

J+S-Kids – Laufen und Springen: Lava-Lauf

Laufen und Springen sind Grundtätigkeiten der Kinder. Der kurze und schnelle Bodenkontaktes für das Schnelllaufen wird bei dieser Übung im Speziellen gefördert.



Eine rund 15 Meter breite Zone wird markiert, die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpfeiff nach 3-4 Sekunden. Wer noch unterwegs ist, verbrennt sich die Füße. Genügend Pausen einschalten (Fusskühlung).

Variationen

- Durch Nachahmung von Tieren oder Fabelwesen Elemente des schnellen Laufens fördern: Gazelle/Reh: leichtfüssig. Maus: Tippelschritte = hohe Frequenz.
- Riese: hohe Laufposition.
- Pfützentreten: Wild ausgelegte Matten (Pfützen) mit einem Fusskontakt so überlaufen, dass es möglichst stark spritzt, ohne dass der Läufer nass wird.
- Hindernisse zwischen den Pfützen überlaufen.
- Trottinett-Stafette: Ein Trottinett wird nach jeder Lauf-/Fahrstrecke übergeben. Beidseitig üben!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO