

Sport- und Bewegungsanlässe – Good Practice: Leichtathletik-Anlass im Team

Laufen, Springen und Werfen sind attraktiv. Der Leichtathletik-Sporttag mit Einzelwettkämpfen, bei denen die persönliche Leistung zählt, hat in vielen Schulen Tradition. Der Leistungsvergleich und das exponierte Erbringen von Leistungen können demotivieren. Hier werden Anregungen für Disziplinen im Team vorgestellt, bei welchen neben dem Messen und Leisten auch das Für- und Miteinander zentral ist.

Die Anzahl Teammitglieder und die Anzahl Disziplinen sind so zu wählen, dass möglichst viel gelaufen, gesprungen und geworfen werden kann. Es lohnt sich anstelle von genauem Messen und Stoppen einfache Methoden wie Punkte zählen (Zonen, Treffer, Runden) zu bevorzugen.

Laufen



- **Wege laufen:** Wie viele korrekte Wege können im Team gesprintet werden? **Download:** [Vorlage der Laufwege](#) (pdf)
- **Schwungseil** Wie viele mal schafft es die Gruppe unter dem Seil durch zu rennen? Ohne Pause zwischen den einzelnen Personen? > [Zum Spiel](#)
- **Seillaufen** : Wie viele Längen (20 m) schafft das Team? Wie viele bei 2 (3, 4 oder 5) Bodenkontakte zwischen dem Seildurchzug? Wie viele im Hopserhüpfen (seitwärts, rückwärts)? > [Zum Spiel](#)
- **Ausdauer-Teamlauf:** Welches Team schafft es, alle gesammelten Bündel in der zweiten Runde zurückzubringen? > [Zum Spiel](#)
- **Orientierungslauf:** > [Zum Spiel](#) (PHTG, Land: Schweden)
- **Sprinten und sammeln:** Wie viele Muggelsteine (Tennisbälle, Karten, etc.) schaffen es in die Sammelbox? > Variation: [mit Hindernissen](#)
- **Laufen mit Widerstand:** Wer schafft es, gegen einen Zugwiderstand schnell zu laufen? > [Zum Spiel](#)
- **Sprint in die Zone:** Spiralförmig sind Zonen (z.B. Zone mit 4 Hütchen oder einer Matte) mit unterschiedlichen Laufdistanzen markiert. Alle starten im Zentrum der Spirale und sprinten auf ein Startzeichen zur gewählten Zone. Auf Piff nach 4 s (bei Jüngeren 5-6s) gibt es Punkte für Personen in den Zonen. Alle 50-60 s wird neu gestartet. Die Zone gibt die zu

wertende Punktzahl an:

Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5	Zone 6	Zone 7	Zone 8
20 m	22 m	24 m	26 m	28 m	30 m	32 m	34 m
1 P.	2 P.	3 P.	4 P.	5 P.	6 P.	7 P.	8 P.

Springen

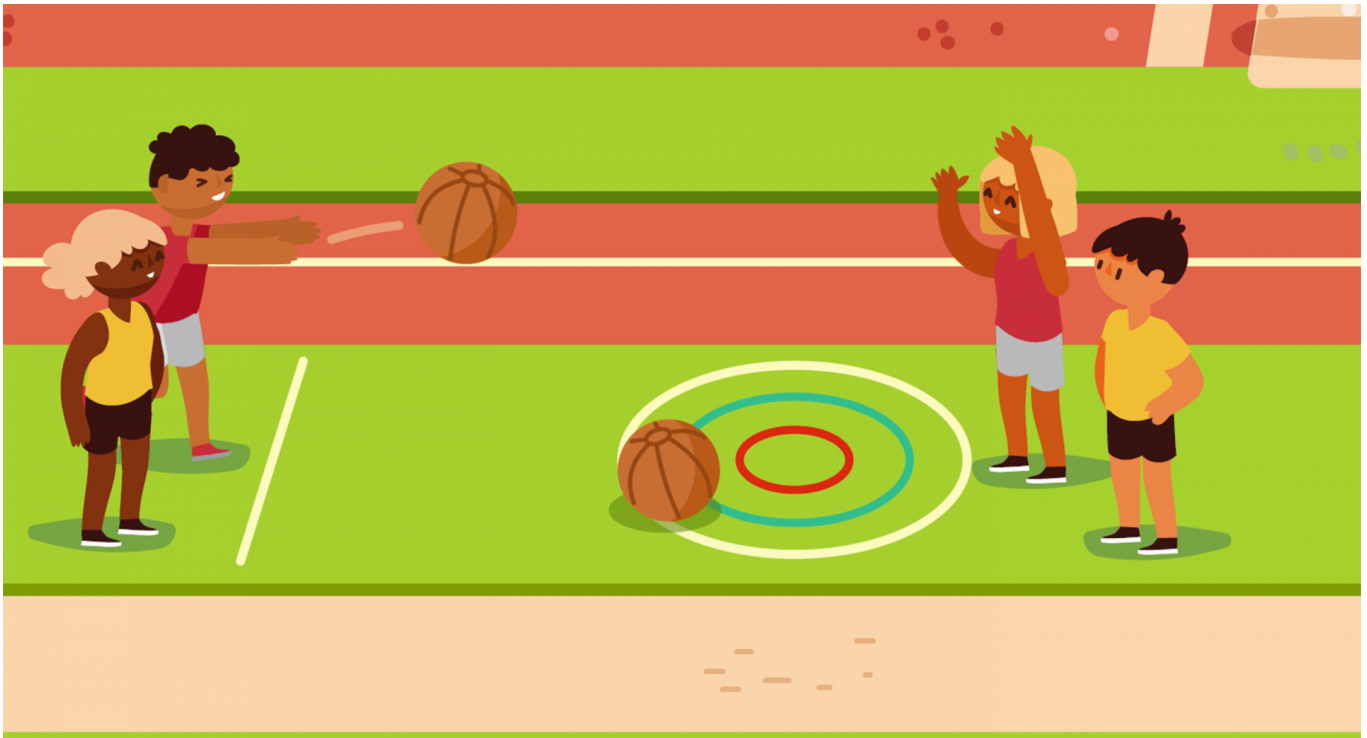


- **Zonen-Weitsprung:** Sand in drei Zonen mit Seilen einteilen. Der Bahnrand dient als Absprung (kein Balken-/Zonenabsprung). In Zone 1 (bis 1.50m) landen: 1 Pkt., Zone 2 (bis 2.50m): 2 Pkt., Zone 3 (bis 3.50m): 3 Pkt. 5-10m vor und direkt hinter der Sandgrube je einen Malstab aufstellen. Welches Team schafft im Rundlauf um die beiden Malstäbe am meisten Punkte?
- **Mattentreiben:** Matten liegen umgedreht in der Längsrichtung auf einer Startlinie. Jedes Team hat eine eigene Matte. Jemand aus jeder Gruppe läuft zur Matte, springt einbeinig ab, landet Füße voran mit dem Gesäss auf der Matte und versucht, sie möglichst weit bis zur Ziellinie zu verschieben. Danach verlässt sie die Matte, läuft zur Gruppe zurück und klatscht die nächste Läuferin ab. Welches Team erreicht das Ziel zuerst? Es darf immer nur eine Läuferin pro Team unterwegs sein
- **Team-Hochsprung:** Wie hoch hinaus schafft es die Gruppe? Eine fixe Höhe wählen, welche alle schaffen (z.B. 90 cm) und den Anlauf mit einem Malstab verkürzen.
- **Schwungseil:** Wie viele Mal schafft es die Gruppe, im Seil zu springen (z.B. reinlaufen, einmal springen und wieder raus)? Ohne Pause zwischen den einzelnen Personen? > [Zum Spiel](#)
- **Reifenspringen:** Wie viele korrekte Reifensprung-Folgen schafft das Team? In der Halbzeit die Startseite wechseln. > [Zum Spiel](#)
- **Wandmalerei:** Post-it in einem Reifen 5-10 m von der Wand. Jedes Team klebt so viele Post-its wie möglich an die Wand (Dauer 2-4 min). Runde 2: Wie viele Post-its werden

wieder runtergenommen und im Depot gesammelt? Bei verfehlten Sprung muss einmal ums Depot gelaufen werden. > [Zum Spiel](#)

- **Sackhüpfen:** > [Zum Spiel](#) (PHTG Land: Australien)

Werfen



- **Medizinball-Weitstossen:** Ein Medizinball pro Gruppe. Ball zweihändig vor der Brust wegstossen (bzw. andere Technik definieren). Beim Landepunkt beginnt das nächste Gruppenmitglied mit Stossen. Wie weit schafft es die Gruppe gemeinsam?
- **Zonenweitwurf:** Viele verschiedene Gegenstände (Bälle, Veloschläuche, Medizinbälle, Flieger, Heuler, Stab, Shuttle, etc.) stehen der Gruppe zur Verfügung. Alle werfen so weit wie möglich. Gezählt werden die Punkte der Zone, in welcher die Gegenstände liegen bleiben. Zonen = Punkte (z.B. 5-10m=1 Punkt. >10m=2 P. / >15m=3P. / usw.). 2 Bonuspunkte erhält die Gruppe, wenn alle Wurfgegenstände in einer bestimmten Zeit (z.B. 15 Sek.) wieder bei der Abwurfline im Depot liegen.
- **Farbiges Alaskaball:** Teams gegeneinander. Wer schafft es, am meisten Bälle durch Tunnels (gegrätschte Beine) zu rollen? > [Zum Spiel](#)
- **Laufspiele:** > Spiele: [Hallenbiathlon](#); [Biathlon](#) (pdf, Modul BL); [Biathlon](#) (PHTG: Land Norwegen)
- **Treffspiele:** > [Zu den Spielen](#). Weitere Spiele: [Wurf-Golf](#) > [Schleuder-Wurfbude](#), > [Handball](#) (pdf, BL: Modul Handball)
- **Zonenpassen:** Wer schafft am meisten Fangbälle? > [Zum Spiel](#)

Weitere Anregungen für Wettkämpfe

- [Module](#) | Swiss Olympic Team > Filter: Leichtathletik
- [Kids-Wettkämpfe](#) | Swiss Athletics
- [Laufen, Springen, Werfen im Team](#) | Broschüre LMVZ

Quelle: Sarah Wacker, Dozentin Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule Thurgau



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO