



# Grundschule trifft Kinderleichtathletik

## Stationsbeschreibungen

### Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen

#### Laufen - Springen - Werfen in der Kinderleichtathletik

Pferd: **Hindernislauf**

Fuchs: **Farbenlauf**

Chamäleon: **Parcourslauf**

Biber: **Auf- und Abbaustaffel**

Hase: **Wendesprint\***

Vogel: **Zonenweitwurf\***

Känguru: **Zonenweitsprung\***

Biene: **Sammellauf\***



\* Stationen fließen in die Wertung der Bundesjugendspiele ein.

Ein Projekt der



Gefördert durch



# Das Grundschulprojekt zum Laufen, Springen und Werfen

Ziel dieses Projekts ist es, mit Kindern Grundformen der Leichtathletik zu entwickeln. Die Bewegungsstationen geben eine Vielzahl abwechslungsreicher, herausfordernder und attraktiver Bewegungsimpulse für die Grundschul Kinder. Sie bestehen aus kindgemäßen und eigenständigen Bewegungsformen, die auf eine langfristige, spielerische und behutsame Hinführung der Kinder an die Leichtathletik ausgerichtet sind.

Besonders wichtig ist uns dabei, dass die Stationen fähigkeitsorientiert und entwicklungsgemäß sind:

## **Fähigkeitsorientiert:**

- Da die Gesamtpersönlichkeit der Kinder gefördert und gefordert wird!
- Es geht neben der Förderung körperlicher und motorischer Voraussetzungen um die Ausprägung kognitiver, emotionaler und motivationaler Fähigkeiten.
- Zusätzlich geht es um die Förderung sozialer und teamorientierter Fähigkeiten.

## **Entwicklungsgemäß:**

- Da sich das Konzept nicht als „reduzierte Erwachsenenleichtathletik“ versteht, die lediglich Streckenlängen verkürzt und Gewichte verringert, sondern kindgerechte Leichtathletik vermittelt.
- Spielerische und altersgerechte Entwicklung technischer und koordinativer Fähigkeiten.

*Diese Broschüre kann und soll gerne dazu genutzt werden, die Stationen im Schul- oder Vereinssport durchzuführen und als Basis dafür dienen, mit kreativen Ideen, neue spannende Stationen zu entwickeln, mit denen man Kindern die Leichtathletik näherbringen kann!*

# Hindernissprint



## Ziel:

Hinführung zum Hürdenlauf, Schnelles Überlaufen von Hindernissen, Rhythmisierung

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

4 Laufbahnen, Startlinienmarkierung,  
Schaumstoffblöcke, Stapelsteine, Kegel mit Loch,  
Stangen, Kinderhürden



## Aufbau:

- *Bahn 1:* Schaumstoffblöcke-Elemente mit 6 Fuß Abstand
- *Bahn 2:* Kinderhürden mit 10 Fuß Abstand
- *Bahn 3:* Kegel mit Loch und Querstangen mit 14 Fuß Abstand
- *Bahn 4:* Stapelsteine mit 1 Fuß Abstand

## Anweisungen: Springe über die Hindernisse wie ein Pferd!

- Die Hindernisse kontrolliert überlaufen.
- Das nächste Kind startet erst, wenn der Vordermann die Schaumstoffblöcke auf Bahn 1 durchlaufen hat
- Die Kinder laufen hin und her (Kinderhürden müssen in Laufrichtung stehen!)



## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht

### / Vereinstraining:

- Unterschiedliche Armbewegungen: Arme zur Seite oder nach oben strecken, Armkreisen vorwärts oder rückwärts, Arme hinter den Rücken verschränken, usw.
- Bahnen mit unterschiedlichem Tempo durchlaufen
- Demonstration der Schwungbein- und Nachziehbein-Bewegung
- Als Staffelform gestalten
- Anzahl der Schritte zwischen Hürden vorgeben (Dreier-, Vierer-, Fünferhythmus, usw.)
- Abstände der Hindernisse variieren

# Farbenlauf

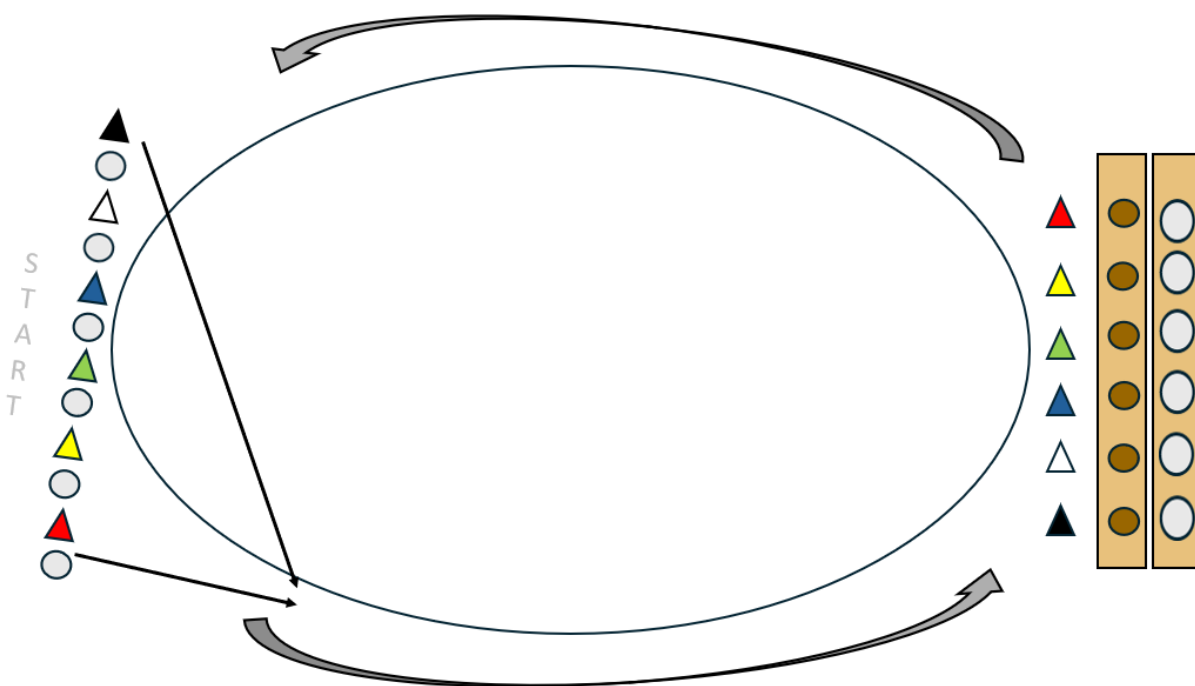


## Ziel:

Förderung von Teamgeist, soziales Miteinander, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, spielerische Förder- und Forderung der Ausdauer

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Hütchen zur Markierung des Laufwegs (Kreis) in einer Farbe; Hütchen in sechs verschiedenen Farben (jeweils zwei); Stapelsteine in sechs verschiedenen Farben (jeweils zwei); zwei Langbänke; sechs Memoryschachs; Mannschaftsbänder



## Aufbau:

- Laufkreis markieren mit Hütchen
- Farbige Hütchen als Startmarkierung aufstellen und Stapelsteine daneben
- Zwei Langbänke auf der gegenüberliegenden Seite hintereinander aufstellen  
→ farbige Hütchen vor Langbank (REIHENFOLGE BEACHTEN) + Memoryschach auf vordere Langbank + Stapelsteine auf hintere Langbank
- Mannschaftsbänder bereitlegen

### **Anweisungen: Sei schlau wie ein Fuchs!**

- Die Kinder werden in sechs ungefähr gleich große Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine der sechs Farben zugeteilt.
- Nach dem Startkommando läuft der jeweils erste jeder Gruppe gleichzeitig am jeweiligen Starthütchen los.
- Wenn die Kinder die Memoryschachs erreichen, darf jedes Kind eine Figur umdrehen und sich die Farbe anschauen.
  - Entspricht die Figur der gesuchten Farbe, darf das Kind die Figur mitnehmen und in den Stapelstein neben dem Starthütchen legen.
  - Wenn nicht, muss die Figur in den Stapelstein hinter dem Memoryschach auf der Bank abgelegt werden.
- Der Parcours wird so lange durchlaufen, bis die Gruppe alle 4 Figuren ihrer Farbe gesammelt hat.
- Wenn eine Gruppe alle 4 Figuren hat, muss sie sich in einer Reihe hinter ihr Starthütchen setzen.
- Sieger ist die Gruppe, die zuerst alle 4 Gegenstände gefunden und sich hinter ein Hütchen gesetzt hat.

