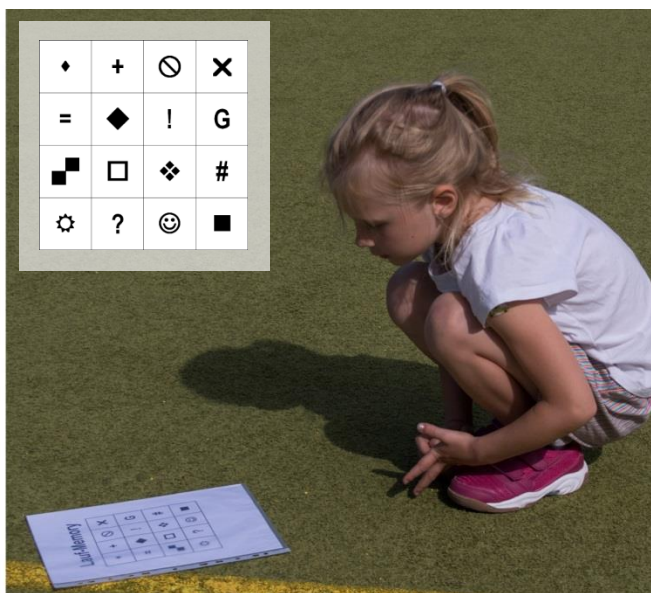


LAUF-MEMORY

LAUF



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Teams (zu je etwa 4 Kindern) eingeteilt. In einer Zielbasis wird ein Blatt mit Raster (z.B. 4 x 4, siehe Bild) ausgelegt. Alle Teams erhalten in ihrer Teambasis einen weiteren Zettel mit einem leeren Raster. Ziel ist es, das eigene Raster so schnell wie möglich korrekt auszumalen. Welchem Team gelingt dies als erstes? Dazu läuft jeweils ein Kind des Teams zur Zielbasis, merkt sich eines der Symbole und kehrt in die eigene Basis zurück. Sobald das Kind angekommen ist, startet das nächste Kind. Das zurückgekehrte Kind hat nun Zeit, das gemerkte Symbol im eigenen Raster einzutragen. Jedes Kind darf pro Runde nur ein neues Symbol im Raster ergänzen.

VARIATIONEN:

- ▲ Anstelle der Symbole befinden sich einfache Rechenaufgaben in den einzelnen Feldern des Rasters. Auf dem Rasterblatt des eigenen Teams werden nur die Ergebnisse der einzelnen Rechnungen eingetragen.
- ▲ Anstelle einer Zielbasis gibt es mehrere Zielbasen, in denen jeweils nur ein Teil der Symbole gezeigt wird. Das vollständige Raster ergibt sich erst, wenn man alle Zielbasen angesteuert hat.
- ▲ Alle Teammitglieder laufen gleichzeitig. Welchem Team gelingt es als erstes, das eigene Raster komplett und richtig zu auszumalen?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Training der Ausdauer durch die Intervallmethode

MATERIAL:

- ▲ 1 vollständiges Raster
- ▲ 1 leeres Raster je Team
- ▲ 1 Stift je Team
- ▲ 1 abgesteckte Laufstrecke

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 - 2 Durchgänge

WETTKAMPSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.