



**Kinder - Leichtathletik – Outdoor Tag
zum Arge BSP Aktionstag „Back to the roots“
Geräteturnen – Leichtathletik – Schwimmen
am 30. April 2014**

**Eine Idee der Haltungs- und
Bewegungsberater/innen
des Landes OÖ**



Für den Inhalt verantwortlich:
Karin Führer, Mag.^a Bettina Hager, Elisabeth Hüttmayr,
Reinald Ittensammer, Mag.^a Margit Wachter

I. STATIONENAUSWAHLPLAN

A LAUFSTATIONEN

1. Bananenschachtel – Hürdenlauf

Beschreibung:

Die Laufstrecke ist ca. 30 m lang. Darauf stehen in ca. 6 m Abstand 3 Bananenschachteln, Kinderhürden, etc. in 2 nebeneinander liegenden Bahnen Start und Wendepunkt werden durch Hütchen markiert. Die Kinder suchen sich einen Partner und laufen immer zu zweit gegeneinander am Ende um die Wendemarke und außen wieder zurück.

Material: 6 Bananenschachtel, 4 Markierungshütchen

Ort: Indoor und Outdoor



2. Staffel – Reifenbahn

Beschreibung:

Sechs Reifen werden in einem Abstand von ca. 50 cm in einer Bahn aufgelegt. Der Startpunkt befindet sich einen Meter vor dem ersten Reifen. Der Wendepunkt befindet sich einen Meter hinter dem letzten Reifen. Ein Dreierteam durchläuft nacheinander diese Reifenbahn hin und zurück. Die Ablöse erfolgt durch die Übergabe eines Staffelholzes jeweils an den nächsten Läufer.

Material: 6 Reifen und Start- und Wendepunktmarkierung

Ort: Indoor und Outdoor



3. Shuttle – Lauf

Beschreibung:

Drei Hütchen stehen in 3, 5 und 8 Meter Entfernung vom Startpunkt. (Bunter Balancierigel) Jedes Kind sprintet zuerst zum ersten Hütchen, dann zurück zum Igel, dann zum zweiten Hütchen und wieder zurück zum Igel und zuletzt zum dritten Hütchen und wieder zurück.

Material: 3 Hütchen, 1 Balancierigel oder Ähnliches

Ort: Indoor und Outdoor



4. Bumerang – Lauf

Beschreibung:

Ca. 3 Meter nach der Startlinie steht eine Bananenschachtel, 3 m nach der Bananenschachtel wird eine „Zauberschnur“ gespannt, ca. 1 Meter hoch, wieder 3 Meter dahinter eine Bananenschachtel, wieder 3 m dahinter eine Wendemarke. Sprung über die erste Bananenschachtel, dann unter der „Zauberschnur“ durch wieder Sprung über die Bananenschachtel, zur Wendemarke und gleichen Weg zurück, Sprung, unten durch und Sprung.

Material: 2 Bananenschachtel mit einem Gummi oder 3 Hürden, 1 Markierungshütchen

Ort: Indoor und Outdoor



B SPRUNGSTATIONEN

5. Matten – Drei – Sprung

Beschreibung:

Drei Matten liegen hintereinander auf dem Boden. Breitseite an Breitseite ohne Abstand. Der erste Absprung erfolgt beidbeinig, beide Fersen sollten sich beim Absprung an der Mattenkante befinden. Drei beidbeinige Sprünge sollten mit kräftigem Armeinsatz durchgeführt werden.

Material: 4 Matten

Ort: Indoor



6. Standweitsprung

Beschreibung:

Ein Maßband wird am Rasen am Rand des Sprungbereiches aufgespannt und ab 1m von der Absprungkante alle 50 cm werden am Boden bunte Bänder in einer Breite von ca. 3 Meter gespannt und mit Stäbchen an der Seite fixiert. Einen Absprungraum gibt es nicht. Wenn möglich bietet sich die Rasenkante als Absprunggrenze an.

Material: Maßband, Stäbchen, Hütchen, färbiges Plastikband

Ort: Indoor und Outdoor



7. Zonenweitsprung mit Anlauf

Beschreibung:

Die Fahrradmäntel liegen unmittelbar hintereinander in der Weitsprunggrube. Der erste Reifen liegt mit seinem vorderen Rand 1,60 m hinter der Kante. Einen Absprungraum gibt es nicht. Wenn möglich bietet sich die Rasenkante als Absprunggrenze an.

Material: 3 alte Fahrradmäntel, eventuell ein Rechen

Variante: Ein Gummitwist im Rechteck spannen

Ort: Outdoor, eine Sandgrube ist Voraussetzung



8. Sack hüpfen

Beschreibung:

Start und Wendepunkt in ca. 10 m Entfernung mit Hütchen markieren. Jedes Kind sucht sich einen Partner gegen den es im Sack hüpfen antreten möchte. Die Kinder hüpfen auf Wendepunkt zu, umrunden ihn und kehren zum Start zurück. Wer als erstes wieder die Startlinie erreicht ist Sieger in diesem Zweikampf.

Material: Hütchen um Start und Wendepunkt zu markieren, 2 Säcke oder alte Bettüberzüge

Ort: Outdoor



9. Bänderhochsprung

Beschreibung:

An einem Fußballtor hängen drei verschiedenfarbige aufgeblasene Luftballons, die mit etwas Sand gefüllt sind (um dem Wind etwas stand zu halten) oder bunte Bänder. Das erste Band ist ca. 1,70 m hoch, das zweite ca. 2,00 m und das dritte Band ca. 2,30 m. Die Kinder sollen nun mit Anlauf hoch springen und die Bänder/ Luftballons mit einer Hand berühren ohne sie dabei herunter zu reißen.

