



## Einsammel- und Sortierspiele zur Ausdauerförderung mit Kindern

Einsammel- und Sortierspiele sind für jüngere Kinder interessant und sie sind mit Feuereifer dabei. Für ältere Kinder kann einfaches Einsammeln und Zuordnen eher langweilig sein. Bei ihnen sollten die Spiele mit einer höheren körperlichen wie auch geistigen Anforderung gestaltet werden. Zu beachten ist auch, dass starkes Wettfeiern beim Üben nach der Dauer Methode zu vermeiden ist, da es die Kinder von ihrem eigenen Tempo ablenkt.

### Villa Kunterbunt

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab dem Kindergartenalter

**Zeit:** 10–15 Minuten

**Material:** Bilder (aus Werbeprospekten), die 4–6 Räume darstellen und kleine Karten auf denen Gegenstände dargestellt sind, die den Räumen zugeordnet werden können, Markierungshütchen

**Ziel:** Ausdauerschulung nach der Dauer Methode

Die Raumbilder werden an den Hallenwänden aufgehängt. Von ihnen entfernt liegen die Gegenstandskarten verdeckt auf dem Boden.  
Eine Laufrunde wird mit Hütchen markiert.

Die Kinder (= Möbelpacker) nehmen nun einzelne Gegenstandskarten auf und bringen sie zu den Raumbildern.

Ist ein Gegenstand abgebildet, der nicht zugeordnet werden kann, wird eine Extrarunde gelaufen und die Karte als Bonuspunkt behalten.

Welcher Raum ist zuerst komplett? Wer hat die meisten Bonuspunkte?

*Variation:*

Die Kinder bilden Gruppen und immer nur 1 Kind pro Gruppe läuft und bringt einen Gegenstand in einen Raum.

Hierdurch erhält das Spiel eine Zielrichtung in Richtung Intervallbelastung.

### Postboten

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab dem Kindergartenalter

**Zeit:** 10–20 Minuten

**Material:** 10 Ortsschilder mit Postleitzahlen und ca. 300 beschriftete Briefumschläge mit Postleitzahlen, einen kleinen Kasten

**Ziel:** Ausdauerschulung nach der Dauer Methode



Die Ortsschilder sind in der Halle oder im Außengelände verteilt.

Die Kinder dürfen als Postboten immer nur einen Brief von der Poststation (= kleiner Kasten) transportieren und legen ihn bei dem Ortsschild mit der gleichen Anfangsziffer ab.

In einem zweiten Durchgang werden alle Briefe wieder zur Poststation zurückgebracht.

## Memorylauf

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab dem Kindergartenalter

**Zeit:** 10–15 Minuten

**Material:** Memoryspiel, Seilchen

**Ziel:** Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

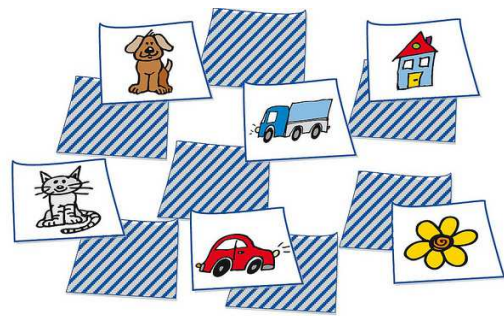
Die Kinder bilden 4 Teams.

Jeweils die Hälfte eines Teams ist als Seilschaft mit einem Seil miteinander verbunden.

Auf einer Hallenseite liegen die Memorykarten verdeckt aus.

Jede Seilschaft holt eine Memorykarte von der anderen Hallenseite. Dann wird das Seil an die 2. Hälfte des Teams übergeben, welches wiederum eine Memorykarte holt. Passt die Karte zu der ersten gehaltenen Karte (= Memory-Paar), ist wieder die erste Seilschaft dran. Passt die Karte nicht, muss sie von der Seilschaft zurück gebracht werden und die erste Seilschaft versucht ihr Glück, die passende Karte zu holen. Erst wenn ein Memory-Paar komplett ist, darf eine neue nicht passende Karte geholt werden.

Es wird solange gespielt, bis alle Memorykarten eingesammelt wurden.



Welches Team hat am Ende die meisten Memory-Paare?

## Puzzellauf

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab dem Grundschulalter

**Zeit:** 10–15 Minuten

**Material:** 4 Puzzle mit verschiedenen Motiven, Markierungshütchen

**Ziel:** Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Die Kinder bilden vier Teams.

In der Mitte der Halle liegen die Puzzleteile von vier verschiedenen Motiven, die sich gut voneinander unterscheiden, sichtbar auf dem Boden.

Ein Laufviereck ist mit Pylonen markiert. In jeder Ecke postiert sich ein Team.

Auf Kommando läuft aus jeder Gruppe ein Kind los, umrundet das Viereck und nimmt ein Puzzleteil des Motivs mit, das dieser Gruppe zugeordnet wurde. Dann läuft das nächste Kind los.

Die wartenden Teammitglieder legen die Teile möglichst schnell zusammen.

Es wird solange gelaufen, bis alle Puzzleteile eingesammelt worden sind.

## Scrabble

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab dem Grundschulalter

**Zeit:** 10 Minuten

**Material:** 1 Scrabble-Spiel, 1 Reifen

**Ziel:** Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Die Kinder/Jugendlichen bilden vier Gruppen.

In jeder der vier Hallenecken liegt ein Startwort, an das die vier Gruppen anlegen sollen. Die zu Verfügung stehenden Buchstaben und die zu Beginn leere Tauschbörse (= Reifen) liegen in der Hallenmitte aus.

Die Buchstaben liegen verdeckt und dürfen erst am Startwort gelesen werden. Wenn sie nicht gebraucht werden, kommen sie in die Tauschbörse.

Gestartet wird in der Hallenmitte.

Jedes Kind darf immer nur einen Buchstaben transportieren und an das erdachte Wort horizontal oder vertikal anlegen.



*Variation:*

Jede Gruppe denkt sich ein gemeinsames Wort aus, dessen Buchstaben sie alle holen.

## Spielkartenlauf

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab dem Grundschulalter

**Zeit:** 10–15 Minuten

**Material:** Spielkarten, Markierungshütchen

**Ziel:** Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Die Kinder bilden vier Gruppen und jeder Gruppe wird eine Spielkartenfarbe zugewiesen. Alle Karten liegen vermischt und verdeckt am Ende einer Laufstrecke oder in der Mitte einer Laufrunde.

Auf Kommando läuft aus jeder Gruppe ein Kind los, absolviert die Laufstrecke, wählt dann eine Karte aus und nimmt diese mit, wenn sie der zugewiesenen Spielkartenfarbe entspricht. Dann wird das nächste Kind aus der eigenen Gruppe zum Loslaufen abgeschlagen.

Die Gruppe, die als erstes ihre Karten eingesammelt hat, ist Sieger.



## Pokern

**Teilnehmer/-innen (TN):** Ältere Kinder und Jugendliche

**Zeit:** 10 Minuten

**Material:** Spielkarten, Markierungshütchen

**Ziel:** Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Die Kinder/Jugendlichen bilden drei bis vier Gruppen.

Jede Gruppe zieht 5 Spielkarten.

Die restlichen Spielkarten liegen am Ende einer Laufstrecke verdeckt aus.

Ziel ist es, ein möglichst gutes Pokerblatt zu erlaufen.

Auf Kommando läuft ein Kind aus jeder Gruppe mit einer Spielkarte los und tauscht diese gegen eine andere vom Stapel aus.

Das Spiel geht entweder nach Zeit (z.B. 10 Minuten) oder Anzahl der Läufer/-innen (jedes Kind läuft fünfmal).

Es muss bei jedem Lauf getauscht werden.

Sammeln kann man

- ein Paar (z.B. zwei Damen)
- einen Drilling (z.B. drei Buben)
- ein Quartett (z.B. vier Asse)
- ein Full-House (z.B. zwei Damen, drei Buben)
- eine Straße (z.B. Zehn, Bube, Dame, König, As)

Welche Gruppe hat am Ende das beste Pokerblatt?

