

So F2: „Aus der Puste, fertig, los“ – spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Ausdauertraining für Kinder

Empfehlung:

- täglich 60 min körperliche Aktivität mit moderater Intensität
- Jeden Tag Ausdaueraktivitäten und 3x pro Woche auch kräftigende Übungen

Trainingsmethode bei Kindern:

- Extensive Intervallmethode
z.B.
 - Staffelspiele
 - Laufspiele mit wechselnden Intervallen
 - Fangspiele

Spiele ohne Material

Bewegung im Quadrat

Ziel: im Sinne einer kleinen Erwärmung, Motorikcheck (welche Voraussetzungen haben die Kinder bereits)

Anspruch: koordinativen Fähigkeiten, Motorik

Zeit: 8 min

Material: vier Reifen zur Markierung der Ecken
die Gegenstände aus der vorhergehenden Aktion

Der Übungsleiter geht mit den Kindern in die Mitte des Quadrates und gibt verschiedene Fortbewegungsarten vor.

z.B. wir springen zu den Zweigen/Ästen (also alle in die Ecke wo die Zweige/Äste sind)
wir rennen zu den Blättern
wir gehen rückwärts zu den Steinen
wir gehen im Entengang zu den Tannzapfen/Eicheln/Kastanien
wir schleichen zu den Blättern
wir gehen mit großen Schritten zu den Zweigen/Ästen
wir gehen auf allen Vieren zu den Steinen
usw.

Spitz-Grün-Rund (Kleine)

Ziel: Schulung von Materialeigenschaften und -unterscheidungen

Anspruch: Orientierungs-, Differenzierungsfähigkeit, taktile Wahrnehmung

Zeit: 8 min

Material: Keins

Die Kinder laufen durchs Gelände. Auf Zurufe des ÜL/ErzieherIn müssen die Kinder zu bestimmten Gegenständen laufen, die folgende Eigenschaften haben:

| Oberfläche/Material | Form | Farbe |
|---------------------|-------|-------|
| weich | rund | grün |
| rau | spitz | rot |
| hart | eckig | blau |
| Holz | ... | gelb |
| Metall | ... | ... |
| Plastik | | ... |
| ... | | |

So F2: „Aus der Puste, fertig, los“ – spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Nachdem die Eigenschaften einzeln genannt wurden, können die Eigenschaften auch, angepasst an die Kinder, kombiniert genannt werden. Z.B. „Berühre einen Gegenstand der Rot und aus Plastik ist.

Blutkreislauf

Ziel: Kreationsschnelligkeit, Hilfsbereitschaft zeigen, Verständnis für den menschlichen Körper entwickeln
Anspruch: Ausdauer, Achtsamkeit
Zeit: 10 min
Material: keins

Alle Kinder bewegen sich als „weiße Blutkörperchen“ durch den Raum. Ein weiteres Kind ist „Virus“ und kann die Blutkörperchen krankmachen. Wenn diese Kinder infiziert wurden vom Virus, bleiben diese auf der Stelle stehen gestikulieren lautstark „Ich bin krank!“. Finden sich 2-3 weitere gesunde Blutkörperchen zusammen, können diese einen Kreis um das kranke Blutkörperchen bilden und durch das rufen, „Gesund, Gesund, Gesund“ da Blutkörperchen gesundmachen.

ERSTER!

Ziel: Wettlaufspiel
Anspruch: Reaktions- und Ausdauerfähigkeit

Es werden parallel zwei Linien markiert. An einer stellen sich alle Mitspieler auf. Auf Kommando laufen alle los. Wer zuerst die gegenüberliegende Linie erreicht hat, ruft „ERSTER“. Die anderen müssen wieder zurücklaufen. Wer wiederum zuerst an der anderen Linie ist, ruft auch „ERSTER“, und alle ändern drehen um. So geht es immer weiter bis ein „LETZTER“ übrig ist, der das viele Lauftraining sicher nötig hatte.

Ritter-Drache und Burgfräulein

Ziel: Spaß, Verwirrung,
Anspruch: Teamfähigkeit, Darstellung, Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit
Zeit: 8 Min.

Das Spielprinzip ähnelt dem Ablauf von „Stein, Schere, Papier“. Rundenweise besprechen sich 2 Teams jeweils im Geheimen auf einer Feldseite, welche Figur das gesamte Team darstellen möchte. Auf ein Signal kommen beide Gruppen dann zu einer Markierung zusammen und stellen sich in Gassenaufstellung gegenüber. Sie stellen jeweils ihre Figur pantomimisch dar und das Team mit der schlagenden Figur versucht das andere zu fangen. Das Burgfräulein besiegt den Ritter, der Ritter besiegt den Drachen und der Drache besiegt das Burgfräulein. Kinder, die vor dem Erreichen ihrer Startlinie abgetippt wurden, sind Beobachter bis ein Team komplett gefangen ist.

Variation:

- Karten ziehen, die bestimmte Figur vorgeben (Zufall/ Vereinfachung)
- eigene Spielfiguren ausdenken
- Gefangene wechseln in der nächsten Runde zur anderen Mannschaft
- verschiedene Freimale, (Platzierung, Objekte, Geräte, Positionen)

Der kleine Hobbit

Ziel: Einstimmung, Erwärmung
Anspruch: Zuhören, Reaktion
Material: Formen (Gegenstände)

So F2: „Aus der Puste, fertig, los“ – spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Zeit: 5 Min.

Es wird eine Bewegungsgeschichte vorgelesen in der verschiedene Formen und Farben oder auch Bewegungsformen vorkommen. Der Handlung entsprechend sollen die Kinder sich bewegen oder eine bestimmte Form oder Farbe berühren. Wer als letzter die Aufgabe noch nicht erfüllt hat, der macht drei Hampelmänner.

Eulen und Mäuse

Ziel: Aktivierung/ Begeisterung,

Anspruch: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, Allgemeinwissen

Material: 4 Stöcke/ Markierungslinien

Zeit: 12 Min.

Das Spielfeld auf einem Waldweg/Wiese wird durch vier Stöcke (|) abgegrenzt:

_____ 1 | 2 | | 3 | 4 _____

Die Kinder bilden zwei Gruppen, die sich an den Positionen 2 („Eulen“) und 3 („Mäuse“) aufstellen.

Der Spielleiter (L.) steht seitlich zwischen 2 und 3 und macht eine Aussage: z. B.

„Tannenzapfen wachsen auf Eichen.“ Ist die Aussage WAHR fangen die Eulen (2) die Mäuse (3), die Mäuse sind in Sicherheit, wenn sie sich in ihre Mauseloch (4) geflüchtet haben. Wird eine Maus gefangen wird sie zur Eule. Analog fangen die Mäuse die Eulen bei einer FALSCHEN Aussage.

Tipp: Durch die Aussagen kann bereits vorhandenes Wissen vertieft werden, das Spiel eignet sich auch als Abschluss eines erfahrungsreichen Waldtages. Durch schnell wechselnde Gruppenzugehörigkeit und körperliche Nähe (Fangen) wird das Gemeinschaftsgefühl verstärkt.

Spiele mit Alltagsmaterialien

Schneeball-/Obstschlacht mit den Zeitungen

| | |
|-----------|--|
| Ziel: | Wer trifft mit den Schneebällen? |
| Anspruch: | Feinmotorik, Kraftdifferenzierung, Zielgenauigkeit |
| Zeit: | 5 min |
| Material: | Zeitungen |

Zusammen mit den Kindern die Zeitung zerreißen und zusammenknüllen. Dann kann die wilde Schneeballschlacht starten. Jeder wirft auf Jeden oder alle auf die Erzieherinnen.

Turmbau

Material: Pylonen, Filmdosen, Klopapierrollen

Gespielt wird in mehreren Teams, die in Reihe an einer Startlinie hintereinanderstehen. In etwa 10 Meter Entfernung steht eine Box mit Gegenständen zum Stapeln, welche sich genau in der Mitte zwischen zwei Hockern befindet (bei mehr als zwei Teams muss es mindestens zwei Boxen geben). Die jeweils ersten jeder Reihe laufen auf Startsignal los, nehmen eine Filmdose aus der Box und stellen sie auf den Hocker. Danach laufen sie zu ihrer Reihe zurück und schlagen mit dem Nächsten ab. Dieser läuft wieder zur Box und nimmt die nächste Filmdose heraus und stellt sie zu der anderen auf den Hocker (daneben oder obendrauf). Umgebaut werden darf nicht. Wenn der Turm umgefallen ist, darf man auch jeweils nur eine Filmdose anfassen. Das Ziel des Spiels ist es, nach einer bestimmten Zeit (z. B. 5 min) als Team den höchsten Turm zu besitzen. Dabei zählt der Spielleiter die Ebenen nach oben. Egal wie stabil der Turm ist- wer zu diesem Zeitpunkt die meisten Ebenen nach oben gebaut hat gewinnt das Spiel.

Hinweis:

Um es schwieriger zu machen, darf man beim Bauen immer nur eine Hand benutzen (am besten man nimmt die andere Hand auf den Rücken).

Pilze wachsen

Material: Bierdeckel, Klopapier- und Küchenrollen

Eine stehende Papprolle und ein darauf liegender Bierdeckel bilden einen Pilz. Die Materialien befinden sich zunächst außerhalb des Spielfeldes. Mannschaft 1 baut nun möglichst schnell im Feld die Pilzstiele auf. Dabei darf der Läufer immer nur eine Papprolle transportieren. Stößt er dabei einen bereits stehenden Stiel um, muss dieser wieder aufgestellt werden. Nach zwei Minuten ist Mannschaft 2 dran. Sie muss nun die Deckel auf die aufgestellten Papprollen legen. Auch hier wird immer nur ein Deckel transportiert.

Gelingt es der 2. Mannschaft alle Stiele zu bedecken, hat sie gewonnen. Schafft die 2. Mannschaft dies nicht, ist die 1. Mannschaft der Sieger dieses Spiels.

Variation:

- Gestoppt wird die Zeit, die benötigt wird, um alle Papprollen aufzustellen. Mannschaft 2 hat ebenfalls nur diese Zeit zur Verfügung, um die Rolle zu bedecken.
- Bei ungleichen Teams: Mannschaft 1 darf zwei Rollen aufstellen; Mannschaft 2 darf gleichzeitig Bierdeckel drauflegen, dabei jedoch immer nur einen Deckel transportieren.

So F2: „Aus der Puste, fertig, los“ – spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Würfellauf

Ziel: Wettkampf einer oder mehrerer gegen Gruppe
Anspruch: Koordinations- und Schnelligkeitsschulung
Zeit: 10 min
Material: 4-5 Schaumstoff oder Pappwürfel, Papier und Stifte

Die Kinder werden in 2 Mannschaften geteilt. Jede Gruppe erhält einen Würfel, ein Blatt und einen Stift. Auf Kommando der Erziehungsperson beginnt der Erste jeder Mannschaft zu würfeln, schreibt die Augenzahl auf das Blatt und läuft anschließend eine große Runde (z.B. draußen um den Sportplatz, einmal um die Halle). Nachdem der Erste gewürfelt hat, darf gleich der nächste beginnen usw. Diese addieren nun ihre Zahl mit der davor usw. Ziel ist es, eine vorher festgelegte Summe zu erreichen (z.B. 50 oder 100). Wird diese Zahl geknackt, hat das Team gewonnen, welches zuerst die Zahl erreicht.

Variation:

- verschiedene Laufarten

Mensch ärgere dich nicht

Ziel: Ausdauerfähigkeit fördern
Anspruch: Aufmerksamkeit, Durchhaltevermögen, Ausdauer
Zeit: 10 – 15 Min.
Material: Brettspiel, Spielfiguren, Würfel, Markierungen (Gruppenplatz, Laufrunde)

Jeder Gruppe wird 1 Farbe und 1 Spielfigur zugeordnet. Das Spiel wird nach den bekannten Regeln gespielt. Jede Gruppe würfelt, rückt die Augenzahl vor und läuft die entsprechenden Runden ab. Die Rundenstrecke wird markiert. Wird eine 6 gewürfelt, darf ohne laufen vorgerückt und erneut gewürfelt werden. Es darf nur gewürfelt werden, wenn die Gruppe vollständig am Spielbrett/ Würfel anwesend ist. Die Würfelreihenfolge kann dadurch übersprungen werden. Eine 6 zum Rauskommen ist nicht erforderlich. Rausschmeißen ist erlaubt. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle Figuren im „Häuschen“ hat.

Klammerhasche

Ziel: kurze intensive Belastung, Kinder austoben lassen
Anspruch: Teamwork, Schnelligkeit, Geschick
Zeit: 8-10 min.
Material: Wäscheklammern

Jedes Kind bekommt 3-4 Klammern, die er an seinem T-Shirt befestigt. Nun laufen die Kinder durcheinander und versuchen die Klammern der andern zu klauen. Gewonnen hat der, der am Ende die meisten Klammern hat.

