

Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Slalomlauf

Bei dieser Übung laufen die Kinder in einer Reihe und führen eine Slalomlauf aus. Tempo und Gangart werden dabei variiert.

Alle Kinder stehen in einem Kreis jeweils rund 2m vom Nachbarn entfernt. Der Leiter beginnt mit einem Slalomlauf um die stehenden Kinder. Das hinterste Kind folgt immer direkt der Schlange.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Sobald man sich zuvorderst befindet, stellt man sich als neue Slalomstange wieder auf. Die Gangart und das Tempo kann nun variiert werden.

Variation

- Die Kinder befinden sich in der Unterarmstütz (vw/rw/sw), während dem die anderen über die Kinder Laufen oder Springen und dann selbst wieder zuvorderst in den Unterarmstütz gehen.

Schwieriger

- Die Slalomstangen bekommen eine zusätzliche Aufgabe wie Hüpfen an Ort oder langsames Bewegen im Kreis. Dabei muss aber darauf geachtet werden, dass die Abstände gleich bleiben.

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlauform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO