Bewegungsthema
- Laufen -

Laufspiele mit dem Gymnastikstab

Kleine Spiele

Die „kleinen Spiele“ eignen sich im Training mit Kindern und Jugendlichen sehr gut für den Unterrichtsbeginn als „Einstimmung“. Für Erwachsene empfiehlt es sich dagegen, eher „langsam“ zu beginnen (Verletzungsgefahr). Nach dem eigentlichen Aufwärmen vergnügen sich auch die „Großen“ mit den „kleinen Spielen“.

1	Fenster-Lauf Ausdauer Beweglichkeit	Alle laufen durch die Halle, jeder zweite hat einen Stab: Auf Zeichen knien die Stabträger nieder und halten den Stab waagerecht in die Vorhalte (die Hände greifen an beiden Enden. Arme und Stab bilden ein Dreieck). Die anderen laufen zu einem Stab und klettern durch das Fenster.
2	Kipp-Lauf Start Schnelligkeit	A stellt sich den eigenen Stab möglichst ins Gleichgewicht. Sobald er den Stab loslässt, darf er starten. Wie weit kommt er, bis sein fallender Stab den Boden berührt? Ein Partner kontrolliert. Aufgabenwechsel. Wer kommt am weitesten?

3	Tandem Ausdauer	Die Stäbe liegen in der Halle verstreut. Je zwei Sportler laufen als Paar hintereinander als Tandem kreuz und quer durch die Halle und um die Stäbe herum. Nur so schnell laufen, dass das Tandem zusammenhält.
4	Stocktreibstaffel Schnelligkeit Koordination	3er- oder 4er-Gruppen, pro Gruppe mindestens 3 Stäbe. Ein Stab wird mit zwei weiteren Stäben auf dem Boden vorwärts (rückwärts) gerollt.
5	Polonaise Ausdauer	Zu zweit zusammen. Die Partner laufen nebeneinander her und tragen je an einem Ende einen Stab. Das hinterste Paar startet und läuft unter allen Toren durch und schließt vorne an. Die Kolonne befindet sich dabei in leichtem Trab. Stabhöhen und Laufstile variieren.
6	Hürden-Lauf Ausdauer	Die Sportler laufen in einer Kolonne (oder zwei kleine Kolonnen), jeder hält einen Stab rechts gefasst. Auf ein Zeichen kniet der Vorderste nieder und hält den Stab so über den Boden, dass alle darüber springen können. Nachdem alle gesprungen sind, ordnet er sich hinter in der Kolonne wieder ein. Auf das nächste Zeichen kniet der neue Führer nieder usw.