

Bei allen Spielformen sollte zur richtigen Belastungssteuerung eine individuelle Pulskontrolle stattfinden! Keine Sprints!

## Zeitschätzlauf

Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe, genau 1 (oder bis 5) Minute(n) zu laufen. Wer meint, dass die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, beendet den Lauf. Gewonnen hat derjenige, der die Zeit am besten eingeschätzt hat.

*Variationen:* verschiedene Laufarten

alle Teilnehmer beenden auf das Signal des ÜL den Lauf und müssen schätzen wie lange sie gelaufen sind.

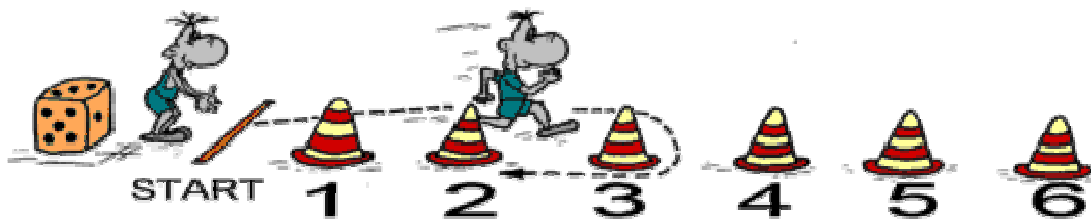
## Reifen drehen

In der ganzen Halle werden mindestens so viele Reifen verteilt wie es Teilnehmer sind. Die Reifen werden senkrecht gestellt und angedreht. Die Teilnehmer haben die Aufgabe, die Reifen über einen möglichst langen Zeitraum in der Drehung zu halten. Sie sollen dabei aber in einem gleichmäßigen Tempo laufen.

*Variationen:* statt Reifen drehen Luftballons in der Luft halten

## Würfelspiel

Für je 1-3 Teilnehmer wird ein Hütchenparcour, wie ihn die Abbildung zeigt aufgebaut. Der Abstand zwischen den Hütchen sollte 5-10 m betragen.



Jeder Teilnehmer oder der erste einer Mannschaft würfelt mit einem 6-Punkte-Würfel. Die gewürfelte Augenzahl bestimmt seine Laufstrecke im Hütchenparcour. Nachdem der erste Läufer seine Laufstrecke absolviert hat, würfelt der nächste und läuft seine gewürfelte Strecke. In einer vorgegebenen Zeit (15-30 min) versuchen die einzelnen Teilnehmer oder Mannschaften möglichst viele Laufstrecken zu absolvieren oder möglichst häufig zu würfeln.

## Tempomacher

Ein Rundkurs ist so zu absolvieren, dass jeweils an festgelegten Stellen eine bestimmte Laufzeit erreicht wird, d.h. die Teilstrecken sind immer in der gleichen Laufzeit zu bewältigen.

*Variationen:* mehrere Gruppen laufen im Rundkurs und eine von ihnen gibt das Tempo vor  
verschiedene Laufarten  
zwischen den Markierungen müssen Hindernisse überwunden werden

## Transportlauf

In einem Rundkurs müssen kleine Gegenstände (z.B. Bälle) eingesammelt und zu einem bestimmten Punkt gebracht werden. Die ersten zwei bis fünf Runden (je nach Größe des Rundkurses) werden ohne Transport gelaufen. Alle Gegenstände müssen bis zum Ende einer vorgegebenen Laufzeit (ca. 6-8 min) eingesammelt werden.

## Memory-Geräteparcour

Die Teilnehmer laufen eine festgelegte Zeit in einem Geräteparcour (am besten: Rundkurs mit mehreren Querverbindungen). Von Beginn an erhält jeder Teilnehmer drei verschiedene Memory-Karten. Sobald ein Teilnehmer im Parcour einen anderen Teilnehmer überholt, können sie eine Karte tauschen. Wenn ein Teilnehmer zwei gleiche Karten hat, übergibt er sie dem ÜL und erhält dafür zwei neue Karten. Aufgabe der Teilnehmer ist es, dem ÜL möglichst viele Kartenpaare zu übergeben.

## Schatzsuche

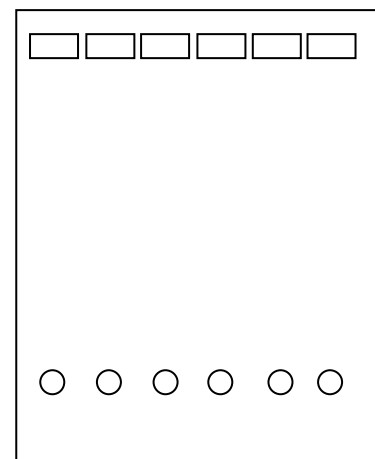
In der Halle wird mit Matten, Kästen, Langbänken u.ä. ein Labyrinth gebaut. Im Labyrinth sind Hütchen verteilt, unter denen Schätze versteckt sind. Außerhalb des Labyrinths befindet sich für jede Mannschaft ein Lager.

