

Übungen und Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeit

1.) Ballfangen

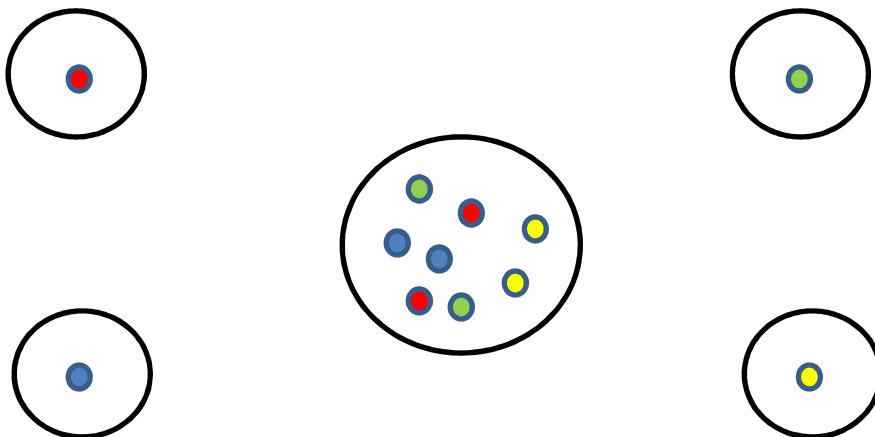
Zu zweit zusammen einen Ball (Softball). Ein Teilnehmer geht leicht in die Knie und verschränkt seine Hände hinter dem Rücken. Der andere Teilnehmer hält den Ball vor dem Körper und lässt ihn fallen. Der Teilnehmer mit den verschränkten Händen hinter dem Rücken muss den Ball vor dem Boden fangen. Steuerung der Schwierigkeit über die Höhe oder dem Impuls. WICHTIG: Immer bis zur Machbarkeitsgrenze gehen.

Variation I: Ein Teilnehmer hält den Ball mit ausgestrecktem Arm nach unten. Der fangende Teilnehmer platziert seine Finger auf dem Handrücken des anderen. Sobald der Ball losgelassen wird muss der Teilnehmer umgreifen und den Ball vor dem Bodenkontakt fangen.

Variation II: Ein Teilnehmer nimmt sich zwei verschiedenfarbige Bälle. Der andere TN stellt sich an eine Wand mit den Händen hinter dem Rücken. Beide Bälle werden geworfen und auf Zuruf des Werfers wird nur die gesagte Farbe gefangen.
→ Erschwerung:

- a.) Man startet mit dem Rücken zum Werfer und muss sich umdrehen
- b.) Anstatt Farben zu sagen gibt man z.B. dem blauen Ball Tiere (Löwe, Tiger etc.) und dem roten Ball Pflanzen (Rose, Tulpe etc.)
- c.) Alles wie bei b.) + man sagt noch die zu fangende Hand an (links/rechts)
- d.) wie bei c.) nur dass nun links heisst dass man mit rechts fangen muss und umgekehrt

2.) Einkaufsliste



Ein Reifen wird in die Mitte des Spielfelds gelegt. Dieser Reifen ist das Warenlager, in dem zu Spielbeginn alle Bälle liegen. Die Gruppe wird in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält einen Reifen und legt diesen in gleichem Abstand zu den zentralen Reifen ab. Ziel des Spiels ist es, alle Bälle der entsprechenden Farbe im eigenen Reifen zu sammeln. Es darf nur immer jeweils ein Spieler jeder Mannschaft laufen. Es darf immer nur ein Ball transportiert werden. Es dürfen auch Bälle anderer Farben transportiert werden. Bälle dürfen sowohl aus dem zentralen Reifen als auch aus den Reifen der anderen Teams geholt

werden. Alle Bälle, die aufgenommen werden, müssen in den eigenen Reifen transportiert werden. Andere Läufer dürfen nicht behindert werden – auch nicht beim Aufnehmen von Bällen.

Die Gruppen werden in diesem Spiel sehr bald herausfinden, dass es nicht nur auf Schnelligkeit ankommt. Wichtig sind Aufmerksamkeit, Taktik und gute Entscheidungen. Die Gruppen können in mehreren Durchgängen ihre eigene Taktik überprüfen und ändern.

→ Material: Reifen, verschiedenfarbige Bälle oder verschiedenartige Bälle

3.) **Memory-Sprint**

Die Gruppe wird in 3-4 Mannschaften aufgeteilt. Am anderen Ende der Halle liegt ein Memory-Spiel aus. Pro Mannschaft darf ein Spieler zum Memory-Spiel laufen und darf nur zwei Karten umlegen. Sind die Karten identisch, darf er sie mitnehmen, sind sie nicht gleich, muss er sie wieder umdrehen. Danach muss er zu seiner Mannschaft zurück und der nächste Spieler rennt zum Memory. Diejenige Mannschaft, die am Ende die meisten Pärchen hat, hat gewonnen.

→ Material: Memory-Spiel

4.) **Alaska-Rugby**

Die Gesamtgruppe wird in 2 Gruppen aufgeteilt. Zu Beginn gibt es eine Fängergruppe und eine Werfergruppe. Die Werfergruppe beginnt in dem sie ein Gegenstand (z.B. Frisbee, Medizinball, Sprungseil etc.) wegwirft. Die Fängergruppe läuft zu dem Gegenstand hin und stellt sich dann in eine Reihe auf. Der erste in der Reihe muss den Gegenstand von vorne über den Kopf nach hinten geben. Der zweite durch die Beine, der dritte wieder über dem Kopf usw. Wenn der letzte den Gegenstand hat rennt er nach vorne an den Beginn der Reihe und schreit laut „STOPP“. In der Zeit hat die Werfergruppe die Aufgabe sich als Gruppe eng zusammenzustellen und der Werfer muss um die Gruppe Runden laufen. Die Runden werden gezählt. Der Werfer läuft so lange um die Gruppe, bis die andere Gruppe „STOPP“ gerufen hat. Ist dies geschehen, wechseln die Gruppe.

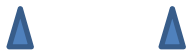
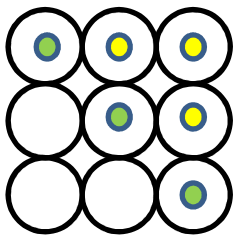
Das Spiel kann beliebig lang gespielt werden. Am besten bis jeder einmal Werfer/Läufer war.

5.) **7-Sekunde-Fange**

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe befindet sich in einem abgesteckten Feld. Auf Pfiff darf aus der Gruppe der Fänger ein Fänger in das Feld und muss versuchen innerhalb von 7 Sekunden so viel wie möglich Teilnehmer zu fangen bzw. abzuklatschen. Nach den 7 Sekunden kommt der Fänger raus und ein anderer darf fangen. Welche Gruppe am Schluss die meisten Teilnehmer gefangen hat, hat gewonnen.

6.) Tic-Tac-Toe

An jedes Hütchen gehen maximal drei Teilnehmer. An dem Hütchen befinden sich auch drei einfarbige Sandsäcken. Auf Signal sprintet ein Teilnehmer mit einem Sandsäcken zu den am Boden liegenden Reifen und platziert dort ein Sandsäcken. Er sprintet zurück, klatscht den nächsten aus der Gruppe ab und der sprintet ebenfalls zu den Reifen und legt das zweite Sandsäckchen ab. Das geht so weit bis das dritte auch abgelegt ist. Gibt es bis zu diesem Zeitpunkt keinen Gewinner, startet wieder der nächste Teilnehmer und darf eines seiner Säckchen umlegen. Das Ziel bleibt dabei immer, drei seiner Säckchen in einer Reihe zu platzieren (siehe Abbildung. Sieger Farbe grün).



7.) Freies Verfolgerduell

Die Teilnehmer werden in A-B-C-D eingeteilt. A fängt B, bei Signal fängt B dann C usw. Bei Signal oder Fang wird der Fänger gewechselt. Somit gibt es immer kurze Verschnaufpausen und trotzdem muss man aufmerksam bleiben.

8.) Arme gegen Beine

Die Gesamtgruppe wird in 2 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe steht innerhalb eines abgesteckten Rechtecks (siehe Abbildung) und die andere platziert sich an einem Hütchen. Aufgabe ist es, dass die Gruppe „außen“ versucht so schnell wie möglich um das abgesteckte Feld zu sprinten. Jeder Teilnehmer einzeln. Währenddessen transportiert die Gruppe innen einen Medizinball von vorne nach hinten und wieder zurück. Sie müssen versuchen so viele Strecken wie möglich zu ergreifen, bis alle Teilnehmer der Gruppe „außen“ einmal um das Feld gesprintet sind. Danach werden die Gruppen gewechselt.

