Musterlektionen für den Unterricht – Unterstufe (US)

Einleitung:

Ihre Schüler:innen werden in dieser Saison beim UBS Kids Cup teilnehmen. Um Ihnen die bestmögliche Vorbereitung zu ermöglichen, ist es empfehlenswert, die verschiedenen Disziplinen im Unterricht zu üben bzw. aufzubauen. Mit den folgenden Musterlektionen können Sie Ihre Lektionseinheiten planen und/oder ergänzen.

Die folgenden Musterlektionen dienen als Vorschläge und können selbstverständlich abgeändert werden, indem die Spiele und/oder Übungen ersetzt, getauscht oder angepasst werden. Natürlich können Lektionen und/oder Übungen wiederholt werden.

Die Dauer- und Belastungsangaben sind Richtwerte. Man kann ein Spiel, das gut läuft, natürlich weiter laufen lassen und eine Übung, die nicht das Erhoffte bringt, abbrechen. Bei den Belastungen ist jedoch darauf zu achten, die Kinder nicht zu überfordern und darum nicht allzu weit über die Angaben zu gehen.

Falls einzelne Spiele und/oder Übungen aus Material- oder Infrastrukturgründen nicht durchgeführt werde können, finden Sie im Anhang vielleicht einen passenden Ersatz.

Die Übungsbeschreibungen sind folgendermassen aufgebaut:

Teil	**Name**	**Stufe**	**Bewegungsform/Disziplin**
Benötigte Anlage	**Übungsform**	**Dauer oder Belastung**	
Beschreibung			
Methodische Hinweise			
Varianten			
Material			

Die Lektionen sind alle wie folgt aufgebaut (mit den entsprechenden Farbcodes):

Theorie (jeweils vor der ersten Lektion)

Aufwärmen/Einstimmen

Hauptteil

Schlussteil

Bei den Übungen, die zum UBS Kids Cup Team Wettkampf (Winter-Version) gehören, finden Sie unten rechts das entsprechende Logo.

Im Folgenden benutzen wir die Abkürzung S. für Schülerinnen und Schüler, sowie für den einzelnen Schüler oder die einzelne Schülerin.

Wir wünschen Ihnen beim Üben und Trainieren viel Spass und beim UBS Kids Cup viel Erfolg.

Danke für Ihre Teilnahme und beste Grüsse
Ihr UBS Kids Cup Projektteam

Laufen: Spielerisch schnell Laufen/Sprinten

Ziele: Erste Erfahrungen mit Sprintwettbewerben sammeln
Spielerisch das Thema Sprint erleben
Stufe: Unterstufe
Umfang: 2-3 Lektionen
Voraussetzungen: Keine Voraussetzungen notwendig

Theorie	US-MS-OS	Sprint

Die Sprintleistung ist abhängig von:

- der Reaktionsschnelligkeit (Start)
- der Beschleunigung (Beschleunigungsphase)
- der maximalen Sprintfähigkeit (Phase der maximalen Geschwindigkeit)
- der Sprintausdauer (Phase der nachlassenden Geschwindigkeit).

Diese Fähigkeiten (ausser die Sprintausdauer) sind im Kindesalter besonders gut trainierbar.

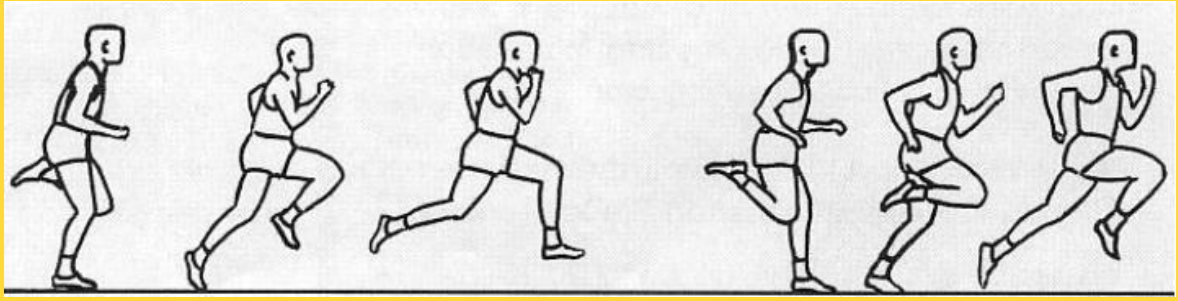
Die maximale Sprintschnelligkeit ist abhängig von:

- der Schrittlänge
- der Schrittfrequenz.

Das Verbessern dieser Fähigkeiten erhöht auch die maximale Geschwindigkeit. Allerdings ist im Kindesalter vor allem die Schrittfrequenz (sowie die Reaktionsschnelligkeit) zu trainieren. Dies weil im Kindes- und Jugendalter das Nervensystem noch sehr plastisch und somit trainierbar ist.

Die entscheidenden Merkmale der optimalen Sprinttechnik (in der Phase der maximalen Geschwindigkeit):

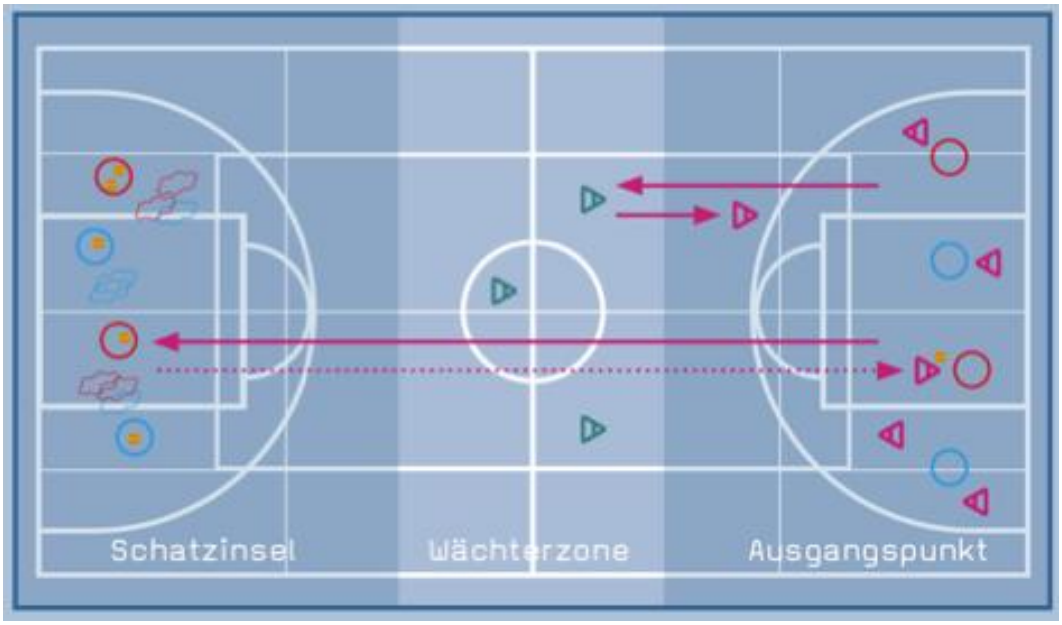
- leichte Oberkörpervorlage
- stabiler Rumpf
- kräftiger Armzug (Ellbogen nahe am Körper)
- Schwungbein nahe unter dem Gesäss nach vorn führen
- hohe Knie
- aktives Aufsetzen vom Fuss(ballen)



Lektion 1:

Aufwärmen/Einstimmen	Gold in China	US-MS	Sprint
Halle	**Spiel**	**Belastung:** 5-10‘	

Es werden 3 Wächter bestimmt, alle anderen S. sind Seeräuber und besammeln sich auf der einen Seite der Halle. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle befindet sich die Schatzinsel, auf der die Schätze in Form von Spielbändeln oder verschiedenen Bällen hinter der Volleyball-Grundlinie auf dem Boden verteilt sind (Bälle werden in Reifen gelegt, um die Verletzungsgefahr zu minimieren). Die Wächter stellen sich in der Mitte der Halle auf. Sie dürfen sich nur in der Wächterzone zwischen den beiden Dreimeter-Volleyballlinien und deren Verlängerung bis zur Hallenseitenwand bewegen. Die Seeräuber versuchen nun, durch die Wächterzone hindurch auf die andere Seite zur Schatzinsel zu gelangen und ein Goldstück (Bändel oder Ball) zu erobern. Werden sie beim Durchlaufen der Wächterzone von einem Wächter gefangen, müssen sie umkehren. Passiert dies auf dem Rückweg, muss das Goldstück zurückgebracht oder als Variante den Wächtern abgegeben werden. Welche Wächtergruppe schlägt sich am besten?



Material:
20-30 Spielbändel
12-15 Bälle
12-15 Reifen

Hauptteil	Stafetten	US-MS	Sprint
Halle/Aussenanlage	Spiel/Training	**Belastung:** Je 2 Durchgänge	

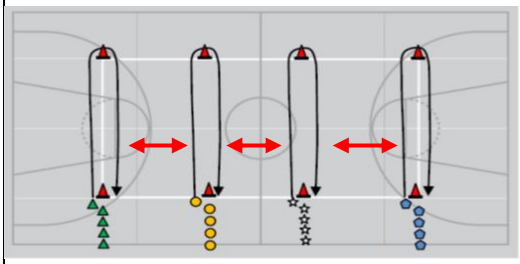
Stafetten

Die Schnelligkeit als konditionelle Eigenschaft kann im Kindes- und Jugendalter noch gut trainiert werden. In der Unter- und Mittelstufe soll das Erarbeiten jedoch vorwiegend spielerisch erfolgen, in der Oberstufe darf und kann auch schon „trainiert“ werden.

Als Hauptinhalt der Lektion werden verschiedene Stafetten- bzw. Sprintformen durchgeführt. Da reines Schnelligkeitstraining sehr intensiv ist, soll alternierend eine spannende Form, bei der die Schnelligkeit nur sekundär ist, durchgeführt werden.

Organisation

Die Laufstrecke der 4 Gruppen wird mit je zwei Markierungshütchen markiert (anfänglich ca. eine Breite des Volleyballfeldes). Der vorderste S. jeder Gruppe stellt sich gemäss Skizze bei dem Starthütchen auf und der Rest der Gruppe gleich dahinter.



1. Stafette: Jeder durch den Reifen Die Mannschaften stellen sich an der Startlinie auf. Der erste S. sprintet zum Ende des Spielfeldes und durchsteigt dort einen Reifen. Dann kehrt der S. zurück und übergibt per Handschlag an den nächsten Läufer. Jene Gruppe hat gewonnen, die zuerst wieder bei der Startlinie ist, nachdem jeder Einzelne durch den Reifen gestiegen ist.	**Material:** 8 Malstäbe 4 Reifen
2. Schnelligkeitsstafette Die S. laufen eine ganz normale Stafette. Der vorderste S. absolviert so schnell wie möglich die Laufstrecke und übergibt an den nächsten S. per Handschlag. Diese Form soll als Wettbewerb durchgeführt werden.	**Material:** 8 Malstäbe
3. Einzelstafette Die vordersten S. jeder Gruppe treten gegeneinander an. Auf ein Signal starten sie, sprinten um das Zielhütchen und zurück zu der Gruppe. Es findet keine Übergabe statt, sondern für die zweiten S. wird erneut ein Startsignal gegeben. Analog mit den weiteren S. Pro Sieg erhält die Mannschaft ein Markierungsbändel.	**Material:** 8 Malstäbe Markierungsbändel
4. Frühstarter Die S. stehen nebeneinander an der Startlinie, eine Hand auf dem Rücken, Blick geradeaus. Der Spielleiter, der im Rücken der S. steht, legt einem S. einen Gegenstand in die Hand. Dieser S. beginnt los zu sprinten. Die anderen S. sollen sofort reagieren und versuchen ihn bis zur Ziellinie einzuholen.	**Material:** 1 Gegenstand
5. Gelb und Blau Zwei Mannschaften gleicher Anzahl stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Ruft der Spielleiter „Gelb“, muss die gelbe Mannschaft weglaufen. Die S. der blauen Mannschaft probieren ihre Gegner bis zur gesetzten Ziellinie zu fangen. Pro Sieg erhält das Team einen Punkt (Markierungsbändel oder Tennisball).	**Material:** Markierungsbändel oder Tennisbälle

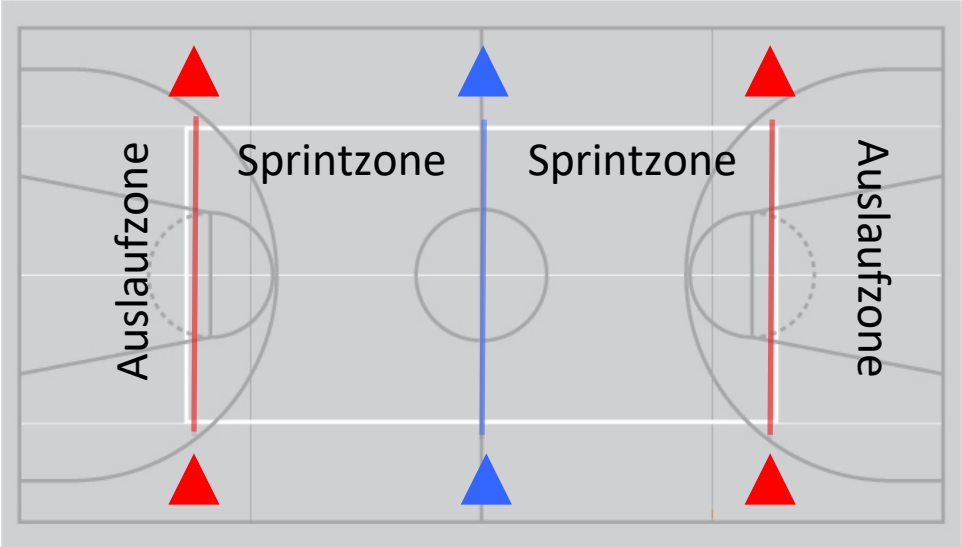
Feuer – Wasser – Blitz Alle S. laufen in einem grossen Spielfeld kreuz und quer. Der Spielleiter kann die drei Worte „Feuer“, „Wasser“ und „Blitz“ rufen. Auf den Ausruf „Feuer“ müssen die S. sich sofort an den Rand des Spielfeldes begeben. Beim Ausruf „Wasser“ sollen die an der Hallenwand und in der Halle befindlichen Geräte erklettert werden und bei „Blitz“ legen sich alle S. schnell auf den Boden.	**Material:** -
Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise: Beim Siegerteam wird die Laufstrecke leicht verlängert, beim Verliererteam wird die Strecke leicht verkürzt. So ist der Ansporn zu gewinnen für alle hoch! Die Reihenfolge kann selbstverständlich auch abgeändert werden. Zusätzlich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und es können weitere Formen erfunden werden.	

Schlussteil	**Brennball**	**US-MS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 10-15‘	
Die Klasse wird in zwei gleich starke Gruppen geteilt. Eine Gruppe ist die Feldgruppe und die andere die Laufgruppe. In der Halle oder dem Rasen sind vier Matten im Quadrat ausgelegt (Distanz je nach Niveau/Schnelligkeit der S.). Die Feldgruppe steht innerhalb dieser vier Matten und die Laufmannschaft hinter der ersten Matte. Ein Spieler der Laufmannschaft wirft den Ball ins Feld und versucht die nächste oder entferntere Matten zu berühren. Die Feldmannschaft kann das verhindern, indem sie schnell den Ball zum vereinbarten Punkt (Brennpunkt) spielt und laut „verbrannt“ ruft. Dann kann der nächste Spieler der Laufgruppe den Ball werfen. Gerannt werden darf nur, während der Ball im Spiel ist. Wurde der Ball „verbrannt“ müssen alle stoppen. Erreicht dabei ein Spieler die nächste Matte nicht, muss er ohne Punkt zum Start zurück. Wird aber eine Runde absolviert, gibt das einen Punkt. Wird die ganze Runde in einem Versuch geschafft, gibt es zwei Punkte. Jeder Spieler der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft.			
Material: 4 Matten 1 Ball 1 Reifen (Brennpunkt)			

Lektion 2:

Aufwärmen/Einstimmen	Schere-Stein-Papier-Lauf	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Belastung**: 10-12 Läufe	

Schülerpaare stehen an der Mittelline in einem Abstand von 2 Meter gegenüber. Die S. knobeln nach dem System „Schere-Stein-Papier“ einen Sieger und einen Verlierer aus. Der Verlierer versucht, vor dem Sieger zu flüchten, indem er auf geradem Weg versucht, über seine Ziellinie zu rennen. Der Sieger versucht ihn dabei abzutupfen. Diese Übung kann dann 10-12 Mal wiederholt werden. Bei einem Unentschieden machen die betroffene Paare weiter, bis sie einen Sieger haben.



Variante:
Durchführung im Turnier-Modus. Der Sieger (Ziellinie überquert oder Abtupfen gelungen) wechselt eins nach „oben“, der Verlierer eins nach „unten“ (siehe Skizze).

Methodischer Hinweis:
Die Sprintzone kann bei grösseren Hallen oder im Freien auch verlängert werden. Die Auslaufzone darf aber auf keinen Fall zu kurz sein. Die Kinder denken zuerst an die Zielline, dann ans Abbremsen.

Material:
6 Markierungshütchen

Hauptteil I	Reaktionsschulung	US/MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Belastung**: 5-6 Starts über 20m	

Die S. liegen in der Bauchlage auf dem Boden. Auf das Startsignal sprinten sie bis zur festgelegten Zielmarkierung.

Varianten:
Die Startposition kann beliebig verändert werden. Zum Beispiel im Schneidersitz, im Kniestand, auf dem Rücken jeweils mit Blick in oder gegen die Laufrichtung.

Material:
Allenfalls Markierungskegel für das Ziel

Hauptteil II	Hochstart	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	Training	**Belastung:** 5-6 Starts über 20m	
Die S. stehen an der Startlinie in enger Schrittstellung (etwa 1 Fuss Abstand). Auf das Kommando „auf die Plätze“ gehen die Schüler ein wenig tiefer in die Hochstart Position. Auf das Startsignal sprinten die S. über 20m los.			
Methodischer Hinweis: In der Startposition stehen die S. auf dem Vorfuss. Um den Sprints ausgeglichener zu gestalten, können die besseren S. mit Handicap von 1-2 Metern starten. Beim UBS Kids Cup dürfen die Kinder zwischen Hoch- und Pflockstart wählen. Wir empfehlen in der US und MS den Hochstart gut aufzubauen um in der OS den Pflockstart einzuführen.			
Material: Allenfalls Markierungskegel für die Ziellinie.			

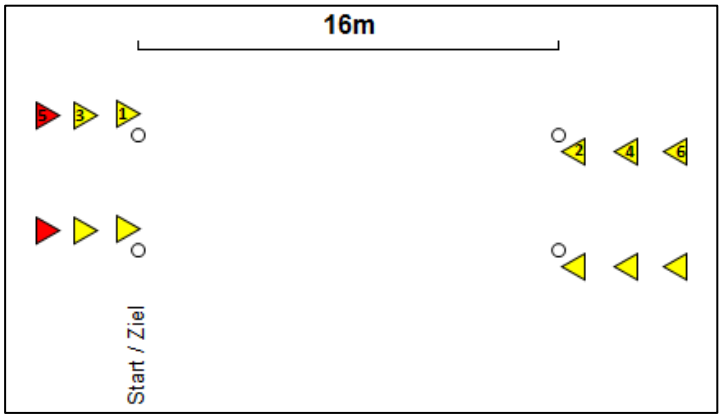
Schlussteil	Brennball	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	Spiel	**Dauer:** 10-15‘	
Die Klasse wird in zwei gleich starke Gruppen geteilt. Eine Gruppe ist die Feldgruppe und die andere die Laufgruppe. In der Halle oder dem Rasen sind vier Matten im Quadrat ausgelegt (Distanz je nach Niveau/Schnelligkeit der S.). Die Feldgruppe steht innerhalb dieser vier Matten und die Laufmannschaft hinter der ersten Matte. Ein Spieler der Laufmannschaft wirft den Ball ins Feld und versucht die nächste oder entferntere Matten zu berühren. Die Feldmannschaft kann das verhindern, indem sie schnell den Ball zum vereinbarten Punkt (Brennpunkt) spielt und laut „verbrannt“ ruft. Dann kann der nächste Spieler der Laufgruppe den Ball werfen. Gerannt werden darf nur, während der Ball im Spiel ist. Wurde der Ball „verbrannt“ müssen alle stoppen. Erreicht dabei ein Spieler die nächste Matte nicht, muss er ohne Punkt zum Start zurück. Wird aber eine Runde absolviert, gibt das einen Punkt. Wird die ganze Runde in einem Versuch geschafft, gibt es zwei Punkte. Jeder Spieler der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft.			
Material: 4 Matten 1 Ball 1 Reifen (Brennpunkt)			

Lektion 3:

Aufwärmen/Einstimmen	Goldsprint	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Belastung:** 4 Läufe	

Das Team versucht möglichst schnell 24 Längen à 16m mit Übergabe eines goldenen Staffelstabes zu absolvieren. Das ergibt für jeden Läufer 4 Längen. Es starten immer 2 (ev. 4) Teams gleichzeitig. Start und Ziel befinden sich am selben Ort. Die Zeit wird angehalten, wenn der letzte Läufer mit dem goldenen Staffelstab die Ziellinie überläuft.
Wenn der goldenen Staffelstab nicht korrekt übergeben wird (hinter dem Malstab durch), ist eine Strafsekunde zur Schlusszeit zu addieren. Ebenso wird das Umfallen eines Übergabemalstabes mit einer zusätzlichen Sekunde bestraft.

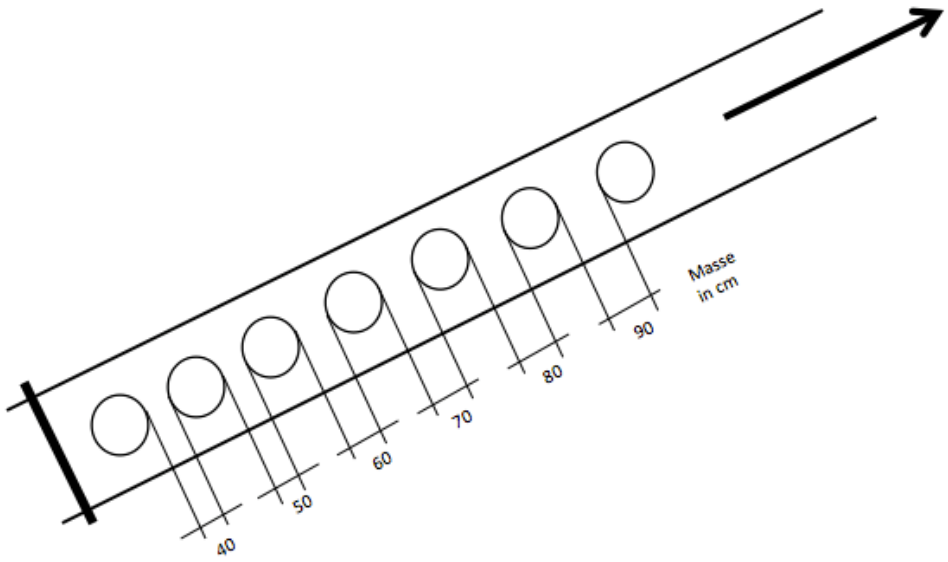
Fehlstartregel
Der Fehlstart wird nicht zurückgepfiffen. Die fehlbare Mannschaft wird mit einer zusätzlichen Sekunde bestraft.



Methodischer Hinweis:
Die Sprintzone kann bei grösseren Hallen oder im Freien auch verlängert werden. Die Auslaufzone darf aber auf keinen Fall zu kurz sein. Die Kinder denken zuerst an die Zielline, dann ans Abbremsen.

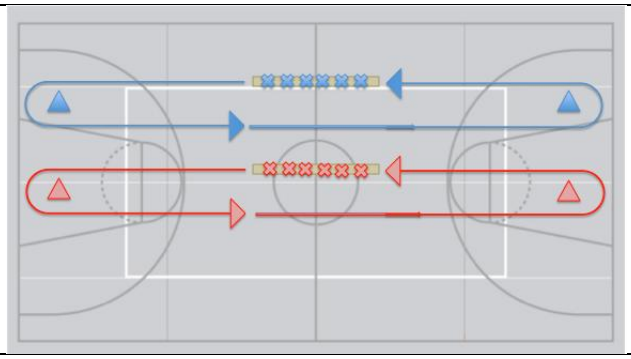
Material:
4 Markierungskegel
2 (goldene) Staffelstäbe, oder Stäbe
1 Stoppuhr
Bändel zum Markieren der Schlussläufer
(der hinterste Läufer auf der Start-/Ziel-Seite)

Hauptteil I	Reaktionsschulung	US/MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Belastung**: 5-6 Starts über 20m	
Die Schüler liegen in der Bauchlage auf dem Boden. Auf das Startsignal sprinten sie bis zur festgelegten Zielmarkierung.			
Varianten: Die Startposition kann beliebig verändert werden. Zum Beispiel im Schneidersitz, im Kniestand, auf dem Rücken jeweils mit Blick in oder gegen die Laufrichtung.			
Material: Allenfalls Markierungskegel für das Ziel			

Hauptteil II	Reifenbahnläufe	MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	**Training**	**Belastung:** 10-12 Läufe	
Die S. laufen aus dem Hochstart durch die Reifenbahnen. Das Laufen gleicht hier einem Steigerungslauf mit maximalem Tempo am Ende der Reifenbahn. Dabei wird die Schrittlänge geschult. Pro Bahn benötigt man 10-12 Reifen. Die Abstände werden bis zur 7. Hürde vergrössert und sind natürlich abhängig von der Reifengrösse. Eine mögliche Aufstellung sehen ist in der Skizze zu sehen.			
			
Methodischer Hinweis: Die Abstände sind so zu wählen, dass ein natürlicher Sprint auf dem Vorfuss möglich ist. Zur Differenzierung sollten mehrere Bahnen mit verschiedenen Abständen aufgestellt werden. Sollten die (zu grossen) Abstände einige S. daran hindern „flüssig“ zu beschleunigen, können diese 2-3m Anlauf nehmen.			
Material: 16 bis 36 Gymnastikreifen			

Schlussteil	Bankstafette	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 2x 3 Durchgänge	

Die S. einer Mannschaft sitzen auf einer Bank. Der vorderste S. läuft um den einen Malstab, dann um den am anderen Ende der Halle und sitzt schliesslich wieder hinten auf die Bank. Sobald er sitzt, kann vorne der Nächste wieder starten.



Methodische Hinweise:

Damit die Pausen nicht zu lang sind, können auch 3 Anlagen aufgebaut werden.

Für die Klassen der US sollten die Laufwege verkürzt werden.

Material:

2 Bänke

4 Markierungskegel

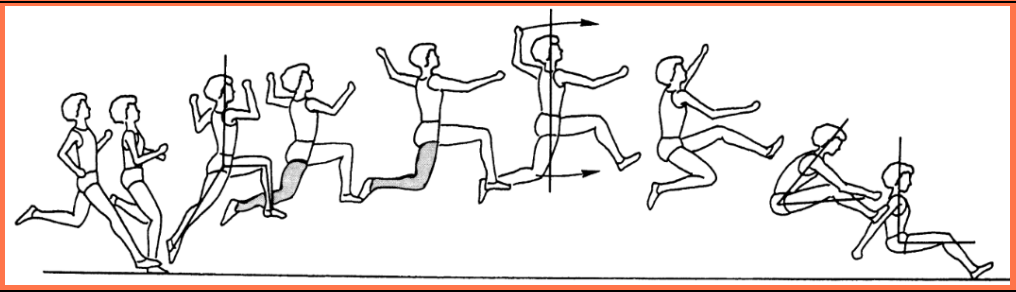
Springen: Weitsprunggrundtechnik erwerben

Ziele: Basistechnik des Weitsprungs erwerben
Erste Erfahrungen mit dem Weitsprung machen
Stufe: Unterstufe
Umfang: 2-3 Lektionen
Voraussetzungen: Keine Voraussetzungen erforderlich

Theorie	US-MS	Weitsprung

Die Leistung im Weitsprung hängt grundsätzlich von drei Faktoren ab:

- Anlauf
- Absprung
- Landung



Absprungposition: beim Absprung wird das Schwungbein gebeugt, hoch nach oben geschwungen. Der Gegenarm unterstützt die Bewegung nach oben. Das Sprungbein ist dabei vollständig gestreckt. Die Streckung wird im ganzen Körper weitergeführt.



Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen, das Sprungbein vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.

Dieses Praxisbeispiel enthält eine Übungssammlung zum Erwerben und Anwenden der Weitsprungtechnik. Diese kann sowohl in der Halle, als auch auf einer Aussenanlage trainiert werden. Im Hinblick auf die Wettkampfsituation beim Schulsporttag ist es sinnvoll auf einer Aussenanlage zu üben, aber in der Halle ist die Organisation einfacher und die S. kommen zu mehr Sprüngen. Sinnvoll ist daher die Durchführung von 1-2 Lektionen in der Halle und einer Lektion aussen.

In der Halle können genau dieselben Übungen wie auf der Aussenanlage durchgeführt werden. Zusätzlich können zur Attraktivitätssteigerung noch Geräte eingebaut werden.

Aufbau in der Halle:

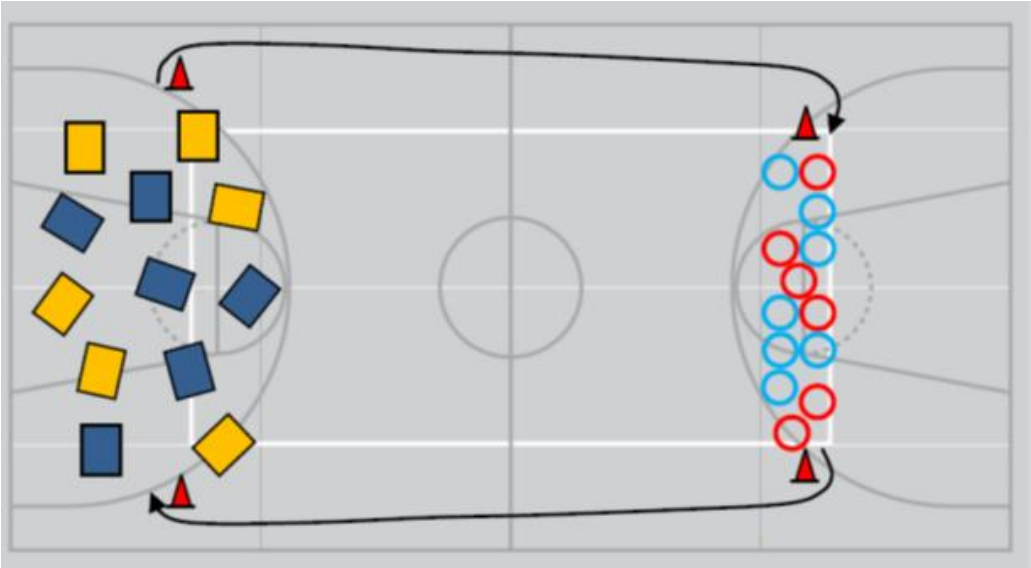
Um in der Halle optimal üben zu können, empfehlen sich folgende Aufstellungen:

- Schwedenkastenoberteil - dicke Matte (1)
- dünne Matte (quer) – Schwedenkastenoberteil – dicke Matte (2)
- dünne Matte (quer) – Schwedenkastenoberteil – dünne Matte (quer) - dicke Matte (3)
- dünne Matte (quer) – Schwedenkastenoberteil – dünne Matte (längs) - dicke Matte (4)

Lektion 1:

Aufwärmen/Einstimmen	Fluss überqueren	US-MS	Weitsprung
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 5-8‘	

In der Halle werden alle dünnen Matten gemäss Skizze verteilt, welche eine breite Bahn von der einen zur anderen Hallenseite darstellen. Die Matten sind Inseln, auf welchen die S. stehen können. Stehen sie daneben fallen sie in den Fluss.
Auf der anderen Seite überqueren die S. den Fluss durch einen Reifenparcours mit Reifen verschiedener Farben. Die S. springen in einem vorgegebenen Rhythmus durch die Reifen.



Variante - Matten:
Nur zwei, oder sogar eine Bodenberührung pro Insel. Gewisse Inseln dürfen nicht mehr betreten werden, etc.
Variante - Reifen:
Die Reifen einer Farbe dürfen nicht betreten werden. In die Reifen einer Farbe muss zweimal gesprungen werden. Alles nur mit dem linken/rechten Bein durchspringen.

Material:
4 Markierungskegel
Ca. 12 dünne Matten
Ca. 12 Reifen

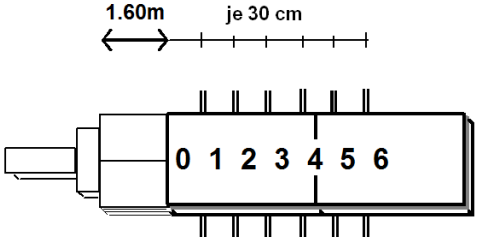
Anlauf	Anlaufpunkt bestimmen	US-MS	Weitsprung
Halle	**Training**	**Belastung:** 3-4 Anläufe	

Der Anlauf sollte ein Steigerungslauf sein. Das heisst, dass die Laufgeschwindigkeit kurz vor dem Absprung am höchsten sein sollte. Auf dieser Stufe können 6 Doppelschritte als Richtgrösse verwendet werden. Zur Abmessung kann beim Balken gestartet und in umgekehrter Richtung angelaufen werden.

Methodischer Hinweis:
Für diese Übung (bzw. fürs Kennenlernen) eignet sich die Aufbau Variante (1) vom Theorie-Teil.

Ganzheitlich	Zonenweitsprung	US-MS	Weitsprung
Halle	**Spiel**	**Belastung:** 6 Sprünge	

Zwei Mannschaften bilden und mittels Klebeband oder Ähnlichem auf der Matte ca. 3 Zonen aufkleben. Pro Sprung in eine Zone gibt es eine gewisse Anzahl Punkte (Zone 1: 1 Punkt etc.). Die Mannschaften starten gleichzeitig auf ihrer jeweiligen Anlage und springen gegeneinander. Die Mannschaft, welche zuerst eine gewisse Anzahl Punkte erreichte, hat gewonnen. Alternativ kann jeder S. drei Sprünge absolvieren und die Punkte werden addiert. Die letzten zwei Fussaufsätze des Anlaufs werden auf den Schwedenkastenoberteilen (T-Form) ausgeführt. Der am nächsten beim Absprung liegende Abdruck wird gezählt (analog Weitsprung in den Sand).

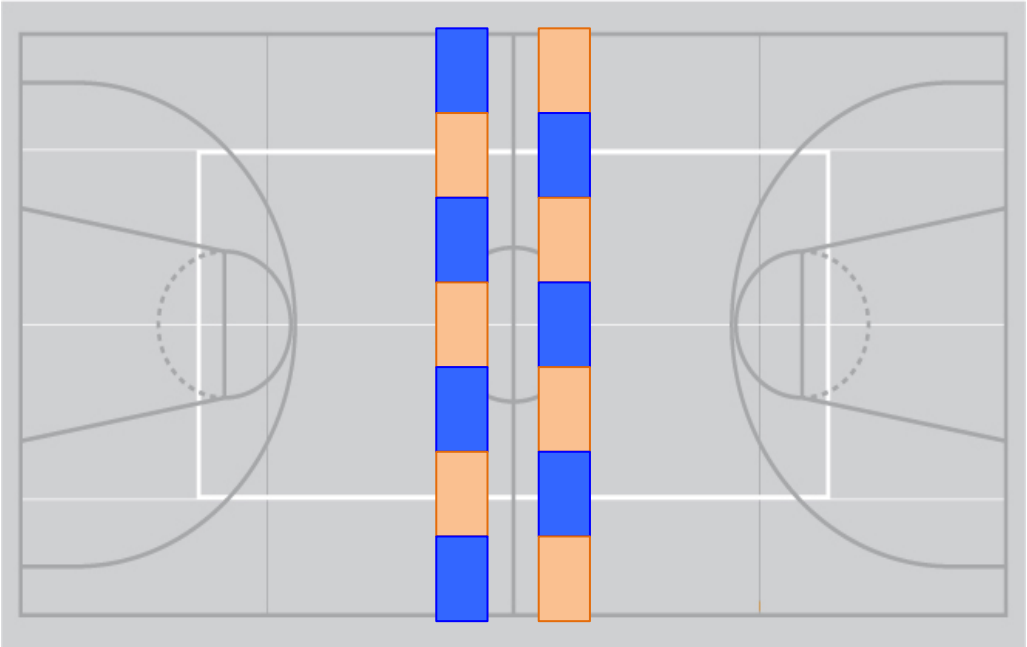


Material:
2 dicke Matten
6 dünne Matten
4 Schwedenkastenoberteile
Klebeband oder Seile zur Markierung- in der Sandgrube Zonen mit der Harke ziehen

Schlussteil	Spiel oder Repetition	US-MS	Weitsprung
Halle	**Spiel/Training**	**Dauer:** 5-10‘	

Zum Abschluss kann ein bekanntes Spiel durchgeführt werden. Falls dafür keine Zeit mehr bleibt: kurzes Auslaufen, Repetition des Gelernten.

Lektion 2:

Aufwärmen/Einstimmen	Krokodile im Fluss	US-MS	Weitsprung
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 5-8‘	
In der Mitte der Halle wird mit dünnen Matten (2 Reihen, siehe Skizze) ein Graben gebildet. Die Zebras versammeln sich an der einen Wand und müssen auf die andere Seite des Flusses kommen. Den Bereich zwischen den Matten (Abstand kann variiert werden) dürfen die Zebras nicht betreten. Sonst gelten sie als gefangen und werden zu Krokodilen. Vor jedem Durchgang sammeln sich die Zebras an der einen Wand in der Halle und laufen zusammen los.			
			
Material: Ca. 12 dünne Matten			

Absprung	Steigsprünge mit infrieren	US	Weitsprung
Halle	**Training**	**Belastung:** 6-8 Sprünge	

Bei den Steigsprüngen wird ein Anlauf von ca. 6m genommen und dann kräftig in die Höhe und Weite abgesprungen. Nach dem Absprung versuchen die S., die Absprungposition (siehe unter Theorie – Absprungposition) bis kurz vor der Landung zu halten. Beidseits ausführen.
Die S. können die Landung der Steigsprünge zu Beginn auch als „Telemark-Landung" ausführen (Absprungbein wird nicht nach vorne gezogen).
Aufbau wie bei der Variante, aber alle Matten auf einer Linie (eher zu nahe als zu weit).

Variante:
Wenn die Schüler die Bewegung technisch beherrschen, können sie versuchen weiter zu springen. Dazu bietet sich folgender Aufbau auf:

Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben.
Der bessere Versuch zählt für die Teamwertung.

Distanzen Absprunglinie vor Hindernis bis Zielmatte:
Bahn 1: 140 cm Bahn 2: 165 cm
Bahn 3: 190 cm Bahn 4: 215 cm
Bahn 5: 240 cm Bahn 6: 265 cm

Methodischer Hinweis:
Mit dieser Aufbauvariante könne die S. die Anlage wählen, welche sie sich zutrauen. Wenn sie auf der orangen Matte landen, gilt der Sprung als gültig. Sie bekommen ein direktes Feedback. Der Sprung soll nicht gegen die Hallenwand ausgeführt werden und wenn, dann muss nach der Zielmatte eine zusätzliche Turnmatte ausgelegt werden.

Material:
6 Hindernisse (höhe ca. 30cm)
12 dünne Matten

Landung	Standweitsprung	US-MS	Weitsprung
Halle	**Training**	**Belastung**: 6-8 Sprünge	

Wer kommt bei einem Sprung aus dem Stand am weitesten? In der Halle muss von einer Erhöhung (1-2 Kastenelemente) gesprungen werden. Am besten zur Stabilisierung der Absprunganlage (längs bündig zur dicken Matte) noch 2 Kastenelementen in T-Form hinstellen.

Methodischer Hinweis:
Es ist von Vorteil 2 Anlagen aufzustellen, damit die Kinder nicht zu viel anstehen müssen.

Material:
1-2 dicke Matten
2-4 Schwedenkasten

Ganzheitlich	Weitsprung mit kurzem Anlauf	MS	Weitsprung
Halle	**Training**	**6-8 Sprünge**	

Aus kurzem Anlauf (3-4 Doppelschritte) springen die S. vom Kastenoberteil auf die dicke Matte mit Landung im Langsitz.





Ausführungskriterien:
- Korrekte Schrittfolge (je einmal re-li-re und li-re-li)
- Aktive Fussgelenkarbeit und Schwungbeineinsatz
- Landung im Langsitz



Methodischer Hinweis:
Es ist von Vorteil, 2 Anlagen aufzustellen, damit die Kinder nicht zu viel anstehen müssen. Für die S. der US-MS ist die oben abgebildete Aufstellung wahrscheinlich nicht ideal. Es empfiehlt sich die Varianten (1) und (2) aus dem Theorieteil aufzubauen.

Material:
1-2 dicke Matten
2-4 dünne Matten
1-2 Schwedenkastenoberteile

Schlussteil	Spiel oder Repetition	US-MS	Weitsprung
Halle	**Spiel/Training**	**Dauer:** 5-10‘	

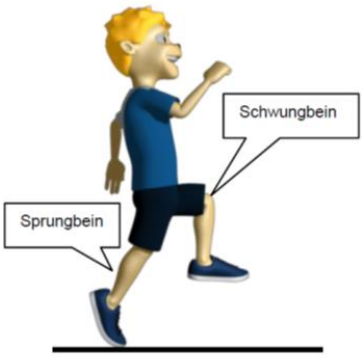
Zum Abschluss kann ein den S. bekanntes Spiel durchgeführt werden. Falls dafür keine Zeit mehr bleibt: Kurzes Auslaufen, Repetition des Gelernten.

Lektion 3:

Aufwärmen/Einstimmen	**Lauf- und Sprungformen**	**US-MS**	**Weitsprung**
Aussenanlage	**Training**	**Dauer:** 10‘	

Zum Einlaufen können verschiedene Lauf- und Springformen angewendet werden, um sich an das Weitspringen heranzutasten. Diese Formen führen alle S. miteinander, oder leicht gestaffelt nacheinander, auf einer Bahn oder einem grossen Platz durch.

Zuerst laufen sich die Kinder auf einer kleinen Runde warm, danach versuchen sie die verschiedenen Formen des **Hopserhüpfens** aus:
- normal,
- weit,
- hoch (auf Schwungbein Einsatz achten / Knie schnell nach oben ziehen und dann kurz fixieren).



Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen, das Sprungbein vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.

Methodischer Hinweis:
Es ist darauf zu achten, dass die Schüler die Übung nicht im Passgang machen.

Material:
-

Landung	**Standweitsprung**	**US-MS**	**Weitsprung**
Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: 6-8 Sprünge	

Wer kommt bei einem Sprung aus dem Stand am weitesten?

Methodischer Hinweis:
Nach dem kräftigen, beidbeinigen Abspringen ist der Fokus vor allem auf die Landung zu setzen. Wichtig auf dieser Stufe ist vor allem, dass sich die S. daran gewöhnen, nach der Landung im Sand nicht nach hinten zu gehen – der hinterste Abdruck zählt.

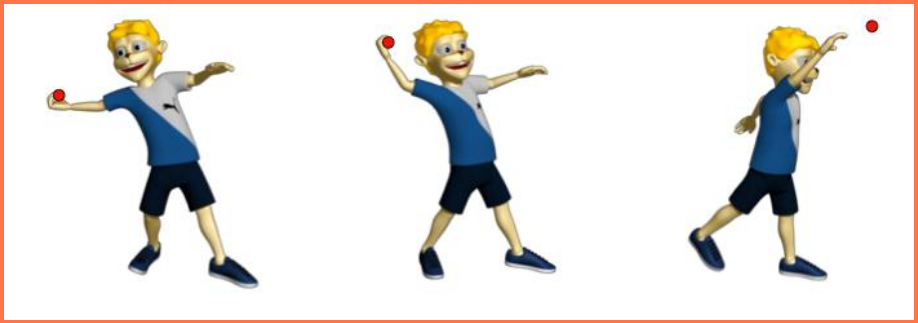
Material:
-

Ganzheitlich	**Weitsprung**	**US-MS**	**Weitsprung**
Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: 4-6 Sprünge	
Die S. üben die ganzheitliche Form auf der Anlage mit Sandgrube. Die Anlauflänge soll so gewählt werden, dass sie 6 Doppelschritte beträgt. Die Lehrperson gibt Rückmeldungen bezüglich Absprungposition (Einsatz der Sprung- und Schwungbeine, aufrechter Oberkörper, Ganzkörperstreckung). Der Balken muss nicht genau getroffen werden, da der Absprung in der Zone gemessen wird. Die S. sollen also einfach die Absprungzone (80cm lang) treffen. In dieser Lektion kann ein kleiner Wettkampf in Form einer Messung vorgenommen werden, wobei von der Absprungstelle bis zum hintersten Abdruck in der Sandgrube gemessen wird.			
Methodischer Hinweis: Vor dem ersten Durchgang können die S. den Anlauf nochmals ausmessen (sehen Sie unter Lektion 1 – Anlauf)			
Material: Messband Harke			

Schlussteil	**Spiel oder Repetition**	**US-MS**	**Weitsprung**
Halle	**Spiel/Training**	**Dauer: 5-10‘**	
Zum Abschluss kann ein den S. bekanntes Spiel durchgeführt werden. Falls dafür keine Zeit mehr bleibt: kurzes Auslaufen, Repetition des Gelernten.			

