Bewegungsthema
- Laufen -

Laufspiele ohne Material

Fangspiele

Eine gute Organisation und klare Spielregeln sind für ein gutes Gelingen von Fangspielen wichtig!

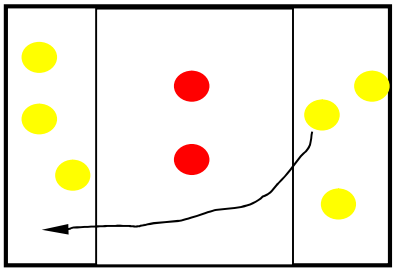
1	Reaktionsfangen Schnelligkeit (Aktion/Reaktion)	Es werden Zweierteams gebildet, ein Team-Mitglied ist A, das zweite B. A und B laufen auf armlänge hintereinander her (Laufvarianten möglich). Auf Pfiff hat B 5 Sekunden (10 Sekunden) Zeit, um A zu fangen. Ansonsten bleibt B Fänger. Variante: Nach dem Pfiff führen beide Läufer eine halbe Drehung durch, machen eine Kniebeuge und A fängt B. Variante: Nach dem Pfiff kann A irgendeine Körperstellung einnehmen, die von B ebenfalls eingenommen werden muss, bevor B weiter verfolgen darf.
2	Zweierfangen Reaktion Konzentration	Es werden Zweiteams gebildet, ein Team-Mitglied ist die 1, das zweite die 2. Die Paare laufen frei herum. Auf Zuruf der betreffenden Zahl (1 oder 2) muss der Aufgerufene versuchen, den anderen innerhalb von 10 Sekunden zu fangen (Ende der Zeit muss akustisch angezeigt werden). Jeder gelungene Fang ergibt einen Punkt. Wer von beiden hat nach X Durchgängen die meisten Punkte? Variante: Anstelle von Zahlen z. B. Tiernamen, Farben usw.

3	Intervall-Zweierfangen Schnelligkeit Kraftausdauer	Es werden Zweierteams gebildet, ein Team-Mitglied ist A, das zweite B. A beginnt mit Fangen. Sobald B gefangen ist, wird B zum Fänger, z. B. 3 x 30 Sekunden. Variante: Laufart ändern, z. B. auf einem Bein hüpfen. Variante: Der Verfolger bestimmt den Laufstil.
4	Melodien-Fangen Schnelligkeit Konzentration	Es werden Zweierteams gebildet, für das Team-Mitglied A gilt eine Melodie, für das zweite gilt eine andere Melodie. Wird Melodie 1 gespielt, dann ist A Fänger, bei der zweiten Melodie ist B Fänger. Rasche Musikwechsel.
5	Intervall-Dreierfangen Schnelligkeit	Es werden Dreierteams gebildet, ein Team-Mitglied ist A, das zweite B und das dritte C. A beginnt und fängt B, C hat derweil Pause. Dann fängt B C und A erholt sich. Der Wechsel erfolgt jeweils, wenn der Verfolgte gefangen wurde, spätestens aber nach 30 Sekunden. Wer den Verfolgten nicht fängt, der bekommt einen Straf-punkt. Wer hat nach X Minuten die wenigsten Strafpunkte.
6	Verzaubern Schnelligkeit	Je nach Gruppengröße werden 3 bis 5 Fänger ausgesucht. Wer gefangen wird, muss eine Stellung wie eine Statue einnehmen (starr und angespannt) und kann erlöst werden, indem ein freier Spieler diese Stellung kurz nachahmt. Variante: Das von dem Fänger berührte Körper-teil muss in der Stellung den Boden berühren.
7	Fangen mit Erlösen Schnelligkeitsausdauer	Gewöhnliches Fangen mit viel Platz; wer gefan-gen ist, wird zum Fänger (oder hilft dem Fänger). Kann der Verfolger einem Kameraden die Hand reichen, so muss der Fänger von ihm ablassen und sich ein neues „Opfer“ suchen. Man kann dem Verfolgten zu Hilfe eilen.

