

# Agil, flink und robust: Good Practice – Schnelligkeit – Richtung wechseln

Mit diesen Übungen lernen die Kinder und Jugendlichen schnelle Richtungswechsel vorzunehmen.

## Kegelrun

Die Schüler/innen werden in 3er Gruppen aufgeteilt. Jede/r Schüler/in nimmt sich einen Badmintonschläger. Nun spielt die erste Person den Shuttle hoch in die Luft und rennt anschliessend zum Kegel und verschiebt diesen. Während dessen spielt die zweite Person den Shuttle hoch und rennt anschliessend seinerseits zum Kegel und verschiebt diesen ebenfalls. Das Spiel dauert solange, bis jemand den Shuttle nicht mehr trifft oder den Kegel nicht mehr rechtzeitig erreicht.

### einfacher

- Mit einem Ball. Dieser darf noch eine gewisse Anzahl am Boden aufspringen, bevor er wieder in die Höhe geworfen werden muss.

### schwieriger

- Zu zweit

**Material:** Kegel, Badmintonschläger, Shuttles

---

## Schleusenspiel

Die Schüler/innen stellen sich in zwei Kolonnen auf und strecken die Arme aus. Ein Kind wird als «Maus» und ein Kind als «Katze» bestimmt. Die Katze gibt nun Schülerinnen und Schülern in den zwei Kolonnen den Befehl «Wechsel!» zum Positionswechsel der Arme (Drehung 90°: öffnen, schliessen). So hat sie die Möglichkeit, der Maus den Weg zu versperren.

### einfacher

- Zwei Mäuse (vereinfacht es der Katze, eine Maus zu fangen)

### schwieriger

- Die Maus übernimmt das Kommando.

## Weitere Formen

- Schnelligkeit – «Richtung wechseln»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**