Bezirksregierung
Arnsberg

Spiel- / Übungsname :

Dauerlauf

Themenfeld: Leichtathletik **Jahrgangsstufen:** 1-6	**Material:** - Stoppuhr - Markierungshütchen

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Die Schüler*innen (4er Team) führen einen Ausdauerlauf durch und sollen im Vorfeld ihre persönliche Laufzeit bestimmen. Sobald ein Läufer das Laufen unterbricht, endet für ihn der Lauf und seine Zeit wird notiert. Der Wettkampf ist beendet, wenn alle Teammitglieder den Lauf beendet haben.
Es geht beim Laufen nicht um Geschwindigkeit!

Der Lauf muss draußen (Laufbahn oder Umkehrlauf) und ohne Maske stattfinden!

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

1.Klasse und 2.Klasse: 8 min. / 12 min. / 17 min.
3.Klasse und 4.Klasse: 10 min. / 15 min. / 20 min.
5.Klasse und 6.Klasse: 15 min. / 20 min. / 25 min.

Hier wurde sich an den Zeiten des deutschen Sportabzeichen "Dauerlauf" orientiert (www.sportabzeichen.dosb.de).

Wertung:

Zeit 1: 1 Punkt;
Zeit 2: 2 Punkte;
Zeit 3: 3 Punkte

Bei einer Fehleinschätzung der Laufzeit gibt es einen Punkt Abzug von der erreichten Zeit. (Bsp.: 3. Klasse, 10 min. angegeben und 7 min. geschafft, 0 Punkte / 15 min. angegeben und 12 min. geschafft, 1 Punkt)

Bezirksregierung
Arnsberg

Spiel- / Übungsname :
Laufen in 4 Laufarten

Themenfeld:	**Material:**
Leichtathletik **Jahrgangsstufen:** 1-6	- Wendemal - Staffelstab o.ä. - Je nach Variante weiteres Material (s.u.)

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Das 4er-Team teilt sich die 4 Bewegungsarten

- Sprinten
- Rückwärts laufen
- Einbeinig hüpfen
- Beidbeinig hüpfen

untereinander auf.
Die Startreihenfolge ist frei. Kind 1 läuft in seiner Laufart los, läuft um das Wendemal und übergibt an der Startlinie den Staffelstab.
Die Teams haben 2 Minuten Zeit. Das Wendemal steht in 10m Entfernung zur Startlinie.

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Die Entfernung zum Wendemal kann verringert / vergrößert werden.

Variante 2: Anstelle eines Staffelstabes wird ein Medizinball (Gewicht) oder ein kleiner Ball auf einem Löffel oder Tischtennisschläger (Koordination) transportiert.

Variante 3: Wenn Kind 1 zum zweiten Mal an der Reihe ist, darf es nicht erneut z.B. sprinten, sondern muss in einer anderen der 4 Laufarten die Strecke laufen / hüpfen.

Wertung:

Pro Stabübergabe gibt es 1 Punkt, maximal 10 Punkte sind möglich.

Bezirksregierung
Arnsberg

Spiel- / Übungsname :
Weitwurf mit 4 Bällen

Themenfeld: Leichtathletik **Jahrgangsstufen:** 1-6	**Material:** - 4 versch. Bälle, z.B. Basketball, Gymnastikball, Tennisball, Tischtennisball - Maßband bzw. Markierung nach jeweils 5m Startlinie

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Die Teammitglieder (4er Team) legen fest, welches Kind mit welchem Ball wirft. Kind 1 wirft z.B. den Tischtennisball, vom Landepunkt des Balls wirft Kind 2 dann den Gymnastikball usw.
Wenn alle 1-mal geworfen haben, wird die Gesamtweite gemessen.

In der Halle: die einzelnen Würfe werden gemessen und zusammengerechnet.

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Leichter wird es, wenn erst ab dem Punkt wo der Ball liegen bleibt geworfen wird. Rollen ist erlaubt.

Variante 2: Bälle werden zugelost.

Variante 3: Kind 1 wirft seinen Ball, Kind 2 versucht diesen zu fangen. Pro erfolgreich gefangenem Ball gibt es einen Extrapunkt, ansonsten zählt nur die Weite.
Evtl. 1 Übungsdurchgang erlauben.

Wertung:

Je 5 geworfenen Metern erhält das Team einen Punkt. 10 Punkte sind das Maximum.

Bezirksregierung
Arnsberg

Spiel- / Übungsname :
Zeitsprint

Themenfeld: Leichtahletik **Jahrgangsstufen:** 1 - 6	**Material:** - Maßband - Stoppuhr - 5 Pylonen, alternativ können draußen auch Markierungen mit Kreide aufgezeichnet werden

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Von einem Startpunkt aus werden 4 Pylonen hintereinander in den Entfernungen 10, 15, 20 und 25 Meter aufgestellt. Jedes Mitglied aus dem 4er-Team hat (z. B.) 5 Sekunden Zeit zu einer der 4 Pylonen / Markierungen zu sprinten. Welche Pylone / Markierung angelaufen wird, legt das Teammitglied im Vorfeld selber fest. Die Teammitglieder laufen nacheinander, nicht gleichzeitig. Gestartet wird stehend. Punkte gibt es nur, wenn der Läufer oder die Läuferin vor oder mit Ablauf der Zeit an der Pylone / Markierung steht.

Die Zeit, die für den Sprint angelegt wird, kann je nach Jahrgangsstufe angepasst werden. Es können auch mehrere Laufbahnen nebeneinander aufgebaut werden, sodass mehrere Teams gleichzeitig laufen können.

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Die Startposition wird verändert (liegend in Bauch- oder Rückenlage, sitzend oder kniend mit Blick in oder entgegen der Laufrichtung etc.)

Variante 2: Der Laufstil wird verändert (rückwärts, seitwärts, hüpfend etc.)

Variante 3: Es muss bis zur Markierung und zurück gesprintet werden (Zeit anpassen).

Wertung:

1. Markierung: 1 Punkt
2. Markierung: 2 Punkte
3. Markierung: 3 Punkte
4. Markierung: 4 Punkte

Bezirksregierung
Arnsberg

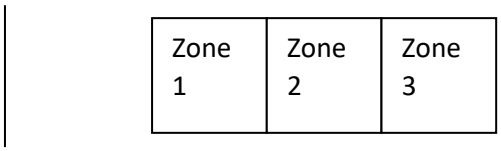
Spiel- / Übungsname :

Zielspringen

Themenfeld:	**Material:**
Leichtathletik **Jahrgangsstufen:** 1-6	- Markierungshütchen/Kreide - Maßband

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Jedes Teammitglied (4er Team) muss aus dem Stand von einer Absprunglinie in eine Zielzone (40*40 cm) springen, die von ihm / ihr vorher festgelegte wurde. Bei der Landung muss mit beiden Füßen ein fester Stand erreicht werden. Verlässt bei der Landung ein Fuß die Zone, gibt es einen Punkt Abzug. Verlassen beide Füße die Zone, gibt es keine Punkte. Die erreichten Punkte der Teammitglieder werden zu einem Gesamtergebnis addiert.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

1.Klasse und 2.Klasse: Zone 1/ 0,60m; Zone 2/ 1,00m; Zone 3/ 1,40m
3.Klasse und 4.Klasse: Zone1/ 0,70m; Zone 2/ 1,10m; Zone 3/ 1,50m
5.Klasse und 6.Klasse: Zone1/ 0,85m; Zone 2/ 1,25m; Zone 3/ 1,65m

Hier wurde sich an den Weiten des deutschen Sportabzeichens orientiert (www.sportabzeichen.dosb.de).

Wertung:

Zone 1 / 1 Punkt
Zone 2 / 2 Punkte
Zone 3 / 3 Punkte

Verlässt bei der Landung ein Fuß die Zone, gibt es einen Punkt Abzug.
Verlassen beide Füße die Zone, gibt es keine Punkte.

Es können maximal 10 Punkte erreicht werden.

Bezirksregierung
Arnsberg

Spiel- / Übungsname :
Zielstoßen

Themenfeld:	**Material:**
Leichtathletik **Jahrgangsstufen:** 1 - 6	- 4 versch. Bälle, z.B. Basketball, Gymnastikball, Tennisball, Tischtennisball - Maßband - Klebeband oder Kreide

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Es wird mit Klebeband oder Kreide ein Zielbereich (50cm x 50cm) auf dem Boden markiert. Aus einer festgelegten Distanz (z. B. 3m) müssen die 4 Teammitglieder versuchen ihren Ball in den markierten Bereich auf dem Boden aus der seitlichen Stoßauslage zu stoßen. Die 4er-Gruppe legt fest, welches Kind mit welchem Ball stößt. Es wird nacheinander gestoßen. Ein Versuch zählt als erfolgreich, wenn die erste Berührung des Balles innerhalb des Zielbereichs erfolgt.

Die Größe der Treffffläche und die Länge der Distanz können je nach Jahrgangsstufe verändert werden.

Die Stoßhand bleibt hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball, falls erforderlich, seitlich ab.

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Die Bälle werden zugelost.

Variante 2: Es wird mit dem schwächeren Arm gestoßen.

Variante 3: Die Bälle werden mit dem Rücken zur Treffffläche über den Kopf geworfen.

Wertung:

Für jeden gültigen Treffer gibt es einen Punkt.