### **Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:**

- Kann mit beliebigen farbigen Gegenständen durchgeführt werden, die z.B. blind aus einer Kiste gegriffen werden
- Kann mit Memory durchgeführt werden
  - jedes Team bekommt eine Karte und muss die passende zweite Karte dazu finden
  - je ein Spieler aus jedem Team läuft zu den Memory-Karten und versucht durch Aufdecken zweier Karten ein Pärchen zu finden. Findet er kein Pärchen, dreht er die Karten wieder um und läuft zurück zu seinem Team. Der nächste Spieler läuft los. Findet der Spieler ein passendes Pärchen, darf er die Karten mit zurück zu seiner Startlinie nehmen. Hier werden die Karten gesammelt. Das Team, das die meisten Pärchen gefunden hat, hat gewonnen.
- Kann mit „Memoblatt“ durchgeführt werden (Tabelle auf Papier mit verschiedenen Symbolen)
- Kann mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten durchgeführt werden (mit beiden Beinen springen, auf einem Bein springen, Anfersen, Kniehebelauf, Armpositionen)

# Parcourslauf



## Ziel:

Durch die unterschiedlichen Elemente vielfältige Bewegungserfahrung sammeln, „Provozieren“ des Überkopfwurfs durch hohe Zielscheiben

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Pylonen, Krabbeltunnel, Schaumstoffblöcke, Hindernisse, Matten, Zielscheibe (z.B. Fußballtor mit Torwand), Hütchen zum Markieren der Strafrunde, Reifen, Wurfgeräte



## Aufbau:

Pylonen als Startmarkierung → Matte → 3 Schaumstoffblöcke-Hindernisse → Tunnel → Abwurfmarkierung für Zielscheibe, daneben Wurfgeräte → Strafrundenbahn: Kleiner Kreis aus Hütchen → Reifenbahn auf dem Rückweg

## Anweisungen: Verändere deine Bewegungen wie ein Chamäleon seine Farbe!

- Begonnen wird mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, dann werden die 3 Hindernisse (Schaumstoffblöcke) überlaufen und durch den Tunnel gekrochen.
- Daraufhin erfolgt das „Schießen“: Jedes Kind darf dreimal auf die Zielscheibe werfen. Wenn kein einziges Mal getroffen wurde, muss das Kind in die Strafrunde und einmal um den kleinen Kreis aus Hütchen laufen.
- Dann läuft es durch die Reifenbahn zu seinen Teamkameraden zurück.
- Das nächste Kind beginnt, wenn der Vordermann den Tunnel durchquert hat.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Staffel- / Wettkampfform:  
Das nächste Kind darf erst loslaufen, sobald es vom Vordermann abgeschlagen wird.  
→ Bei mehreren Teams wird die Zeit gestoppt.
- Hindernisse und Bewegungsaufgaben variieren.



# Auf- und Abbaustaffel



## Ziel:

Förderung von Teamgeist, soziales Miteinander, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, Gemeinsames Laufen im Zweierteam

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

3-4x 20m-Bahnen;

Pro Bahn: 1 Starthütchen + 4 Markierteller + 4 tragbare Hindernisse (z.B. Stapelsteine)

## Aufbau:

- 3-4x parallele Bahnen mit Starthütchen
- Markierteller in folgenden Abständen:  
10m zum Starthütchen, jeweils 3m zwischen den Markiertellern



## Anweisungen: Baue deinen Biberdamm!

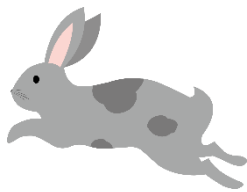
- Die Kinder nehmen zu zweit einen Stapelstein und transportieren ihn bis zu einem der vier Markiertellern und stellen ihn darüber ab.
- Die Kinder laufen zurück und klatschen die nächsten beiden Kinder ab, die dann starten dürfen.
- Sobald alle Stapelsteine aufgebaut sind, müssen diese wieder nacheinander abgebaut und neben dem Starthütchen aufeinandergestapelt werden.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Transportformen variieren:
  - Ohne Hände transportieren
  - Allein auf dem Kopf balancieren
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten: Hopslerlauf, Kniehebelauf, Rückwärtslaufen, im Slalom laufen, usw.
- Anstatt Stapelsteine können z.B. auch Bananenkisten oder Pakete verwendet werden