Variation:

An die Klammern werden Tücher gehangen. Dies steigert die visuelle Wahrnehmung und die Motivation. Nachteil hier jedoch, dass die Kinder, die kein Tuch mehr haben, ausgeschieden sind.

Wäschespaß

Ziel: Wer hängt ganz schnell die Zeitung auf?
Anspruch: Koordinations- und Schnelligkeitsschulung
Zeit: 8 min
Material: 2 (längere) Seile, Zeitung, Klammern

So F2: „Aus der Puste, fertig, los“ – spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Die Kinder werden zwei Gruppen zugeteilt. Sie müssen die Zeitungen reißen und an der Wäscheleine aufhängen. Dazu müssen sie immer wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren, sich ein Stück Zeitung und eine Wäscheklammer holen und es an einer beliebig weit entfernten Wäscheleine aufhängen. Welches Team hat zuerst die gesamte Wäscheleine voll?

Postbote

Ziel: Aktivierung steigern
Anspruch: Orientierung, Rücksicht, Ausdauerfähigkeit, Aufmerksamkeit
Zeit: 10 Min.
Material: verschiedene Symbolkarten

Jedes Symbol beschreibt eine Adresse. Eine Karte jeden Symbols wird in der Halle verteilt, sie dienen als Postkästen. Die Kinder sitzen am Feldrand und haben je eine Karte von jedem Symbol auf einem Stapel. Die Aufgabe ist es, so schnell wie möglich alle Briefe an die richtigen Postkästen zu verteilen. Es darf immer nur mit einem Brief losgelaufen werden. Die Reihenfolge ist freigestellt. Wer ist der schnellste Postbote?

Markt der Diebe

Ziel: Geschickt und schnell Gegenstände sammeln
Anspruch: Schnelligkeit, Taktik und Teamarbeit
Zeit: 15 min
Material: jeweils sieben von vier verschiedenen Gegenständen bzw. Karten; fünf Reifen

Gespielt wird in Drei- oder Viererteams. Das Spielfeld bildet dabei ein Dreieck (3er-Team) oder ein Quadrat (4er-Team). In jeder Ecke und in der Mitte des Spielfelds liegt ein Reifen. Der mittlere Reifen beinhaltet zu Beginn alle 28 Gegenstände. Die Teams haben nun die Aufgabe sich die Gegenstände zu beschaffen. Dabei wird nach dem Staffelprinzip gelaufen, d.h. immer nur einer vom Team ist unterwegs und darf einen Gegenstand holen. Nach Abklatsch ist der nächste vom Team dran. Zu Beginn wird nur aus dem Reifen in der Mitte genommen und dann der Gegenstand jeweils im eigenen Reifen niedergelegt. Daraufhin erfolgt der Abklatsch und der nächste Läufer des Teams ist an der Reihe. Dieser hat dann die Möglichkeit den nächsten Gegenstand aus der Mitte, oder aber vom Markt eines anderen Teams (Reifen in den Ecken) zu klauen. Dabei darf das Team den Diebstahl nicht verhindern. Es ist sehr wahrscheinlich, dass der Markt in der Mitte bald keine Gegenstände mehr hat; dann konzentriert sich der „Kampf“ ausschließlich um die Märkte der einzelnen Teams.

Das Ziel des Spiels ist es, sieben gleiche Gegenstände im eigenen Markt zu haben. Falls das Spiel kein Ende nimmt, einfach ein Zeitlimit setzen und das Team, welches mit Ablauf der Zeit die meisten Gegenstände derselben Art besitzt, ist der Sieger.

Memory

Ziel: gut aufpassen, Teamwork
Anspruch: Schnelligkeit, Aufmerksamkeit
Zeit: 10 min
Material: Teppichfliesen, Tücher, Zeitung

Gespielt wird auf einem etwas größeren Feld. Zwei Staffeln werden gebildet. Die Kinder befinden sich hinter einer Linie. Alle Teppichfliesen sind irgendwo auf dem Spielfeld verteilt. Unter den Teppichfliesen befinden sich zwei Arten von Gegenständen (z.B. Tücher und Zeitung). Die eine Gruppe von Kindern muss die Tücher einsammeln, die andere Gruppe sucht die Zeitung. Es darf

So F2: „Aus der Puste, fertig, los“ – spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

immer nur ein Kind rennen und unter eine Teppichfliese schauen. Ist der richtige Gegenstand darunter, so bringt das Kind diesen Gegenstand mit. Ist der andere Gegenstand darunter, so wird die Teppichfliese wieder hingelegt und zwar so dass der Gegenstand wieder verdeckt ist. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle Gegenstände eingesammelt hat. Man muss also schnell sein und gut aufpassen.