Es werden je nach Teilnehmerzahl kleine Mannschaften (3-4 Spieler) gebildet, deren Ziel es ist, möglichst schnell alle Schätze einzusammeln. Jedes mal, wenn ein Teilnehmer unter ein Hütchen geschaut hat, muss er zunächst ins Lager zurück. Für die Laufwege gilt: begegnet man einem anderen Schatzsucher, muss man eine 180°-Drehung machen und in die andere Richtung weiterlaufen. So kann es unter Umständen recht schwierig werden, zum Lager oder zu einem bestimmten Hütchen zu kommen.

## Eier legen

Wie in der Abbildung werden in einer Reihe sechs kleine Kästen umgedreht aufgestellt. Vor den Kästen stehen in einer möglichst weiten Entfernung sechs Hütchen.

Die Teilnehmer stellen sich mit sechs „Eiern“ (verschiedenfarbige Bälle oder andere Gegenstände) und je einem Würfel an den Hütchen auf. Auf Kommando wird gewürfelt und je nach Augenzahl ein Ei in den entsprechenden Kasten transportiert. Danach läuft der Teilnehmer wieder zu seinem Hütchen zurück und würfelt erneut. Liegt schon ein Ei in dem entsprechenden Kästchen, muss dieses Ei wieder herausgeholt werden. Sieger ist derjenige, der zuerst alle Eier verteilt hat.



## Biathlon

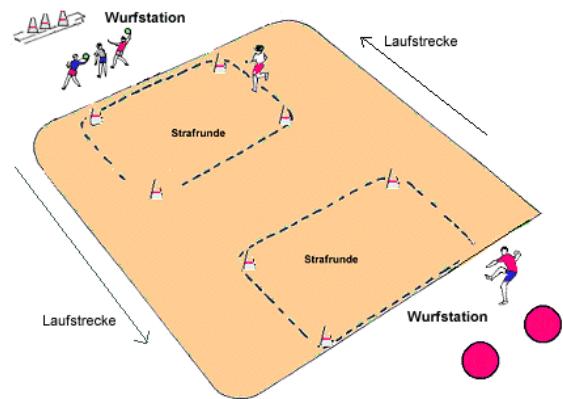
Die Wintersportdisziplin Biathlon (Skilanglauf und Schießen) kann in vielfacher Weise in die Halle oder auf den Sportplatz übertragen werden.

Dabei kann die Grundidee vielfältig modifiziert und den jeweiligen materiellen Gegebenheiten und den Bedingungen der Gruppe angepasst werden:

Auf einer festen Laufstrecke müssen Wurf- oder Stoßaufgaben erfüllt werden. Gelingt dies nicht, muss eine Strafrunde absolviert werden.

Biathlon kann als Einzel- oder Staffeltbewerb organisiert werden.

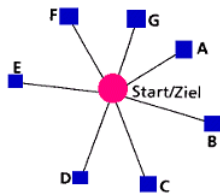
Die Wurfstationen sollten verhältnismäßig einfach aufgebaut sein. Die Länge der Strafrunde sollte ungefähr 10-20 % der Gesamtrunde betragen.



## Orientierungslauf

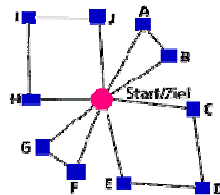
Beim Orientierungslauf wird durch Laufen und Suchen Abwechslung in die Laufaufgaben gebracht. Um ein ausdauerndes Laufen zu erreichen, sollten relativ einfache, aber interessante Orientierungsanforderungen gestellt werden. Die Aufgaben – das Verfolgen der Route nach einer Karte, das Suchen der Posten und das Laufen – können alleine oder in Kleingruppen bewältigt werden.

### Stern-Orientierungslauf:



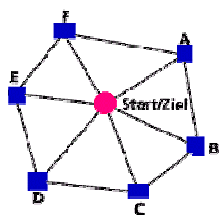
Von einem zentralen Punkt (ÜL) werden verschiedene Posten angelaufen. Die Gruppen kommen nach jedem Anlaufen eines Postens jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück. An den Posten ist jeweils eine Aufgabe zu lösen.

### Schmetterlings-Orientierungslauf:



Erst nach dem Anlaufen von zwei bis drei Posten kehren die Gruppen an den zentralen Punkt (ÜL) zurück. Auch hier erfolgt die Postenkontrolle über das Lösen von Aufgaben.

### Rad-Orientierungslauf:



Vom zentralen Ausgangspunkt (ÜL) laufen die Teilnehmer/Gruppen auf einer „Speiche“ zu einem Posten, danach in einer festgelegten Laufrichtung bis zum letzten Posten und anschließend wieder auf einer „Speiche“ zum Ausgangspunkt zurück.