

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Formel 1	29
Übungen im Team	5	Jetzt ärgere dich nicht!	30
Running Snake	5	Wächter*innen und Schmuggler*innen	31
Watch out and be fast	6	Würfellauf	32
Full House	7	Himmel und Hölle	33
Reißverschlusslauf	8	Raketenfangen	34
Ausdauer-Parcours	9	Kartenlauf	35
Biathlon-Parcours	10	Tic-Tac-Toe	36
Tower Power	11	Prominente raten	37
Touch it.	12	Geldscheintransport	38
Hölzli	13	24-Stunden-Rennen.	39
Train hard	14	Schatzsucherei	40
Rope Skipping Loop.	15	Beeren sammeln	41
Ausdauerbingo.	16	Abc-Lauf	42
Bingo, Bingo!	17	Stadt-Land-Fluss	43
Teammarathon.	18	King Kalle	44
Run and Bike	19	Fun Run	45
Sternlauf	20	Übungen alleine	46
Biaduathlon	21	Hütchenlauf.	46
Becherlauf.	22	Ziffernlauf	47
Pylonendrehen.	23	Dampflok	48
Catch me if you can	24	Around the corner.	49
Brazil	25	Tempoläufe	50
Flugkapitän*in	26	High Five.	51
Pyramidenlauf	27	Reise um die Pfützen	52
Helft mir, Freunde!	28		

„Willst du stark sein, so laufe. Willst du schön sein, so laufe. Willst du klug sein, so laufe. Laufen ist die beste Medizin.“
(griechisches Sprichwort)

Schon das griechische Sprichwort legt die Bedeutung des Laufens für uns Menschen sehr treffend dar. Ausdauertraining gilt bei den Schüler*innen jedoch oft als langweilig und wenig motivierend. Trotzdem wird es von den Lehrplänen zu Recht gefordert und ist auch insgesamt ein übergeordnetes Ziel des Sportunterrichts. Gerade aufgrund der fortwährenden Veränderungen in der Gesellschaft und auch der Veränderungen von soziokulturellen Rahmenbedingungen, gerade mit Blick auf einen ausdauerfähigkeitsbasierten Ansatz im Kinder- und Jugendbereich, hat die Ausbildung der Ausdauerförderung sowie der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, die im Setting des Freizeit- und Schulsports oft nur noch unzureichend entwickelt werden, eine erhöhte Daseinsberechtigung.

Die Realität ist: Einfach dreimal um das Feld zu laufen, um Ausdauer zu trainieren, langweilt die Schüler*innen und so kann die Ausdauerfähigkeit natürlich nicht nachhaltig gefördert und trainiert werden. Eine weitsichtige Lehrkraft ist auf der Suche nach abwechslungsreichen, interessanten Übungen, Spielen und Ideen, um die verschiedenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Ausdauer nachhaltig zu trainieren.

Denn: Um die Schüler*innen langfristig für ein Ausdauertraining außerhalb der Schule zu motivieren, sind gerade spielerische Übungsformen, die einzeln oder natürlich auch im Team Spaß und Freude am Laufen bringen, am besten geeignet. Sportlehrkräfte in der heutigen Zeit wollen erfahrungsgemäß das Ausdauertraining spielerisch in den Sportunterricht integrieren und sind dauerhaft auf der Suche nach neuen Ideen. Allerdings hat keine*r von uns mehr die Zeit, um komplizierte Dinge erst auszuprobieren und dann umzusetzen. Vielmehr brauchen Lehrkräfte die Sicherheit, dass die Übungen und Spiele in der Praxis die Schüler*innen für das Laufen motivieren und ad hoc im Unterricht funktionieren.

Daher haben wir bei der Umsetzung der Materialien einige für uns wichtige Eckpunkte berücksichtigt. Auf- und Abbau sollen zum einen mit wenig Aufwand verbunden sein, zum anderen sollen die Spiele bewegungsintensiv, partiell neu bzw. anders als andere Spiele sein und vor allem Spaß und Freude daran vermitteln, einzeln und/oder im Team zu laufen.

Diese Materialien richten sich an Lehrkräfte aller Schularten, aber auch an andere Spielleitungen in weiteren Bereichen wie Hochleistungs- und Leistungssport sowie natürlich auch dem Freizeitsport.

Viel Erfolg bei der Umsetzung der Ideen wünschen Ihnen

Holger Dusch und Alexander Kallsperger

Running Snake



mind. 2 Teams,
max. 7 Personen pro Team



20–30 Minuten



Turnhalle / Sportplatz



pro Team: 6 Hütchen, 1 Koordinationsleiter, 5 Stangen, 10 Reifen, frei wählbares Equipment für den Parcours (z. B. Kästen, Langbänke usw.)

Spielidee:

Die Schüler*innen sollen mithilfe eines Parcours ihre Grundlagenausdauer trainieren, miteinander kommunizieren und miteinander kooperieren.

Spielbeschreibung:

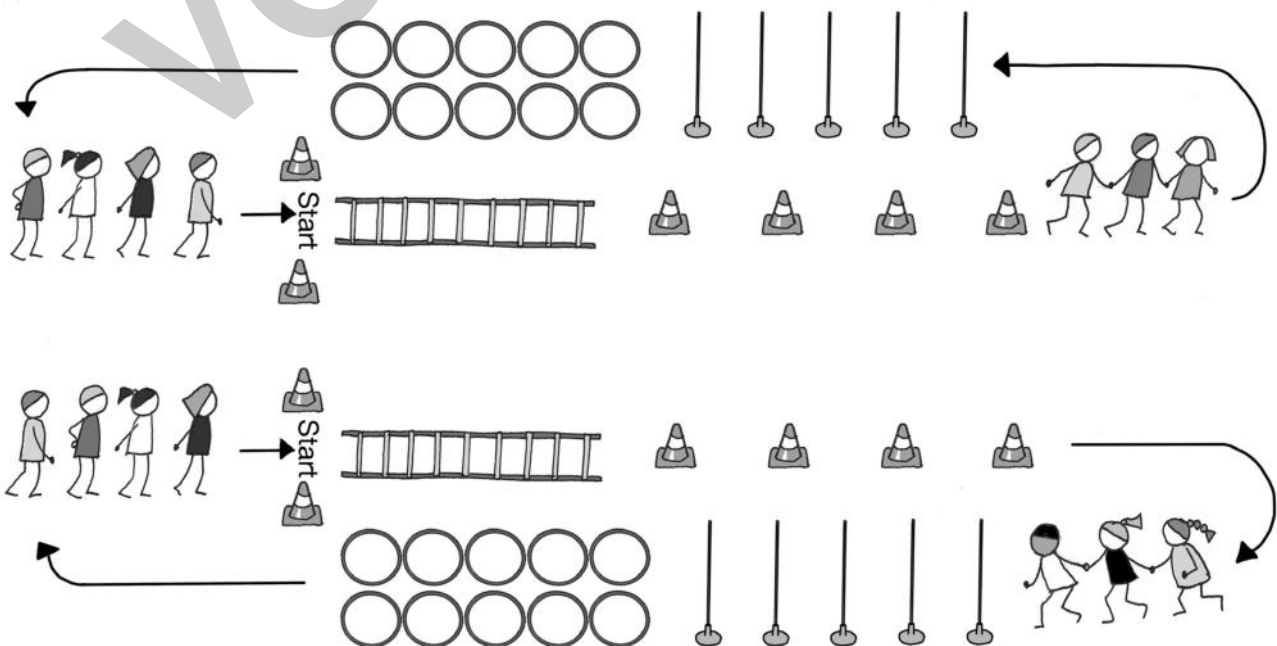
Die Spielleitung baut für die Teams jeweils einen identischen Parcours aus Koordinationsleitern, Hütchen, Stangen, Reifen und ggf. weiteren Materialien auf, an dessen Anfang sich pro Team jeweils eine Startlinie mit zwei Hütchen befindet. Auf ein Startsignal der Spielleitung hin startet der*die erste Laufende jedes Teams und absolviert den Parcours. Zurück an der Startlinie nimmt man das nächste Teammitglied an die Hand und beide absolvieren den Parcours gemeinsam. Dies geht so weiter, bis das ganze Team gemeinsam den Parcours absolviert hat. Dann scheidet der*die erste Laufende aus der Gruppe aus und die übrigen Teammitglieder müssen den Parcours nun ohne ihn*sie absolvieren. Auf diese Weise scheidet nun Teammitglied für Teammitglied jeweils nach einer Runde aus, bis das letzte Teammitglied das Ziel allein erreicht. Gewonnen hat das Team, das den Parcours zuerst komplett absolviert hat.

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

- Die Spielleitung kann verschiedene Variationen für das Durchqueren des Parcours als Gruppe festlegen (z. B. Hände auf die Schultern des Vorderläufers legen).
- Der Parcours kann auch mit Bällen absolviert werden (Basketball, Fußball oder Handball).
- Für das Durchqueren der Koordinationsleiter können feste Schrittfolgen festgelegt werden (z. B. pro Feld nur ein Fuß, für die ersten zwei Felder nur der rechte Fuß usw.).

Praxistipp:

Es sollte immer darauf geachtet werden, dass niemand abkürzt bzw. alle den kompletten Parcours absolvieren und dass die Teammitglieder beim Absolvieren des Parcours immer Kontakt (Hände, Schulter usw.) halten.





1 Team,
max. 35 Personen



10–20 Minuten



Turnhalle / Sportplatz



verschiedene Utensilien (z. B. 10 Hütchen, 10 Reifen, 10 Markierungsteller, 1 Spielkartenset)

Spielidee:

Die Schüler*innen laufen gemeinsam und müssen von Zeit zu Zeit auf ein Signal der Spielleitung hin ein bestimmtes Utensil berühren. Dadurch erwärmen sie ihr Körpersystem und trainieren ihre Grundlagenausdauer.

