

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Schnelligkeit – Beschleunigung – Tic-Tac-Toe

Die Übung entwickelt die Beschleunigungsfähigkeit der Kinder.

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 Kinder in zwei Gruppen eingeteilt. Sie stellen sich jeweils der Reihe nach an der Startlinie auf, die durch Hütchen gekennzeichnet ist. Jedes Team (à 5-8 Kinder) erhält ausserdem 3 Hütchen bzw. Leibchen derselben Farbe. Diese dienen als Spielsteine. Die beiden Teams spielen gegeneinander.

Nachdem die Leiterin/der Leiter ein Startsignal gegeben hat, 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.

Variationen

einfacher

- Die Kinder 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO