Die vier Pfeiler der Kinderleichtathletik (U8/U10)

In der Kinderleichtathletik bewegen wir uns in vier verschiedenen Pfeilern:

Laufen	Springen	Werfen	Ergänzende Bewegungsgrundformen und Spiel
Stafetten und Laufspiele	Hüpf und Sprungspiele	Treff und Wurfspiele	Ergänzende Spielformen
Schnell Laufen Über Hindernisse Laufen Ausdauernd Laufen	In die Weite springen In die Höhe springen Mit dem Stab springen	Geradlinig werfen Stossen Drehwerfen / schleudern	Balancieren, Reagieren, Rollen, Drehen, Fangen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Rhythmisieren, Tanzen, Kämpfen, Raufen, Rutschen, Gleiten
Körperposition Fussaufsatz (Fussballenlauf) Laufrhythmus Laufkoordination	Absprungrhythmus (tam-ta-tam) Aktiver Fussaufsatz Einsatz und blockieren der Schwungelemente Körperstreckung	Anlaufrhythmus (jam-ta-tam) Korrekte Wurfauslage Hüftrotation Spannungsaufbau Körperstreckung	Turnerische Elemente (komplexe Bewegungsformen) Gleichgewicht, Reaktion, Orientieren, Rhythmisieren, Differenzieren Körperspannung, Stabilität und Beweglichkeit
Regelmässige Schnelligkeitsreize mit angepasster Sprintdistanz setzten: Faustregel max. Sprintdistanz: 5m/Altersjahr (Bsp: 7 Jähriger = 7x5m = 35m Sprint) Laufe dein Alter als Ausdauerformel (Bsp: 8 Jähriger = 8min am Stück joggen) Für das trainieren der Lauftechnik mit Metaphern arbeiten	Regelmässige Durchführung von Hüpfformen zur Fussgelenkskräftigung (Sprungseil, Gummitwist, Reifenhüpfen uvm.) Sprung an in die Höhe gehängte Gegenstände oder Mehrfachsprungformen in die Weite als Basisarbeit Sprung Beidseitigkeit beachten	Zielwurfformen bei dem die Ziele in der Höhe sind, um eine korrekte Wurfausführung zu erlangen Unterschiedliche Gegenstände auf unterschiedliche Arten werfen Werfen kombinieren mit spielerischen Formen, wo das Laufen zusätzlich integriert wird Werfen, werfen, werfen (Wurfintensität beachten) Beidseitigkeit beachten	Vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten stellen (rechte und linke Hirnhälften reizen) Trainieren von komplexen, turnerischen Bewegungsformen (Kombinationsformen) Regelmässiges Training der Rumpfspannung, Körper-stabilität und Beweglichkeit als massgebliche Faktoren zur korrekten Ausführung diverser Techniken

Jeder Pfeiler beinhaltet diverse Erscheinungsformen. Es muss darauf geachtet werden, dass jedem Pfeiler im Ganzen gleichviel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Nur so ist ein ausgewogenes und vielseitiges Training garantiert, in dem eine stabile Basis für die Zukunft aufgebaut werden kann.

Laufen

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige *Ziele: Vielfalt von Gangarten ausprobieren und spielerisch (mit Metaphern) nachmachen* *Laufformen im Raum und Rhythmus variieren* *Eigene Schnelligkeit erleben und auf unterschiedliche Signale möglichst schnell reagieren*	- Unterschiedliche Gang- und Laufarten erwerben (Fussballenlauf, aktiver Fussaufsatz, Armeinsatz usw.)	- Laufen wie… „Metapher“ (Eine Maus, eine Gazelle, ein Pinguin, über heisse Lava, wie ein Riese usw.) - Roboterjogging: Blind auf unterschiedliche Signale joggen - Laufen auf unterschiedlichem Untergrund
	- Laufformen im Raum und Rhythmus variieren (Frequenz/Schrittlänge)	- Fang- und Stafettenspiele - Laufen zur Musik mit Gegensatzerfahrungen und unterschiedlichen Frequenzen (hoch, tief, schnell, langsam)
	- Reaktion auf unterschiedliche Signale	- Schnellstart / Knobelsprint (Reaktion auf akustisch, optisch oder taktile Reize) - Tag-Nacht Spiele
Niveau 2 6-9 Jährige *Ziele: Spielerische Anwendung der Lauftechnik* *Regelmässige Schnelligkeitsreize setzen (Start bis 8 Sekunden)* *Bei individuellem Tempo mehrere Minuten laufen*	- Schnell Laufen und Stafetten	- Menschenhürden-Fangis - Gold in China - Jass Karten-Stafette - Würfelstafette
	- Laufen über Hindernisse (Vorform Hürdenlauf)	- Grabenlauf - Erlöser-Stafette - Hindernisstafette - Rhythmusvariationen
	- Rhythmische Laufkoordination	- Prellhopsen - Hopserhüpfen
	- Grundlagenausdauer durch spielerische Laufformen	- Memorylauf - Lokomotive - Laufe dein Alter
Niveau 3 8-12 Jährige *Ziele: Start mit Beschleunigung (maximal schnell)* *Lauftechnik mittels zwingenden Formen optimieren* *In regelmässigem Tempo laufen lernen sowie Zeit- und Tempogefühl erwerben (Grundlagenausdauer spielerisch erwerben)*	- Schnell Starten	- Starten aus unterschiedlichen Startpositionen - Katz und Maus
	- Sprints über 20-50m	- Diverse Laufduelle - Verfolgungsrennen - Herausforderer
	- Verbessern der Laufökonomie und Laufstils	- Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen - Laufen mit dem Sprungseil
	- Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf	- Bänklilauf - Flamingo-Parcours (Hürden ABC) - Siegerpodest überlaufen
	- von den Stafetten zum Staffellauf	- Lawine - Stabübergaben
	- Ausdauernd Laufen (regelmässiges Tempo, korrekte Atmung)	- Zeitschätzläufe - Hindernislauf - Laufe dein Alter