# Wendesprint\*



## Ziel:

Reaktion - Start - Beschleunigung - Geschicklichkeit

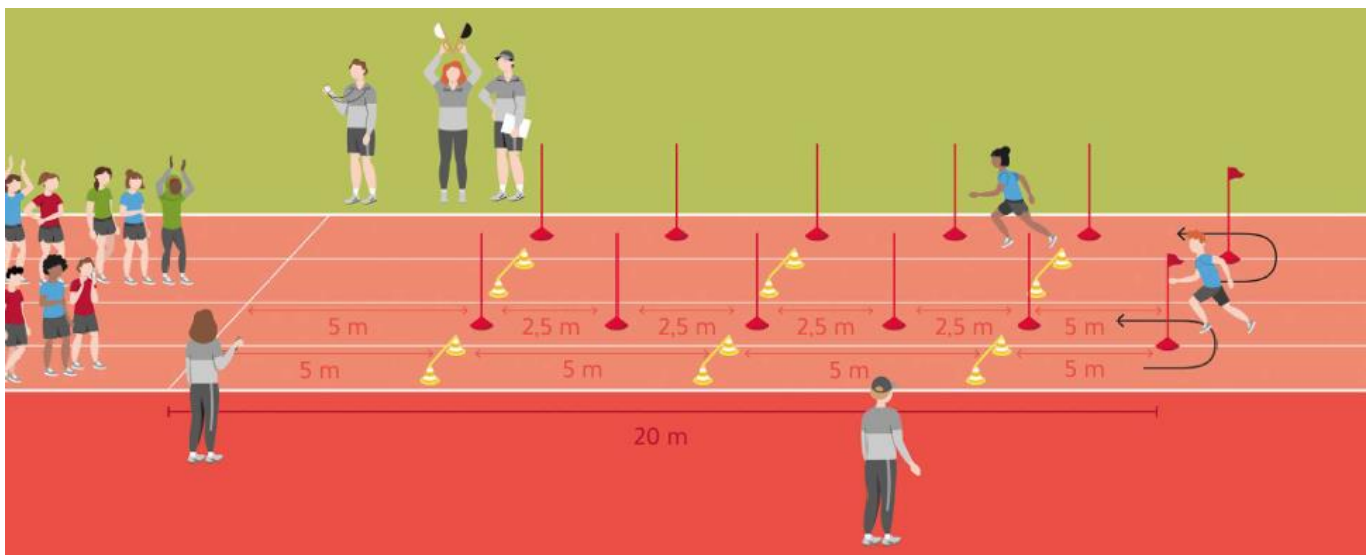
Die Kinder sollen sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

2-4x 20m-Bahnen, Starthütchen, Wendemarkierung, Hindernisse (z.B. Schaumstoffblöcke), Slalomstangen mit Standfüßen, Stoppuhr (Kick & Run), Startsignal (z.B. Pfeife oder Startklappe)

## Aufbau:

- 1 Aufbau = 2 Bahnen
  - Hinweg: 3 Hindernisse → Abstand: 5m
  - Rückweg: 5 Slalomstangen mit Standfüßen → Abstand: 2,5m
- Pro Aufbau: 1 Starthütchen + 1 Wendemarkierung



## Anweisungen: Sei wendig und schnell wie ein Hase!

- Die Kinder sprinten über 3 Hindernisse, reduzieren ihre Geschwindigkeit, laufen dann um die Wendemarkierung herum und sprinten um 5 Slalomstangen herum zurück.
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung und wird durch z.B. einen Pfiff signalisiert.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Variationen in Streckenlängen, Startpositionen, Abständen und Höhen der Hindernisse



# Zonenweitwurf\*



## Ziel:

Wurferfahrung mit verschiedenen Geräten sammeln und dadurch spätere Leistungen im Schlag- und Ballwurf, sowie Speer vorbereiten und umsetzen; Abwurf aus optimaler Wurfauslage

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Wurffeld mit Wurfzone: rotes Band und Heringe;

Zonenpunkteanzeige: Hütchen mit Zifferntafeln oder beschriftete Hütchen;

Wurfgeräte aller Art: Tennisbälle, Flatterbälle, Wurfstäbe, „Heuler“, Moosgummi, usw.

