

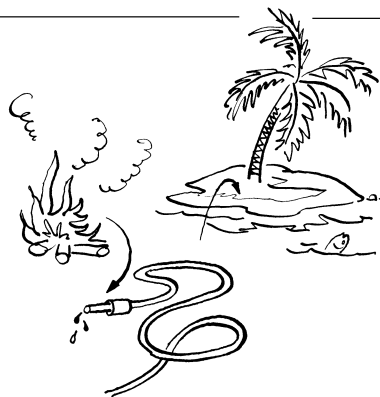
## 1.4 Starten - und schnell davonrennen

Das Starten aus verschiedenen Positionen und auf unterschiedliche Signale (akustische, visuelle, taktile) fördert die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, sowie die Konzentrationsfähigkeit. Die eingesetzten Geräte sollten wenn möglich in verschiedenen Lektionsteilen verwendet werden.

**Lauf mit kurzen Schritten weg! Wie schnell kannst du reagieren?**

**Feuer-Wasser-Erdbeben:** Die Kinder gehen, laufen, hüpfen frei im Raum und führen auf Zuruf bestimmte Handlungen aus: «Feuer» = schnell einen «Schlauch» (Gymnastikschlauch) fassen; «Wasser» = sich auf eine «Insel» (Matte) retten; «Erdbeben» = sofort flach auf den Boden liegen (Bauch- oder Rückenlage).

- Die Klasse ist in 4 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe ist mit einer Bändelfarbe gekennzeichnet. Die ersten zwei Kinder auf einer Matte können für ihre Farbe Punkte sammeln.
- «Luft»: Auf die Sprossenwand oder auf andere Geräte klettern, die schon in der Halle stehen.
- Nicht auf Zuruf, sondern auf Symbole reagieren.

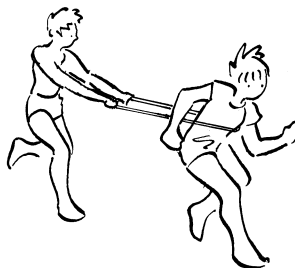


🕒 Sprache: Wettlauf zwischen Hase und Igel (Märchen der Gebrüder Grimm).

➔ Hilfsmittel weiter verwenden, z.B. Gräben und Hindernisse überspringen: Vgl. Bro 4/3, S. 11

**Pferd und Wagen:** A hat ein Springseil um den Bauch und läuft (an Ort) in Vorlage. B hält an den Enden und bremst. Rollen wechseln.

- B ruft «Hü!»: A spurtet. B ruft «Brr!»: A trabt locker.
- Die Paare halten je ein Ende des Sprungseils. A läuft in Vorlage, damit das Seil immer gespannt bleibt. B lässt das Seil los, A sofort auch; jetzt versucht B, A einzuholen.

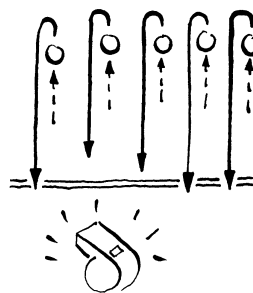


➔ Seile weiter verwenden, z.B. zum Seilspringen, Hindernislaufen, für «Lassokünste» ...

⚠️ Laufrichtung und Maximalstrecke festlegen.

**Umkehrsprint:** Die Kinder laufen nebeneinander in einer Richtung. Auf ein Signal hin kehren sie um und sprinten hinter eine Ziellinie.

- Statt zu einer Ziellinie laufen die Kinder zu einem Ball und werfen ihn auf ein Ziel.
- Tag und Nacht: Die Paare laufen langsam aufeinander zu. A steht für «Tag», B für «Nacht». Jemand erzählt eine Geschichte. Sobald der Begriff «Tag» fällt, verfolgt das «Tag-Kind» das fliehende «Nacht-Kind». Wer sich retten kann oder den Partner vor der Ziellinie berührt, erhält einen Punkt.
- Variationen für «Tag und Nacht»: «Schwarz-Weiss»; Rechenspiele mit geradem bzw. ungeradem Resultat usw.
- Verschiedene Startpositionen oder Bewegungsarten.

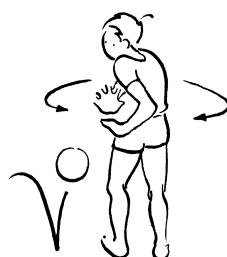


🕒 Die Kinder schreiben im Sprachunterricht eigene «Gegensatzpaar»-Geschichten.

🏐 Hinter der Ziellinie genügend Raum für das Auslaufen freihalten.

**Test 1.2 - Reaktionstest:** B lässt hinter A einen Ball fallen. Hört A den Aufprall, darf A sich drehen, um den aufspringenden Ball zu fangen, bevor er wieder zu Boden fällt. Beachten: A darf den Ball weder sehen noch spüren und muss vorwärtsschauen; der Ball soll bis auf Kniehöhe von A aufspringen.

- Erleichterung: B gibt beim Fallenlassen des Balles ein Zeichen.
- Erschwerung: A klatscht vor dem Ballfangen 1-mal oder 2-mal in die Hände.



🕒 Reaktions-Testkriterien: Ball 2-mal nacheinander fangen können; 1-mal nach Drehung nach links, 1-mal nach Drehung nach rechts.