

IV.23

Leichtathletik

Wir halten Schritt – Die Ausdauer mit Spaß trainieren

Kim Kristin Meidert

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© Photodisc / Thinkstock

Ausdauertraining in der Grundschule beinhaltet viele Aspekte: In vielfältigen Spiel- und Staffelformen trainieren die Schülerinnen und Schüler nicht nur mithilfe verschiedener Trainingsmethoden (z. B. Dauermethode und Intervalltraining) ihre Ausdauer. Vielmehr können sie auch körperliche Reaktionen erleben und grundlegende Kenntnisse im Trainieren körperlicher Fähigkeiten erlangen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: ca. 7 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Spaß am Ausdauertraining entwickeln, Ausdauer trainieren und verbessern, Körperreaktionen bei körperlicher Aktivität wahrnehmen, Orientierung im Raum schulen

Fachliche Bereiche: Leichtathletik, Laufschulung, Ausdauertraining

Medien: Übungs- und Spielbeschreibungen

Würfelstaffel – Ausmalbild

IV 2

Ihr braucht 1 Würfel und Buntstifte (siehe unten) pro Gruppe
Aufgabe Würfle, laufe zurück und male ein Feld mit dieser Zahl aus.



© RAABE 2024

1: orange

2: gelb

3: hellblau

4: dunkelblau

5: rot

6: grün

Abb.: Katharina Frey

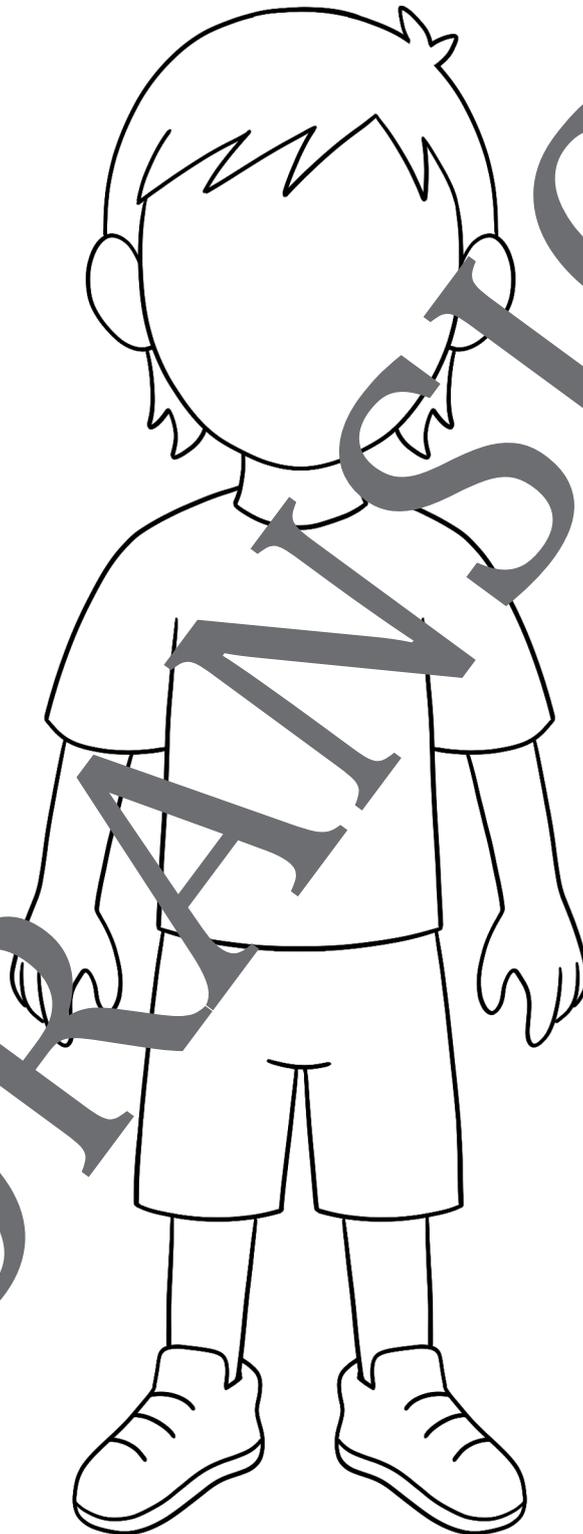
Wie reagiert dein Körper beim Sport?