## Aufbau:

- Aufteilung in 2 kleinere Bereiche: Übung und Wettbewerb
- Pro Bereich: Abwurflinie mit Plastikband markieren (Breite: ca. 15m)

*Übung:* Wurfgeräte aller Art zur Verfügung stellen

*Wettbewerb:*

- 12 Zonen mit rotem Band (erste Zone 5m, danach alle Zonen 3m) → Zielfeld: 8m breit / 38m lang
- Markierungstafeln oder beschriftete Hütchen an den Seiten der Zonen (Nummer 1-12)
- Alle werfen mit dem gleichen Wurfgerät



## Anweisungen: Lass den Vogel fliegen!

- Die Kinder stellen sich drei Schritte hinter der Abwurflinie auf und werfen nach drei Anlaufschritten ihr Wurfgerät ab (Leistung: Werfen mit der gleichen Art von Wurfgerät!)
- Die Wurfgeräte werden erst dann wieder zurückgeholt und zum Abwurfbereich zurückgebracht, wenn durch den Stationsleiter die Freigabe dafür erteilt wird.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Bei älteren Schülern „Zielwerfen“ als koordinative Aufgabe und zum Trainieren der Differenzierungsfähigkeit: „Versuche in Zone x zu werfen!“
- Variationen in Wurfgeräten und im Anlauf (z.B. Dreier-, Fünferhythmus, freier Anlauf)

# Zonenweitsprung\*



## Ziel:

Hinführung zum Weitsprung, Absprung aus optimaler Anlaufgeschwindigkeit

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Sprunganlagen, 20m im Anlaufbereich, Reifen, Schaumstoffblöcke, Messskala, Rechen, Besen

## Aufbau:

- Direkt vor der Grube wird ein Schaumstoffblock gestellt (damit die Kinder einen höheren Absprung haben und nicht auf den Grubenrand treten).
- Ein Reifen neben der Grube
- Ein Reifen als Anlaufmarkierung ca. 10-15m vor der Grube
- Messskala neben der Grube zum Ablesen der Zonen



## Anweisungen: Springe so weit wie ein Känguru!

- Das Kind läuft vom Reifen aus an und springt vor dem Schaumstoffblock ab, um so weit wie möglich in die Grube zu springen.
- Startsignal für das nächste Kind ist, wenn der Vordermann in dem Reifen neben der Grube steht.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Training der Differenzierungsfähigkeit: Ansagen, welche Weite bzw. in welche Zone ein Kind springen soll.
- Höheren Absprung durch 2 Schaumstoffblöcke vor der Grube provozieren.
- Landung:
  - Beidbeinig parallel nebeneinander
  - Schrittstellung
  - Telemarklandung („Technik der Skispringer“)
- Anlauf variieren: Kniehebe-, Steigerungslauf, schneller Anlauf
- Absprungbein vorgeben
- Als Staffelform:
  - Jedes Team hat 3 Minuten Zeit, um so viele Punkte wie möglich zu sammeln.  
Als Punkte werden dabei die erreichten Sprungweiten addiert.  
(Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.)



