



Laufspiele



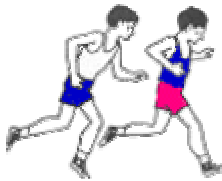
Schnelles Laufen beschränkt sich aber nicht nur auf vorgegebene Wettkampfstrecke, umfasst viele Möglichkeiten: Lauf- und Fangspiele, [Staffeln](#) und [Kombinationswettkämpfe](#), Wurf- und Sprungübungen.

Zusatzaufgaben (z. B. [Puzzleläufe](#) oder Rätsel) können bei jüngeren Schülern zusätzliche Spannung wecken und die individuelle Leistung in umfassendere Zusammenhänge einordnen.

Bevor spezielle Möglichkeiten des Schnelligkeitstrainings im Unterricht gewählt werden, sollten sich spielerische Übungsformen an, um [Schnelligkeit](#) und [Ausdauer](#) zu entwickeln.

► [Spielerisches Ausdauertraining](#)

Fangspiele



Fangen durch Berühren oder Abschlagen ergibt einen neuen Fänger

Variationen

- **Mehrere Gruppen** (z.B. in verschiedenen Hallenteilen) erhöhen die Intensität erheblich und beziehen alle Schüler/innen ein.
- Fangen **mit Retten** (durch Erreichen von Matten, Kästen o.ä.) oder Mitschüler (z.B. durch die gegrätschten Beine kriechen)
- **Fangen auf Zeit** (wie lange brauchen 1-3 Fänger, um alle anderen zu fangen)
- **Paarfangen**
- **Kettenfangen** (gefangene Schüler müssen mit Handfassung weiterlaufen, um die Kette holen; evtl. Trennung der Kette nach 4-5 Schülern)
- **Handicapfangen** (wer einen bestimmten Gegenstand, z.B. einen Tennisball, besitzt, darf nicht gefangen werden; 3-4 Tennisbälle werden unter den Schülern verteilt, dabei schnell zugespielt)

Schweiz-Weiß (Tag -Nacht)

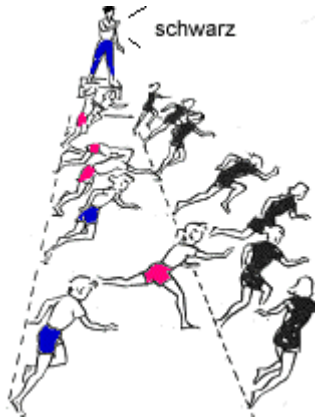
Zwei Mannschaften gleicher Anzahl stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Eine Mannschaft ist die Weiß-Mannschaft, die andere die Schwarz-Mannschaft.

Der Lehrer wirft eine Scheibe (oder Würfel, Münze etc).

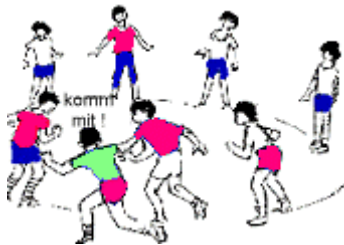
Liegt die schwarze Seite oben, muss die Schwarz-Mannschaft vor der Weiß-Mannschaft weglaufen. Die Weiß-Mannschaft muss die Schwarz-Mannschaft an der gesetzten Ziellinie erreichen. Gefangene der Schwarz-Mannschaft wechseln die Mannschaft und gehören jetzt zur Weiß-Mannschaft. Ziel ist es möglichst viele Teilnehmer der Gegnermannschaft zu fangen oder die Gegnermannschaft ganz aufzulösen.

Spielvariationen

- Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen z. B. aus dem (Liegen, Sitz)
- Starts auf verschiedene Signale

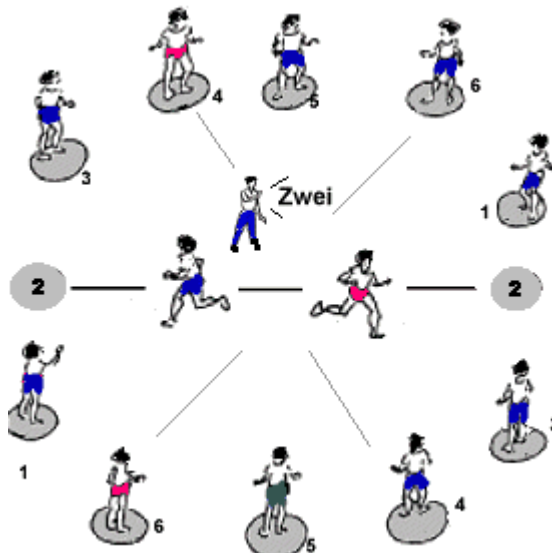


"Komm mit" - "Lauf weg"



Eine Mannschaft bildet einen großen Kreis. Die Mitspieler stehen mit dem Kreis in der Mitte. Außerhalb des Kreises läuft ein Läufer um den Kreis herum. Er tippt einem Spieler der Kreismannschaft auf den Rücken und ruft entweder "komm mit" oder "lauf weg". Wenn er "komm mit" ruft, muss der angetippte Spieler bei "komm mit" hinter dem Läufer herlaufen, bei "lauf weg" in die entgegengesetzte Richtung laufen. Wer als erster wieder am ehemaligen Platz des Kreisspielers ankommt, darf dort stehen bleiben, der zweite wird zum neuen Läufer.

Nummernwettlauf im Kreis



Auf Zuruf des Lehrers wechseln zwei Schüler mit der gleichen Nummer ihren Platz (im Kreis auf einer Matte).

Wer ist schneller?

Dieses Spiel kann auch in mehreren Kreisen mit zwei Mannschaften gegeneinander gespielt werden.

Eckenwechsel

Vier Gruppen sind jeweils in einer Ecke (markiert durch Matten). Auf Kommando des Lehrers muss die ganze Gruppe möglichst schnell die nächste Ecke erreichen.

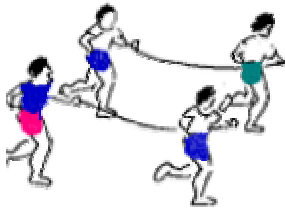
Frühstarter

Alle stehen in einer Reihe mit dem Blick zur Laufrichtung.

Das Ziel ist 30-40 Meter entfernt. Der Lehrer oder ein(e) Schüler(in) gehen mit den Schülern entlang und legen einem Schüler einen Gegenstand in die nach hinten gestreckte Hand oder geben ihr einen kleinen Schlag. Die anderen Schüler müssen reagieren, wenn der Schüler losläuft und versuchen, ihm im Ziel zu sein.



Sprint mit Seil



Jeweils ein Paar (Vordermann und Hintermann) trabt im Abstand einer Sprungseillänge. Auf ein Signal hin lassen beide das Sprungseil fallen und der Hintermann versucht seinen Vordermann zu fangen (innerhalb einer bestimmten Strecke oder in einer bestimmten Zeit - 30-40m / 5-8 sec). Im nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht. Differenzierungsmöglichkeiten bieten sich in der Seillänge: das Seil kann halbiert oder gedrittelt werden.

Vorgabeläufe

Die Schüler werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Jeder Schüler hat einen Partner, der abwechselnd 3-5 Meter Vorsprung erhalten. Auf ein Signal hin, muss der hintere Partner den vorderen Partner zu fangen (Ausgangsposition: Stehend, Sitzend, Bauchliegend, Rückenlage, Tiefstartposition etc.)

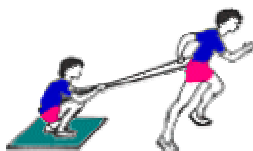
Bänderrauben (Wäscheklammern)

Die Schüler stecken sich in Parteiband in die Hose, so dass der größte Teil des Bandes herausschaut. Es wird versucht, sich gegenseitig die Bänder abzujagen. Gerabte Bänder müssen entsprechend in die eigene Hose gesteckt werden.

Variante:

Jeder Teilnehmer erhält drei Klammern, die er sich an die Schulter, an die Hüfte und an die Höhe des Fußknöchels an seine Kleidungsstücke ansteckt. Ziel ist es nun, in einem begrenzten Feld, innerhalb kürzester Zeit, möglichst viele Klammern von seinen Mitspielern einzusammeln. Alle eingesammelten Klammern werden auf dem Rücken angesteckt, so dass die Fangmöglichkeit der Mitspieler erhöht, erbeutete Klammern wieder zurückzuerhalten.

Teppichfließen



Ein Schüler sitzt, hockt oder kniet auf einer Teppichfliese und muss möglichst schnell von der gegenüberliegenden Hallenseite gezogen werden.

Einzel- oder Gruppenwettkampf, auch als Staffel möglich.

Puzzlesprint
Puzzleläufe
Rätselsprints

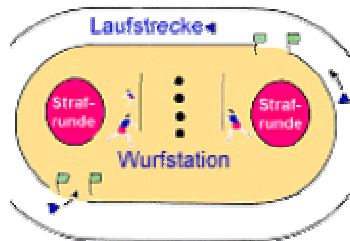
Jede Mannschaft muss eine Bildvorlage mit Puzzle-Teilen (oder eine spezielle Rätselaufgabe) - holen.
Die übrige Gruppe baut dann das Puzzle zusammen (oder löst das Rätsel)

Variation: Paarlauf (z.B. bei großen Mannschaften)

Weitere Laufspiele



Durch **Kombination einzelner Spielelemente** können weitere interessante entwickelt werden.



Kombinationen von Lauf und Wurf:

▶ [Brennball](#), [Baseball](#), [Blitzball](#), [Ultimate Frisbee](#), [Biathlon](#)

Spielderisches
Ausdauertraining



TIPPs für weitere Laufspiele

- ▶ [Spieleleichtathletik](#)
- ▶ [Brennballvarianten](#)
- ▶ [Methodik kleine Spiele](#)
- ▶ [Sammlung Spielideen](#)
- ▶ [Ballspiele, Fangspiele, Staffeln](#)
- ▶ [Spiele und Aufwärmspiele](#)
- ▶ [Leichtathletik in der Halle - Sprint](#)

▶ [zurück](#)



Übersicht