

## IV.24

### Leichtathletik

# Kinderleichtathletik inklusiv erleben – Laufen, Springen, Werfen für alle

Christian Gustedt und Linda Rupprecht



© RAABE 2025

© far-fotodigital / E+

In der heutigen Zeit gibt es einen wachsenden Inklusionsgedanken. Das Ziel von Inklusion ist, für alle Menschen eine gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen. Vor allem der Sportunterricht hat das Potenzial, einen wichtigen Beitrag dazu zu leisten. In dieser Unterrichtseinheit werden zahlreiche Spiel- und Wettbewerbsformen vorgestellt, die größtenteils in heterogenen Teams durchgeführt werden können. Deren Ansatz einer inklusiven Kinderleichtathletik verfolgen.

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Verbesserung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer; Förderung der Koordination; Leistung erfahren und reflektieren; verantwortungsvolles Handeln; Kooperieren und Wettkämpfen
Thematische Inhalte:	Grundstrukturen des Laufens, Springens und Werfens, inklusive Kinderleichtathletik
Medien:	Spiel- und Wettbewerbskarten

## Auf einen Blick

### Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Sicherheitshinweis

### 1./2. Stunde

<b>Thema:</b>	Spiel- und Übungsformen zum „Schnell-Laufen“
<b>Einstieg:</b>	<p>„Gleiche Merkmale finden“: Die SuS laufen zu Musik frei auf einem Spielfeld. Bei Musikstopp ruft L ein bestimmtes Merkmal (z. B. gleiche Augen-/Hosenfarbe, gleicher Geburtsmonat usw.). SuS, auf die dieses Merkmal zutrifft, sollen sich möglichst schnell zusammenfinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– L nennt 2–3 Merkmale gleichzeitig (z. B. gleiche Haarfarbe und gleiche Schuhgröße), sodass die Aufgabe herausfordernder wird.</li> <li>– Die Fortbewegungsart kann variiert werden (z. B. rückwärtslaufen, Hopselauf usw.).</li> </ul>
<b>Hauptteil:</b>	Die SuS führen die verschiedenen Spiel- und Wettkampfformen in Teams durch.
<b>M 1</b>	<b>Zonensprint</b>
<b>M 2</b>	<b>Über Hindernisse laufen</b>
<b>M 3</b>	<b>Hindernisparcours-Staffel</b>
<b>Abschluss:</b>	Reflexion im Kreis
<b>Benötigt:</b>	Pylonen, Wendemaler, Bananen, 1 Stoppuhr, 1 Koordinationsleiter, 1 Staffelstab pro Team, 1 Pfeife, 1 Maßband

### 3./4. Stunde

<b>Thema:</b>	Spiel- und Übungsformen zum „Ausdauernd-Laufen“
<b>Einstieg:</b>	<p>„Farben tippen“: L markiert ein Spielfeld und legt zahlreiche farbige Markierungshütchen aus. Die Gruppe soll sich frei zur Musik bewegen. Bei Musikstopp ruft L ein Körperteil (z. B. linke Hand) und nennt eine Farbe (z. B. gelb). Die SuS sollen nun schnellstmöglich mit dem genannten Körperteil das passende farbige Markierungshütchen antippen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Fortbewegungsart kann variiert werden (rückwärtslaufen, Hopselauf usw.).</li> <li>– Statt der Hütchen können farbige Kleidungsstücke der SuS getippt werden. Anspruchsvoller wird es, wenn L mehrere Farben hintereinander nennt.</li> </ul>
<b>Hauptteil:</b>	Die SuS führen verschiedene Lauf- und Staffelspiele durch.

## Zonensprint

**Benötigtes Material:** 1 Startlinie und 6 farbige Hütchen pro Team, 1 Trillerpfeife o. Ä., 1 Stoppuhr, 1 Maßband

**Organisation:** Die SuS bilden 6er-Gruppen und stellen sich jeweils in einer Reihe mit etwas Abstand hinter einer Startlinie auf. Auf einer Laufstrecke werden nach ca. 20 Metern 4 Zonen (Tiefe jeweils 5 Meter) mit jeweils 2 Hütchen links und rechts markiert. Die Gesamtstrecke einer Laufbahn beträgt 40 Meter (Leistungsniveau der Lerngruppe beachten).

**Beschreibung:** Bei der Ansage „Auf die Plätze“ tritt jeweils ein Kind von jedem Team an die Startlinie. Bei „Fertig“ nehmen die Kinder ihre Startposition (z. B. Hochstart) ein. Auf ein Signal (Pfeiff) sprinten die Kinder los. Bei einem Fehlstart (zu frühes Loslaufen) wird mehrmals gepfiffen und der Start wiederholt. Der Sprint dauert 6 Sekunden. Nach dieser Zeit erfolgt ein langes lautes Signal. Nun wird geschaut, in welcher Zone sich die Kinder zu diesem Zeitpunkt befinden.

 **Hinweise:** Für die Zone 1 gibt es einen Punkt usw. Jedes Kind hat zwei Versuche. Beide Werte fließen in das Gesamtergebnis seines Teams ein. Es sollten nicht zu viele Gruppen auf einmal laufen, da die erreichten Zonen kontrolliert werden müssen. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

 **Hinweise für seh-/hör-/geistig und körperlich behinderte Kinder:**

- Die Laufbahn sollte klar für alle erkennbar sein. Es können zusätzliche farbige Hütchen auf die Linien gestellt werden.
- Zusätzlich zum akustischen Startsignal kann ein optisches gegeben werden (z. B. durch eine Starterklappe)
- Der Ablauf des Wettbewerbs sollte den SuS im Vorfeld gut erklärt werden (Startsignal, Startposition usw.)
- Beim Start können Matten ausgelegt werden, falls Kinder das Gleichgewicht verlieren, bzw. diese Matten dürfen aus der Hochstartposition loslaufen.

 **Variationen**

- Die SuS starten aus verschiedenen Startpositionen los (Bauchlage usw.).
- Die Sprintdauer und/oder die Länge der Laufstrecke wird verändert.
- Statt eines akustischen Signals starten die Kinder infolge richtiger Ergebnisse von Matheaufgaben (z. B.  $45 + 15 = 60$ ) oder anderen ähnlichen Aussagen der Spielleitung. (Die SuS überprüfen das Ergebnis im Kopf.)

Quelle: in Anlehnung an das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik des DLV, 2022, S. 100

## Laufpyramide

VI 4

**Benötigtes Material:** 1 Blatt Papier mit der Laufpyramide, 1 Stift und ggf. 1 Würfel pro Team; 4 Hütchen, 1 Trillerpfeife, 1 Stoppuhr

### Organisation

Ein Spielfeld (20 x 20 Meter) mit Hütchen markieren. Die SuS bilden 4 Teams. Jeweils ein Team stellt sich in einer Reihe an einer Ecke des Felds auf. Jedes Team erhält ein Blatt Papier mit einer Laufpyramide (z. B.: 5 – 4 4 – 3 3 – 2 2 2 2 – 1 1 1 1 1) und einen Stift.

### Beschreibung

Auf ein Signal (Pfiff) hin starten die jeweils ersten Kinder der Teams und können entscheiden, wie viele Runden sie laufen. Hat ein Kind seine gewählte Rundenzahl geschafft, läuft es zum Start, klatscht das nächste Kind ab, das losläuft, und streicht seine erreichte Zahl auf dem Pyramiden-Blatt durch. Der Pyramidenlauf endet, wenn alle Zahlen auf dem Blatt durchgestrichen sind. Das Team mit der geringsten Laufzeit gewinnt.

 **Hinweis:** Die Teams können taktieren, das Kind kann selbst festlegen, welches Kind welche Anzahl an Runden läuft.

 **Hinweise für seh-/hör-/geistig und körperlich behinderte Kinder:**

- Der Untergrund sollte möglichst eben sein (z. B. besten Tartanbahn).
- Den SuS den Ablauf der Staffel vorab gut erklären.
- Die Laufstrecke kann im Tandem abgelaufen werden.

 **Variationen**

- Die Laufstrecke verändern.
- Jedes Team erhält einen Würfel. Jedes Kind würfelt, bevor es läuft: Die Augenzahl gibt die Anzahl der Laufrunden vor. Sollten auf dem Pyramidenblatt bereits alle Positionen dieser Zahl durchgestrichen sein, darf das Kind nochmals würfeln.
- Statt einer Pyramide kann ein Ausmalbild (z. B. Hase Joggi) gewählt werden. Die auszumalenden Flächen (z. B. Ohren) geben die Anzahl an Runden vor.

## Additionsschlussprung

**Benötigtes Material:** 1 Startlinie, 1 Pylone pro Team, 1 Maßband

### Organisation

Die SuS bilden 6er-Gruppen und stellen sich jeweils in einer Reihe (mit etwas Abstand zueinander) hinter einer Start-/Absprunglinie auf.

### Beschreibung

Die jeweils ersten Kinder der Teams springen aus dem Stand mit beiden Beinen so weit wie möglich. Sie dürfen aus der Hocke springen und mit den Armen Schwung holen. Von dem Landepunkt aus, der kurz mit einer Pylone markiert wird, führt das nächste Kind einen Schlussprung durch usw. Wenn alle Kinder eines Teams gesprungen sind, wird die Gesamtweite gemessen. Das Team mit der größten Gesamtweite gewinnt.



**Hinweis:** Wenn ein Kind bei der Landung zurückfällt, beginnt das nächste Kind vom nächstgelegenen Körperabdruck zur Absprunglinie mit seinem Sprung.



**Hinweise für Seh-/hör-/geistig und körperlich behinderte Kinder:**

- Der Untergrund sollte möglichst eben sein (am besten Tartanbahn).
- Den Ablauf des Wettbewerbs im Vorfeld allen gut erklären.



**Variationen:**

- Es muss eine vorgegebene Strecke (z. B. 30 Meter) mit möglichst wenigen Schlussprüngen absolviert werden. Welches Team schafft die Strecke mit den wenigsten Sprüngen?
- Die Kinder springen paarweise. Die Landeposition des „hinteren“ Kindes wird markiert.
- Die Kinder schätzen zuvor als Team ihre potenzielle Gesamtweite. Das Team, dessen tatsächliche Weite am nächsten an der Schätzung liegt, erhält Extrapunkte.

# 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](http://www.raabits.de)