# Sammellauf\*



## Ziel:

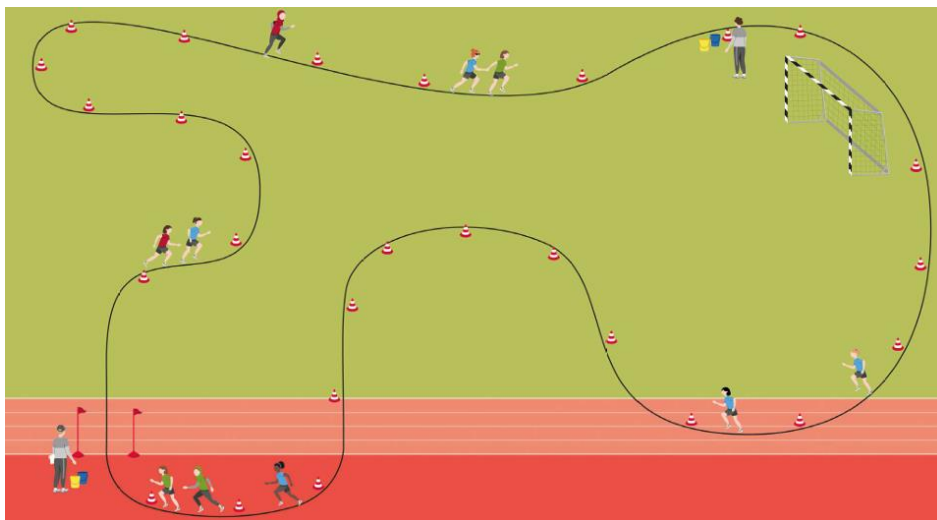
Förderung und Forderung der Ausdauer

## Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Markierungen zum Abstecken der Laufrunde, Starthütchen, pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (z.B. Wäscheklammern), Behältnis (z.B. Eimer), Startsignal (z.B. Pfeife oder Startklappe)

## Aufbau:

- 2 Startpunkte (gegenüberliegend auf der Strecke) → 2 Starthütchen
- 4 Eimer gefüllt mit Gegenständen auf der Strecke verteilen
- Abstecken der ca. 200m Laufrunde mithilfe von Markierungstellern



## Anweisungen: Sammle so fleißig wie eine Biene!

- Laufstrecke: ca. 200m | Laufzeit: 7 Minuten
- Die mit Gegenständen befüllten Eimer sind über die Strecke verteilt.
- Die Klasse wird in 2 Gruppen aufgeteilt und auf die beiden Startpunkte verteilt.
- Der Start wird durch z.B. einen Pfiff signalisiert.
- Wenn die Kinder an einem der gefüllten Eimer vorbeikommen, dürfen sie sich eine Wäscheklammer herausnehmen und an ihrem T-Shirt befestigen.

## Varianten zur Weiterführung im Sportunterricht / Vereinstraining:

- Variationen in Dauer, Streckenlängen und Fortbewegungsart
  - Beachte: Veränderung in der Anzahl der befüllten Eimer



## Zusätzliche Informationen

### Kontakt:

#### **Badischer Leichtathletik-Verband e.V.**

Geschäftsstelle

Am Fächerbad 5                      Tel: 0721 / 18385 - 0

76131 Karlsruhe                      E-Mail: [gs@blv-online.de](mailto:gs@blv-online.de)

Weitere Infos unter: [www.blv-online.de/kinder/grundschulaktionstag](http://www.blv-online.de/kinder/grundschulaktionstag)

#### **Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.**

Geschäftsstelle

Fritz-Walter-Weg 19                      Tel: 0711 / 280 77 - 700

70372 Stuttgart                      E-Mail: [info@wlv-sport.de](mailto:info@wlv-sport.de)

Weitere Infos unter: [www.wlv-sport.de/gruschutrifftkila](http://www.wlv-sport.de/gruschutrifftkila)

### Weitere Hilfsmittel:

#### **Schulnahe Lehrerfortbildungen** zu den Bundesjugendspielen Leichtathletik:

Im Jahresverlauf werden im Portal „LFB Online“ des ZSL Termine zu entsprechenden Fortbildungen veröffentlicht. Sofern Sie selbst Interesse an der Durchführung einer *Lehrerfortbildung Bundesjugendspiele – der „neue“ Wettbewerb* haben, können Sie über die Nummer 666QX die Fortbildung über im Portal LFB online per Abruf beim ZSL Außenstelle Karlsruhe anfragen.

#### **Wertvolle Materialien** finden Sie zudem hier: [Bundesjugendspiele | leichtathletik.de](http://Bundesjugendspiele|leichtathletik.de)

Dort finden Sie unter anderem das Übungskarten-Set Bundesjugendspiele Wettbewerb Leichtathletik, eine Übersicht der Übungsauswahl für den Wettbewerb und zur Vorbereitung im Unterricht, sowie Praxistipps für die Durchführung.

Einen Gesamtüberblick bietet Ihnen die [Informationsbroschüre „Leichtathletik Bundesjugendspiele: kindgemäß - zeitgemäß - attraktiv“](#).

Ein Projekt der



Gefördert durch

