

# **Vorbereitung auf Bundesjugendspiele in Klasse 1**

## **Beitrag von „indidi“ vom 14. April 2010 21:20**

Nur mal ein paar Ideen auf die Schnelle:

Meine Ausführungen beziehen sich auf 12 Kinder (Förderschule)

### **LAUFEN**

2 Gruppen-Staffellauf

2 Laufbahnen in der Halle (Langbank-Kastenteile-Kegel-Kastenoberteil)

Ich gebe das offizielle Startzeichen (Auf die Plätze---Fertig--los)

Die ersten laufen die Strecke-kehren an der Hallenseite um und sprinten zurück  
(wichtig: über die End-Linie "volle Pulle" weiterlaufen)

### Sprints

von einer Hallenseite zur anderen--mit Zeit stoppen

(Zeiten aufschreiben)

Gleich schnelle Schüler gegeneinander laufen lassen

(Das fordert zu Höchstleistungen heraus)

### **WERFEN**

Die Kinder stehen an der langen Hallenseite.(Kurze Wurfdistanz)

Jeder hat einen Wurfball (evt. auch Tennisball)

Startzeichen: Kinder werfen

Wenn alle fertig sind dürfen sie die Bälle holen.

Dasselbe nochmals von der anderen Wand aus.

Dann wechseln wir zur kurzen Hallenseite (Lange Wurfdistanz)

Wir werfen von hinten, weit in den "Himmel" hinein.

### **SPRINGEN**

wichtig ist das einbeinige Springen

z.B.

in einen Reifen hineinspringen

über ein Seil springen (leicht hochhalten)  
von einem bestimmten Punkt abspringen