

„Hannoversche Kinderliga“**Sammlung möglicher Stationen und Übungen****Sprint/ Hindernislauf**

- 30m Hindernislauf über Bananenkisten
 - Jeder darf zweimal laufen, wobei die beste Zeit zählt
 - Hochstart - 8m Anlauf, 6m Abstand, 4m Auslauf
- 30m Dreieckssprint
 - Jeder darf zweimal laufen, wobei die beste Zeit zählt
 - 2 Strecken werden mit Stangen/ Hüttchen auf dem Rasen markiert
- 40m Sprint über Blockx-Schaumstoffhürden
 - Auf der Sprintstrecke sind mehrere Schaumstoffhürden zu überlaufen
 - Gestartet wird aus dem Hochstart
- Pylonensprint
 - Die Kinder müssen einen Slalomsprint absolvieren
 - Als Hindernisse können Hüttchen dienen
 - Die Strecke wird zweimal gelaufen – der Wendepunkt muss einmal berührt werden
- Wir bewegen uns laufend, hüpfend und springend
 - Es werden 2 parallele Reifenbahnen aufgebaut – pro Bahn ein Kind
 - Pro Bahn liegen ca. 20 Fahrradreifen auf dem Boden
 - Die Reifen werden unterschiedlich angeordnet (einzeln, nebeneinander)
 - Aufgabenbeispiele:
 - „Einbeinige Kontakte mit Vorgabe. Links (li) –li – re - re –li- li ...“
 - „Die Füße setzen immer beidbeinig auf – parallel oder versetzt.“
 - „Durchläuft die Reifenbahn ohne die Fahrradmäntel zu berühren!“
 - „Füße zeigen immer nach ... (90° zur Laufrichtung)!“
 - „Einbeinig-einbeinig-beidbeinig-einbeinig ...“
 - „Durchläuft die Reifenbahn!“
 - „4 x li – 3 x re – 4 x li ...“
 - Alternative: Synchronkombination des Paares

**Sprung**

- Zonenweitsprung
 - Jeder hat 3 Versuche, wobei der beste gewertet wird
 - Abgesprungen wird aus der Zone, gemessen am Weitsprungbrett
 - Die Sektoren in der Grube werden mit Zauberschnüren markiert

- Hochweitsprung
 - Jeder hat 4 Versuche bei beliebiger Höhe
 - Die Teilnehmer können ihre Höhen selbst festlegen
 - Abgesprungen wird in der Weitsprungzone
 - Die Sprungständer stehen ca. 60cm vom Ende der Zone entfernt



- Stabweitsprung
 - Ein Stabhochsprungstab (2m) wird in einen Gymnastikreifen am Grubenrand eingestochen
 - Nach dem ersten Reifen (Einstichreifen) beginnen unmittelbar die Wertungszonen. An der Seite der Grube werden die Wertungszonen markiert. Jede Zone ist 30cm lang. Für eine bestimmte Zone erhält man eine bestimmte Punktzahl.
 - Die Stababdrücke bleiben unberücksichtigt, sodass ein Zurückwerfen nicht notwendig ist
- Wurfprung
 - An der Weitsprunggrube werden 3 Bahnen mit verschiedenen Hindernishöhen aufgebaut
 - Nach dem Absprung muss ein Ball in einen der 3 Reifen geworfen werden
 - Der erste Reifen liegt 3m vom Hindernis entfernt, die anderen jeweils 1m zueinander

- Jeder hat 5 Versuche zur Verfügung
- Die Punktzahl richtet sich nach der Höhe des Hindernisses und der Zone, in die der Ball geworfen wurde



- Anlaufen, Abspringen und weit fliegen
 - Nach einem 10m Anlauf springen die Teilnehmer von einem Kastenoberteil ab
 - In der Grube liegen drei Reifen hintereinander
 - Jeder TN muss einschätzen, wie weit er springen kann – nur wer in der angegebenen Zone landet, bekommt die entsprechenden Punkte
 - 4 Versuche stehen zur Verfügung – die Punkte werden jeweils addiert
 - Variationsmöglichkeiten:

Anlauf

- Aus dem Kniehebelauf
- Aus dem Steigerungslauf
- Aus dem zügig-schnellen Anlauf

Absprung

- Mit dem linken Bein als Absprungbein
- Mit dem rechten Bein als Absprungbein
- Mit dem bevorzugten Absprungbein

Flug

- „1 Schritt in der Luft“/ Schrittweitsprung
- „in der Luft knien“/ Hangsprung
- „2 Schritte in der Luft“
- „Fußspitzen an die Hände“

Landung

- „Telemarklandung - die Technik der Skispringer“
- In der Schrittstellung
- Beidbeinig parallel



Wurf

- Zonenweitwurf mit Flatterbandbällen / Fahrradreifenweitwurf / Tennisring-Weitwurf / ...
 - Jeder hat 3 Versuche, der beste zählt
 - Die Zonen werden mit Band und Hüttchen markiert
 - Der Anlauf ist freigestellt
 - Sollte die Abwurfline übertreten werden, gibt es einen zweiten Versuch
 - Die technische Ausführung des Wurfes ist freigestellt



- Wurfwald
 - Verfügbare Materialien (umgekehrte Kästen, Körbe, ...) werden in einem Wurffeld kreuz und quer aufgebaut
 - Die Wertigkeit jeder Station muss von der Abwurfline gut sichtbar sein
 - Die Athleten werfen nacheinander auf selbst gewählte Ziele
 - Erst wenn der erste Werfer (Parteiband) wieder vorne steht, dürfen die Bälle wieder eingesammelt werden
 - Jeder darf dreimal werfen – die erzielten Punkte werden addiert