Werfen: Grundtechnik erwerben

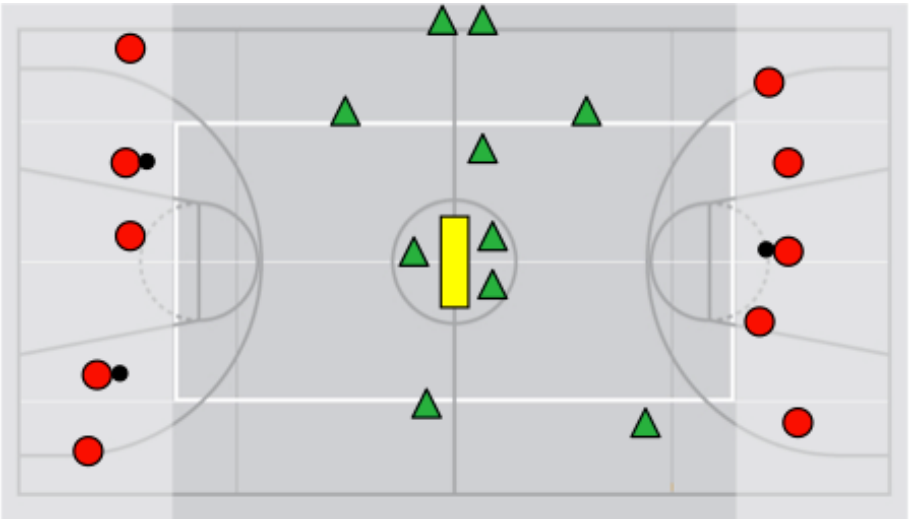
Ziele: Eine Grundform der korrekten Wurfbewegung erwerben
Mit dem 3- Schritt- Anlauf werfen können
Stufe: Unterstufe
Umfang: 2-3 Lektionen
Voraussetzungen: Keine Voraussetzungen notwendig

Theorie	US-MS	Ballwerfen
Die S. sollen ein Verständnis dafür entwickeln, wie der Ball bis zum Moment des Abwurfs (Verlassen der Hand) maximal beschleunigt werden kann. Dafür wiederholt auf die diversen Faktoren aufmerksam machen: - Anlauf, - Körperverlagerung nach hinten, - Armstreckung (Gegenarm zeigt in Wurfrichtung), - Körper mittels Hüft- und Körperrotation wieder nach vorne bringen, - Umsetzung des Anlauftempos in die Wurfbewegung durch Stemmen mit dem vorderen Bein, - Maximale Armgeschwindigkeit beim Abwurf. Jeder dieser Faktoren steigert das Resultat bei korrekter Ausführung zusätzlich. Der Abwurfwinkel sollte etwa 45° betragen.		
		

Lektion 1:

Aufwärmen/Einstimmen	Versteckvölkerball	US-MS	Wurf
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 5-10‘	

Zwei gleich grosse Mannschaften werden gebildet. Eine Mannschaft steht innerhalb des Spielfeldes, die andere verteilt sich an den beiden Enden des Spielfeldes (abgegrenzt durch die Volleyballgrundlinie). In der Mitte des Spielfeldes steht ein Schwedenkasten, hinter dem sich die Mannschaft innerhalb des Spielfeldes verstecken kann. Die Mannschaft ausserhalb wirft mit den 2-4 Softbällen auf die innerhalb stehenden Spieler und versucht, diese abzuschiessen. Nur direkte Treffer zählen (kein „Wand ab“ oder „Boden auf“). Abgeworfene Spieler verlassen das Spielfeld (sitzen z.B. an die Wand). Die Mannschaft, deren Zeit im inneren Spielfeld länger ist, hat gewonnen. Ein S. der werfenden Mannschaft darf sich bei den Gegnern aufhalten, hat jedoch nur die Aufgabe, herumliegende Bälle wieder zu den Werfern zu rollen.



Varianten:

- Getroffene S. können wieder hereinkommen, wenn ein S. ihrer Mannschaft einen Fangball geschafft hat.
- Getroffene S. gehen raus, die werfenden S., welche getroffen haben, wechseln nach innen. Bei dieser Variante sind die S. nicht in Teams, sondern einzeln. Es ist ein Spiel, das nicht endet. Wer beim Abpfiff auf der Innenseite ist, gehört zu den Gewinnern.

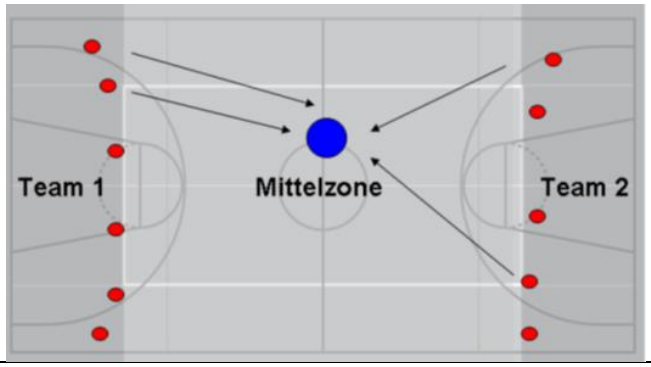
Material:

Markierungsbändel
1 Schwedenkasten
2-4 Softbälle

Hauptteil I	**Schlagwurf**	**US-MS**	**Wurf**
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 10-15‘	
Zuerst steht das einfache Üben des Schlagwurfes im Vordergrund. Die Lehrperson stellt vier Verkehrshütchen im Abstand von ca. 5 Meter vor einer möglichst freien, glatten Wand auf und verteilt die S. entsprechend in vier Gruppen auf die Hütchen. Die vordersten S. haben je einen Tennisball.			
1. Die S. schmettern den Ball gegen den Boden, sodass er weit nach oben und gegen die Wand fliegt und stellen sich hinten an. Der nächste S. nimmt den Ball und macht dasselbe.			
2. Darauf hinweisen, dass der Gegenfuss in der Schrittstellung vorne sein muss (Rechtswerfer- linker Fuss vorne).			
3. Einen kleinen Wettbewerb zwischen den vier S. veranstalten. Welcher Ball springt am höchsten an die Wand?			
4. Eine kleine Stafette: die S. werfen den Ball direkt an die Wand und der zweite versucht ihn zu fangen usw. Die Stafette ist zu Ende, sobald der erste S. den Ball wieder in der Hand hat.			
Methodischer Hinweis: Ab dem zweiten Punkt achtet die Lehrperson vor allem darauf, dass die S. beim Werfen den richtigen Fuss vorne haben.			
Material: Tennisbälle 4 Hütchen			

Hauptteil II	Standwurf (Rollmops)	US-MS	Wurf
Halle	Spiel	Dauer: 5‘	

Die zwei Mannschaften von der vorherigen Übung werden zusammengelegt. Auf jeder Seite der Halle stellt sich ein Team auf und hat mehrere Gymnastik-, Hand- oder Tennisbälle zur Verfügung. In der Mitte wird ein grosser Physioball platziert. Auf das Zeichen der Lehrperson versuchen die S., den Ball in der Mitte zu treffen und ihm so viel Schwung zu geben, dass er auf der anderen Seite über die Linie rollt. Ein S. pro Team darf die Begrenzungslinie übertreten, um herumliegende Bälle zu seinem Team zu rollen.



Varianten:
- Mehrere grosse Gymnastikbälle in die Mitte legen oder Basketbälle verwenden.
- Den Abstand der Teams zum Ball vergrössern oder verkleinern.

Methodischer Hinweis:
Die Begrenzungslinie sollte dem Niveau der S. angepasst werden.

Material:
Gymnastik-, Hand- oder Tennisbälle
Grosser Physioball

Schlussteil	Zielen	US-MS	Wurf
Halle/Aussenanlage	Spiel	Dauer: 5‘	

Die Kinder werfen aus der Schrittstellung auf einen Gymnastikball der auf den Basketballkorb gelegt wurde. Mit Bällen, Heulern oder kleinen Ringen versuchen sie den Gymnastikball runterzuholen. Die Wettkampfform findet auf 2 Anlagen statt, wobei das Team, welches den Ball zuerst abschiesst, einen Punkt bekommt.

Methodischer Hinweis:
Der Abstand zum Wurfziel sollte auf jeden Fall grösser sein als die Höhe der Ziels.

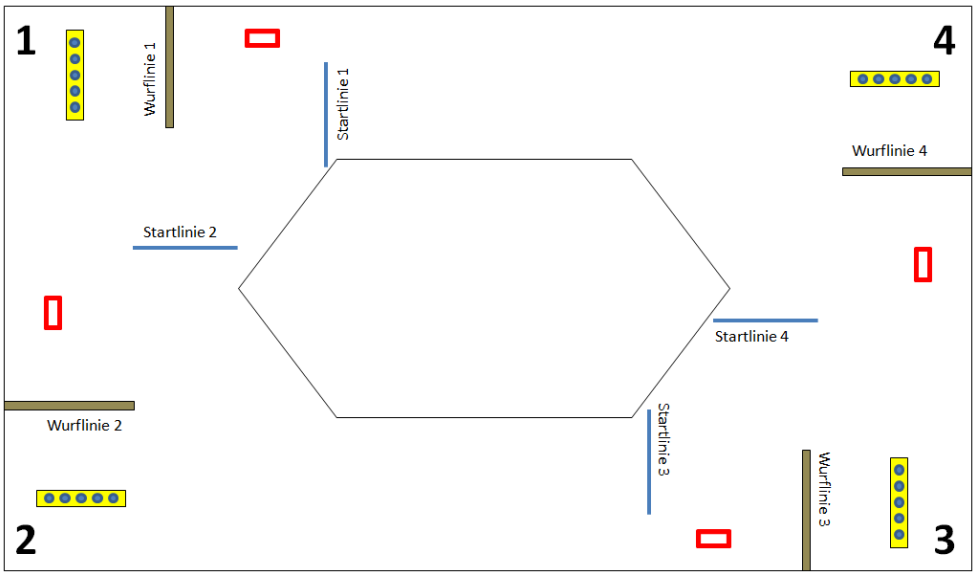
Didaktischer Hinweis:
Das Üben mit dem schwächeren Arm bringt dient auch dem Erlenen eines Bewegungsablaufs mit dem stärkeren Arm. Man kann so ein Spiel also auch mal mit dem schwächeren Arm durchführen lassen.

Material:
2 Gymnastikbälle (für 2 Anlagen)
Heuler, Handbälle oder Tennisbälle

Lektion 2:

Aufwärmen/Einstimmen	Leichtathletik-Biathlon	US-MS-OS	Wurf
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 10-15‘	

Die Klasse wird in 4 Gruppen à ca. 6 S. aufgeteilt. Jede Gruppe startet bei der eigenen Startlinie kurz vor dem eigenen Trefferbereich). Nach jeder Runde dürfen die S. ein Tennisball aus der Kiste nehmen und hinter der Wurflinie auf die Markierungskegel werfen. Das Team, welches zuerst alle Kegel vom Schwedenkasten schiesst hat gewonnen.



Variante I:
Um verschiedenen Intensitäten zu üben, kann auch eine Zeit vorgegeben werden (oder mit dem schwächeren Arm werfen lassen). Das Team, welches innerhalb dieser Zeitspanne am meisten Kegel wegschiesst, hat gewonnen. Auf dieser Weise können die S. den eigenen Körper kennen lernen, weil sie nicht gleich schnell laufen können, wenn der Wettkampf 2‘ oder 6‘ dauert.

Variante II:
Falls zu wenig Material vorhanden ist, kann man sich auch auf 2 Anlagen (z.B. 1 und 3) beschränken. Die eine Hälfte der Klasse macht den Biathlon, die anderen sammeln die Bälle ein und bringen diese zurück in die Kisten.

Variante III:
In jedem Team Pärchen bilden, so dass immer nur ein Kind eine Runde läuft, während das andere Pause hat (allenfalls Bälle einsammelt).

Material:
4 Schwedenkasten
4x 5 Markierungskegel (Ziel)
Mind. 4 Markierungskegel für die Strecken
4 Kisten
4 Langbänke
Möglichst viele Tennisbälle

Hauptteil I	Stemmwurf	US-MS	Wurf
Halle/Aussenanlage	Training	**Belastung:** 15-20 Würfe	

Zuerst werfen die S. 200g- oder Tennisbälle aus der Schrittstellung auf ein erhöhtes Ziel. Die Durchführung dieser Übungen ist in der Halle, oder auf der Aussenanlage möglich. 4 Gruppen bilden, welche nebeneinander werfen. Die S., welche geworfen haben, warten auf der Seite. Wenn alle S. geworfen haben, holen sie die Bälle und machen sich wieder in derselben Reihenfolge zum Werfen bereit.



Methodischer Hinweis:

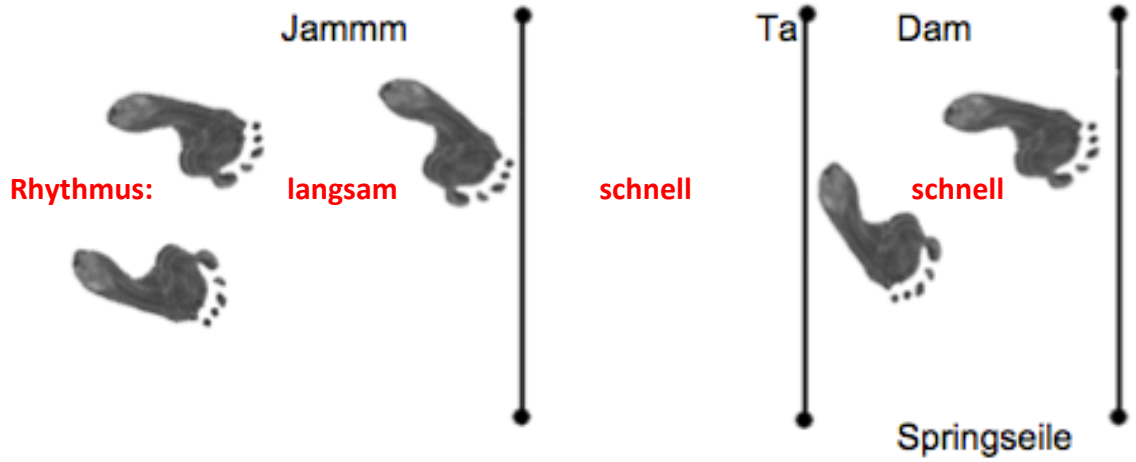
Die S. verlagern ihr Gewicht zuerst nach hinten und drehen den Oberkörper aus. Der Wurfarm ist weit hinten über Schulterhöhe locker gestreckt. Der Gegenarm zeigt in die Wurfrichtung. Beim Wurf stemmen sie über das gestreckte vordere Bein, drehen dann den Körper nach vorne und bringen den Ellbogen in die Wurfrichtung. Der Wurfarm wird nun schwach gebeugt, zum Zeitpunkt des Abwurfs ist er dann wieder vollständig gestreckt. Der Ball wird ca. 45° in die Höhe geworfen (ev. über Fussballtor als Übung).

Material:

200g-Bälle oder Tennisbälle
Ein erhöhtes Ziel

Hauptteil II	Wurf aus 3-Schritt-Anlauf	US-MS	Wurf
Halle/Aussenanlage	**Training**	**Belastung:** 8-10 wiederholungen	

Wird der Stemmwurf beherrscht, fährt man mit dem 3-Schritt-Anlauf und später dem 5-Schritt-Anlauf weiter. Gleiche Organisation wie beim Stemmwurf. Zuerst ohne Ball nur die Schritte und den dazugehörigen Rhythmus einüben. Zentral ist der „Jaaamm-Ta-Damm“-Rhythmus. Wichtig ist, dass der Impulsschritt (2. letzter Schritt) nicht bloss als Nachstellschritt ausgeführt wird! Mit Springseilen kann eine Orientierungshilfe geboten werden.



Methodischer Hinweis:
Wird der Wurf aus 3 Schritten Anlauf beherrscht, können die Schüler denselben Wurf aus 5 Schritten Anlauf versuchen (siehe OS Wurf – Lektion 2 – Hauptteil I).

Material:
200g- oder Tennisbälle
12 Springseile

Schlussteil	Tontaubenschiessen	MS	Wurf
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 5‘	

Die Lehrperson wirft hinter dem Mattenwagen einen Gymnastikball in die Luft. Die S. versuchen diesen in der Luft zu treffen. Ein Treffer gibt einen Punkt. Wer schafft am meisten?

Methodischer Hinweis:
Dieses Spiel sollte in grossen Klassen in Kombination mit einer anderen Übung durchgeführt werden, da nicht mehr als 5-6 S. gleichzeitig werfen sollten. Alternativ kann man auch weitere Anlagen aufbauen, bei welchen die S. abwechslungsweise die Rolle des Lehrers übernehmen.

Material:
1 Gymnastikball
Heuler, Handbälle oder Tennisbälle

Quellenverzeichnis

- Bader R., Chounard D., Eberle F., Kromer R., Mayer G. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, Leichtathletik in der Schule Klasse 3 bis Klasse 6. Band 1 – Laufen/Sprinten. Deutscher Leichtathletikverband. Stuttgart, 2005.
- Bader R., Chounard D., Eberle F., Kromer R.,Mayer G. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, Leichtathletik in der Schule Klasse 3 bis Klasse 6. Band 2 – Springen/Werfen. Deutscher Leichtathletikverband. Stuttgart, 2001.
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Sprint L3 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingsprintl3.html [Stand März 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Weitsprung L3 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingweitsprungl3.html [Stand März 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Wurf L3 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingwurfl3.html [Stand März 2014].

Anhang

Als Ergänzung oder als Ersatz für einzelne Übungen haben wir hier noch weitere Übungen aufgelistet. Diese können auch eingesetzt werden, falls das Material oder die Infrastruktur nicht vorhanden ist. Die Übungen sind eingeteilt in Einstimmen/Aufwärmen, Hauptteil, Schlussteil.

Einstimmen/Aufwärmen:

Aufwärmen/Einstimmen - Springen	**Nach den Ringen greifen**	**US-MS**	**Weitsprung**
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 5‘	
Aus dem geraden Anlauf (3-5 Schritte) springen die S. einbeinig nach oben ab und greifen mit beiden Händen nach den Ringen. Selbes kann auch bei den Basketballkörben gemacht werden (ohne festhalten). Diese Übung zwingt die S. zu einem energischen Arm- und Schwungbeineinsatz.			
Methodischer Hinweis: Zur Differenzierung sollten die Ringe auf verschiedene Höhen runtergelassen werden. Achten auf: - fixierter Kniewinkel vom Schwungbein - beidbeinige/federnde Landung			
Material: Ringe Allenfalls Basketballkörbe (falls in der Höhe verstellbar oder einfach springen mit dem Ziel möglichst hoch zu springen) Allenfalls Markierungskegel für den Anlauf			

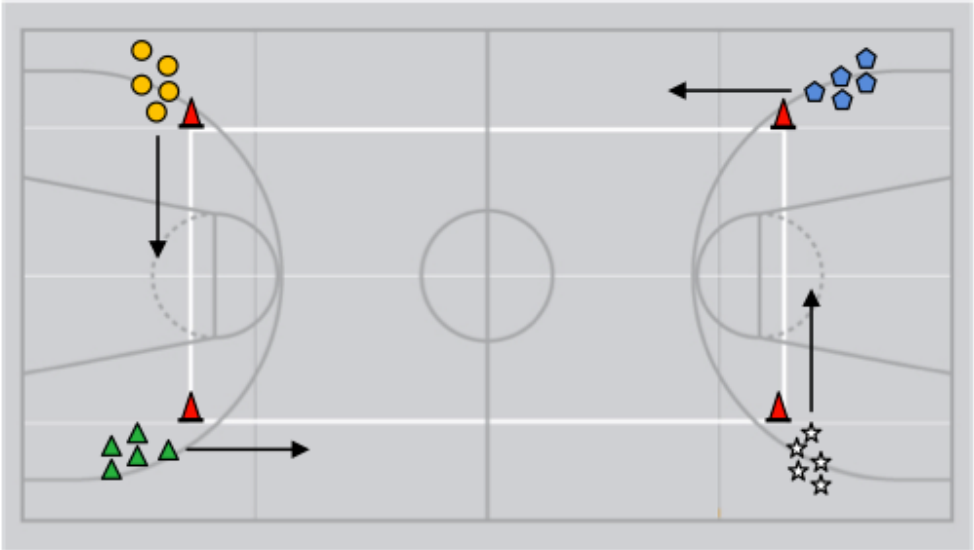
Aufwärmen/Einstimmen - Springen	**Mattenrutschen**	**US-MS**	**Weitsprung**
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 5-10‘	
Zwei Teams machen sich hinter einem Markierungskegel bereit. Die beiden dicken Matten (für kleine S., welche alleine anlaufen, die mitteldicken verwenden) liegen mit dem Rutschschutz nach oben circa 8 Meter von den Markierhütchen vor den Teams bereit. Nun läuft ein S. auf seine Matte zu, springt drauf und schiebt sie so weit wie möglich. Durch Handschlag übergibt man den weiteren Teammitgliedern. Welches Team hat ihre Matte zuerst zur andern Hallenseite befördert?			
Variante: Paarweise anlaufen oder freigeben (S. müssen sich selbst organisieren und müssen nicht mehr abklatschen um Anlauf zu nehmen).			
Material: 2 Markierungskegel 2 dicke Matten oder 2 16er-Matten			

Aufwärmen/Einstimmen - Werfen	**Weitpass**	**US-MS**	**Wurf**
Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 5-10‘	
Die S. bilden 2er-Gruppen. Die Paare stehen sich im Abstand von ca. 5 Meter gegenüber. Die S. passen sich einen Tennisball zu. Konnte er viermal in Folge gefangen werden, gehen beide S. einen Schritt nach hinten usw., fällt der Ball einmal zu Boden, gehen beide wieder 2 schritte näher zusammen.			
Material: 200g- oder Tennisbälle			

Hauptteil:

Hauptteil - Laufen	Würfel Wettkampf 1	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	Spiel	Dauer: 5-10‘	

Die S. werden in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe startet auf ein Signal aus ihrer Ecke heraus und rennt gemeinsam eine Runde. Wenn alle S. der Gruppe in ihrer Ecke angekommen sind, würfelt jemand eine Zahl, welche nach jeder Runde zu den vorher gewürfelten addiert wird. Nachdem sie gewürfelt hat, geht die ganze Gruppe wieder auf die nächste Runde. Welche Gruppe erreicht zuerst eine gewisse Anzahl Punkte? Die zu erreichende Punktzahl muss auf die Länge der Übung abgestimmt werden.



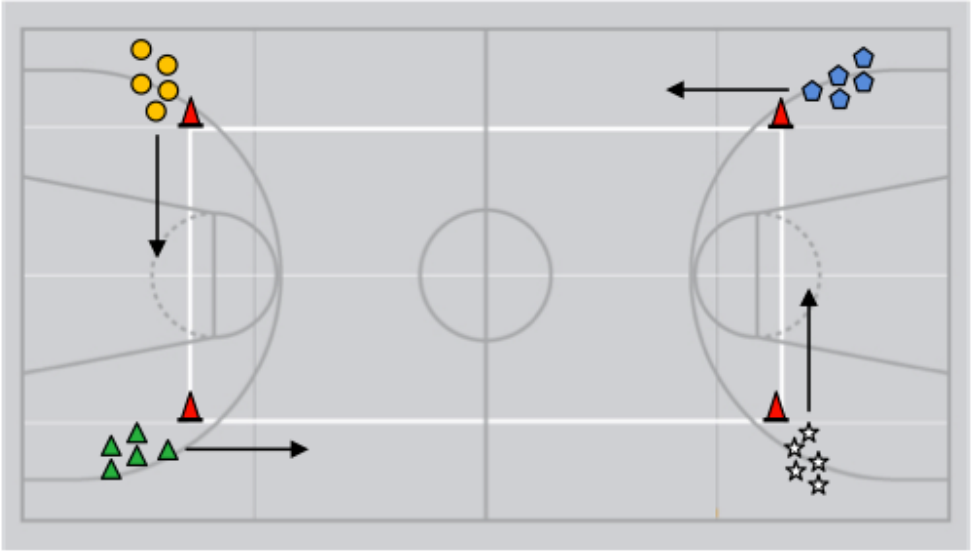
Variante:
Immer 1-2 S. pro Gruppe dürfen sich in der Ecke ausruhen.

Methodischer Hinweis:
Hilfe zum Abschätzen: eine Runde um das Volleyballfeld in leichtem Jogging und Würfeln dauert ca. 20 Sekunden. Durchschnittlich werden pro Runde 3.5 Punkte erzielt. In ca. 7 Minuten sollten ca. 70 Punkte erreicht werden.

Material:
4 Würfel
4 Markierungskegel
4 verschiedene Bändel

Hauptteil - Laufen	Würfel Wettkampf 2	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 5-10‘	

Diese Art von Ablösestafette ist die eigentliche Hauptübung für die Schnelligkeit. Der erste Würfel Wettkampf dient hauptsächlich der Vorbereitung auf diese intensivere Form.
Der erste S. einer Gruppe würfelt, nimmt den Würfel in die Hand und rennt eine Runde. Wieder bei seiner Gruppe angekommen, übergibt er den Würfel dem nächsten S., welcher dasselbe macht. Die Zahlen werden jeweils addiert. Gewonnen hat auch hier die Gruppe, welche zuerst eine gewisse Anzahl Punkte erreichte. Hier wird für eine Runde klar weniger Zeit benötigt als im ersten Wettkampf.



Material:
4 Würfel
4 Markierungskegel
4 verschiedene Bändel

Schlussteil:

Schlussteil - Laufen	Bändelraub	US-MS	Sprint/schnell laufen
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 10‘ – jedes Kind 4-5x	
Die Klasse wird in 2 Gruppen geteilt, die sich je auf der Stirnseite der Halle auf einer Linie aufstellen. In jeder Gruppe wird nummeriert. In der Mitte der Halle liegt ein Bändel. Die Lehrperson nennt eine Nummer und von jeder Gruppe rennt der entsprechende S. zur Mitte los und versucht, den Bändel zu stehlen. Gelingt es einem S., den Bändel ins eigene Lager zu bringen ohne abgetupft zu werden, darf er den Bändel behalten. Schnappen beide S. den Bändel gleichzeitig, müssen sie ihn wieder hinlegen. Am Schluss wird gezählt, welches Team mehr Bändel hat.			
			
Varianten: - Es werden so viele Bändel in die Mitte gelegt, dass auch mehrere Nummern genannt werden können. - Es liegen sich immer 2 S. gegenüber und auf das Signal der Lehrperson starten alle Paare, um den Bändel zu stehlen. - Verschiedene Positionen in der Startzone: die S. gehen kreuz und quer auf allen vieren, bis die Zahl genannt wird. Die S. hüpfen auf einem Bein, bis die Zahl genannt wird, und so weiter.			
Material: Viele Bändel			