Spielbeschreibung:

Die Spielleitung verteilt verschiedene Trainingsutensilien (Hütchen, Reifen, Markierungsteller, Spielkarten usw.) in der Halle bzw. auf dem Sportplatz. Auf ein Signal der Spielleitung hin läuft die Klasse kreuz und quer durch den Bereich, in dem die Trainingsutensilien verteilt worden sind. Von Zeit zu Zeit ruft die Spielleitung ein bestimmtes Utensil („Orangefarbiges Hütchen!“, „Reifen!“, „Spielkarte König!“ usw.), welches von den Laufenden schnellstmöglich berührt werden muss. Danach wird weitergelaufen.

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

- Je nach Niveau kann auch mit Signalen (Geräusche, Einzel- oder Doppelpfiff) oder Gesten (linker Arm = rotes Hütchen, rechtes Bein = Spielkarte Dame usw.) gearbeitet werden.
- Die Spielleitung kann Tempowechsel bzw. steigendes Tempo vorgeben.
- Die Spielleitung kann verschiedene Laufvariationen vorgeben (z. B. rückwärts oder seitwärts laufen).
- Beim Laufen können Bälle mitgeführt werden (Basketball, Fußball oder Handball).

Praxistipp:

Die Gegenstände sollten in ausreichendem Abstand zueinander verteilt werden.



Ausdauerbingo



1 Team,
max. 35 Personen



45 – 90 Minuten



Turnhalle / Sportplatz



pro Schüler*in: 1 Würfel, 1 Stift, 1 Bingokarte;
außerdem: 6 Hürden, 2 Langbänke, 10 Seile, 10 Reifen,
Karten mit Nummern von 1 – 6, Musik

Spielidee:

Bei diesem Ausdauerparcours an Stationen absolvieren die Schüler*innen abwechslungsreiche Übungen und trainieren mit Spaß und Freude ihre Grundlagen- und Kraftausdauer.

Spielbeschreibung:

Die Spielleitung baut den Ausdauerparcours auf und markiert die verschiedenen Stationen mit den Nummern 1 – 6. In der Mitte der Halle wird eine Würfelstation eingerichtet, wo sich pro Person ein Würfel befindet. Jede*r Teilnehmende bekommt einen Stift und eine Bingokarte.

Auf ein Startsignal der Spielleitung hin würfelt jede*r eine Zahl, kreuzt diese auf der Bingokarte an, läuft zur gewürfelten Station und führt dort die jeweilige Aufgabe aus. Gewonnen hat, wer zuerst die Zahlen einer waagrechten, senkrechten oder diagonalen Reihe auf der Bingokarte gewürfelt sowie die dazugehörigen Stationen absolviert hat.

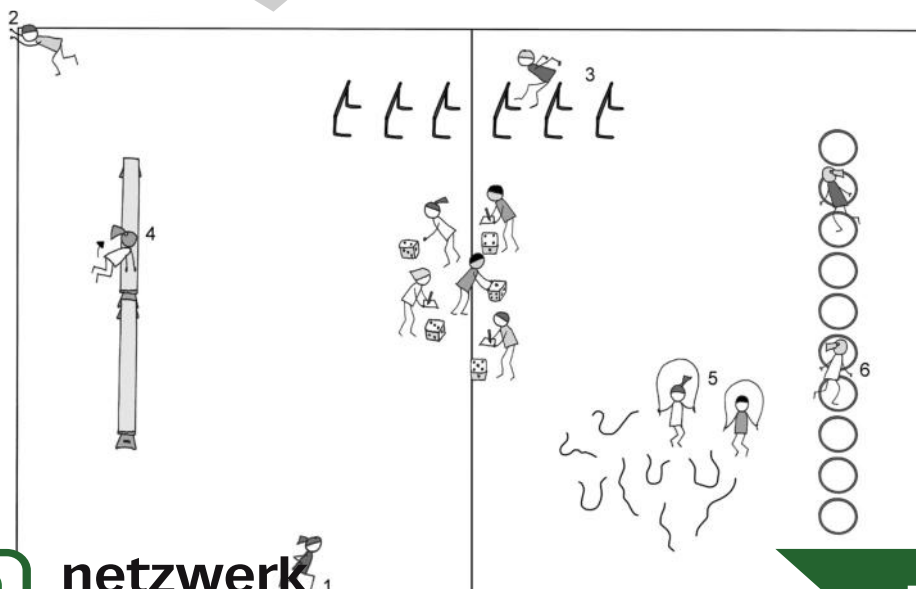
Station	Ausdauerparcours
1	1x alle Linien der Halle nachlaufen
2	2x alle Ecken der Halle berühren
3	3x über die Hürden im Doppelsprung
4	40x Steppen auf der Langbank
5	50x Seilspringen
6	6x durch den Reifenparcours laufen

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

Es kann auch eine verkürzte Variante gespielt werden: Jede Station muss nur einmal absolviert werden, selbst wenn die dazugehörige Zahl häufiger gewürfelt wird. Hier hat die Person gewonnen, die zuerst die Zahlen 1 – 6 jeweils einmal gewürfelt und die Stationen absolviert hat.

Praxistipp:

Die Spielleitung / passiven Teilnehmenden platzieren sich bei der Würfelstation, um das Würfeln zu überwachen.



Bingokarte:

1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

Teammarathon



mind. 2 Teams,
max. 12 Personen pro Team;
alternativ: 1 Team, max. 35 Personen



45 – 90 Minuten



Sportplatz



pro Team: 1 Stift, 1 Zettel;
außerdem: ggf. 10 Hütchen, Musik, ggf. Getränke und Snacks

Spielidee:

Die Schüler*innen erlaufen trotz unterschiedlicher Leistungsniveaus in Teams gemeinsam die Marathondistanz von 42,2 km, trainieren so ihre Grundlagen- und Kraftausdauer und fördern ihre kooperativen Kompetenzen.

Spielbeschreibung:

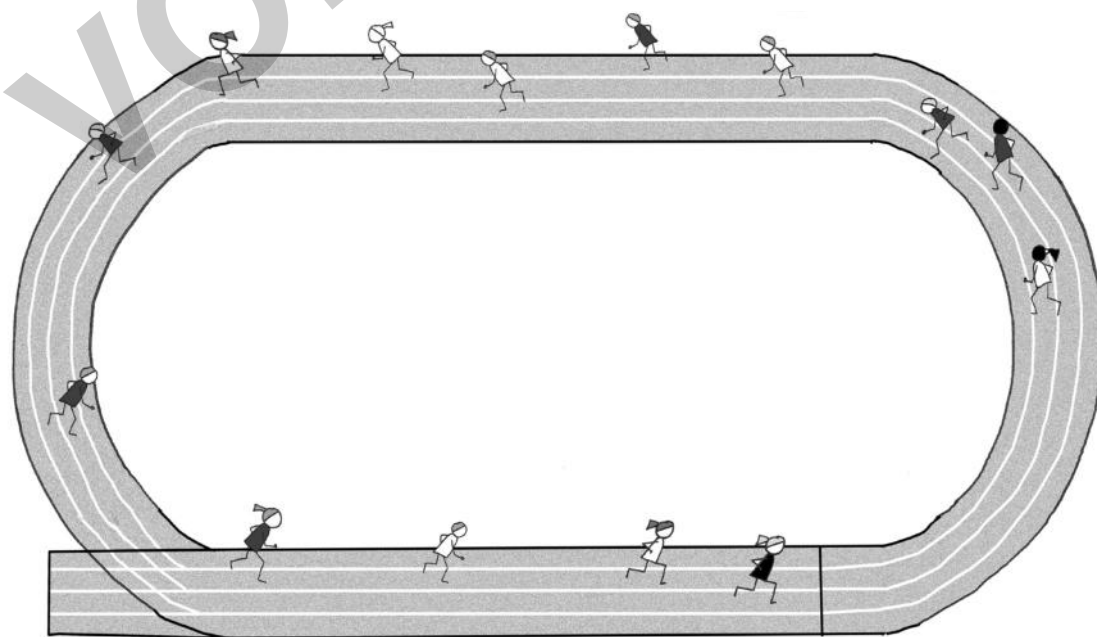
Die Spielleitung baut mithilfe der Markierungshütchen eine Runde auf, mit welcher man durch das Erlaufen einer bestimmten Anzahl von Runden eine Marathondistanz schafft, alternativ kann z. B. eine Runde mit 400 m auf der Tartanbahn genutzt werden. Anschließend teilt die Spielleitung die Teams ein. Die Teams überlegen sich selbstständig, wer wie viele Runden laufen möchte bzw. laufen kann, und notieren dies. Bei zwölf Teammitgliedern muss jedes Teammitglied rein rechnerisch etwa 9 Sportplatzrunden auf der Tartanbahn laufen. Je nach Leistungsstärke absolvieren manche Schüler*innen mehr Runden, manche weniger. Am Ende ist das Ziel, dass jedes Team gemeinsam einen Marathon gelaufen ist.

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

Es kann auch eine verkürzte Variante gespielt werden, in der die Laufenden einen 10-km-Lauf oder einen Halbmarathon erlaufen, aber auch ein Ultramarathon ist mit der Gesamtgruppe durchaus möglich.

Praxistipp:

- Die Spielleitung / passiven Teilnehmenden notieren die Anzahl der angepeilten Runden jeder Person zur Kontrolle bzw. stempeln jede gelaufene Runde auf einem Laufzettel ab.
- Durch das gemeinsame Absolvieren als Team schafft man nicht nur das Laufziel, sondern stärkt auch die Gruppengemeinschaft. Die Schüler*innen lernen, dass sie zusammen ein Ziel erreichen und sich die Aufgabe je nach Leistungsstärke in Portionen aufteilen können.
- Getränke, Snacks und Musik sind natürlich erlaubt. Das Nachempfinden eines echten Marathonlaufs wirkt ungemein motivierend auf die Schüler*innen!



Start und Verpflegungszone



netzwerk
lernen

zur Vollversion

Becherlauf



mind. 2 Teams,
4 Personen pro Team



20–30 Minuten



Turnhalle



pro Team: 2 Hütchen, 4 Reifen, 1 Slalomstange, 10 Becher

Spielidee:

Während ein Teammitglied schnellstmöglich Becher zu einer Pyramide aufstapelt und wieder abbaut, trainieren die übrigen Teammitglieder ihre Kraftausdauer und Schnelligkeit.

Spielbeschreibung:

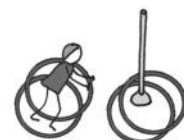
Die Spielleitung baut mithilfe der Markierungshütchen pro Viererteam jeweils einen Parcours auf: An einem Ende der Halle wird mit zwei Hütchen pro Team eine Startlinie markiert, am anderen Ende der Halle befinden sich pro Team vier Reifen, die über eine Slalomstange gelegt sind. Zudem platziert die Spielleitung bei jeder Startzone zehn Becher. Nun werden Viererteams eingeteilt, die sich hinter ihrer Startlinie aufstellen. Auf ein Startsignal hin muss das erste Teammitglied eine Pyramide aus den Bechern auf- und dann wieder abbauen, während die anderen Teammitglieder schnellstmöglich zur Slalomstange laufen, sich nacheinander alle Reifen einzeln vom Kopf bis zu den Füßen ziehen und wieder zurückrennen. Anschließend wird ein anderes Teammitglied zum* zur Pyramidenbauenden und der Rest startet wieder in Richtung der Slalomstange. Es wird so oft gewechselt, dass alle mal die Pyramide gebaut haben. Falls es der*die Pyramidenbauende nicht schafft, die Pyramide auf- und abzubauen, bis die anderen drei wieder am Start angekommen sind, müssen alle vier Teammitglieder erst fünf Liegestütze machen, bevor das Spiel weitergeht. Gewonnen hat das Team, das die Aufgabe als Erstes gemeinsam erfüllen kann.

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

- Der Parcours kann natürlich auch mit Hindernissen gestaltet werden. Hier würde man dann u. a. zählen, wie oft die Pyramidenbauenden die Pyramide aus den Bechern auf- und wieder abbauen konnten, während die Läufer*innen gelaufen sind.
- Der Parcours kann ebenso mit Bällen (z. B. Fußball bzw. Basketball dribbeln) absolviert werden.

Praxistipp:

Es ist darauf zu achten, dass die Laufenden wirklich die Reifen vom Kopf bis zu den Füßen ziehen.



Brazil



3 Teams,
max. 6 Personen pro Team



30–90 Minuten



Turnhalle / Sportplatz



pro Team: Leibchen in Teamstärke (pro Team eine andere Farbe);
außerdem: 3 Langbänke, 1 Fußball

Spielidee:

Die Schüler*innen trainieren mit der Ballsportart Fußball ihre Grundlagenausdauer, wobei die Teams ständig wechseln.

Spielbeschreibung:

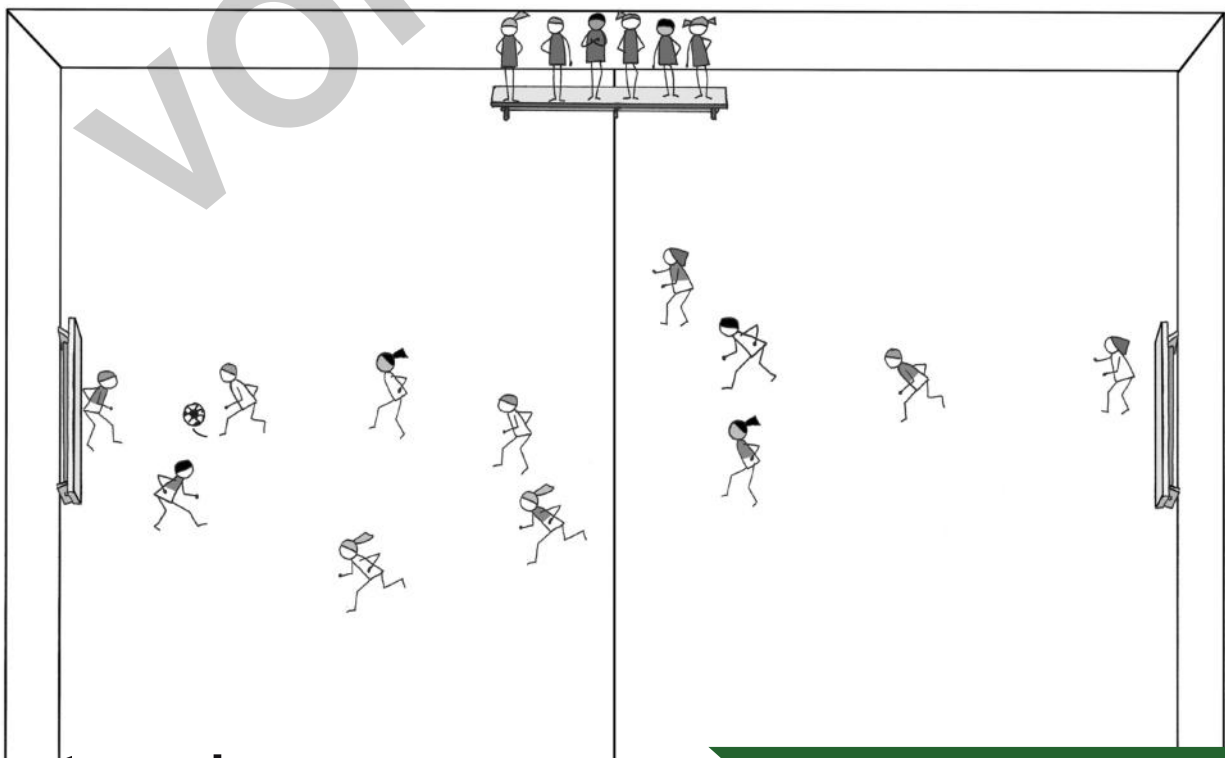
Die Spielleitung stellt an jeder Hallenlängsseite eine Langbank auf, wobei die Sitzfläche jeweils in Richtung der gegenüberliegenden Hallenseite gekippt wird. Die dritte Bank wird seitlich an der Mitte des Spielfeldes platziert. Nun werden drei Teams eingeteilt. Team A und B spielen gegeneinander Fußball auf die gekippten Bänke, welche die Tore darstellen. Team C stellt sich auf die Langbank an der Seite. Bei einem Torerfolg eines Teams bleibt dieses Team im Feld und das Verliererteam stellt sich auf die Langbank an der Seite. Das wartende Team C kommt ins Spielfeld, erhält den Ball zum Anspielen, spielt nun gegen das verbliebene Team und versucht, ein Tor zu schießen. So geht das Spiel immer ohne große Unterbrechungen weiter.

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

- Das Spiel kann ebenso mit anderen Sportarten gespielt werden (z. B. Basketball, Handball oder auch Hockey).
- Es kann auch mit verschiedenen Ballgrößen gespielt werden (z. B. Tennisball oder Miniball).
- Bei sehr großen Klassen kann das Spiel auch mit fünf Teams gespielt werden. Dabei wird die Halle in zwei Spielfelder geteilt, sodass jeweils zwei Teams gegeneinander spielen. Das fünfte Team ist das wartende Team, das in eines der Felder kommt, sobald ein Tor gefallen ist.

Praxistipp:

- Ein Tor zählt nur bei klaren Treffern, Randtreffer zählen nicht.
- Der Fairplay-Gedanke wird gefördert, wenn das Team, das ins Spielfeld kommt und den Ball anspielt, sich kurz vergewissert, ob auch das gegnerische Team bereit ist.



Helft mir, Freunde!



1 Team,
max. 30 Personen



5–10 Minuten



Turnhalle



1–2 Leibchen

Spielidee:

Ein*e bis zwei Fänger*innen müssen versuchen, ihre Mitschüler*innen abzuschlagen. Indem diese zu zweit zusammengehen, können sie sich „schützen“. Bei diesem Spiel wird das Körpersystem langsam erwärmt.

Spielbeschreibung:

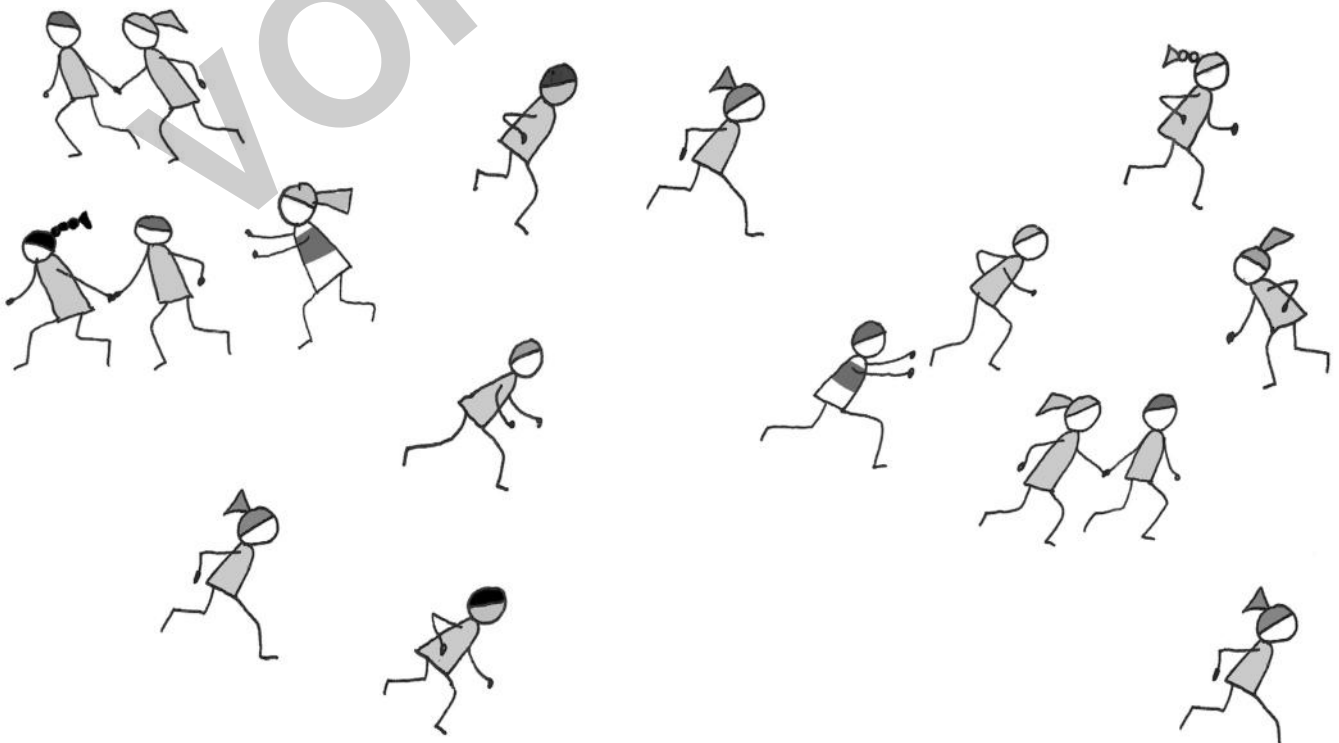
Die Schüler*innen laufen locker durch die Halle. Nun werden ein*e bis zwei Fänger*innen bestimmt und mit Leibchen gekennzeichnet. Sie dürfen allerdings nur Mitschüler*innen fangen, die allein laufen. Sobald sich der*die Fangende nähert, suchen sich die Spielenden schnell eine*n Partner*in und fassen sich an den Händen. Zu zweit sind sie für den*die Fangende*n unantastbar. Wendet sich der*die Fangende ab, gehen auch die Paare wieder auseinander. Wer allein unterwegs ist und gefangen ist, wird neue*r Fangende*r und bekommt das Leibchen.

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

- Fangende und Gejagte dürfen sich nur hüpfend / seitwärts / im Krebsgang fortbewegen.
- Es werden drei bis fünf Softbälle ins Spiel gegeben. Man darf nur gefangen werden, wenn man keinen Ball hat. Deshalb versuchen die Spielenden mit Ball, ihren „bedrohten“ Mitspielenden einen Softball zuzuspielen, sobald sich der*die Fangende nähert.

Praxistipp:

Es empfiehlt sich vorzugeben, dass derselbe Freund nicht zweimal hintereinander helfen darf.



sch / A. Kallsperger: Ausdauerispiele für zwischendurch
- Verlag

Jetzt ärgere dich nicht!



4–6 Teams,
max. 5 Personen pro Team



15 Minuten



Turnhalle



pro Team: 1 Gymnastikreifen, in dem jeweils so viele
Basketbälle liegen, wie sich Schüler*innen im Team befinden

Spielidee:

Die Schüler*innen müssen möglichst viele Bälle in ihr Balldepot zurückholen. Dabei wird die Grundlagenausdauer geschult.

Spielbeschreibung:

Ein quadratisches Spielfeld wird mit vier Reifen an jeder Ecke markiert. In jedem Reifen liegen so viele Basketballbälle, wie die Teams Mitglieder haben. Die Spielleitung teilt nun vier Teams ein, die sich jeweils an einem Reifen aufstellen.

Auf ein Kommando der Spielleitung hin laufen je nach Teamgröße ein oder zwei Teammitglieder jedes Teams los und „entführen“ je einen Ball von anderen Gruppen aus deren Balldepot, dabei wird um das Spielfeld entgegen dem Uhrzeigersinn gelaufen. Die Bälle dürfen nicht verteidigt werden. Die Bälle werden mit der Hand nach den bekannten Basketballregeln zum eigenen Team zurückgedribbelt und im Reifen abgelegt.

Erst nach Ablage des Balls darf das nächste Teammitglied starten. Gewonnen hat das Team, das am Schluss die meisten Bälle in seinem Besitz hat.

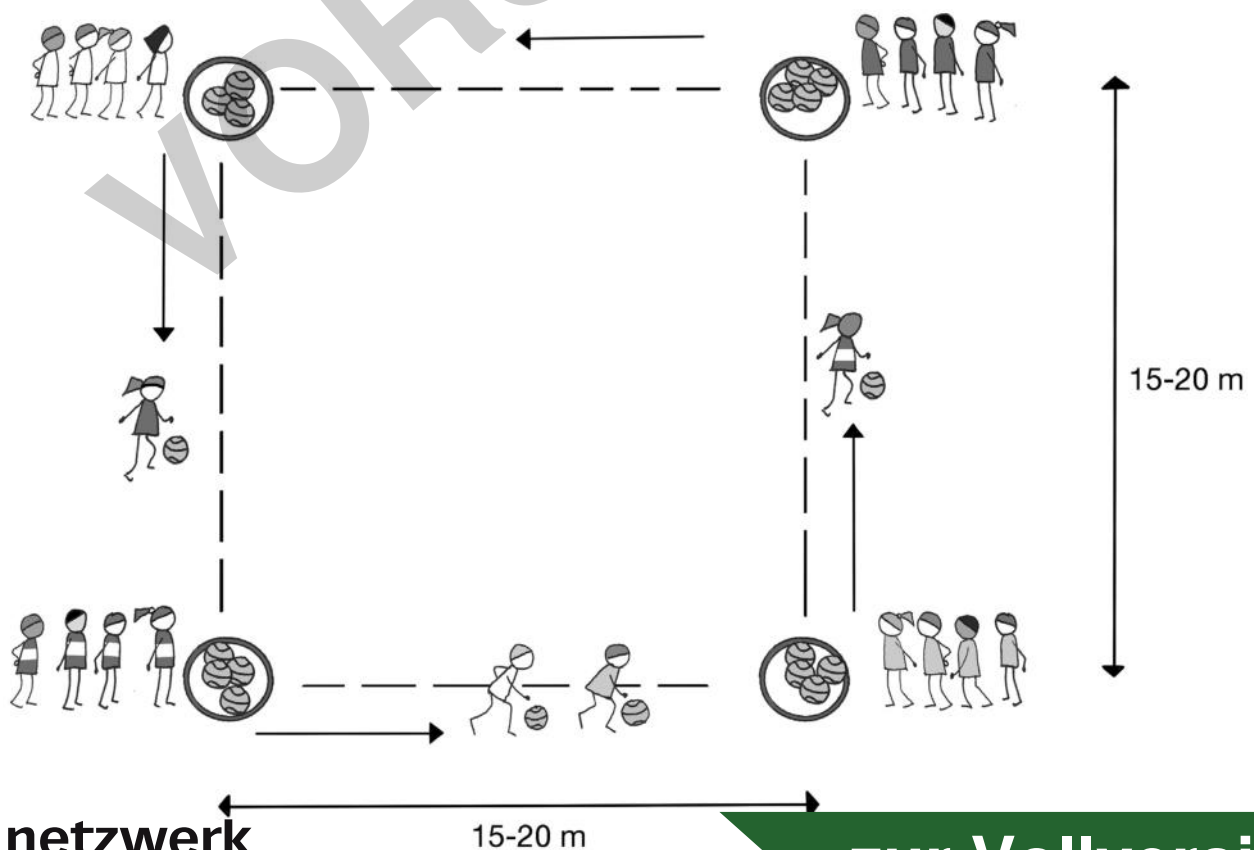
Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

→ Es können auch alle Mitglieder eines Teams gleichzeitig Bälle klauen.

→ Anstelle von Basketballbällen können auch Fußballbälle verwendet werden, diese werden dann mit dem Fuß gedribbelt.

Praxistipp:

Es darf immer nur ein Ball zugleich transportiert werden. Unbedingt auch auf das regelkonforme Dribbeln achten, welches zuvor thematisiert werden sollte: „Je besser ihr die Technik umsetzt, desto schneller seid ihr.“



Tic-Tac-Toe



4 Teams,
max. 7 Personen pro Team



15–20 Minuten



Turnhalle



4 Weichbodenmatten, 12 Leibchen in 4 Farben (also 3 pro Farbe), 18 Reifen

Spielidee:

Jeweils zwei Teams spielen in diesem Laufspiel gegeneinander und schulen dabei ihre Grundlagenausdauer.

Spielbeschreibung:

Es werden vier Teams gebildet, wobei immer zwei Teams gegeneinander spielen. Jedes Team platziert sich auf seiner Weichbodenmatte in einer der Hallenecken. Auf jeder Weichbodenmatte liegen drei Leibchen einer Farbe bereit. Auf halber Strecke zwischen zwei Teams befinden sich in der Hallenmitte neun Reifen in quadratischer 3x3-Anordnung.

Auf ein Signal der Spielleitung hin läuft das jeweils erste Teammitglied der Teams 1 und 3 zu den Reifen und legt ein Leibchen in einen der Reifen. Dann kommt das jeweils erste Teammitglied der gegnerischen Teams 2 und 4 an die Reihe. Ziel ist es, drei Leibchen der Teamfarbe in einer Reihe horizontal, vertikal oder diagonal zu legen. Leibchen dürfen auch immer wieder umgelegt werden – in diesem Fall läuft man ohne Leibchen los.

Variations- / Differenzierungsmöglichkeiten:

→ Um die Intensität zu erhöhen, können die Schüler*innen auch zunächst einmal um das komplette Spielfeld laufen, bevor sie ein Leibchen ablegen / verschieben dürfen.

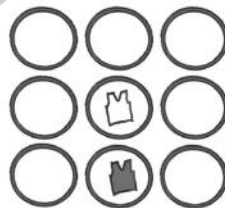
→ Das gesamte Team muss eine, zwei, drei ... Runden laufen, bevor ein Leibchen abgelegt werden darf.

Praxistipp:

Es empfiehlt sich, nach dem Prinzip „Best-of-Five“ zu spielen: Gewonnen hat also das Team, das als Erstes drei Partien für sich entschieden hat. Anschließend wechseln die Teams und die beiden Gewinnerteams sowie die beiden Verliererteams treten gegeneinander an.



Team 1



Team 2



Team 3
netzwerk
lernen