8	Handstandfange Schnelligkeit	Gewöhnliches Fangen mit 3 bis 5 Fängern. Der Verfolgte kann sich retten, wenn er einen Handstand an der Wand für 5 Sekunden steht (ohne Wand für 3 Sekunden). Der Fänger darf warten und schauen, ob das Vorhaben gelingt, andernfalls wird der Verfolgte zum Fänger. Variante: Mit anderen „Rettungsaktionen“: Hecht vorwärts, Verteidigungsrolle, 2xFroschhüpfen, Liegestützstellung etc.
9	Schattenfangen Schnelligkeit Koordination	Im Freien bei Sonnenschein: Der Fänger versucht, auf den Schatten des Flüchtenden zu stehen (evtl. nur auf den Kopf). Gefangene werden zu Fängern oder helfen beim Fangen.
10	Parteifangen in zwei Feldern Schnelligkeit	Zwei Parteien befinden sich in je einer Spielfeld-hälfte. Die Spieler beider Parteien versuchen, das gegnerische Freimal zu erreichen und gleichzeitig die eindringenden Gegner zu fangen (und somit zu verhindern, dass diese das Freimal erreichen). Als Freimal dient z. B. die ganze Hallenbreite. Auf dem Rückweg in die eigner Hälfte kann man noch (oder nicht mehr) gefangen werden. Gefangene Spieler müssen zurück in ihr Feld, um einen neuen Versuch zu starten.
11	Spital-Transport Fangen Schnelligkeit	1-3 Fänger. Wer gefangen wird, legt sich „verletzt“ auf den Boden. 4 freie Läufer können den Verletzten an Armen und Beinen gehalten ins Spital tragen (markiertes kleines Feld). Solange 4 Träger am Werk sind, sind diese immun. Sind es erst 1-3, sind sie nicht immun und können gefangen werden. Die Verletzten werden im Spital gesund und können wieder mitspielen. Gelingt es dem Fänger/den Fängern alle Läufer zu verletzen.

12	Verkehrt-Fangen Koordination	Gewöhnliches Fangen, aber jeweils zwei Spieler haken sich jeweils den rechten Arm ein, so dass sie in die entgegengesetzte Richtung schauen. Auch die Fänger sind solche „verkehrten Paare“. Beachte: Das Spielfeld nicht zu groß wählen!
13	Geher – Fangen Koordination	Normales Fangen, aber Fortbewegung nur wie Geher, d. h. ein Fuß muss immer Bodenkontakt haben. Das Fangen ist nur mit dem Oberkörper, nicht aber mit den Händen oder Armen erlaubt.
14	Einmauern Geschicklichkeit Gewandtheit	Ein Spieler wird innerhalb der Gruppe (5 bis 8 Spieler) bestimmt, der durch geschicktes Laufen vor den anderen flüchtet. Die Verfolger haben die Aufgabe, den flüchtenden Spieler mit ihren Körper (ohne Hände und Arme) so zu umzingeln, dass dessen Bewegungsfreiraum immer mehr eingeengt wird, bis er eingeschlossen ist. Variante: Der Spielleiter kann mitten im Spiel laufend neue „Flüchtende“ bestimmen.
15	Kettenfangen auf Zeit Schnelligkeitsausdauer	Zwei Gruppen, Gr. A = Fänger, Gr. B = Gejagte: Die Fängergruppe bildet eine Kette und versucht, innerhalb kürzester Zeit 10 Fänge zu machen, wobei nur die beiden äußeren Kettenglieder fangen dürfen. Fänge werden laut gezählt. Welcher Gruppe ist es nach dem Rollenwechsel gelungen, in kürzerer Zeit die 10 Fänge zu machen? Variante: Fängergruppe ist in Paare aufgeteilt.
16	Das geteilte Paar Körpertäuschung	Freies Laufen in der Halle. Das „geteilte“ Paar (A und B) stehen einzeln in entgegengesetzten Ecken. Auf Zeichen versuchen diese beiden, sich zu vereinigen (Handfassung). Die anderen versuchen, dies durch Sperren (ohne Körperkontakt) oder Kettenbildung zu verhindern. Gelingt dem „geteilten“ Paar die Vereinigung, so versuchen sie als Paar, zwei Spieler zu fangen, diese bilden dann das nächste Paar.

17	Gürtelfarbenfangen Schnelligkeit Reaktion	Auf Zuruf „gelb!“ müssen alle Sportler, die einen gelben Gürtel tragen, einen beliebigen anderen Spieler (außer einem Gelbgurt) fangen. Der Spielleiter wechselt die Farben und damit die Fänger „in bunter Folge“. Er kann auch zwei oder mehr Farben auf einmal rufen. Spätestens nach 30 Sekunden ist der Fangversuch abzubrechen.
18	3-Mann-hoch mit einhaken Schnelligkeit	Die Spieler stehen paarweise frei in der Halle verteilt, die Paare haken einander ein und stützen den anderen Arm in die Hüfte. 1 bis 4 Fänger verfolgen zudem ebenso viele Gejagte. Sobald ein Verfolgter sich bei einem Paar z. B. links einhängt, muss der Partner rechts fliehen. Variante: Sobald ein Verfolgter sich z. B. links einhängt, wird der Partner rechts zu Fänger und der vorherige Fänger zum Gejagten.
19	3-Mann-hoch mit untertauchen Schnelligkeit	Die Spieler stehen sich paarweise mit Handfassung frei in der Halle gegenüber. Will ein Verfolgter sich retten, taucht er zwischen ein Paar. Jetzt muss der Spieler fliehen, dem er den Rücken zuwendet. Variante: Jetzt muss der Spieler fangen, dem er den Rücken zuwendet. Variante: Alle Paare sind dauernd in Bewegung. Variante: Mehrere Fänger.
20	Grenzwächter und Schmuggler Ausdauer	Ein bis zwei Grenzwächter befinden sich in der Grenzzone. Die Schmuggler versuchen, möglichst viele Läufe durch die Grenzzone zu machen, ohne gefangen zu werden. Wer erzielt in 5 Minuten die meisten Läufe? Gefangene müssen zur Grundlinie zurück und erhalten einen Minuspunkt. Variante: Welche Grenzwächter hatten die Schmuggler am besten unter Kontrolle (die meisten Fänge)?

21	Paarfangen Schnelligkeit	2 Fänger mit gefassten Händen beginnen mit Fangen. Sobald ein Verfolgter erwischt wird, schließt er sich dem Paar an. Wird ein weiterer Spieler gefangen, bilden sich zwei Paare usw., bis alle gefangen sind. Variante: Die Paar halten sich so, dass jeder in die entgegengesetzte Richtung schaut (siehe Verkehrt-Fangen; Spiel 12) Variante: Mit ungewöhnlichen Gangarten.
22	Hin-und-Her-Fangen Schnelligkeit	Die Spieler laufen zwischen zwei Linien hin und her. Im Zwischenfeld fangen anfänglich 2 markierte Fänger. Wer gefangen wird, hilft beim Fangen. Wer erzielt am meisten Läufe? 
23	Hase im Kohl Schnelligkeit	Ein Jäger (Fänger), ein Hase. Die anderen kauern sich verteilt im Feld hin. Der Jäger verfolgt den Hasen. Der kann sich retten, indem er sich neben einen Kohl kauert. Der Kohl steht auf und wird zum Jäger, der vorherige Jäger wird zum Hasen. Fängt der Jäger den Hasen, werden die Rollen sofort vertauscht. Variante: Der Kohl liegt bäuchlings, rücklings etc.
24	Virusfangen Schnelligkeit	3 bis 4 Fänger verfolgen die übrigen Spieler. Gefangene bleiben an dem Ort stehen, an dem sie abgeschlagen wurden und halten die Arme in die Höhe. Sie können erlöst werden, wenn zwei frei Spieler sich vor und hinter den Gefangenen stellen und sich beide Hände reichen. Können die Fänger alle anderen verzaubern? Welche Fängergruppe schafft es in kürzester Zeit, alle zu verzaubern?

25	Versteinern Reaktionsschnelligkeit	A versucht B zu fangen. Wenn B in Not gerät, kann er irgendeine Stellung einnehmen. Nun muss A erst dieselbe Stellung einnehmen, bevor er B weiter verfolgen, bzw. fangen darf.
26	Gruppenfangen Schnelligkeitsausdauer	Die Gruppe wird in 4 Untergruppen geteilt. Jede Untergruppe ist während 1 Minute Fänger. Jeder Fänger zählt, wie viele Schüler der anderen drei Untergruppen er während dieser Minute berührt. Nach 1 Minute wird die Anzahl Berührungen zusammengezählt. Welche Untergruppe sammelt am meisten Punkte?
27	Krakenfangen Schnelligkeit	3 Spieler halten sich je mit einer Hand an einem Spielband (Catch-Ball, Gummiring etc.) fest, das nicht losgelassen werden darf. So versuchen sie die anderen Spieler zu fangen. Wer jemanden fängt, darf mit diesem die Rolle tauschen. Je nach Gruppengröße gibt es mehrere solcher Kraken.
28	Die Affen sind los Reaktion Schnelligkeit	2 Affen als Fänger auf einer Hallenseite auf allen Vieren. Die anderen Spieler sind Touristen, die die Affen fotografieren und sich nahe heran-wagen, die Affen sogar zu streicheln. Auf Zuruf „Die Affen sind los“, stehen die Affen auf und verfolgen die Touristen bis zur anderen Hallen-hälfte. Wer gefangen wird, wird beim nächsten Durchgang zum Affen. Die letzten beiden Touristen werden für das nächste Spiel zu den ersten Fängern.
29	Peter Pan Schnelligkeit	3 bis 6 Spieler sind die Fänger. Von den anderen wird (insgeheim) ein Peter Pan ausgewählt. Es wird normales Fangen gespielt. Wer gefangen wird, muss steif stehen bleiben. Peter Pan hat magische Kräfte und kann gefangene Spieler durch Berührung befreien. Dies sollte er mög-lichst unbemerkt tun, damit er nicht gefangen wird, denn sonst ist das Spiel bald fertigt.

30	Der Bulle von Sambesi Schnelligkeit	Wie schwarzer Mann. Der Fänger startet das Spiel mit dem Ruf: „Der Bulle von Sambesi!“, und versucht einen anderen Spieler zu fangen. Diese versuchen – am Bullen vorbei – sich auf die gegenüberliegende Seite zu retten. Wenn der Bulle eine Spieler gefangen hat, muss er ihn hochheben und rufen: „Der Bulle von Sambesi!“. Erst so macht er ihn zum Mitfänger für die nächste Runde. Für einmal sind die leichten Spieler im Nachteil, da es für schwerere Spieler mehrere Fänger braucht, um sie hochzuheben.
31	Gespenster-Fangen Schnelligkeit	1-4 Gespenster sind Fänger und versuchen laut stampfend und brüllend freie Spieler zu fangen, die vor Angst kreischend fliehen. Fängt Gespenst eine Spieler, werden die Rollen getauscht. Verteilt auf dem Feld gibt es einige Rettungs-inseln. Auf der Flucht kann man sich auf eine solche Insel retten, indem man sie mit dem rechten Fuß berührt. Steht schon jemand an der Rettungsinsel, muss dieser Spieler von der Insel fliehen.
32	Crocodile Dundee Ausdauer	Ein Spieler wird – ohne Wissen des Krokodil-jägers – zum „Schwachen Krokodil“ bestimmt. Der Krokodiljäger jagt nun die Krokodile. Gefangene Krokodile scheiden aus oder machen eine Zusatzaufgabe neben dem Feld. Die Kroko-dile können das Spiel gewinnen, wenn das „Schwache Krokodil“ zuletzt gefangen wird. Ablenken und sich opfern kann zum Sieg führen.
33	Fischer Schnelligkeit	Variante von „Schwarzer Mann“. Die Gruppe fragt: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“. Der Fischer antwortet: „Zehn Meter!“ Die Gruppe fragt daraufhin: „Wie kommen wir rüber?“. Der Fischer antwortet: „Rückwärts laufend!“ (Auf einem Bein, Vierfüßlergang, Spinnenlauf usw.)

34	Hasenjagd Schnelligkeit	Die Hälfte der Spieler bildet Pärchen – sie sind die Füchse. Der Rest läuft einzeln und bilden die Gruppe der zu fangenden Hasen. Wer als Hase von einem Pärchen gefangen wird, wird zum Fuchs und tauscht die Rolle. Beim ersten Fang wird der erfolgreiche Fänger ausgetauscht, nachher der „älteste“ Fuchs. Wer nach 3 Minuten noch immer Hase ist, gewinnt. Mehrere Durchgänge mit verschiedenen Zeitvorgaben.
35	Kammerjäger Schnelligkeit	Die Spieler stehen in vier Vierer-Reihen, mit seitlich ausgestreckten Armen. Eine Ratte wird von einem Kammerjäger verfolgt. Um sich zu retten, kann die Ratte rufen „Wechsel!“, worauf sich die stehenden Spieler um 90 Grad drehen und die Gänge im Haus verändern. Variante: Der Zuruf erfolgt vom Spielleiter, dem Kammerjäger, von einem beliebigen Spieler.
36	Kreuz-Fangen Schnelligkeit	Pro Gruppe wird ein Fänger gewählt. Wer verfolgt wird kann gerettet werden, indem ein anderer Spieler den Weg zwischen Verfolger und Gejagtem kreuzt. Sofort muss der Fänger den kreuzenden Läufer verfolgen und vom ersten Opfer ablassen. Wer wagt es, sich für einen anderen zu opfern? Wer gefangen wird, wird zum Fänger oder 2-3 Minuten wird automatisch gewechselt. Variante: Mehr als ein Fänger (je nach Gruppengröße).

