

IV.19

Leichtathletik

Spielerisch die Ausdauer verbessern – laufen, was das Zeug hält

Carolin Müller



© RAABE 2022

© FatCamera/E+/Gettyimages

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeit, Energie über einen längeren Zeitraum bereitzustellen, verbessern. Die Ausdauer gehört neben der Kraft, der Beweglichkeit und der Schnelligkeit zu den konditionellen Fähigkeiten. Im Grundschulalter sollte noch kein langfristig angelegtes Ausdauertraining absolviert werden. Es sollte vielmehr regelmäßig und eingebunden in unterschiedliche (spielerische) Kontexte durchgeführt werden, damit der Spaß an der Sache nicht zu kurz kommt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Schnelligkeitsausdauer, Ausdauer-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit schulen, Körperwahrnehmung verbessern

Thematische Bereiche: Ausdauerlauf, Kondition

Medien: Postenkarten, Bewegungsgeschichte, Beobachtungsbogen

Auf einen Blick

Legende der Abkürzungen:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

1. Stunde

Thema: Ausdauerndes Laufen durch eine Bewegungsgeschichte

Aufwärmen: Die SuS führen eines der Spiele bei **M 1** durch.

Hauptteil:

M 3 **Ich wäre gern ein Tier – eine Bewegungsgeschichte**

Abschluss: SuS führen eines der Spiele bei **M 2** durch.

Benötigt: 1 Ball pro Kind, Musikanlage/Musik, Geräte (z. B. kleine Kästen, Matten, Bänke, Sprossenwand usw.), 1 Handtrommel, Hüpfband

2. Stunde

Thema: Schulung des ausdauernden Laufens durch einen Sternlauf

Aufwärmen und Abschluss: siehe 1. Stunde

Hauptteil:

M 4 **Sternlauf in der Halle**

M 5 **Postenkarten für den Sternlauf**

Benötigt: farbiges Papier, Hütchen, 1 kleiner Schachtel pro Posten und Team, 3 Reifen, 3 Springseile, 3 Medizinbälle, 3 kleine Kästen, 3 Langbänke, 3 kleine Matten, 1 Weichbodenmatten, ggf. Parteibänder, Boxen für Farbsterne, 1 Ball pro Kind, Musikanlage/Musik, 1 Handtrommel

3. Stunde

Thema: Spielerische Ausdauerschulung durch das Postbotenspiel (modifiziert)

Aufwärmen und Abschluss: siehe 1. Stunde.

Hauptteil:

M 6 **Postbotenspiel**

Benötigt: Geräte und Zusatzmaterial (Briefe)

4. Stunde

Thema: Ausdauerwettkämpfe: Sechstagerennen und Puzzleläufe

Aufwärmen und Abschluss: siehe 1. Stunde

Hauptteil:

M 7 **Puzzlelauf**

Benötigt: Geräte und Zusatzmaterial (Puzzle oder zerschnittenes Bild)

M 3 Ich wäre gern ein Tier – eine Bewegungsgeschichte

Benötigtes Material: ggf. kleine Matten, Kästen, Bänke, Sprossenwand usw.

Organisation: Während Sie die Geschichte vorlesen, laufen die Kinder durch die Halle und setzen die entsprechenden Bewegungsanweisungen um.



Hinweise: Die Geräte können in der Halle aufgestellt werden, so dass die Kinder sie in ihre Bewegungen einbeziehen können. Jede Bewegung sollte ca. 1–2 Minuten durchgehalten werden, bevor Sie ein neues Tier ansetzen. Funnieren Sie ggf. als Vorbild, wenn den Kindern keine passenden Bewegungen einfallen. Selbstverständlich können Sie die Geschichte beliebig verkürzen oder erweitern.

Geschichte	passende Bewegungen
Ich wäre gern ein Pferd, denn es kann gut galoppieren.	Die Kinder laufen im Galopp durch die Halle.
Manchmal wäre ich gern eine Katze. Sie kann auf Bäume klettern und sicher landen.	Die Kinder klettern auf ein Gerät und springen runter.  Den Bereich von großen Geräten (z. B. Sprossenwand) mit kleinen Matten absichern.
Adler gefallen mir auch sehr gut. Sie gleitet mit ihren großen Schwingen elegant durch die Luft.	Die Kinder breiten ihre Arme aus und laufen "schwebend" durch die Halle.
Das schnellste Raubtier ist der Gepard. Er kann jedes andere Tier fangen.	Die Kinder rennen, so schnell sie können.
Hingegen ist die Schildkröte sehr langsam. Aber sie hat ja auch einen schweren Panzer, mit dem sie herumzutragen.	Die Kinder bewegen sich langsam (ggf. auf allen Vieren) und kommen wieder zu Atem.
Der Hase hoppelt sehr stark und schlägt dabei gern Haken.	Die Kinder laufen zügig und wechseln oft die Richtung.
Der Storch stolziert auf seinen dünnen Beinen leise durch die Wiese.	Die Kinder laufen auf Zehenspitzen und stolzieren durch die Halle.
Der Elefant hört man schon von weitem. Er trampelt und stampft.	Die Kinder stampfen laut beim Gehen.
Und wir? Wir gehen ruhig und entspannt zur Hallenmitte.	Die Kinder kommen in einen Sitzkreis zusammen.

Sternlauf in der Halle

M 4

Vorbereitung

Drucken Sie die Sternvorlagen auf verschieden farbigem Papier aus und schneiden Sie sie aus. Markieren Sie die Posten ebenfalls mit diesen Farben und legen Sie die entsprechenden Sterne (ggf. in je einer kleinen Box) dort aus.

Benötigtes Material: Sterne, farbige Postenmarkierungen, 1 kleiner Schachtel pro Posten sowie 1 pro Team, 3 Reifen, 3 Springseile, 3 Medizinbälle, 3 kleine Kästen, 3 Langbänke, 3 kleine Matten, 1 Wechselbodenmatte

Organisation

Die Kinder werden in Laufgruppen eingeteilt (ggf. mit verschiedenen farbigen Parteibändern kenntlich machen). Jedes Team erhält eine Sammelbox (ggf. in der Teamfarbe). Die Postenkarten sowie die entsprechenden Farbsterne (in einer Box) werden an den Posten ausgelegt.

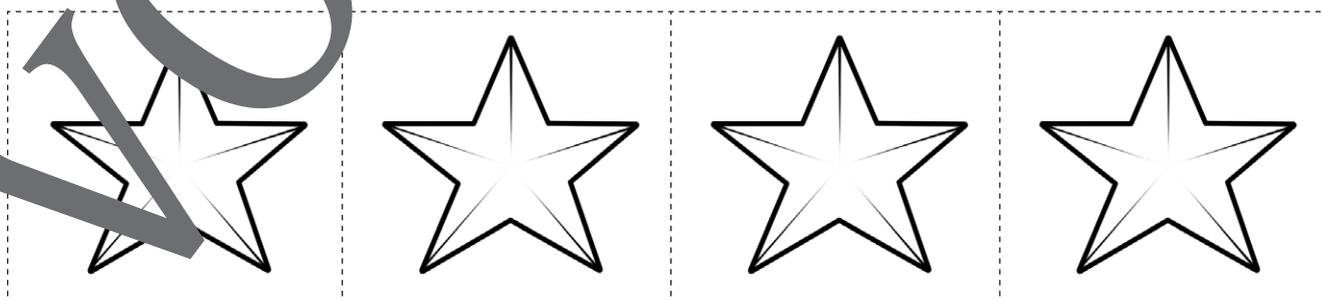
Beschreibung

Die Kinder absolvieren einen Sternlauf, d. h. sie starten von der Hallenmitte aus und laufen zunächst einen Posten an. Dort lösen sie die Aufgabe aus, nehmen einen Stern zu ihrer Sammelbox in die Mitte mit und laufen den nächsten Posten an usw.



Hinweise: Jede Bewegung an den Posten muss 10-mal wiederholt werden, bis man sich einen Stern nehmen darf. Appellieren Sie an die Eigenverantwortung und die Ehrlichkeit der Kinder, denn Sie können nicht alle Bewegungsausführungen gleichzeitig überprüfen.

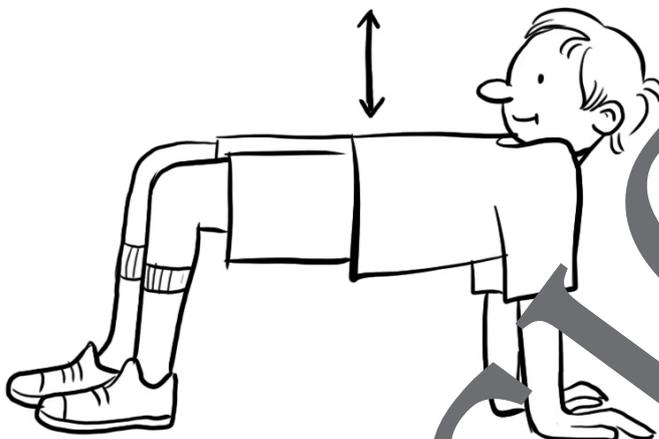
Ist ein Posten besetzt, muss ein anderer angelaufen werden. Es können immer 3 Kinder an einem Posten gleichzeitig sein. Die Kinder dürfen selbst entscheiden, welche Aufgaben sie bewältigen wollen. Sie sollten den Kindern jedoch vorab mitteilen, möglichst viele unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen, damit sie möglichst viele unterschiedlich farbige Sterne für ihr Team sammeln können.



