

Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Laufen zur Musik

Die Kinder laufen zu Musik, erstarren bei Musikstopp und müssen eine vorgegebene Aufgabe lösen. Eine spielerische Übung, um den Herz-Kreislauf anzuregen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Die Kinder laufen zur Musik. Sobald der Leiter das Musikstück pausiert, dürfen sich die Kinder nicht mehr bewegen.

Der/die Leiter/in stellt nun eine Aufgabe, welche die Kinder bei einem bestimmten Signal möglichst rasch ausführen.

Mögliche Aufgaben:

- Eine rote Linie berühren.
- 10x hin und her über eine grüne Linie hüpfen.
- 3 Drehungen um die eigene Achse und anschliessend auf einem Bein stehen bleiben.
- Möglichst schnell zwei gegenüberliegende Wände berühren.
- Ausser den Händen darf während 10 Sek. kein Körperteil mehr den Boden berühren.
- Atome: Möglichst schnell eine 5er Gruppe bilden.

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