Links aller Übungen auf www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> Kindersport

Weitere Übungssammlungen zum Laufen:

Laufen Kids, Mobile Praxis Nr. 56

Übungen Bewegungslernen Laufen

Faszination Leichtathletik

Springen

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige *Ziele: Hüpfformen mit dem linken und rechten Bein im Raum und Rhythmus variieren - für einen kräftigen Fuss und einen stabilen Absprung*	- Hüpfformen in allen Variationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, einbeinig, beidbeinig usw.)	- Gummitwist - Reifenhüpfen - Quadrathüpfen - Über schwingendes Seil hüpfen - Barfuss im Sand und auf dem Rasen
Niveau 2 6-9-Jährige *Ziele: Entwickeln einer korrekten Absprungposition mit dem linken und rechten Bein* *Heranführen an den Sprung in die Höhe, in die Weite und mit dem Stab*	- Unterschiedliche Sprungformen --> Springen in die Höhe --> Springen in die Weite	- Seilspringen - Matten hüpfen (Seerosenblätter) - Mehrfachsprungformen (Lektion) - Hopsersprünge über kleine Hindernisse - Sprunggarten - Sprünge in die Höhe gegen höher gehängte Gegenstände
	- Pendeln und Turnen mit dem Stab	- Stabstellen / Stabklettern - Über den Stab balancieren - Stabspringen mit Hilfe - Rückwärtsrolle auf einer dünnen Matte
Niveau 3 8-12 Jährige *Ziele: Grundformen des Hoch-, Weit- und Stabsprungs unter Berücksichtigung der Kernelemente mittels zwingenden Formen trainieren.*	- Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung	- „Achti“-Scherensprung (wie viel in 1‘) - Ball über die Leine geben - Abtauchen (Brücke auf dem Boden) - Kurvenlaufen (wie Töfffahrer)
	- Vom Springen in die Weite zum Weitsprung	- Matten-Rutschen - Nach Absprung Kopfball mit in der Höhe hängendem Spielbändel - Punktespringen in den Sand - Schrittsprung mit Absprung ab Kasten T
	- Springen am starren Stab	- Gondoliere - Hexenritt - Stabweitsprung

Links aller Übungen auf www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> Kindersport

Weitere Übungssammlungen zum Springen:

Springen Kids, Mobile Praxis Nr. 60

Übungen Bewegungslernen Springen

Faszination Leichtathletik

Werfen

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige *Ziele: Werfen und Fangen von unterschiedlichen Gegenständen mit der linken und rechten Hand*	- Werfen und Fangen von unterschiedlichen Gegenständen auf unterschiedliche Arten (stossen, schleudern und überkopfwerfen)	- Hin und her passen - Bodenauf in Schwedenkasten - 10erli an der Wand - Federball Shuttle Weitwurf
Niveau 2 6-9 Jährige *Ziele: Spielerisches erlernen der Wurfbewegung mit dem linken und rechten Arm (Augenmerk auf eine korrekte Wurfauslage)*	- Unterschiedliche Treff und Wurfspiele --> Geradlinig werfen --> Drehwerfen --> Stossen	- Tontaubenschiessen - Hallenbiathlon / Sommerbiathlon - Wandabpraller - Hin und her - Auf Langbank hin und her stossen - In die weite Werfen
	- Einführung der korrekten Wurfauslage	- Markierungshilfe am Boden für korrekte Wurfauslage - Auf dem hinteren Bein stehen (direkt vor dem Abwurf Markierung hinter dem Körper berühren) - Fliessband
Niveau 3 8-12 Jährige *Ziele: geradliniger Wurf, Drehwurf und das Stossen unter Berücksichtigung der Kernelemente mittels zwingenden Formen trainieren* *Anlaufschulung der unterschiedlichen Wurfformen erwerben und anwenden.*	- Vom Ballwurf zum Speerwurf --> Heuler werfen	- Über das Fussballtor in eine Zielzone werfen - Seilbähnli mit Hallenhürdenlatte - In die Weite werfen
	- Vom Drehwurf zum Diskuswurf --> Pneu schleudern	- Zielwurf auf Matten oder über Malstäbe - Schleudergolf - Schleuderboccia
	- Vom Stossen zum Kugelstossen --> Basketball/Medizinball stossen	- Ball über die Schnur (Druckpass) - Vom Bank aufstehen und direkt stossen (Druckpass) - Via Wand in Kastenelement stossen - In die weite Stossen
	- Unterschiedliche Anläufe (Anlaufrhythmus) in die korrekte Wurfauslage	- Anlaufrhythmus über den Graben - Drehen in Reifen / Zick-zack - Wo bin ich (Fortlaufende Drehungen in Sektor) - Wechselschritt für das Stossen

Links aller Übungen auf www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> Kindersport

Weitere Übungssammlungen zum Werfen:

Werfen Kids, Mobile Praxis Nr. 62

Übungen Bewegungslernen Werfen

Faszination Leichtathletik

Ergänzende Bewegungsgrundformen und Spiel

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige *Ziele: Bewegungen, Körperstellungen sowie einfache Schrittkombinationen übernehmen und ausführen* *Anspannung und Entspannung des Körpers gezielt herbeiführen*	- Koordinative Fähigkeiten erwerben --> LA-Tests Stufe 1	- Bewegung zur Musik - Balancieren über den Langbank - Einbeinstand - Hampelmann / Hampelmann Stab - Boccia - Bei Signal möglichst rasch klatschen
	- Körperspannung	- Baum im Wind / - Statue - Brett am Boden und das getragen wird - Tummelformen Hangen / Klettern
	- Spielentwicklung gemäss Broschüre "J+S Kindersport - spielen"	- Freies Spiel, Wahrnehmungs-, Platzsuch-, Lauf-, Reaktions-, Fang-, Versteck-, Kampf-, Alaska-, Treff-, Schnappball-, Torschuss- und Rückschlagspiele --> gemäss Niveau (blau)
Niveau 2 6-9 Jährige *Ziele: Eigenes Gleichgewicht finden und Gegenstände im Gleichgewicht halten* *Vielfalt von Spielen erfahren* *Bei herausfordernden Bewegungsaufgaben sein eigenes Körpergewicht beim Hangen, Stützen und Klettern tragen beziehungsweise halten.*	- Koordinative Fähigkeiten anwenden --> LA-Tests Stufe 2 --> Faszination Bälle	- Auf unterschiedliche Arten balancieren - Ball prellen, hochwerfen oder an die Wand werfen und nach Drehung oder spezieller Aufgabe wieder fangen - Auf visuelle Situationen reagieren - Reifenhüpfformen
	- Spielentwicklung gemäss Broschüre "J+S Kindersport - spielen"	- Freies Spiel, Wahrnehmungs-, Platzsuch-, Lauf-, Reaktions-, Fang-, Versteck-, Kampf-, Alaska-, Treff-, Schnappball-, Torschuss- und Rückschlagspiele --> gemäss Niveau (rot)
	- Rumpf- und Schulterkräftigung mittels Hangen, Stützen und Klettern --> Tummelformen	- Unterarmstütz Vorne, Seite, Rücken - Klettern an Sprossenwand - Stützen an verschiedenen Geräten - Schaukeln und Schwingen an den Ringen - Handstand
Niveau 3 8-12 Jährige *Ziele: sich in Bewegungsabläufen räumlich und zeitlich orientieren* *Richtungen, Distanzen und Geschwindigkeiten einschätzen lernen* *In verschiedenen Spielsituationen taktische Grundmuster erleben* *Technische Elemente am Boden und an Geräten üben und anwenden* *Vielfalt von Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen kennen lernen*	- koordinative Fähigkeiten gestalten --> LA-Tests Stufe 3 --> Stationen Training	- Slackline - Sypoba - Jonglieren mit 3 Bällen - Badminton - Auf unterschiedliche Signale mit unterschiedlichen Aufgaben reagieren
	- Spielentwicklung gemäss Broschüre "J+S Kindersport - spielen"	- Freies Spiel, Wahrnehmungs-, Platzsuch-, Lauf-, Reaktions-, Fang-, Versteck-, Kampf-, Alaska-, Treff-, Schnappball-, Torschuss- und Rückschlagspiele --> gemäss Niveau (schwarz)
	- Trainieren von komplexen Turnerischen Abläufen	- Streuli (Rückwärtsrolle zum Handstand) - Felgaufschwung - Rad
	- Rumpf- und Schulter-kräftigung gestalten	- Käfer / Vierfüssler / Brücke - Partnerakrobatik
	- Beweglichkeitsübungen	- Schwunggymnastik vor der Belastung - Beweglichkeitsübungen nach der Belastung.