Spiele mit Materialien

Inselhasche

Ziel: Aktivierung, Intensität steigern
Anspruch: Reaktion, Schnelligkeit, Voraussicht, Ausdauer
Material: Matten, Reifen, Teppichfliesen oder ähnliches als Inseln
Zeit: 8 Min.

Es liegen Matten in der Halle verteilt, die der Hälfte der Anzahl an Teilnehmern entspricht. Man ermittelt einen Fänger (oder mehrere), der die Anderen antippen soll. Wenn man sich auf einer >Insel< befindet, kann man nicht gefangen werden. Jedoch darf sich immer nur eine Person auf einer >Insel< aufhalten. Sind es mehr, dann ist das Freimal aufgehoben und der Fänger darf sie abschlagen. Man kann die Fänger wechseln lassen, die Gefangenen scheiden aus oder bleiben an der Fangstelle ebenfalls als unbewegliche Fänger verharren bzw. besetzen die nächstgelegene Insel, sodass diese nicht mehr betreten werden darf.

Biathlon

Ziel: Ausdauerschulung und Förderung des Zielwerfens
Anspruch: Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit
Zeit: 20 min
Material: so viele Bälle wie möglich, Reifen

Für das Spiel wird ein großes Spielfeld abgesteckt mit einer kleinen Strafrunde in der Mitte. Die Kinder werden nun in mind. Zwei gleich große Mannschaften geteilt und an die Ecken des Spielfeldrandes verteilt. Nun muss immer ein Kind der Mannschaft eine große Runde um das gesamte Spielfeld laufen. Wenn die Kinder nun wieder bei ihrer Mannschaft sind, müssen sie versuchen Bälle in ein Ziel zu rollen oder zu werfen. Für jedes nicht getroffene Ziel muss das Kind in der Mitte eine Strafrunde laufen und zurück zum Startpunkt kommen. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der zuerst alle Kinder an der Reihe waren.

Variation:

- ➔ Unterschiedliche Zielwürfe:
 - Abwerfen von Becher, Plastikflaschen oder Dosen
 - Zielwerfen in Gefäße (Topf, Eimer, Korb)
 - Treffen von hängenden Zielen (Glöckchen oder Reifen)
- ➔ Unterschiedliche Möglichkeiten die Runden zu laufen
 - Alleine, Paarweise oder die gesamte Gruppe muss laufen
 - Unterschiedliche Laufarten: rückwärts, Hüpfen, Seitgalopp, auf allen Vieren
 - Mit und ohne Zusatzmaterialien (Rollbretter, Teppichfliesen, ...)

Schiffe versenken

Ziel: Bewegungsförderung; Förderung des Gemeinschaftsgefühls, Kooperation
Anspruch: Ausdauer und Orientierung
Zeit: 5 min
Material: 1-2 Bälle und 1 Reifen pro Spieler

Es werden je nach Gruppengröße ein oder zwei Fänger bestimmt. Alle übrigen Spieler erhalten einen Gymnastikreifen (ihr Schiff). Sie halten den Reifen parallel zum Boden um ihre Hüfte. Wirft ein Fänger den Ball durch einen Reifen, so ist das Schiff versenkt. Der Spieler bleibt stehen, legt seinen Reifen auf den Boden. Er kann durch Mitspieler erlöst werden, die ihn in ihren Reifen aufnehmen. So können bis zu vier Spieler in einem Schiff fahren. Das Spiel endet, wenn alle Schiffe versenkt sind.

Nummernlauf

| | |
|----------|--|
| Ziel | Erlernen des Staffelspielprinzips |
| Anspruch | Reaktions- und Handlungsschnelligkeit |
| Zeit | 10 min |
| Material | Bänke oder Matten, Kleinmaterialien zur Markierung |

Die Kinder werden in 3-4 gleich große bzw. starke Gruppen geteilt. Die Kinder in einer Stern- oder Kreuzformation in ihrer Mannschaft hintereinander. Zur Anordnung können Bänke oder Matten genutzt werden. Nun bekommt jedes Kind in der Mannschaft eine Zahl. Wenn der ÜL diese Zahl nennt, muss dieses Kind eine Runde um das gesamte Spielfeld laufen und die Mannschaft, die als erstes wieder komplett ist, bekommt einen Punkt.