Verfolgungsspiele

Eine gute Organisation und klare Spielregeln sind für ein gutes Gelingen von Verfolgungsspielen wichtig!

37	Schere – Stein – Papier Schnelligkeit	Je zu zweit an der Mittellinie gegenüber stehen. Auf Kommando „Schere-Stein-Papier“ hält jeder eines der drei Handzeichen auf. Das stärkere Zeichen verfolgt das schwächere. Bei gleichem Zeichen beider erfolgt eine Wiederholung. - Schere schneidet Papier - Papier umwickelt Stein - Stein macht Schere stumpf
38	Erst nachahmen – dann fangen Schnelligkeit Reaktion	Zu zweit: B läuft hinter A her. A ruft plötzlich irgendeine Tätigkeit, welche beide ausführen müssen (z. B. Handstand), bevor B A verfolgen kann.
39	Neck-Fangen Reaktionsschnelligkeit	A und B stehen hintereinander (B hinter A). A streckt die Hand nach hinten, B schlägt in unregelmäßiger Folge dreimal darauf. Der dritte Schlag gilt als Startzeichen: A flieht, B verfolgt. Variante: Aus unterschiedlichen Positionen starten.
40	Start-Fangen Schnelligkeit Reaktion	A steht vor B und hält einen Fuß rückwärts hoch. B schlägt irgendwann auf diesen Fuß. Dies gilt für beide als Startzeichen zur Verfolgungsjagd. Variante: B hält ein Bein nach vorn in die Luft. A schlägt irgendwann darauf, dreht sich und flieht.
41	Verfolgung Reaktion Tiefstart	B steht hinter A, A im Tiefstart. B überspurtet A (und tippt A an der Schulter an). A versucht nun B noch einzuholen. Variante: Verschiedene Startpositionen.

42	Koordinationsstart Reaktion Koordination	Paarweise hintereinander in ca. 2 m Abstand stehen. - Hüpfen am Ort und auf Signal fliehen/verfolgen - Hampelmann am Ort und auf Signal fliehen/verfolgen - Hüpfen am Ort und auf Signal eine ganze Drehung und fliehen/verfolgen - Wechselhüpfen in Liegestützstellung und auf Signal fliehen/verfolgen - Weitere Aufgaben möglich
43	Gürtelraub Schnelligkeit	Die Läufer stehen sich paarweise gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Gürtel (Faustschützer, kleiner Ball etc.), wobei A etwas dichter an dem Gegenstand steht als B. Auf Kommando starten A und B, A muss versuchen den Gegenstand zu greifen und zurück über die Grundlinie zu laufen, ohne das B ihn fangen kann.
44	Gürtelraub mir Spiegelbild Schnelligkeit	Aufstellung wie beim Gürtelraub. B ist das Spiegelbild von A und muss alle Stellungen und Bewegungen die A ausführt sofort nachahmen. In einem günstigen Augenblick packt A den Gegenstand, macht kehrt und versucht, ohne von B gefangen zu werden über die Grundlinie zu gelangen.
45	Überlaufen Schnelligkeit	A und B stehen sich in einem Abstand von 1 bis 2 Meter gegenüber. A versucht, durch Täuschung und Starts an B vorbei zu kommen und diesen zu überlaufen. Gelingt dies, versucht B A noch vor der Linie zu fangen.
46	Ausreißen Schnelligkeit	3-er Gruppen traben langsam hintereinander her. Der mittlere Spieler versucht plötzlich auszureißen und die Grenzlinie zu erreichen, bevor die anderen beiden ihn „stellen“ können.

47	Kreis gegen Kreis Schnelligkeit Reaktion	Zwei Kreise laufen (ineinander) in entgegengesetzter Richtung. Auf Pfiff flieht der äußere Kreis zum Freimal (z. B. Grundlinien), der innere Kreis versucht, sie vor dem Erreichen des Freimals zu fangen. Nach jedem Durchgang werden die Rollen gewechselt.
48	Beißende Schlange Reaktion Start	Eine „Schlange“ liegt in der Mitte des Feldes auf dem Bauch, alle anderen Spieler berühren sie mit der Hand. Wenn der Spielleiter ruft „Schlange!“, versucht die Schlange, möglichst viele Flüchtende zu „beißen“ (abzuschlagen). Gebissene werden ebenfalls zu Schlangen. Wer überlebt am längsten?
49	Zwillingsjagd Reaktion Start	A und B laufen locker nebeneinander her. Der Spielleiter ruft eine Aufgaben, z. B. „Bauchlage“. Beide versuchen, so schnell wie möglich zu reagieren und die Aufgabe auszuführen, um dann so schnell wie möglich einen vorgegebenen Zielpunkt zu erreichen.
50	Aufholjagd Schnelligkeit	Zu zweit: A läuft in zügigem Tempo einem Ziel entgegen. B wartet so lange, bis er glaubt, A mit einem Sprint gerade noch vor dem Ziel fangen zu können. Variante: Die Gangart von A wird vom Spielleiter bestimmt, B sprintet normal.
51	Steher-Rennen Schnelligkeit Schnelligkeitsausdauer	A und B traben auf einer festgelegten Strecke (Rundbahn) nebeneinander her. Jeder kann das Tempo beliebig verschärfen oder gar Stillstandversuche unternehmen. Plötzlich ergreift einer von ihnen die Initiative und zieht zum Endspurt an. Wer von beiden erreicht das Ziel als Erster?
52	Linienlauf Koordination	Nur auf den Linien der Halle laufen. Beim Kreuzen übereinander klettern, untereinander durchkriechen, umeinander herumsteigen …, ohne die Linie zu verlassen. Variante: Unterschiedliche Gangarten

53	Linienlauf ohne Treffen Koordination	Alle bewegen sich nur auf den Spielfeldlinien des Hallenbodens und versuchen, möglichst lange zu laufen, ohne jemanden zu kreuzen. Treffen sich trotzdem zwei, hängen sie zusammen und versuchen jetzt, möglichst schnell möglichst viele Glieder (durch Kreuzen) zu bekommen.
54	Schlage bilden Ausdauer	Freies Laufen im Raum (evtl. auch über und um Hindernisse). Schaffen die Spieler es eine Schlange zu bilden, ohne abzumachen, wer die Spitze ist? (Einer hängt sich beim anderen an, bis alle in einer Kolonne laufen).
55	Ja-Nein-Verfolger Reaktion Schnelligkeit	2-er Gruppe (A=ja; B=nein). Die Spieler laufen frei in der Halle. Der Spielleiter stellt eine Frage, die man mit ja oder nein beantworten kann. Lautet die Antwort auf die Frage nein, hat B 30 Sekunden Zeit den flüchtenden A zu verfolgen.

Andere Formen

56	Rettungsdienst Schnelligkeit Kraft	2 Gruppen werden gebildet. Die Hälfte jeder Gruppe liegt als „zu Rettende“ in der Mitte am Boden. Die „zu Rettenden“ können nicht mehr laufen und müssen abgeschleppt werden. Die Retter beider Gruppen stehen an den Stirnseiten gegenüber, laufen auf Signal zur Mitte und tragen die „zu Rettenden“ zu ihrer Grundlinie zurück. Welche Gruppe ist zuerst fertig mit dem Rettungsdienst?
57	Heiratsvermittler Taktik	A und B stehen Rücken an Rücken und beginnen, wie Roboter auseinander zu marschieren. Ein Heiratsvermittler tippt den einen oder anderen jeweils an der rechten oder an der linken Schulter an, was bedeutet: ¼-Drehung zur entsprechenden Seite durchführen! Welcher Heiratsvermittler kann sein Paar so dirigieren, dass A und B frontal aufeinander zulaufen und sich treffen?
58	Pöperle mit Laufen Taktik	Einer übernimmt das Kommando. Kommando *Laufen* = Laufen Kommando *Flach* = Bauchlage Kommando *Bock* = Bockstellung Kommando *Fass* = Rückenlage, Arme und Beine in die Luft Kommando *Alle Vögel fliegen hoch* = Armschwünge Kommando *Doppelbock* usw. = Stellung nebeneinander Wer eine Übung ausführt, ohne dass der Kommandant ein Kommando gibt oder, wer sich verführen lässt und eine falsche Übung nachmacht, wird zum neuen Kommandanten. Je rascher die Kommandos erfolgen, umso eher fallen die anderen darauf herein. Zwischen den Kommandos wird frei gelaufen.

59	Variation Kreuzstafette Schnelligkeit Koordination	3 bis 4 Gruppen bilden je liegend einen Kreis (der Kopf zeigt dabei nach innen). Auf Signal laufen die Startläufer über alle Gruppenmitglieder hinweg bis zu ihrem Startplatz zurück und berühren den vor sich liegenden Mitspieler, der nun im Kreis herumläuft. Bei welcher Gruppe ist zuerst jeder 1x, 2x gelaufen?
60	Sternschnuppe Reaktion auf spezielles Signal	Die Schüler bilden einen Kreis und die Sternschnuppe saust ringsherum. Schlägt sie zwischen zwei Spielern ein, gibt es eine Explosion: Einer saust links-, der andere rechtsherum. Wer zuletzt am Ausgangsort eintrifft, wird die neue Sternschnuppe.
61	Platzraub Reaktion auf akustisches Signal	Die Spieler sitzen in einem möglichst großen Kreis zu zweit hintereinander. In der Mitte des Kreises sitzen Rücken an Rücken zwei weitere Spieler. Auf Zeichen laufen alle inneren Kreisspieler sowie die beiden Mittelspieler los und suchen einen Platz hinter einem Außenspieler. Die beiden, die keinen Platz mehr gefunden haben, müssen als nächste in der Mitte sitzen.
62	Wettlauf Schnelligkeitsausdauer	Zu zweit: A läuft zur Wand, wendet, springt über B, welcher in Bockstellung dasteht, wendet hinter B und läuft wieder zur Wand usw. Welches Paar erzielt in 2 Minuten die meisten Läufe?
63	Bummeln Ausdauer (intervall)	Zu zweit auf einer Rundstrecke von 100 bis 200 m: A beginnt zu laufen, B mit spazieren (bummeln). A läuft auf der Runde, bis er B wieder eingeholt hat. Dann werden die Rollen gewechselt. Jeder soll 4x laufen, 4x spazieren.

64	Gruppenlauf Ausdauer (intervall)	Mehrere Gruppen marschieren oder traben auf der Rundstrecke verteilt. Gruppe 1 läuft zügig zu Gruppe 2 und spaziert dann weiter. Gruppe 2 läuft zu Gruppe 3, Gruppe 3 zu Gruppe 4 und die zu Gruppe 1. Mehrere Durchgänge, verschiedene Tempi, verschiedene Distanzen.
65	Autorennen mit Boxenstopp Ausdauer	So lange wie möglich auf einem Rundkurs laufen. Jeder bestimmt sein Tempo selbst. Wer das eigene Tempo nicht mehr durchhält, macht einen Boxenstopp, bis der „Tank“ wieder voll ist (und weiterlaufen kann).
66	Mitnahme Lauf Ausdauer	Pro Gruppe 3 bis 5 Sportler. Gangart: Laufen, Hüpfen, Kriechen … A läuft zuerst alleine eine bestimmte Strecke. Beim 2. Durchgang nimmt er B mit. Auf der 3. Runde wird C mitgenommen und A steigt aus, usw. Welche Gruppe macht in 10 Minuten die meisten Läufe?
67	Zeitschätzlauf (langsam) Ausdauer	Eine bestimmte Rundstrecke (auch im Wald oder im Gelände) soll zu zweit in einer vorher bestimmten Zeit gelaufen werden, z. B. in 5 Minuten. Wer ist am pünktlichsten auf die vorgegebenen Zeit wieder bei der Uhr?
68	Zeitschätzlauf (schnell) Ausdauer	Es wird versucht, genau 1 (2) Minute(n) zu laufen. In der Reihenfolge der Ankunft wird sich nebeneinander auf den Boden gesetzt. Wer konnte die Zeit am besten einschätzen?
69	Musik-Stopp Körperspannung	Frei laufen zur Musik. Bei Musikstopp: - in der Bewegung einfrieren und 3 Minuten komplett angespannt stehen, - Moleküle bilden (2er-, 3er-Gruppen), - bei einem Mitspieler in Huckpack springen, - ein Rad, ein Handstand etc. Ausführen.

70	Sport-Geometrie Raumgefühl	Im Laufen verschiedene geometrische Figuren beschreiben und diese in ihren Größen variieren, z. B. ein Trapez in allen Größen laufen. Alleine oder als Gruppe A läuft voraus, B hintendrein.
71	Imaginäres Spinnennetz Raum- und Distanzgefühl	Jeder spannt durch Laufen ein imaginäres Spinnennetz. Vorsicht! Der Spinnfaden ist sehr dünn (vorsichtig laufen und ausspannen). Jetzt wird aus dem Spinnfaden ein dicker Gummischlauch (mit viel Kraft und Vorlage den „Schlauch“ spannen). Mitten im Schlauch ist ein Knoten (plötzlich stoppen, etwas rückwärts laufen bis zum Knoten).
72	Lebendiges Wendemal Schnelligkeit	Gruppen zu 5 bis 10 Teilnehmern: Der erste jeder Gruppe läuft bis zu einer Marke und stellt das Wendemal herum und mit ihm zurück zur Grundlinie. Welche Gruppe sitzt zuerst?
73	Japanteststafette Schnelligkeit Ausdauer	Die Läufer starten an der Grundlinie, laufen zur ersten Linie, berühren sie und kehren zur Grundlinie zurück. Nacheinander werden alle Querlinien angelaufen und zur Grundlinie zurück gelaufen.
74	Zweierkombinationen Koordination	Zu zweit (oder in der Kolonne) hintereinander herlaufen: B läuft hinter A. Auf Pfiff - bleibt A stehen und grätscht die Beine, B kriecht zwischen den Beinen durch, - A geht in Bockstellung, B springt über A, - A wechselt die Bewegungsart, B macht es nach.

75	Die menschliche Stoppuhr Schnelligkeit	Wie weit kann A sprinten, während B eine bestimmt Übung ausführt? 5 x Liegestütze 5 x Froschhüpfen 20 x Seilspringen 10 x Ball an die Wand werfen 1 x Kletterstange hochklettern
76	Muh-Spiel Schnelligkeitsausdauer	Wie weit kann A (oder Gruppe A) sprinten, während B (oder einer aus Gruppe A) in einem Atemzug „MUH“ rufen kann? Welches Paar, A oder B, oder welche Gruppe kommt weiter mit Laufen?
77	Vorgabelauf Schnelligkeit	Eine Läufergruppe beginnt eine bestimmte Strek-ke (zwischen 100 m und 1 km) zu laufen. Ein starker Läufer (oder einige Läufer zusammen) erhalten ein Handicap und dürfen erst etwas später starten. Gelingt es den Erstgestarteten, sich den Verfolgern bis zum Ziel zu entziehen? Wo kann der Läufer die Gruppe einholen?
78	Distanzlauf Schnelligkeitsausdauer	Welche Mannschaft legt eine 20 m lange Lauf-strecke während 3 Minuten am häufigsten zurück.
79	Begegnungsstafette Schnelligkeit	Die Hälfte jeder Gruppe stellt sich gegenüber an den Stirnseiten auf. Auf Pfiff starten je die Ersten beiden Seiten gleichzeitig. Dort, wo sie sich treffen, wird ein Stab übergeben (oder Handschlag). Die Stafette ist fertig, wenn jeder der Gruppe 3x gelaufen ist. Welche Gruppe macht in 1, 2, 3 Minuten die meisten Läufe?
80	Trefflauf Ausdauer Schnelligkeit	Zwei Läufer starten auf einer Rundstrecke in ent-gegengesetzte Richtung und versuchen, sich immer am gleichen Ort zu treffen. Welches Paar kann im Voraus genau abschätzen, wo sie sich treffen werden?

81	Koordinationsstart 1 Start Koordination	Sich so lange wie möglich mit am Körper angelegten Armen nach vorn fallen lassen und im letzten Augenblick starten und wegsprinten. Variante: Liegestützstellung, federn und wechselhüpfen: Auf Pfiff lossprinten.
82	Konterlauf Schnelligkeit	Die Gruppe stellt sich in zwei Kolonnen hinter den gegenüberliegenden Grundlinien auf. Die beiden ersten jeder Gruppe starten und sprinten zur entgegensetzten Seite. Sobald sie sich (ca. in der Hallenmitte) kreuzen, pfeift der Spielleiter. Dies ist das Zeichen für die nächsten zwei Läufer usw. Wertung: Kreuzpunkte in der eignen Hälfte = 1 Minuspunkt. Welche Gruppe hat die wenigsten Minuspunkte? Es kann auch aus unterschiedlichen Positionen gestartet werden.
83	Koordinationsstart 2 Technik spielerisch trainieren	Aufstellung in Reihen: - Würfe am Ort und auf Pfiff wegsprinten - Atemitechniken am Ort und auf Pfiff weg-sprinten - Skipping am Ort und auf Pfiff wegsprinten - Auf Pfiff Rolle vorwärts (rückwärts) und weg-sprinten