M 3

Du brauchst 1 Stift

Aufgabe

Markiere auf dem Bild, wo in deinem Körper du beim Laufen Reaktionen spürst.

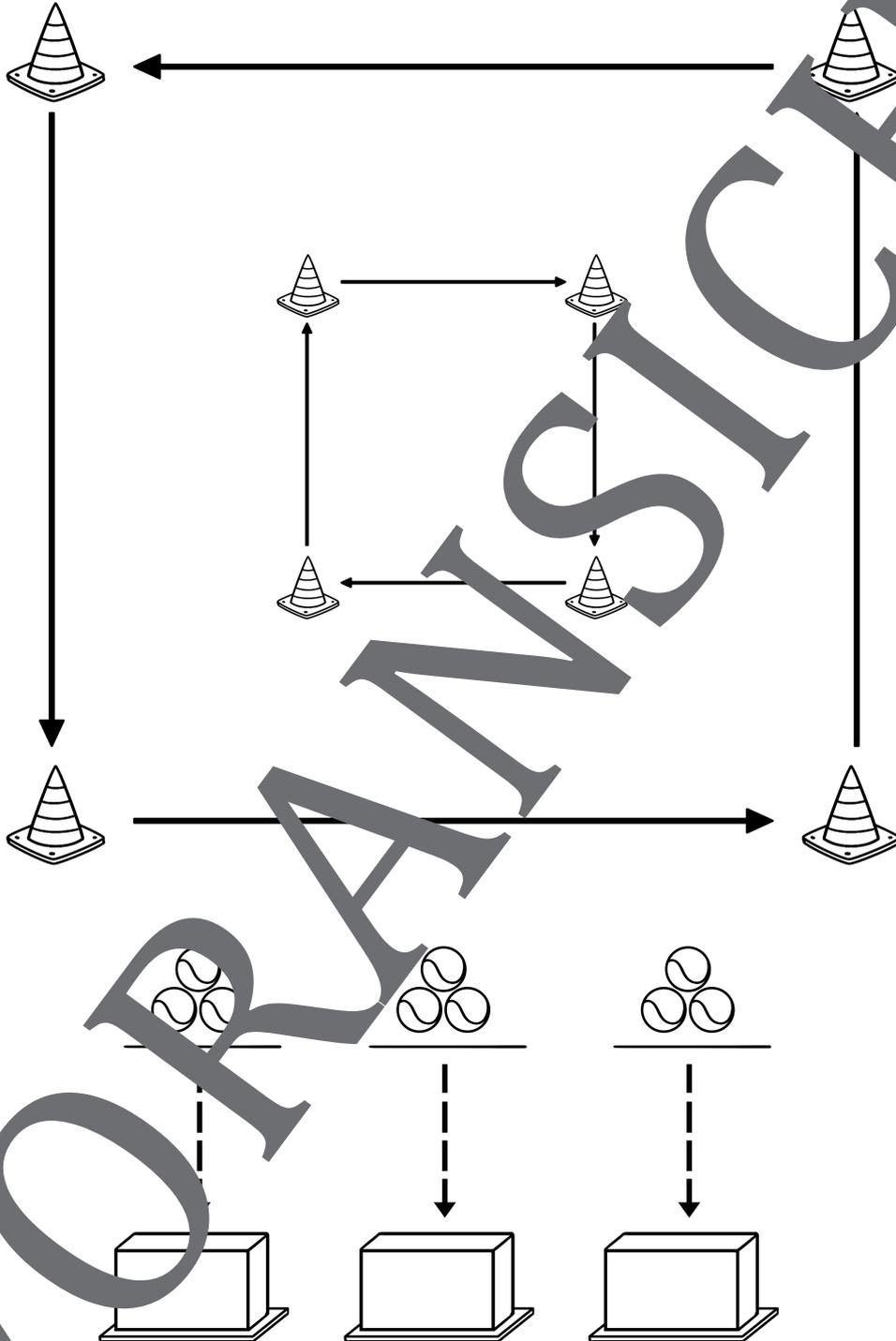


© RAABE 2024

Biathlon – Aufbauplan

M 3

Ihr braucht 8 Hütchen, 9 (Tennis-)Bälle, 3 kleine Kästen



🎯 Probiere doch mal, ...
... so viele Runden in ____ Minuten zu laufen, wie du schaffst.
... Wie lange brauchst du, um 5 große Runden zu laufen?

© RAABE 2024

Abb.: Katharina Friedrich

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

