

1.2 Fang-, Lauf- und Sprint-Spielformen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen sind schnell organisiert, lassen sich leicht verändern und gut an verschiedenste Gegebenheiten anpassen. Akzent dieser Seite ist das Verbessern der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit.

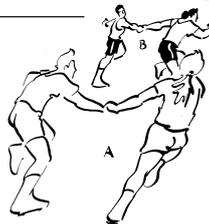
☉ Alle folgenden Formen sind auch im Freien möglich!

Schnell agieren und reagieren können bringt Vorteile – im Sport und im Alltag.

Lawinenfangen: 1 S wird mit einem Spielbändel bezeichnet und beginnt zu fangen. Wer berührt wird, holt einen eigenen Bändel und hilft fangen. Ist nur noch 1 S frei, wird neu begonnen.



Torfangen: Die S bilden Paare und stellen sich verteilt als Tore auf. Paar A fängt, Paar B wird verfolgt. Paar B kann sich retten, indem es durch ein Tor läuft. Dieses «Tor-Paar» wird neu verfolgt oder fängt.



Erlösen: 3 S versuchen, alle anderen zu fangen. Gefangene bleiben mit gegrätschten Beinen stehen. Sie können erlöst werden, indem jemand durch ihre gegrätschten Beine kriecht. Nach 1 Minute Fangzeit wird die Fängergruppe ausgewechselt und, wenn nötig, vergrößert.

- Gefangene stehen als Bock hin. Wer übersprungen wird, ist wieder frei.
- Mit Bällen: Gefangene können erlöst werden, indem ihnen zwischen den Beinen durchgeprellt wird.



☞ Weitere Fangspiele. Vgl. Bro 4/4, S. 6-8

Atomspiel: Alle S laufen frei im Raum. Auf Pfiff zeigt ein vorher bestimmter S eine Zahl mit den Fingern. Darauf bilden die S so schnell als möglich Gruppen der verlangten Grösse (Handfassung). Neubeginn.

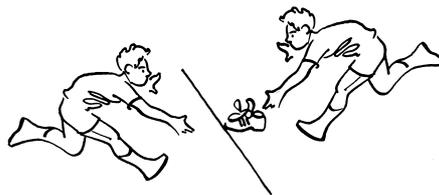
- L oder S bestimmen verschiedene Laufarten.
- Gruppenaufgabe: mit 6 Beinen fortbewegen, mit...



☞ Eignet sich für Gruppenbildung mit anschliessenden Bewegungsaufgaben.

Turnschuhraub: Auf einer Linie liegt ein Gegenstand zwischen A und B. A und B versuchen, ohne vom andern berührt zu werden, diesen Gegenstand zu erhaschen und sich hinter eine Linie zu retten.

- Tag und Nacht: A und B stehen sich gegenüber. Ruft L «Tag», flieht A, B verfolgt; bei «Nacht» umgekehrt.



☞ Startposition, Laufart und Abstände auch durch S bestimmen lassen.

Nase vorn: Alle S sind in Bewegung (vw./rw. laufen, Hopsenhüpfen). Auf ein Signal erfolgt ein schneller, kurzer Antritt über 10-15 m. Wer hat die Nase vorn?

- Vor dem Sprint Bauchlage, 1/1 Drehung usw.
- Als Steigerungslauf oder als Bergablauf. Immer mit lockerem Auslaufen.
- 60 m mit Zeitmessung; Startposition frei wählbar.

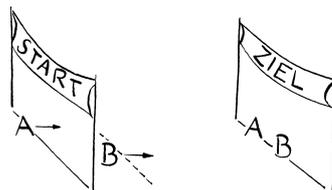


☞ Schnell und locker!

☉ 60 m Sprint mit Zeitmessung; Ziel: individuelle Verbesserung im Vergleich zum letzten Jahr.

Handicap-Sprint: Partnersprint 20–50 m. Beim 2. Durchgang erhält der/die Langsamere so viel Vorsprung, dass beide bei vollem Sprint gleichzeitig im Ziel sind. Auch als Gruppenwettkampf geeignet.

- Handicap schon vor dem Lauf festlegen. Nach dem 1. Durchgang neu bestimmen.



☉ Nach intensiven Belastungen locker auslaufen; evtl. die Fuss- und Beinmuskulatur dehnen!