Material: Fußballtor, bunte Bänder oder mit etwas Sand mittelmäßig aufgeblasene Luftballons, Schnüre, Schere

Ort: Outdoor

Variante für Indoor: 3 Punkte an der Turnsaalwand mit Kreppband markieren (160 cm, 180 cm, 210 cm), die Kinder versuchen aus dem Stand die Markierungen zu erreichen.

Material: Kreppband



C WURFSTATIONEN

10. Medizinball Boccia

Beschreibung:

Der Abstand zw. Start und Landepunkt der Medizinbälle sollte ca. 6-8 m betragen, je nach Alter/Klasse der Kinder.

Am Start liegen die Bälle in einem Reifen bereit, die von den Kindern in Richtung „Bocciafeld“ gerollt werden. Ziel des Spieles ist es, den Medizinball innerhalb des markierten „Bocciafeldes“ zu positionieren. Jedes Kind läuft seinem Medizinball nach und trägt ihn seitlich des Spielfeldes wieder zurück und legt ihn im Reifen wieder ab.

Material: 4 Markierungshütchen, 2-3 Medizinbälle, 1 Reifen, ev. buntes breites Band, um das Bocciafeld gut sichtbar zu machen.

Ort: Indoor und Outdoor



11. Reissäckchen – Zielwurf

Beschreibung:

5 – 8 Meter entfernt liegt als Ziel ein Reifen, eine Tonne, ein Kastenteil,..In dieses Ziel soll mit dem Reissäckchen oder ähnlichen Wurfgegenständen geworfen werden.

Material: 3 - 5 Reissäckchen, Tonne oder Kiste/Kastenteil, Reifen

Ort: Indoor und Outdoor



12. Fang den Hut

Beschreibung:

Vor einer Abschusslinie werden die 3 Hütchen mit unterschiedlicher Entfernung (ca. 1,5 m/2,5 m/4 m) aufgestellt.

Die Kinder sollen versuchen jeweils 1 Reifen über jedes Hütchen zu werfen.

Pro Wurf nur 1 Versuch!

Material: 3 Markierungshütchen, 3 Reifen, ev. dickes Tau als Abschusslinie

Ort: Indoor und Outdoor



13. Hammerwurf (Lustige Variante mit dem Seil)

Beschreibung:

Ein vierfach zusammengelegtes Sprungseil wird in der Mitte geknotet. Dabei entstehen in einer Hälfte zwei Schlaufen, die als Griff verwendet werden. An einer Abwurfstelle dreht sich der Werfer ein halbe Drehung und versucht das Seil so weit wie möglich in Richtung Landezone zu werfen.

Material: Ein Sprungseil mit losen Enden

Ort: Outdoor und nur bei sehr großem Turnsaal für Indoor geeignet



14. Heuler – Zielwurf

Beschreibung:

Start mit Hütchen markieren, 5 Meter entfernt und in mindestens zwei Metern Höhe hängt ein Reifen (zum Beispiel unter der Latte des Fußballtores).

Durch diesen soll mit Heulern oder Ähnlichem geworfen werden. Jedes Kind holt den Heuler wieder und legt ihn zurück an den Start.

Material: 2 - 3 Heuler, selbstgebastelter Regenbogenheuler oder Tennisball im Seidentuch, Reifen oder Fahrradmantel, Hütchen, um den Start zu markieren

Ort: Outdoor

Anleitung für Regenbogenheuler:

Luftballon mit etwas Sand füllen, so dass er gut in einer Kinderhand liegt.

zu binden und bunte ca. 2-3 cm breite + ca. 50cm lange Krepppapierstreifen in der Mitte halbieren und mit einem Faden zusammenbinden. Diesen bunten „Regenbogen“ an den Luftballon binden. Fertig.



II. ORGANISATIONSRAHMEN

- Örtliche Voraussetzung: Freie Fläche, Sportplatz oder Garten
- Ausgemessene und markierte Laufstrecke: 60 m bis 100 m
- Von den 14 vorgeschlagenen Bewegungsstationen zum Thema Leichtathletik sollen insgesamt 10 ausgewählt werden. Ein sinnvoller Mix aus Lauf-, Wurf und Sprungstationen ist wünschenswert.
- Erforderliches Material organisieren und bereitstellen.
- Die 10 Stationen sollen nummeriert so aufgebaut werden, dass diese von den Kindern praktisch und gefahrlos benützt werden können. Beispiel siehe Punkt IV Musterplan.

III. DURCHFÜHRUNG

- Erklärung bzw. Besichtigung der Stationen mit den Kindern.
- Allgemeines Aufwärmen: Alle laufen gemeinsam 5 Runden auf der Laufstrecke.
- Gleichmäßige Aufteilung der Kinder auf die Stationen.
- Beginn und Ende des Stationsbesuches durch ein akustisches Signal (Hupe, Trommel, Pflöf, Klangschale,...) festlegen. Empfohlene Zeit pro Station 3 bis 5 Minuten.
- Absolvierte Station am Bewegungspass wird von den Kindern selbst abgestempelt oder abgezeichnet.
- Zur Laufstrecke gehen und vorher festgelegte Rundenzahl laufen.
- Signal für die nächste Station ertönt.
- Die Kinder besuchen die Stationen fortlaufend, auf 1 folgt 2, auf 2 folgt 3 usw. und auf 10 folgt 1.
- Alle 10 Stationen in dieser Form durchführen. (= Wechsel zwischen Laufstrecke und jeder Station)
- Individueller Abschluss: z.B. Auswertung der gelaufenen Kilometer als Klasse oder Schule und kleine (Sieger)Ehrung.

MUSTER PLAN AKTIONSTAG

