

Agil, flink und robust: Good Practice – Schnelligkeit – Beschleunigen

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und üben mit diesen Spielen und Übungen ihre Beschleunigungsfähigkeit.

Tic-Tac-Toe

Die Reifen werden in einem 3×3-Raster etwa 5-10 Meter von der Startlinie ausgelegt. Insgesamt ergibt sich also ein Feld aus 9 Reifen. Daraufhin werden die Schüler/innen in zwei Gruppen eingeteilt. Sie stellen sich jeweils der Reihe nach an der Startlinie auf, die durch Hütchen gekennzeichnet ist. Jedes Team (à 5 bis 8 Schüler/innen) erhält ausserdem drei Hütchen bzw. Leibchen derselben Farbe. Diese dienen als Spielsteine. Die beiden Teams spielen gegeneinander.

Nach dem Startsignal der Lehrperson, läuft je eine Person pro Team mit einem Spielstein (Hütchen oder Leibchen) los und legt diesen in einen der Reifen. Anschliessend läuft sie wieder zurück zu ihrem Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los.

Beide Teams laufen gleichzeitig. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis ein Team es geschafft hat eine Diagonale oder Gerade (waagrecht oder senkrecht) aus 3 Steinen zu bilden. Die Mannschaft, die das geschafft hat, erhält einen Punkt.

einfacher

- Die Schüler/innen rennen eine vorgegebene Anzahl Runden und jede erfolgreiche Diagonale oder Gerade wird als Punkt gewertet

schwieriger

- 4×4-Raster, das von der Startlinie aus nicht einsehbar ist

Material: Hütchen, Reifen, Leibchen

Bänkli Race

Vier Langbänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen vier Teams, die von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Teammitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für das Team der jeweiligen Sieger.

einfacher

- Ohne Bänkli sitzend
- Distanz zwischen Langbänken verringern

schwieriger

- Distanz zwischen Bangbänken vergrössern

Material: Langbänke



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO