

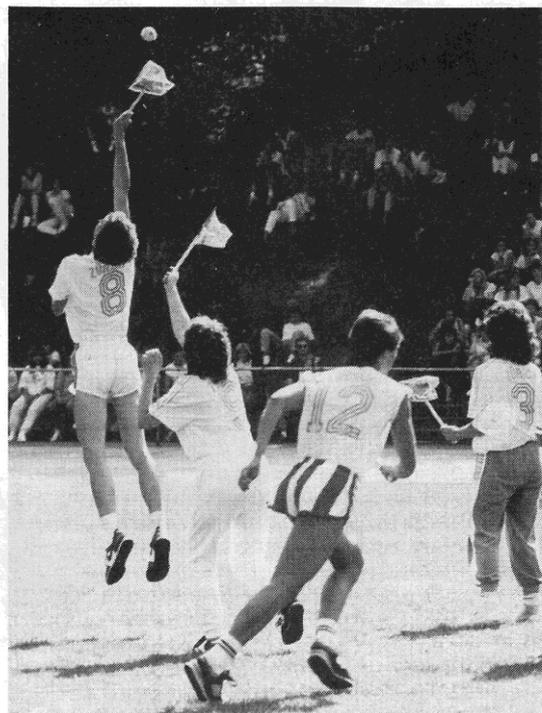
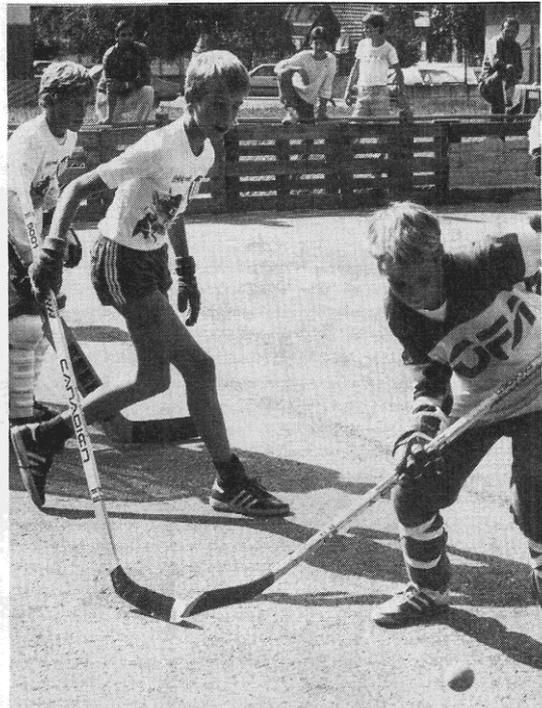
## Programmblöcke

Im Lagerprogramm sind Programmblöcke vorgesehen:

- an denen alle mitmachen können, also für alle geeignet sind
- die über längere Zeit "tragen" müssen
- wo Material und Ort ein Stück weit organisierbar sind

### Du als LeiterIn

- bist Spielleiter
- Du kannst Vorbereitungsaufträge, Spielfeldaufbau usw. an Teilnehmer übertragen und sie in die Spielleitung einbeziehen
- Du bist unter Umständen Schiedsrichter. Vielleicht kann auch ein älterer Teilnehmer oder Hilfsleiter diese Aufgabe übernehmen
- Du hast eine Vorstellung, wie der Programmblock ablaufen soll (Einleitung, Einlaufen, Übungsformen, ...)
- Du sorgst dafür, dass in grösseren Lagern evtl. mehrere Spielgruppen nebeneinander auf verschiedenen Spielplätzen spielen können. Kleine Spielgruppen engagieren den Einzelnen mehr
- Gute Organisation heisst: klare Abläufe, bekannte Spielregeln, übersichtliche Wettkämpfe. Das schafft für den Lagerteilnehmer einen Rahmen für gute Spiel- und Sporterlebnisse.

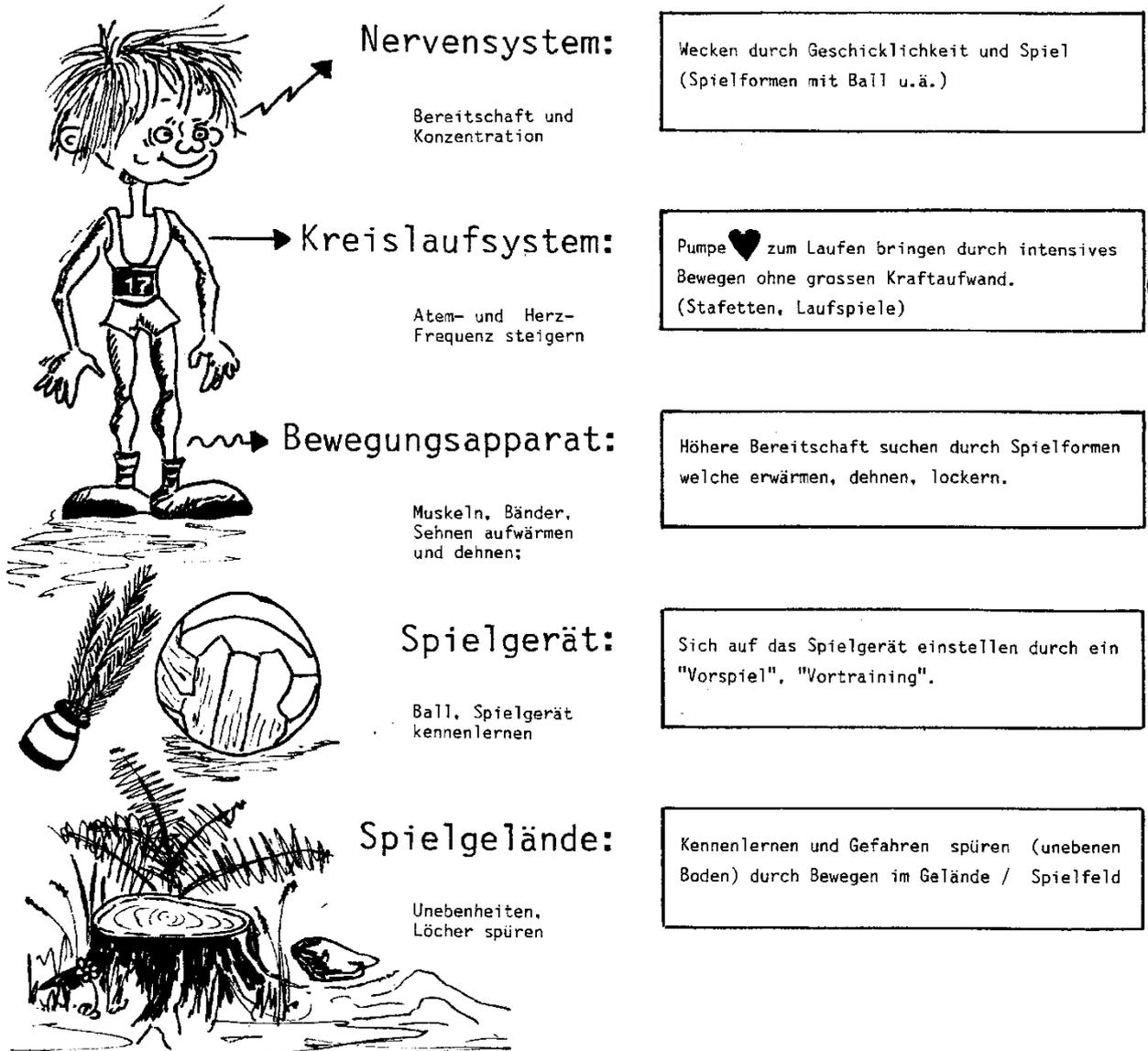


<b>Inhalt:</b>	<b>Seiten</b>
Kleine Trainingslehre .....	3 + 4
Einfache Ballspiele .....	5 + 6
Mannschaftsspiele anpassen.....	7 - 10
Netzspielformen .....	11 + 12
Laufspiele .....	13 - 16
OL-Spiele.....	17 + 18

# Kleine Trainingslehre

- Ziel des Einlaufens:
- \* Verletzungsgefahr senken
  - \* Sich auf das Spiel einstellen

## Einlaufen, Einspielen heisst:

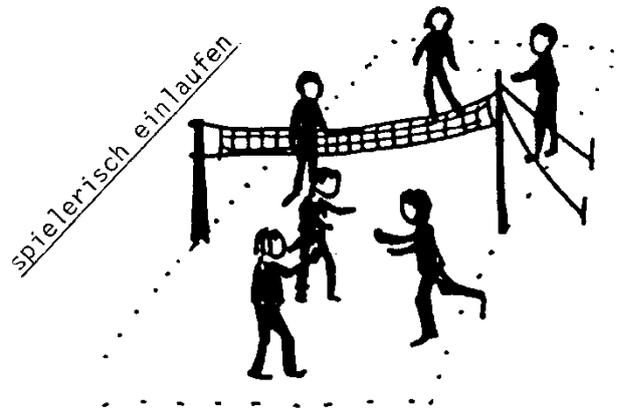


## Einlaufen, Einspielen ist besonders wichtig bei:

- \* Kälte und Nässe
- \* vor Spielen mit viel Körperkontakt (Rugby, Unihockey, Fussball etc.)
- \* in schwierigem Gelände
- \* bei unbekanntem Spiel

## 6 Einlaufbeispiele à 10 Min.

Diese Beispiele zeigen Möglichkeiten auf, wie wir spielerisch einlaufen könnten:  
 Mit Laufspielen ohne Wettbewerbscharakter, mit Einbezug der Spielgeräte, mit Geschicklichkeitstests, mit Kurzspielformen, die zu viel Bewegung auffordern.



### Einlaufen für:

#### Unihockey

- Slalomlauf mit oder ohne Schläger/Ball
- Schläger auf der Hand, Stirn, Fuss balancieren
- Trägerstafette mit 2 Schlägern, 2 Träger und ein Getragener:

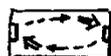
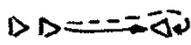


- Mit 1,2,3 Bällen jonglieren
- Hüfparcour oder Balancieren: (versch. Hüpfformen)



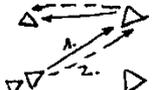
#### Ballspiele

- Alle gegen Alle (Sitzballspielform)
- div. Ballstafetten
- Corner- oder Flankentraining mit Einwurf oder Einschiessen
- Rundlaufparcour mit Torschuss/-wurf
- 1. Zuspielen und 2. Nachlaufen = Zuspieltraining
- Ballgeschicklichkeit: div. Einzelübungen

#### Rugby

- Tschechenviereck: 1. Zuwerfen 2. Nachlaufen



- Von Linie zu Linie (20-30m) laufen und Ball, Rugby-Ei dribbeln (Stafette)
- Linienball mit Basketballregeln
- Bayrisch-Ringen u.ä.



#### Cross, Hindernislauf

- Laufstrecke locker ablaufen
- einzelne Hindernisse üben
- Laufstrecke als Menschenlalom ablaufen (mit einer Gruppe)
- Geschicklichkeit: Wer kann nur mit den Händen den Boden berühren? (mit oder ohne Hindernisse als Hilfen)

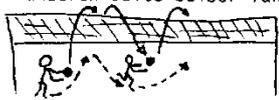


#### Netzspielformen

- Ball über die Schnur in 2er, 3er Gruppen (mit versch. Bällen)
- Mit geschlossenen Augen vom Feldende zum Netz vorlaufen und möglichst nah stoppen.
- Balancieren auf einem ausgelegten Seil, dünner Mauer, Geländer

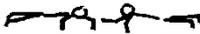
→ Fussgelenke!!!

- Ball, Spielgerät über das Netz werfen und auf der anderen Seite selber fangen



#### Kraftspiele (Kreiszerren, Seilziehen)

- "Seiligumpe" mit grossem Seil
- Double Dutch mit 2 Seilen Seiligumpe
- Hut rauben mit oder ohne Gewalt:
  1. Leiter ruft Zahl
  2. 2 gl. Zahlen laufen hinein
  3. Hut rauben
  4. ohne vom Gegner berührt hinter eigene Linie sprinten
- Partner-Kraftspielformen (Liegestützkampf, Rösslikampf etc.)

# Programmblöcke: Einfache Ballspiele

## Einfache Ballspiele

oder

- Wurfspiele
- Abtreffspiele

bei denen es oft darum geht, den Gegner mit dem Ball zu treffen oder auf eine andere Art "auszuschalten". Ausschalten heisst aber nicht Ausscheiden.

## Sitzball

### Spielidee:

Jeder Spieler, der in den Besitz des Balles kommt, versucht irgendeinen Mitspieler abzuschliessen. Der Getroffene setzt sich im Feld nieder. Wer einen Ball erreicht, ist wieder im Spiel.

Tip: Mit Softbällen aus Schaumstoff spielen, damit auch der/die ängstliche SpielerIn sich nicht zu fürchten braucht vor schnellfliegenden Bällen.

### Spielvarianten:

- Sitzball mit mehreren Feldern  
Wer getroffen wird, wechselt ins Feld rechts; Wer drei Personen getroffen hat, darf ins Feld nach links zurück; Alle beginnen ganz links.
- Amerikanisches Sitzball:  
Wer getroffen wird, verlässt das Spiel und darf erst wieder mitmachen, wenn derjenige Spieler, der ihn abgeschossen hat, selber getroffen wird.
- Jeder hat fünf Leben
- Erzielte Treffer selber zählen
- Zählen, wieviel Treffer man erhält

## Königsball

### Spielidee:

Sitzball mit Mannschaften, die einen König haben, der beim ersten Treffer stehen bleiben kann, aber beim zweiten Treffer hat die Mannschaft verloren, wobei die Spieler weiter spielen dürfen bis alle Könige getroffen sind. Die Spieler der eigenen Mannschaft können sich gegenseitig befreien.

## Jägerball

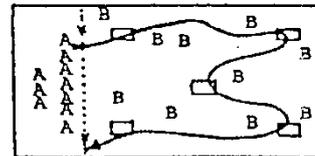
### Spielidee:

Alle Jäger und alle Hasen befinden sich im Spielfeld. Die Jäger versuchen nun, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Hasen zu treffen. Die Hasen bleiben die ganze Zeit im Spiel. Derselbe Hase darf aber nicht zweimal hintereinander getroffen werden.

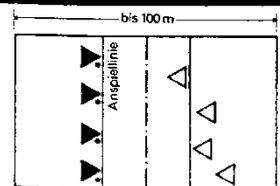
### Spielvarianten:

- Ein Jäger beginnt:  
Getroffene holen ein Spielband und jagen mit. Wer bleibt zuletzt übrig?
- Spiel in zwei Feldern:  
Je ein Spieler als Jäger; die Getroffenen gehen ins andere Feld und helfen dort als Jäger. In welchem Feld sind die Hasen zuerst ausgerottet?
- Jäger-Mattenlauf:

Alle Hasen der Mannschaft A (s. Bild) versuchen gleichzeitig und ununterbrochen, die 5 Matten (Blachen) in beliebiger Reihenfolge anzulaufen und ohne getroffen zu werden hinter die Ausgangslinie zurückzukehren, während die Jäger möglichst viele Treffer zu machen versuchen.



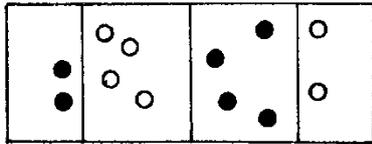
## Grenzball



### Spielidee:

Grenzball ist ein Spiel zwischen zwei kleinen Parteien oder 1 gegen 1. Es wird durch einen Wurf von der Anspielreihe aus eröffnet. Jeder weitere Wurf erfolgt jeweils durch einen Gegenspieler von dem Ort aus, an dem der Ball gefangen oder blockiert wurde. Wer den Ball fängt, hat das Recht, mit 3-Schritt-Anlauf zu werfen. Durch Weitwürfe und geschicktes Abfangen des Balles wird versucht, den Ball über die Grundlinie des Gegners hinaus zu werfen.

## Völkerball



### 1. Norm-Völk:

Wird ein Feldspieler getroffen, wechselt er in die "Choli". Evt. kommt dafür ein Cholispieler zurück ins Spielfeld und es hat immer nur zwei Spieler in der Choli.

### 2. Erlöser-Völk:

Jeder Feldspieler, der getroffen wird, muss in die Choli wechseln. Jeder Choli-Spieler, der einen Gegner trifft, darf in sein Spielfeld zurückgehen.

### 3. Mörder-Völk:

Getroffene Feldspieler merken sich den gegnerischen Schützer, der sie "ermordet" hat, und wechseln in die Choli. Wird ihr "Mörder" getroffen, dürfen sie wieder ins Spielfeld zurück.

### 4. Königs-Völk: (mit Hofnarr)

Jede Mannschaft wählt vor Spielbeginn einen König (und einen Hofnarr). Die Namen werden dem Spielleiter bekanntgegeben. Der Gegner darf sie nicht wissen. Wird der König zum zweiten Mal getroffen, so hat seine Mannschaft verloren. (Der Hofnarr muss nie in die Choli und wird so zum Beschützer.)

### 5. Himmelsleiterli-Völk:

Die Choli-Spieler können ins Spielfeld wechseln, wenn sie das gegnerische Feld auf einer Matten-/Blachen-/markierten Bahn (ca. 1m breit) überqueren können, ohne dass sie von einem Gegner mit der Hand berührt werden können.

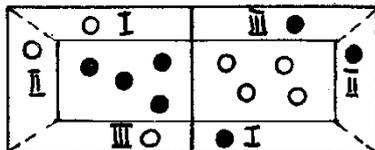
### 6. Rössli-Völk:

**1. Variante:** Können zwei Feldspieler ein Rössli/Reiter - Paar bilden, kann der Gegner sie nicht abschiessen, wobei sie nach max. 30 Sek. wechseln müssen.

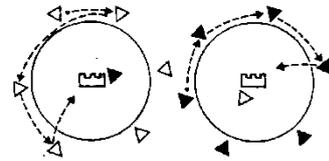
**2. Variante:** Die Choli-Spieler können erlöst werden, wenn sie von einem eigenen Feldspieler ins Spielfeld zurückgetragen werden können, ohne dass sie beim Durchqueren des gegnerischen Spielfeldes berührt werden. Sonst müssen beide in die Choli.

### 7. Rundum-Völk:

Wird ein Feldspieler getroffen, wird er Choli-Spieler im Drittel I. Die bisherigen Choli-Spieler rotieren ein Drittel weiter im Gegenuhrzeigersinn. Der Choli-Spieler im Drittel III wird wieder Feldspieler.



## Burgball



### Spielidee:

Ein Wächter verteidigt die Burg (Mal auf Kasten oder Kiste, z.B. Meizinball o.ä.) in einem Kreis. Durch schnelles Abspiel versuchen die Spieler ausserhalb des Kreises, den Burgwächter auszuspielen und dann die Burg zu treffen (s. Bild).

**Tip:** Mit zwei Feldern spielen, wobei der Burgwächter vom anderen Kreis gestellt wird.

## Keulen-/Flaschenfussball

### Spielidee:

Auf einem Parkplatz oder in einer Turnhalle wird das vorhandene Spielfeld in so viele Felder eingeteilt, wie Mannschaften à 4 - 5 Personen gebildet werden können. Jeder Spieler hat sein Mal (Keule, Plastikflasche, Schiitli-Pyramide) und stellt es im Feld, das seiner Mannschaft zugeteilt ist, auf. Nach einfachen Fussballregeln versucht jede Mannschaft die Male der anderen "umzuschütten".

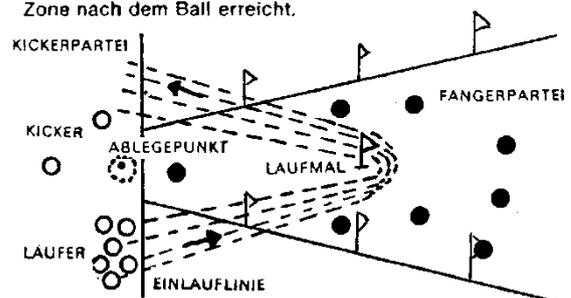
## Kickball

### Spielgedanke:

Zwei Mannschaften, eine Kick- und eine Fängerpartei, versuchen während einer bestimmten Zeit möglichst viele Punkte zu gewinnen. Ein Spieler der Kickpartei kickt den Ball aus der Kickzone ins Feld. Sofort laufen möglichst viele Spieler der Kickpartei um das Laufmal herum und zurück in die Kickzone. Die Fängerpartei versucht gleichzeitig den Ball zu fangen und in die Kickzone zurückzulegen.

### Bewertung:

1 Punkt für die Kickpartei pro Läufer, der die Kickzone vor dem Ball erreicht; 1 Punkt für die Fängerpartei pro Läufer, der die Zone nach dem Ball erreicht.



# Programmblöcke: Mannschaftsspiele anpassen

## Mannschaftsspiele

oder: Spiele, bei denen der Körperkontakt zum Gegner eine wichtige Rolle spielt

- Handball
- Fussball
- Basketball
- usw.



## Was kann geändert werden?

- Mannschaftsgrösse
- Mannschaftszusammensetzung
- Spieldauer
- Gerät / Ball
- Mal / Tor / Korb: Grösse, Form, Lage
- Feldgrösse / Feldeinteilung
- Strafraum, Torkreis
- technische Regeln
- Goalie mit seinen speziellen Regeln
- Spielfeld: Ort, Lage

## Typisch für diese Spiele

### - das "Mal":

Ziel für jede Mannschaft ist das Einbringen, Einwerfen oder Einschliessen des Balles ins "Mal" bzw. Tor, Korb usw.

### - die Ballbewegung:

Sie zielt nach vorne durch ein Zuspiel oder ein Eigendribbeln Richtung gegnerisches Tor.

### - die Mannschaften:

Beide Mannschaften bewegen sich auf dem gleichen Feld durcheinander.

### - der Körperkontakt:

Spieler prallen aufeinander. Dafür gibt es Regeln der Rücksichtnahme.

### - die Taktik:

Sie ist vom Rhythmuswechsel zwischen Angriff und Verteidigung geprägt.

## Ziele für den Spielleiter

Das Spiel soll vereinfacht werden:

- wenig Regeln
- technisch einfacher

Jeder soll mitspielen können:

- kleine Mannschaften
- wenig Pausen
- kurze Unterbrechungen

Das Spiel ist dem Gelände angepasst:

- sinnvolles Spiel wählen

Es sollen keine "vergagten" Spiele sein:

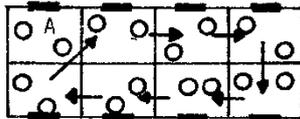
- das Spiel soll spielbar sein
- Kinder wollen Resultate, Gewinner und Verlierer
- "Verlieren können" will gelernt sein

## Mannschaften

Es gibt viele Möglichkeiten, Mannschaften zu bilden und einzusetzen.

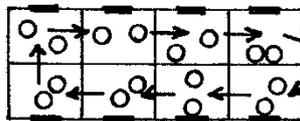
- viele parallele Spiele (mehrere Felder)

- Mannschaftswechsel, Turnierformen



A bleibt an Ort

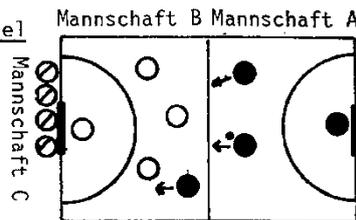
gerade Anzahl Mannschaften



1x Pause

ungerade Anzahl Mannschaften

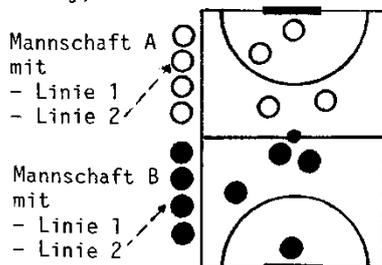
- Brasilianerspiel



Bei Ballverlust verlässt die verteidigende Mannschaft B das Feld. Sie hat entweder ein Tor erhalten oder sich den Ball erkämpft. Sie übergibt den Ball an Mannschaft C und stellt sich neu hinter der verteidigenden Mannschaft A auf.

- Wechsel innerhalb der Mannschaft

(Spielen mit mehreren "Linien" wie im Eishockey)



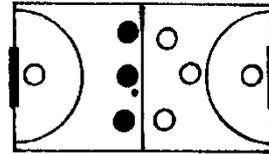
Es können so z.B. die starken Linien immer, oder die schwächeren, gegeneinander spielen mit fortführender Zählweise.

- Auswechselspieler

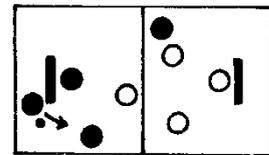
- alle sollen spielen können
- Wechsel in ein anderes Feld
- nicht einzelne outstellen

## Feldeinteilung

- Klassisch

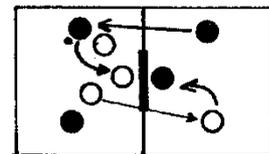


- Eishockeyähnlich



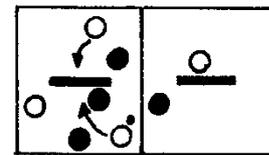
Es darf um das Tor herum gespielt werden.

- Ein Tor für zwei Mannschaften



A verteidigt von links  
B verteidigt von rechts

- Versetzte Tore

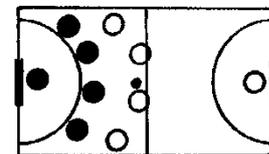


von beiden Seiten dürfen Tore erzielt werden

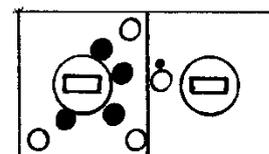
- Linienenspiel



- Feld mit Torkreis (Betretungsverbot)



Handballfeld



Basketball mit Körben oder Kästen am Boden im Torkreis mit Betretungsverbot

# Programmblöcke: Mannschaftsspiele anpassen

## der "Ball"

Verschiedene Spielgeräte /"Bälle" können ein Spiel

- \* ganz neu werden lassen
- \* taktisch sehr verändern
- \* viel interessanter gestalten
- \* technisch einfacher machen

Beispiele:

- Volleyball
- Stoffball
- Freesby (Plastik/Schaumstoff)
- Fussball
- Rugby - Ei / Blitzball
- grosser/kleiner Schaumstoff-/Softball
- aufblasbarer Wasserball
- Indiacaball
- Ballon
- Riesengymnastikball
- Basketball
- Hut, Beret
- Foulard mit Knopf
- Schaumstoffwürfel
- Tennisball
- Schneeball

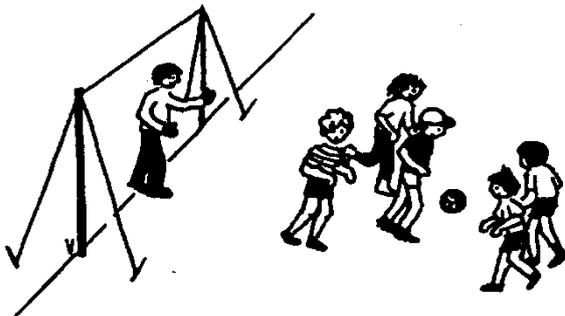
## Male/Tore

Ein Mal / Tor kann sehr verschieden aussehen:

- \* selbstgebastelt aus Holz
- \* Gerät mit Hohlraum und Oeffnung
- \* Umwerfbarer Gegenstand

Beispiele:

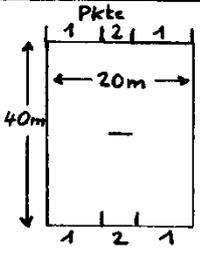
- Ring am Boden oder aufgehängt
- "Schiitli"-Pyramide
- Kegel, Plastikflaschen
- Körbe, Kisten am Boden oder aufgehängt
- Bänkli, Brett
- Linie
- Astgabel
- Fass
- Kessel, Kübel
- Blache, Matte aufgehängt
- Goals aus Holzrahmen
- Teppichstangen/Wäschestangen
- Loch in der Wand, - am Boden etc.



# 6 Beispiele

## Linienfreesby

**Spielidee:**  
2 Mannschaften versuchen auf einem grossen Feld den Freesby durch Zuspieren hinter die gegnerische Linie zu spielen/werfen.



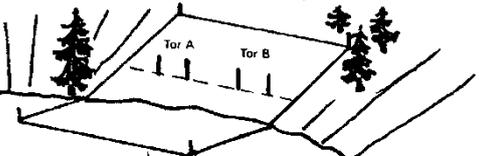
**Regeln:**

- max. 2 Schritte mit dem Freesby
- wer den Freesby mit den Händen zuerst unter Kontrolle hat bzw. hält, darf unbehindert abspielen

## Hangfussball

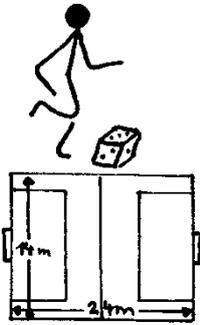
**Spielidee:**  
An einem Schräghang wird Fussball auf zwei nebeneinander und auf gleicher Höhe stehende Tore gespielt.

**Tip:** die Tore können am Fuss des Hanges oder mitten im Hang stehen.



## Würfelfussball

**Spielidee:**  
Es wird Fussball mit einem Schaumstoffwürfel gespielt. Ueberquert der Würfel die Torlinie, so darf er nicht mehr berührt werden, bis die Augenzahl die Anzahl Tore anzeigt.

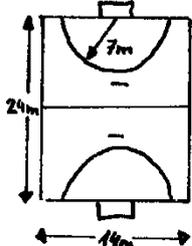


**Vorteil:** Das Spiel kann sehr gut im Gebirge gespielt werden, da der Würfel nie weit rollt.

**Regeln:** vereinfachte Fussballregeln

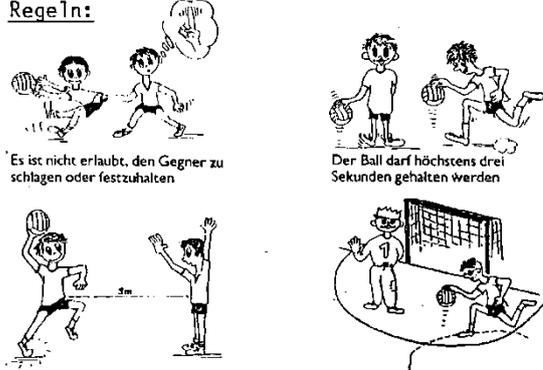
## Minihandball

**Spielidee:**  
Handballspiel auf kleinere Tore oder Male mit vereinfachten Spielregeln und ohne Sprungwürfe mit 4 - 6 Spielern pro Mannschaft



**Regeln:**

- Es ist nicht erlaubt, den Gegner zu schlagen oder festzuhalten
- Der Ball darf höchstens drei Sekunden gehalten werden
- Beim Werfen muss immer ein Fuss am Boden bleiben
- Der Torraum inklusive Torraumlinie gehört dem Torwart

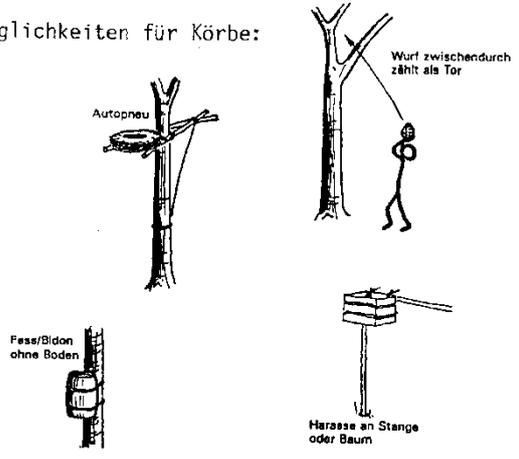


## Buschbasketball

**Spielidee:**  
Basket- oder Korbball wird im Wald mit vereinfachten "Körben" und evt. ohne Pellen gespielt.

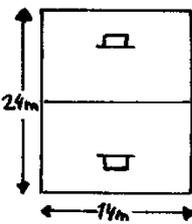
Möglichkeiten für Körbe:

- Autopneu
- Wurf zwischendurch zählt als Tor
- Fess/Bidon ohne Boden
- Harasse an Stange oder Baum



## Unihockey

**Spielidee:**  
Mit Unihockeystöcken wird ein leichter Unihockeyball oder Tennisball ins gegnerische Tor gespielt.



**Regeln:**

- Rempeln, Halten oder Checken verboten
- Ausholen mit dem Stock nur bis Kniehöhe (oder Waagrechte)





## Turnierformen

Bei diesen Turnierformen können immer alle mitspielen: niemand scheidet aus. Man findet immer neue Spielpartner und -gegner, die etwa gleich stark sind. Das macht diese Formen abwechslungsreich.

## Königsturnier

Mehrere Felder nebeneinander. Ins erste Feld wird der "König" (= der beste Spieler) gesetzt. Alle spielen eine erste Runde (6-8 Minuten). Danach wechseln die Spieler die Felder: Die Sieger in Richtung zum König hin, die Verlierer in die Gegenrichtung. Nach der nächsten Runde erneuter Feldwechsel...

So steigen die besseren Spieler auf, und es spielen die gleich starken zusammen.

Nach einigen Runden kann man die Plätze bewerten.

## Jasskartenturnier

Spielpartner und -gegner (jeweils 2-er-Teams) finden sich für jedes Spiel neu zusammen, indem Jasskarten gezogen werden (z.B. die roten und die schwarzen Könige). Nach jedem Spiel zählt jeder Spieler die Siegpunkte für sich zusammen, bevor er durch das Kartenziehen für das nächste Spiel einen neuen Partner und ein anderes Gegnerteam findet.

## Américaine

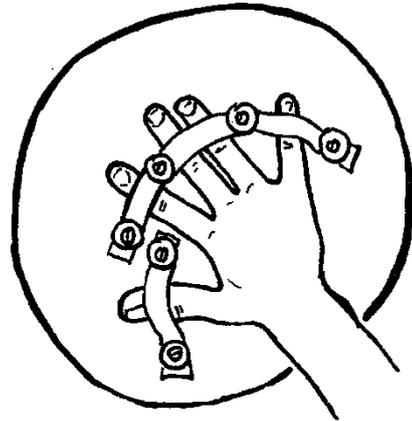
Auf jedem Spielfeld spielen 3 Spieler. Sie tragen unter sich 3 Spiele aus: Jeder spielt einmal Einzel und zweimal Doppel. Jeder Spieler zählt für sich Punkte für gewonnene Spiele. Beim Doppel werden sie unter beide Spieler geteilt. Nach einer solchen Runde lost man neue 3-er-Spielgruppen aus.

## Schochturnier

Beim Schoch-Turnier wird versucht, immer etwa gleich starke Spielpartner und -gegner zusammen zu bringen, indem die Spielpaarungen unter den Spielern mit der jeweils gleichen Punktzahl ausgelost werden.

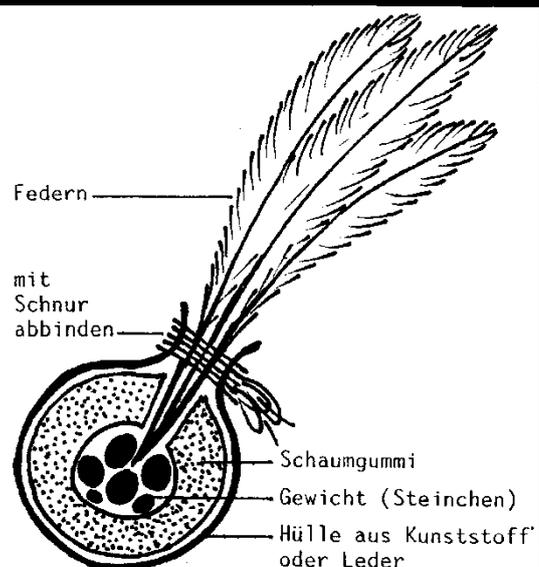
## Goba basteln

Goba wird beidhändig gespielt: man befestigt an jeder Hand einen Schläger. Die Elastikbänder dürfen nicht einschneiden und sollen nicht zu eng abgemessen werden.



- Brett rund aussägen
- Hand drauf legen (locker, ohne flach zu drücken): Umriss nachzeichnen
- Elastikband abmessen
- Band durch Schrauben mit Unterlagscheiben an Brett befestigen
- breites Elastikband verwenden

## Indiaca basteln



# Programmblöcke: Laufspiele

## Laufen

Laufen können wir auf

→ einer Strecke

→ einer Rundbahn



Laufen/Jogging, vor allem aber regelmäßiges Laufen z.B. 3x 30 min. pro Woche oder täglich im Lager, wird für Dich zu einem grossartigen Erlebnis,

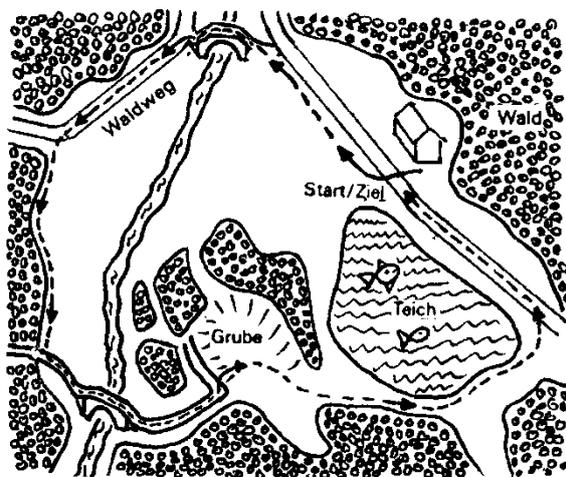
\* wenn Du in spielerischen Laufformen erst im Nachhinein merkst, was Du eigentlich geleistet hast.

## Geländelauf/Cross

Anlage: Rundstrecke mit wenig Steigung und möglichst weichem, natürlichem Boden mit Fähnchen markiert.

Streckenlänge: 2 - 8 km

mit Anfängern zuerst auf kürzeren Strecken (z.B. kurze Rundstrecke à 500-800m, auf der die Rundenzahl gesteigert werden kann.



Gestaltungsmöglichkeiten:

- Einzellauf mit individuell verschiedener, aber jeweils konstanter Rundenzeit
- Lauf in Leistungsgruppen, wobei die Gruppe zusammen bleiben muss
- Fuchsjagd innerhalb der Leistungsgruppe: Der Fuchs hat 100m Vorsprung. Kann ihn die Gruppe einholen?
- Handicap-Rennen:
  - bis 12 jährig: 2 min. Vorsprung
  - 13 jährige: 1 1/2 min. Vorsprung usw.
- Paarlauf im "Plaudertempo"
- Indianerlauf im Klassenverband: 20 Schritte Gehen im Wechsel mit 20 Laufschritten
- 12- Minutenlauf
- Verschiedene Stafettenformen

## Den eigenen Fortschritt erleben/messen

- jeden Tag die gleiche Strecke laufen und die Zeit messen (während 1-2 Wochen oder länger)
- Teststrecke: 3-8km lang; regelmässig immer wieder nach 5-6 Trainings Zeit messen
- jeden Tag die Laufzeit einer bestimmten Strecke verbessern, indem anfangs sehr langsam begonnen, dann allmählich gesteigert wird.

## Laufen und Beobachten

Beobachtungsaufgaben stellen:

- alle 5 min. Pulskontrolle (Hals, Handgelenk)
- bestimmte Strecke mit aufgehängten Bildern; Anzahl Bilder zählen, Reihenfolge sich merken, Thema der Bilder?, usw.
- auf Karte nachher die gelaufene Strecke einzeichnen können
- Wieviele Tiere werden gesehen?

## Laufen und Schätzen

- Wieviel Zeit brauche ich für eine bestimmte Strecke? Wer kommt seiner geschätzten Zeit am nächsten?
- Wie weit komme ich in einer bestimmten Zeit? (z.B. auf Finnen-, Rundbahn)
- Laufe 1km in genau 6min. Lerne Dein Tempo einschätzen.
- Wie lange brauchen wir alle miteinander....

## Laufen und Aufgaben lösen

Ziel: "ein eingekleidetes Intervall" mit kurzen Pausen (30sec., 1min.)

Wir lösen unterwegs kleine Aufgaben:

- Puls messen
- Vita-Parcour-Posten
- Zielwerfen mit Stein/Tannzapfen
- Geschicklichkeitsspiel
- über liegenden Baumstamm balancieren
- Stretching-Übung
- Frage beantworten
- kleine Verpflegung
- Schätzfrage
- Witz erzählen

## Würfeln

- Durch Würfeln werden verschiedene Gangarten festgelegt:

1 Gehen	4 Steigerungslauf
2 "Plauder"-Trab	5 lockeres Hüpfen
3 Tempolauf	6 Jogging
- Durch Würfeln werden die Anzahl Runden festgelegt, die eine Person/Gruppe laufen muss. (z.B. mit Leiterlispiel)

## Américaine

3 Läufer laufen auf einer (Rund-)Strecke während einer bestimmten Zeit eine Stafette mit Stabübergabe:

Pendelstafette:

Rundbahnstafette:



Ablöseplan und Streckenlänge können die Läufer auf der Rundbahnstafette selber bestimmen.

Welche Dreiergruppe läuft in 5 min. (Stehvermögen) oder 30 min. (Tempodauerlauf) die längste Distanz?

## Verfolgung

Schnitzeljagd:

Ein Läufer (eine Gruppe) legt mit Schnitzeln eine Fährte. Die Läufergruppe geht mit dem Leiter (kontrolliertes Tempo) auf die Suche. Bei Einholen Aufgabentausch; Schnitzel wieder einsammeln.

"Velo"-Verfolgungssprint:

Wie im Velofahren belauern sich 2 Läufer gegenseitig. Wer ist nach einer Strecke von max. 400m als erster über dem Zielstrich?

Im 1. Lauf startet A vor B, dann B vor A. Allenfalls Entscheidungslauf.

Hindernis-Verfolgungslauf:

2 Mannschaften, alle 15 sec. startet je 1 Läufer. Jede Zweiergruppe versucht, die vorhergestartete einzuholen, ohne selber eingeholt zu werden. Wer vom gegnerischen Läufer der nach ihm gestarteten Gruppe(n) eingeholt wird, scheidet aus. Welche Mannschaft bringt mehr Läufer ins Ziel?

## Gemeinsame Gross-Leistung

Welche Mannschaft läuft am weitesten?

Alle Läufe der einzelnen Teilnehmer werden zusammengezählt und so eine Grossleistung erzielt. Es gibt viele Möglichkeiten:

- Wie lange braucht unsere Gruppe für einen Marathon (42,195km)?
- 24-Stunden-Rennen: Welche Gruppe läuft am weitesten indem während 24 Stunden immer jemand am Laufen ist?
- Welche Gruppe läuft zuerst ....km? In einer Liste kann jeder Teilnehmer seine Strecken eintragen, die er läuft.

## Gemeinsamer Rekordversuch

Weltrekordversuch:

5 Läufer laufen auf einer Rundstrecke mit dem Stafettenstab z.B. 5000m, mit beliebigen Ablösungen und Streckenaufteilungen. Vergleich der Endzeit mit dem bestehenden Weltrekord (Schweizerrekord). Leistungsfähigkeit der Spitzenathleten aufzeigen.

Eigener Rekordversuch:

Gemäss einem vorher vereinbarten "Wettkampffreglement" versucht eine Mannschaft einen neuen evt. noch nicht existierenden Rekord aufzustellen. Z.B. 100 x 100m in möglichst kurzer Zeit.

## Tour-de-Suisse

Jeden Tag wird gemeinsam eine bestimmte Leistung vollbracht und auf einer Landkarte der Schweiz mit Fähnchen die Summe der von allen Läufern zurückgelegten Km eingetragen.

Der Weg der Tour-de-Suisse wird im Voraus festgelegt. Evt. kann an einem Tag auch eine bestimmte Etappe zurückgelegt werden.

## Grand Prix

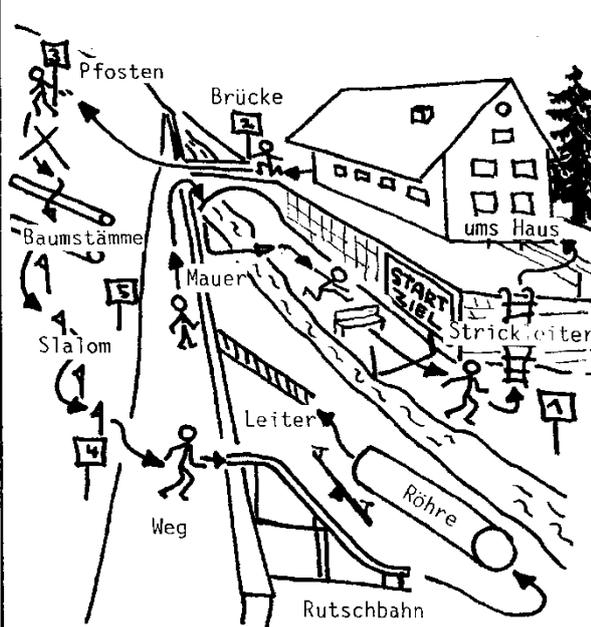
Auf einer Rundbahn wird ein Grand-Prix veranstaltet, wobei nach jeder Runde ein "Boxenhalt" vorgeschrieben ist, bei dem bestimmte Aufgaben gelöst werden sollen. Als Gruppen- oder Einzelwettkampf gilt das Rennen als beendet, wenn alle Runden mit den vorgeschriebenen Boxenhalts absolviert sind.

Biathlon-Variante:

Bei ungenügend gelösten Aufgaben, z.B. zu wenig Punkte beim Wurf Pfeilschiessen, müssen kleinere Zusatzrunden zurückgelegt werden.

# Programmblöcke: Laufspiele

## Hindernislauf



**Hindernislauf für eine Gruppe:**  
(Zeichnung: 6 Läufer pro Gruppe)

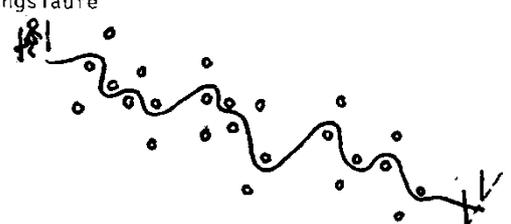
- 5 Laufabschnitte à 30-100m Länge
- Jeder läuft jeden Abschnitt im Américaine-System
- mehrere Gruppen laufen gegeneinander (Massenstart oft ungünstig)
- Gelände mit Spielplatz, Lagerhaus, Hügel, Bach, Wald etc. ausnützen

## Waldslalom

In leicht fallendem Wald werden dicke Bäume mit Bändern, Fähnli etc. als Tore gekennzeichnet. 15 bis 20 Tore doppelt oder mind. an der Innenseite markiert in unregelmässigen Abständen gelten als optimal. Ein 1m enges Starttor und ein 3m breites Ziel sollten miteinander Sichtverbindung haben.

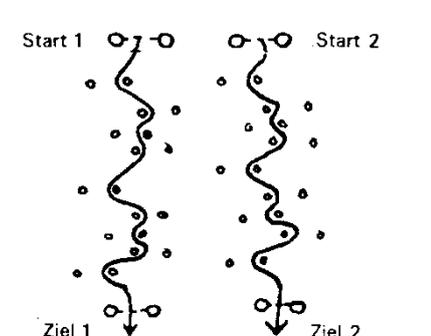
**Wettkampfformen:**

- 2 Zeitläufe: Wer hat die beste Gesamtzeit?
- Verfolgungslauf A gegen B mit Wechsel und messen der Zeitdifferenzen
- bei einfacher Durchführung einige Trainingsläufe



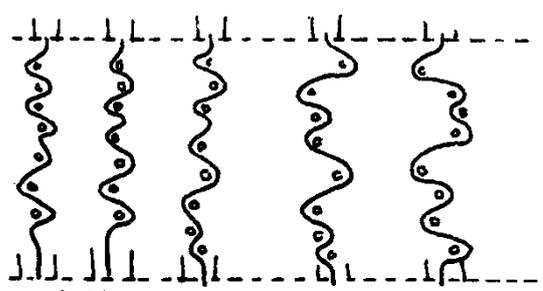
## Parallelslalom

Anlage von 2 parallelen Slalomstrecken (ca. 5-10m Abstand). Start und Ziel nahe beieinander auf gleicher Höhe. Tore so gut als möglich parallel gesetzt.



- Laufpaare auslösen
- gleichzeitiger Start
- Jedes Paar läuft beide Strecken (umwechseln)
- Zeitmessung mit 1 Uhr: nur Zeitdifferenz der beiden Läufe ergibt Gesamtdifferenz
- Cup-System: Die Gewinner machen unter sich die vorderen Plätze aus; die Verlierer die hinteren.
- ideale Teilnehmerzahlen: 8, 16, 32, 64
- Ueberzählige in Hoffnungsrunde oder mit Freilos in die nächste Runde

**Variante: viele Parallelbahnen**

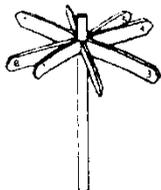


- Jeder absolviert jede Bahn einmal mit Zeitmessung. Die Gesamtzeit entscheidet über den Rang.
- Ein ausgeklügeltes Cup-System, das allen gleiche Chancen bringt, ist nur möglich, wenn ein Paar beide ihnen zugewiesenen Strecken läuft. Dafür scheidet niemand aus, sondern es könnte mit dem Schweizer System in 5 Durchgängen der Sieger gefunden werden (Jeder absolviert also 10 Läufe): Am Anfang wird der Gegner zugelost. In jeder folgenden Runde laufen nur noch diejenigen mit gleich vielen Siegen gegeneinander. Die 5. Runde hat ihren Final, indem die Läufer mit 4 Siegen aus 4 Durchgängen den Final um Rang 1 untereinander ausmachen.

## Stern-Spiel

Der Leiter bereitet ca. 10 Posten vor, bei denen Fragen zu beantworten sind. An jedem Posten ist für jede Gruppe ein Postenblatt - z.B. in Sichtmappe - bereit.

Am Start steht eine Windrose mit 10 Pfeilen so, dass diese die 50-200m entfernten Posten anvisieren.



Nun laufen die Schüler einzeln oder in Gruppen die Posten in bestimmter Reihenfolge an, überbringen sofort die Antwort auf dem betreffenden Postenblatt dem Leiter und starten erneut in eine andere Richtung. Gewertet werden die Laufzeit und die Anzahl richtiger Antworten.

## Lauf-Staffel

Stafettenform als Einlaufidee für Zweiergruppen: (sternspielähnlich)

Im Spielzentrum wird auf dem Boden eine bestimmte Zahl von Zetteln mit Lauf- und Spielaufgaben ausgelegt (angeklebt).

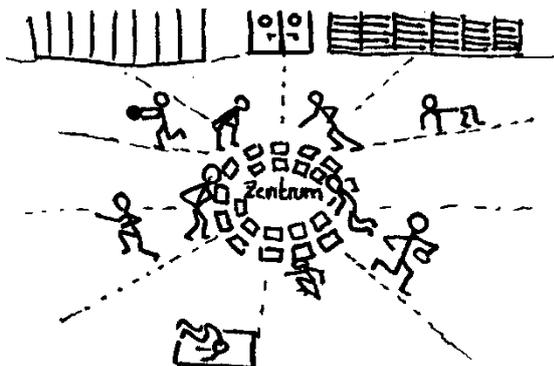
Mit dem Startzeichen müssen die Paare alle Aufgaben auf folgende Weise erledigen:

- A löst alle geraden Aufgaben
- B löst alle ungeraden Aufgaben

und zwar der Reihe nach und abwechselnd, so dass B ruht, während A spurtet und umkehrt.

Aufgabenbeispiele:

- zum Papierkorb und zurück rennen/ hüpfen
- 50x "Seiligumpe"
- Kletterstange/Baum 1x hinaufklettern und Glocke läuten
- abgesteckter Hindernislauf absolvieren
- 10 Liegestütz (Kn)/ Knieliegestütz (Md)
- Friesby auf ein Ziel schleudern und wieder holen (Minstdistanz.)



## Sportpoly

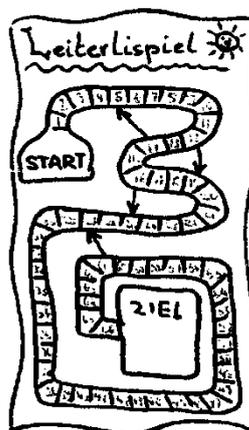
Spielidee:

Die Spieler bilden Spielmannschaften von 4-5 Spielern. Diese würfeln und markieren auf einem Leiterlispel das erreichte Feld mit einem "Spielstein".

Die Felder enthalten Spielmöglichkeiten und sportliche Aufgaben, die gemeinsam in der Spielmannschaft erledigt werden müssen.

mögliche Aufgaben:

- Einzelaufgaben, die alle machen müssen (Sackgumpen, Pfeilwerfen, Steinstossen..)
- Gruppenaufgaben (Menschenpyramide bauen, einen Mitspieler über einen Parcour tragen, Puzzle im Strohhaufen suchen und zusammensetzen, Wasser in einen 15m vom Brunnen entfernten Kübel tragen mit kleinen Bechern...)
- Gag-Aufgaben (Fruchtsalat für den Abschluss schnetzeln, Schätzaufgaben, Rekordaufgaben wie z.B. wieviel Spieler müssen hintereinander einen 7 1/4kg Stein stossen um den Weltrekord im Kugelstossen zu übertreffen?,....)



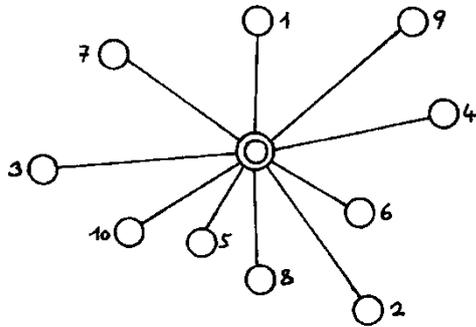
- 13 Alle laufen 1x ums Lagergelände.
- 21 Sackgumpstafette: jeder "gumpet" vom Fahnenmast bis zur Haustüre und zurück.
- 30 2 min. Faultierposten in den Hängematten
- 34 Alle über die Seilbrücke klettern
- 41 5 Min. Ball über die Schnur gegen die Küchenchefs und vorrücken auf Nr. 48

Steuerungsmöglichkeiten:

Man kann Aufgaben, die am Spielanfang von vielen Mannschaften übergangen wurden, bei höheren Feldern wieder anschreiben oder die gleiche Aufgabe mehrmals einsetzen, allerdings muss eine Mannschaft die gleiche Aufgabe nur einmal erledigen.

# Laufen mit der OL-Karte

## Stern-Lauf



Im Zentrum des Sterns (Start/Ziel/Leiter)

- sind alle Laufkarten der einzelnen Posten aufgehängt.
- sind alle Aufgabenkarten für die einzelnen Posten aufgehängt.

Jede Strecke wird 2x begangen (Hin- und Rückweg).

Variante: Es werden mehr als ein Posten mit einer Karte angelaufen.

Variante: Es werden verschiedene OL-Formen und OL-Spiele durchgeführt und jede(s) Form/Spiel hat eine eigene Karte oder ein eigenes Mäppchen.

- z.B.
- Schmetterlings-OL
  - Jasskarten-OL
  - OL-Karten-Puzzle zusammensetzen
  - OL-Quartett spielen (Landestopogr.)
  - Fensterlauf mit 1-2 Posten
  - Blinden-OL
  - "Zwei von Vier" (Posten anlaufen)

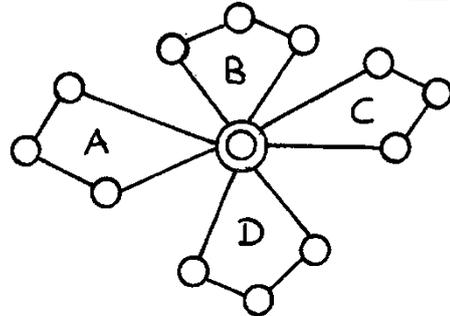
### Laufkontrolle:

Mit einer guten Tabellendarstellung auf einem Plakat/Packpapier, in der die Teilnehmer die Startzeit zu einem Posten eintragen müssen, weiss der Leiter, wer sich wann wo befindet:

Gruppe:	Posten - Nr.								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Stefan/Hans		14:10	15:00		14:40				15:10
Urs/Susi		14:15		14:20		14:15			
Rolf			14:15				14:25		
Max/Fritz									

Startzeiten für den Lauf an den entspr. Posten.

## Staffel-OL Américaine



Es werden Vierergruppen gebildet. Jeder Läufer hat die Aufgabe, alle vier Schleifen der sternförmig angeordneten OL-Bahnen zu absolvieren und zwar in einer festgelegten Reihenfolge:

Die Schleifen werden in alphabetischer Reihenfolge absolviert.

Läufer 1: A, dann B, dann C, dann D

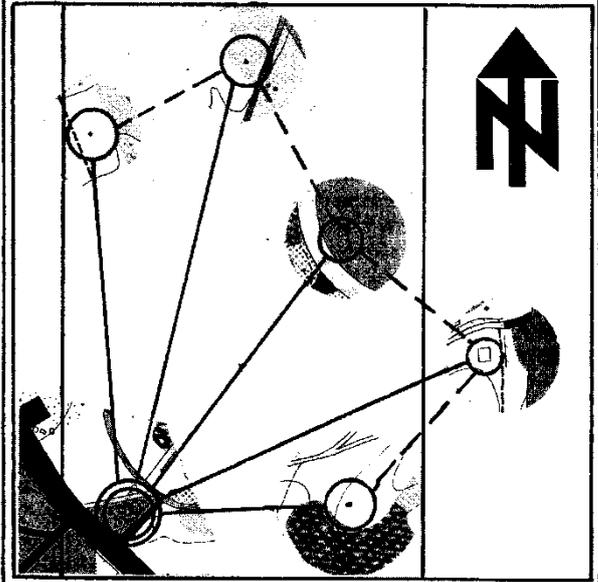
Läufer 2: B, dann C, dann D, dann A usw.

Die Laufkarten werden jeweils übergeben.

Variante: Die Reihenfolge ist frei, aber jeder muss jede Schleife genau 1x ablaufen.

## Fensterlauf

Der Fensterlauf schult Kompasstechnik und lernt Distanzen einschätzen. (Sternförmig oder als Ringlauf)



## (Spiel-)Formen im OL

### Gegenseitiges Postensetzen

Jede(r) Teilnehmer/Gruppe erhält den Auftrag, einen/mehrere Posten zu setzen.

Es können dabei verschiedene Bedingungen gestellt werden:

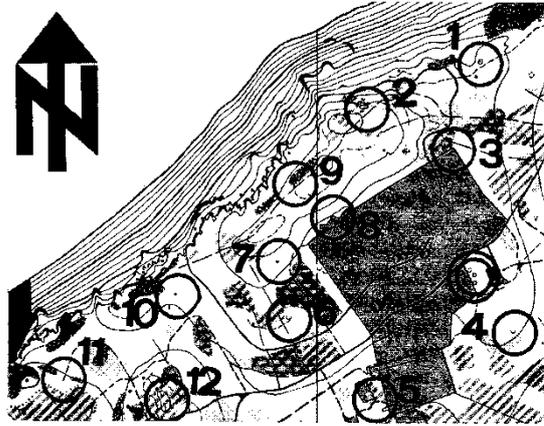
- Der Postenstandort ist auf der Karte eingezeichnet.
- Die Richtung, in der ein Posten gesetzt werden muss, ist vorgegeben. Er soll korrekt in der Karte eingetragen werden.
- Der Posten soll folgende, weitere Grundbedingungen erfüllen:
  1. Der Posten soll genau bestimmbar sein: z.B. ein gegebenes Objekt
  2. Der Posten soll im Anfängerunterricht gut sichtbar sein.
  3. Der Posten soll aus allen 4 Himmelsrichtungen genau ausgemacht werden können.
  4. Der Posten soll nicht versteckt werden. Wird dies als Gag trotzdem gemacht, so sollen die Teilnehmer Hinweise erhalten.

#### Spielmöglichkeiten:

- Gruppe A setzt z.B. 4 Posten für Gruppe B und umgekehrt. Die Gruppen tauschen die Karten und holen die Posten wieder.
- Alle laufen alle Posten an (auf Zeit). Anschliessend werden die Posten gemeinsam abgelaufen und geholt, wobei die Qualität des Postensetzens besprochen wird.



### Postennetz-OL

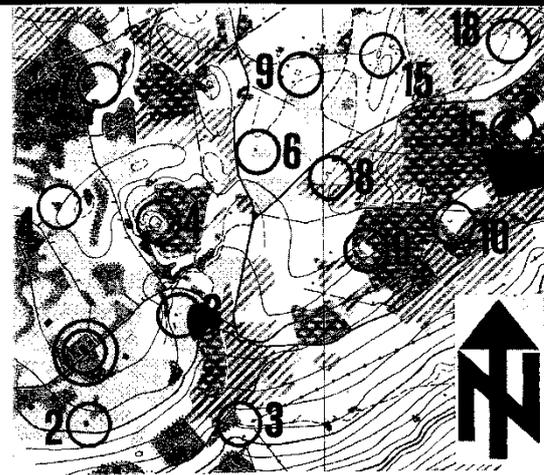


Der Läufer/ Die Gruppe erhält eine Karte mit eingezeichnetem Postennetz. Alle Posten sind in möglichst kurzer Zeit anzulaufen.

Bei der Bahnlegung muss unbedingt darauf geachtet werden, dass mehrere mögliche Routen in Frage kommen.

Ziel: Schnelles Erfassen von Laufanlagen und blitzartige Routenwahlentscheide treffen.

### Skore-Lauf/OL



Rund um ein Zentrum (Start/Ziel) wird ein Postennetz angelegt. Jeder Posten wird mit Punkten bewertet. Die Bewertung erfolgt auf Grund der Distanz und des Höhenunterschiedes des Postens bezogen auf das Zentrum, sowie des Schwierigkeitsgrades des Postens.

Die Läufer/Gruppen sammeln in einer begrenzten Zeit (z.B. 60 min.) möglichst viele Punkte.