Variation:

- bei kleinen Kindern können keine Zahlen, sondern Eigenschaften, wie Klammerfarben zugeteilt werden → Bei größeren Kindern: kleine Rechenaufgaben
- Schwieriger wird es wenn mehrere Zahlen direkt hintereinander oder zusammen genannt werden.
- aus unterschiedlichen Positionen starten lassen (Hocke, Liegestütz etc.)

Eier legen

| | |
|----------|--|
| Ziel | Erlernen des Zusammenspiels, Taktisches Denken |
| Anspruch | Reaktions- und Handlungsschnelligkeit, Aufmerksamkeit, taktisches Denken, Zusammenspiel, Kooperation |
| Zeit | 15 min |
| Material | (Anzahl der Mannschaft/2)+1) Reifen, 1 Ball |

Die Kinder werden in 2 Team geteilt. In der Halle werden die Reifen (Nester) quer verteilt. Nun hat jede Mannschaft die Aufgabe, mittels Zuspiel (mind. 3x) den Ball (Ei) zu einem Nest zu transportieren. Mit dem Ei in der Hand darf nicht gelaufen werden. Wird das Ei nun in das Nest gelegt, hat die Mannschaft einen Punkt. Hat jedoch ein Kind der gegnerischen Mannschaft einen Fuß im Nest, ist dies blockiert und das Ei kann nicht reingelegt werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die mindestens 3 Eier gelegt hat.

Risikolauf

| | |
|-----------|--|
| Ziel: | Wettkampf einer oder mehrerer gegen Gruppe |
| Anspruch: | Koordinations- und Schnelligkeitsschulung |
| Zeit: | 10 min |
| Material: | Stab |

Gespielt wird in 2, 3 oder 4 Gruppen. Es gibt eine Startlinie und alle Gruppen stellen sich in etwa 2 Meter Abstand hinter die Startlinie. Die Gruppenmitglieder stehen alle hintereinander in einer Reihe. In bestimmten Abständen auf derselben Höhe der Reihe liegen die Gegenstände (z.B. Frisbees 10 Meter entfernt, Becher 12 Meter entfernt und Zettel 14 Meter entfernt). Jetzt laufen immer die vordersten Kinder jeder Reihe auf Kommando los und müssen einen Gegenstand holen und ihn zurückbringen. Dabei sollte man schnell sein, denn wer zuletzt die Startlinie wieder überquert, darf seinen Gegenstand nicht behalten und muss ihn wieder an die Stelle legen, wo er ihn weggenommen hat. Die Gegenstände bringen der Gruppe jeweils Punkte (z.B. Frisbee 1 Punkt, Becher 2 Punkte und Zettel 3 Punkte). Nach jedem Lauf werden zunächst die Punkte abgerechnet (es gibt also kein Staffelspielprinzip, wo der nächste sofort starten kann). Das Ziel jeder Gruppe ist es, zuerst eine bestimmte Punktzahl zu erreichen (z.B. 15 Punkte)

So F2: „Aus der Puste, fertig, los“ – spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Obstsalat

Ziel: Schulung der Ausdauerfähigkeit und Kommunikation
Anspruch: Merkfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit
Zeit: 10 min
Material: Reifen oder Zeitungen, eventuell Karten

Die Gruppe wird in 3-4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe darf sich eine Obstsorte heraussuchen, die sie nun im folgenden Spiel sind. Jedes Obst steht daraufhin in einem Obstkorb (Reifen), die über das gesamte Spielfeld verteilt sind. Ein Kind hat jedoch keinen Obstkorb. Dieser darf nun laut eine Obstsorte nennen. Die Kinder dieser Obstsorte müssen nun aus ihrem Reifen und sich einen neuen Obstkorb suchen, auch das Obst ohne Korb zuvor. Somit hat nun ein anderes Kind keinen Obstkorb und darf eine Obstsorte ausrufen.

Variation:

- Neben den einzelnen Obstorten kann auch das Wort „Obstsalat“ genannt werden. Nun müssen alle sich einen neuen Obstkorb suchen.
- Der Obstsalat wird nur mit bestimmten Früchten gemacht. „Obstsalat mit ?? und ??“