



**Planung der Inhalte : WAS und WIE soll trainiert werden?**

- Kindersportkonzept Swiss Athletics: [https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/Brosch%C3%BCre-Kindersport-LA\\_v2.1\\_d.pdf](https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/Brosch%C3%BCre-Kindersport-LA_v2.1_d.pdf)
- Musterlektionen Kindersport: <https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/Musterlektionen-Kindersport-Leichtathletik.pdf>
- Ausbildungsprogramm Jugendausbildung Bericht: <https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/ausbildungsprogramm-leichtathletik>
- Ausbildungsprogramm Jugendausbildung Datei: [https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/AusbPgm\\_JA\\_20191021\\_SCH.xlsm](https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/AusbPgm_JA_20191021_SCH.xlsm)

**Übungssammlungen**

- Nr. 30/07 Ausdauer: [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis\\_2007\\_30\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2007_30_d.pdf)
- Nr. 7/2011: Spielerische Ausdauer: [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/07/07\\_11\\_themenheft\\_Erwachsenensport\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/07/07_11_themenheft_Erwachsenensport_d.pdf)
- Nr. 56: Laufen Kids (ab S. 10): [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/praxis\\_2009\\_56\\_laufen\\_kids\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/praxis_2009_56_laufen_kids_d.pdf)
- Lehrmittel Sport 2 ( Ausdauer = S. 116): [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/11/Band\\_2\\_Vorschule.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/11/Band_2_Vorschule.pdf)
- Lehrmittel Sport 3 (Ausdauer = S. 123): [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/11/Band\\_3\\_1.-4.\\_Schuljahr.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/11/Band_3_1.-4._Schuljahr.pdf)
- BLV Zusammenstellung Ausdauer: <http://www.blv-nachwuchs.ch/leiter/ausdauermotivierend.pdf>
- Handout Ausdauer Turnverband: <https://www.turnverband.ch/dokumente/lektionen/mf-turnen-2014/mf-turnen---ausdauer-26.doc>
- Kidz Box Ausauerspiele: [https://gesundheitsfoerderung.ch/uploads/tx\\_ttproducts/datasheet/Kidz-Box\\_-\\_Ausdauer\\_spiele.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/uploads/tx_ttproducts/datasheet/Kidz-Box_-_Ausdauer_spiele.pdf)

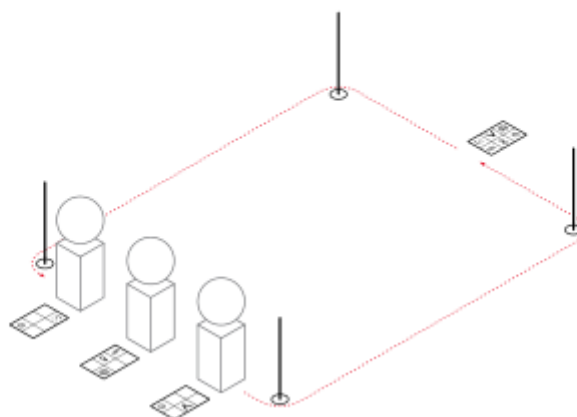
<b>Praxisideen nach Kategorien</b>	
Sammel-Spiele	<a href="#">Goldraub</a> * auch bekannt als „Piraten der Karibik“, Memory-Lauf*, Puzzle-Lauf
Bauspiele	Im Team laufend einen Turm mit Jenga-Klötzli bauen, Domino legen, Puzzle
OL-Formen	Kompass-Spiel*, <a href="#">Additions-Lauf</a> *, <a href="#">Windrosen-Spiel</a> , <a href="#">Städtelauf</a> , Tierlibilder-Lauf* (wie Städtelauf, aber Tierbilder) <a href="#">Scool</a> Schulhausareal-OL => grosse Sammlung von Karten! Link: <a href="#">Kids-OL-Sammlung</a> des OL-Verbands Link: <a href="#">Mobilesport-Sammlung OL-Spiele</a>
Fangis-Formen - Wiederholungsmethode	<a href="#">Drachenfangis</a> *
Brettspiele – laufend im Team absolviert	<a href="#">Leiterlispiel</a> , Eile-mit-Weile, Domino, Würfelspiel-Formen
Duathlon-Formen	<a href="#">Läufer gegen Seilspringer</a> , Lauf und Kickboard
Stafetten-Formen	Jassen, Uno-Kartenspiel, Wassertransport mit Schwämmen (im Sommer), uvm
Extensiv: Plauder-und-Rateformen Extensiv: Koordinationsformen	Wer-bin-ich*, Kofferpacken, Bewegungslieder, <a href="#">Roboterjogging</a> *
Selbstwahrnehmung (Transfer aus MF Thema 2021-22)	Gangschalten, Planeten-Umlaufbahn-Spiel, Begegnungsläufe, Atmung: Sprechregeln anwenden, Mund-auf-Mund-zu Temperatur: Wärme, Schweiß Puls: Puls fühlen nach verschiedenen Intensitäten  <i>Entwicklung Zeit- und Tempogefühl: Besser von einem vorgegebenen Tempobeispiel ausgehend im nächsten Lauf entwickeln („im nächsten Lauf gleich schnell sein“ oder im nächsten Lauf schneller/langsamer sein“) Nicht aber eine Zeitdauer als Orientierung oder Zielsetzung nehmen („läuft und kommt nach 1min wieder zurück“), das ist zu schwierig.</i>

\* Wurde im Kurs Willisau praktisch durchgespielt

## Memory-Lauf

DAUER	SPIEL / ÜBUNG	MATERIAL
2'	<b>Gruppenbildung mit Geburtsmonaten</b> (3 Teams)	
5'	<b>Memory-Lauf</b> Symbole müssen von einer Vorlage auf ein leeres Exemplar übertragen werden. Zwischen der Vorlage und dem Gruppen-Blatt liegt je eine halbe Hallenrunde. Zwischen dem Merken und dem Übertragen muss also immer eine halbe Hallenrunde absolviert werden. Das Team darf seine Strategie selber wählen. Darf sich aufteilen, zusammen laufen,... Die Blätter bleiben an Ort, pro Team ist nur ein Filzstift erlaubt. Das Team, welches als erstes die Vorlage fehlerfrei übertragen hat gewinnt,	3 *Vorlagen 3 leere Blätter 4 Malstäbe Klebstreifen Filzstifte
2'	<b>Frage</b> Macht «blosses Rundenlaufen» um die Ausdauer zu trainieren einer Gruppe von U12 Athleten Spass? Wenn nein, was sind Alternativen?	

\*Die Spielvorlage findest du im Anhang. Achtung: Diese Vorlage ist geeignet ab U16.



## Kompass-Spiel

In der Mitte der Halle ein Blatt auslegen, wo die vier Windrichtungen N/S/W/O aufgezeichnet sind. Vor dem Kompass sind Zettel in verschiedenen Farben ausgelegt. In der Verlängerung jeder der 4 Windrichtungen ist ein Malstab vor der Wand deponiert, wo die Richtung draufsteht. Davor ist eine leere Kiste deponiert.

Jedes Kind des Teams läuft nun vom Startpunkt zum Mittelpunkt, nimmt sich dort einen Zettel und deponiert diesen in der Kiste vor dem korrekten Windrichtungs-Malstab. Welches Team ist zuerst fertig? Extensiver wird das Spiel, wenn z.B. nicht alle pro Team laufen müssen, oder einige Pausen-Zetteli in die N/S/W/O-Zettel eingestreut werden.