Ausdauer

- Bananenkistenlauf
 - Maximal 5 Kinder laufen in einer bestimmten Zeit über so viele Bananenkisten wie möglich
- Drunter und drüber Parkour
 - Auf einer festgelegten Strecke werden verschiedene Hindernisse aufgebaut, die überwunden werden müssen
 - Es kann sowohl eine Zeit, als auch eine Distanz vorgegeben werden

Staffel

- Biathlonstaffel
 - Es müssen abgesteckte Runden gelaufen werden
 - Als Wurfübung muss ein Ball in einen Karton geworfen werden – wer nicht trifft, muss eine kleine Strafrunde laufen
- X mal Xm Staffel
 - So viele Kinder wie möglich eine bestimmte Distanz laufen lassen
- Umkehrstaffel
 - Es muss um eine Wendemarke herum gelaufen werden und dann zum Start zurück, um den nächsten Läufer abzuschlagen
 - Variationen:
 - Im Slalom um Hüttchen bis zur Wendemarke laufen und zurück ebenso
 - Auf dem Weg um die Wendemarke eine Rolle vorwärts auf einer Turnmatte machen, auf dem Rückweg ist sie zu überspringen
 - Umlaufen der Wendemarke, einen Ball dem Mitspieler zuwerfen/ -schießen, erst dann zur Gruppe zurücklaufen, wenn der nächste Läufer den Ball gefangen oder berührt hat. Dieser darf erst loslaufen, wenn der Werfer seine Gruppe erreicht hat.



- Wurfstaffel
 - Sprungseile dienen als Abwurflinie
 - Im Abstand von 10m befinden sich hinter der Abwurflinie fünf Zonen, die mit Bändern markiert sind
 - Nach einem Startsignal fängt die Gruppe an zu werfen. Sobald das Wurfgerät gelandet ist, läuft der Werfer los, um es wiederzuholen. Erst dann darf der Nächste werfen.
 - Alternative: Einer wirft den Ball weg, sobald dieser gelandet ist, sprintet der Partner los, um den Ball wiederzuholen.
- Gemeinsam in der Auf- und Abbaustaffel
 - Für beliebig viele 30m Bahnen werden jeweils 5 Hindernisse zur Verfügung gestellt
 - Auf den Bahnen werden im 5m Abstand Markierungen für die aufzustellenden Hindernisse hinterlegt
 - Jede Bahn hat eine Stange als Start- und Ziellinie
 - Jedes Team bekommt ein Übergabegerät (z.B. einen Tennisring)

Aufgabe 1:

- „Welche Staffel schafft es, ihre Hindernisbahn als erste aufzubauen?“
- Die 5 Hindernisse müssen an ihren Markierungen aufgestellt werden
- Die Gruppe muss sich einigen, wer welche Distanz läuft

Aufgabe 2:

- Die aufgestellten Hindernisse müssen überwunden werden – auf dem Rückweg sprintet man flach (ohne Hindernisse) zurück
- Eine weitere Stange dient als Umkehrmarke
- Der Tennisring muss nach dem Rückweg an den nächsten Läufer übergeben werden
- „Welche Mannschaft sitzt am Ende zuerst hintereinander im Schneidersitz?“

Aufgabe 3:

- „Welche Staffel schafft es, ihre Hindernisbahn als erste abzubauen und die Hindernisse wieder ordentlich vor die Startlinie hintereinander zu legen?“
- Umkehraufgabe von Nr. 1
- Es können auch mehrere Aufgaben kombiniert werden



- Formel 1
 - Ein 60-80m langer Kurs wird durch Halbkegel oder Pylonen abgesteckt
 - Als Hindernisse dienen z.B. Bananenkartons, kleine Kästen oder ähnliche kleine Hindernisse – ebenfalls müssen Hindernisse aufgebaut werden, die zu unterqueren sind – Slalom-Aufgaben sind ebenfalls möglich
 - „Auf die Matte – Rolle – los“ – Der Start erfolgt mit einer Rolle über eine Matte
 - Als Staffelgerät dien z.B. ein Tennisring – der zweite Läufer darf erst starten, wenn er diesen bekommen hat
 - Alle Läufer einer Mannschaft werden mit farbigen Leibchen kenntlich gemacht
- Staffeln durch die Reifenbahn
 - 8-12 Reifen liegen hintereinander. Diese sind zu durchlaufen, dann die Wendemarke umrunden und auf dem Rückweg wieder die Reifen durchlaufen.
 - Varianten:
 - Mit jedem Fuß in jeden Reifen treten
 - Beim Durchlaufen die Knie anziehen
 - Seitlich oder rückwärts durch die Reifen laufen
 - Beidbeinig durch die Reifen hüpfen
 - Erst links und auf dem Rückweg mit rechts durch die Reifen hüpfen
 - Durch die ersten 3 Reifen mit rechts, durch die nächsten 3 Reifen mit links hüpfen

Koordination

- Ball-Slalom
 - 25m Slalomlauf mit Basketball (prellen) – 25m Slalomlauf mit Gymnastikball (rollen)
 - Der Hinweg ist mit dem Basketball, der Rückweg mit dem Gymnastikball zu laufen
 - Jeder hat 2 Versuche
 - Start – 5m Anlauf - Hüttchen im 3m Abstand – 5m Auslauf (Bananenkiste für die Bälle)

