

Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Linien laufen

Die Kinder und Jugendlichen durchqueren die Halle oder das Feld in einem bestimmten Laufstil und allenfalls in vorgegebenen Formen oder mit Hilfsmaterialien.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Durchqueren der Halle nur auf Linien laufend. Jede Linienfarbe ist einem Laufstil zugeordnet (z.B. rot = rückwärts, blau = auf allen vieren etc.).

Variationen

- Geometrische Formen laufen.
- Zu zweit: Eine/r läuft eine Strecke über fünf Linien vor, der/die andere läuft nach.
- Zusatzaufgabe: Einen Basketball prellen, einen Tennisball auf dem -schläger balancieren, mit zwei oder drei Bällen jonglieren, einen Fussball führen etc. ohne die Linien verlassen.
- Fangisform: Gefangene werden zu Fänger/innen.

Material: Verschiedene Bälle, evtl. Tennisschläger

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform 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.

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