M 5

Postenkarten für den Sternlauf

Die Brücke



Geh in die Brückenhaltung.
Senke deinen Po auf den Boden ab und hebe ihn wieder an.

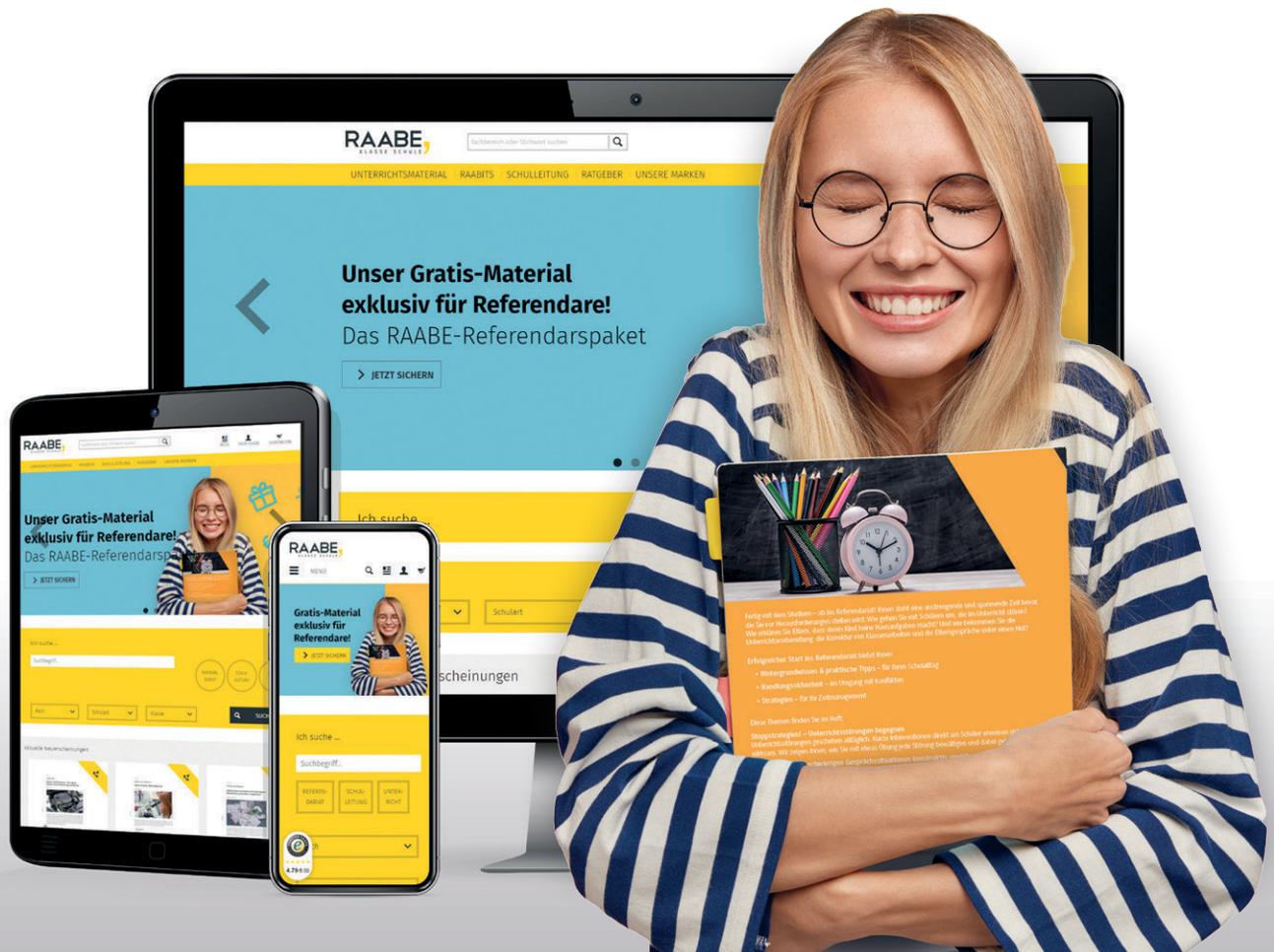
Stützsprünge über die Bank



Spring mit Stützsprüngen über die Bank.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:
www.raabe.de

