine LM-Karte mehr im Reifen, muss dieser trotzdem 1x umrundet werden. Wer hat am schnellsten eine komplette Ernährungspyramide mit seinen 22 Lebensmitteln (LM) aus den 6 "Nahrungsmittelfamilien/LM-Gruppen" zusammen?

6. Völkerball-Variante im Laufquadrat

Abwurf-Teamspiel mit mehreren Bällen. Ein Spielfeld mit Mittellinie und 2 gleichgroßen Feldhälften wird an den Ecken (+ Mittellinie) markiert. 2 Teams spielen gegeneinander und stellen sich in ihren Feldhälften gegenüber auf. Nach und nach werden vom ÜL ein paar leichte (Soft-)Abwurfballs ins Spiel gebracht. Wer vom gegnerischen Ball abgeworfen wurde (nur direkte Treffer aus der Luft zählen, keine Kopftreffer!), läuft eine Runde gegen den Uhrzeigersinn (im „Laufquadrat“) ums Spielfeld und darf danach wieder zurück ins Spiel, in die eigene Team-Feldhälfte.

7. Dino-Brennball-Variation „Alle in Action!“

2 Mannschaften („Wurf-Läufer“ und „Ballsammler“) spielen gegeneinander. Alle „Wurf-Läufer“ erhalten einen Softball und werfen auf Signal der ÜL gleichzeitig ihren Ball in die Feldhälfte der Gegner. Nach den Ballabwürfen versuchen sie am Ende des Feldes so viele Bewegungs-Sticks wie möglich wieder hinter ihre Abwurf-/Ziellinie zu holen, bevor das „Ballsammler-Team“ laut STOPP! ruft und alle geworfenen Bälle in die an der Hallenwand platzierten Reifen gelegt haben. Die Läufer, die beim STOPP-Ruf noch auf der Strecke sind, müssen dort ihre Sticks fallen lassen.

Literatur:

- Pfänder, B./ Suhm, E.: *Stundenbilder und Spielideen mit Bewegungs-Sticks*. KiKo aktiv Verlag
- Pfänder, B./ Pfänder, T./ Suhm, E.: *Neue Spiele und Übungen mit Blockx, MINI-Blockx, Bällen und Bewegungs-Sticks*. KiKo aktiv Verlag
- Pfänder, B.: *Praxis GeoForm: Von Farben und Formen – Geometrie leicht gemacht!* KiKo aktiv Verlag
- Schneider, A./ Pfänder, B.: *Sicherheit im Straßenverkehr*. KiKo aktiv Verlag
- Schneider, A.: *Äpfel und Kartoffeln auf Schnitzeljagd*. KiKo aktiv Verlag

Kontakt & Broschüren-/Sportartikelbezug:

Birgit Pfänder | KiKo aktiv Verlag+Sport | pfaender@kiko-aktiv.de | www.kiko-aktiv.de