

GRUNDSCHULE

(B) ausdauernd Laufen

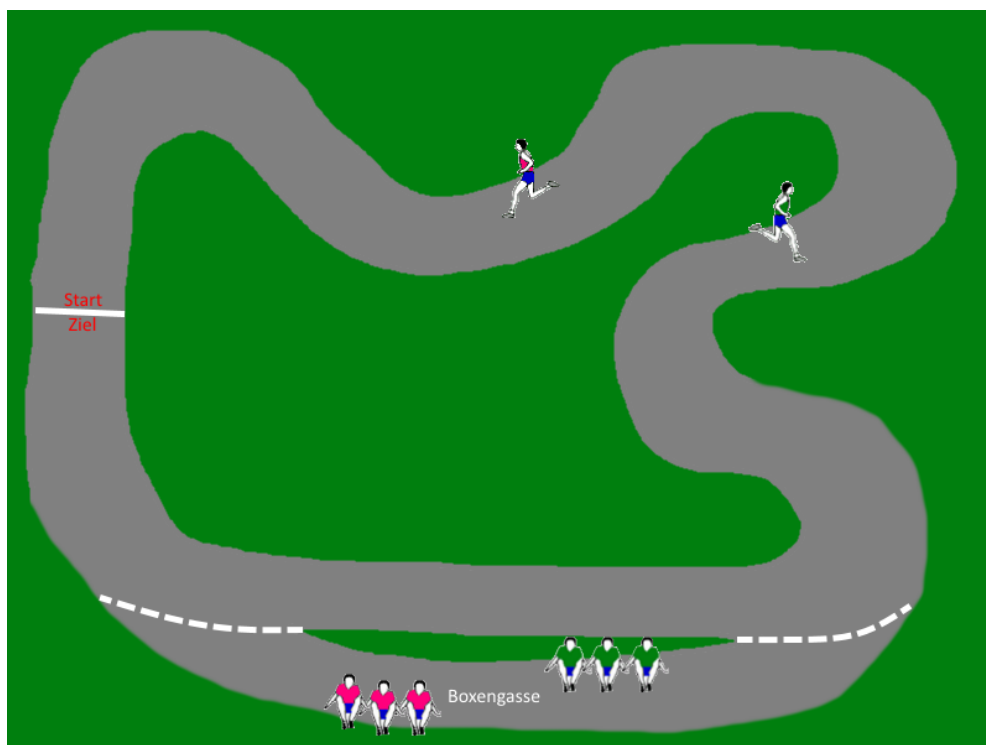
In dieser Übersicht stellen wir Ihnen verschiedene Übungsformen zum Thema „ausdauernd Laufen“ vor.



1) Autorennen

Material: geeignete Laufstrecke, Markierungslinien/ -hütchen, Tennisringe, evtl. geeignete Hindernisse

Die Schüler/innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. In der Halle oder auf dem Sportplatz wird eine geeignete Laufstrecke aufgebaut. Diese kann auch Hindernisse (Slalom, Spitzkehren, etc.) beinhalten. Auf einer Gerade neben der Laufbahn wird außerdem eine „Boxengasse“ eingerichtet, in der die Teams stehen. An der Start-/ Ziellinie steht ein Schüler aus jedem Team mit einem „Lenkrad“ (Tennisring) in der Hand. Die Teams müssen ca. 20 Runden (mind. 3fache Teamgröße) absolvieren, wobei jedes Teammitglied mind. einmal laufen muss. Die Gruppe kann selbst entscheiden, wann bzw. wie oft sie wechselt. Zum Wechsel muss der Läufer in die Boxengasse laufen und dort das „Lenkrad“ an den nächsten Läufer übergeben. Welche Gruppe nach 20 Runden als erstes die Ziellinie überquert, gewinnt das Rennen.



2) Zeitschätzläufe

Material: geeignete Laufstrecke, Stoppuhr

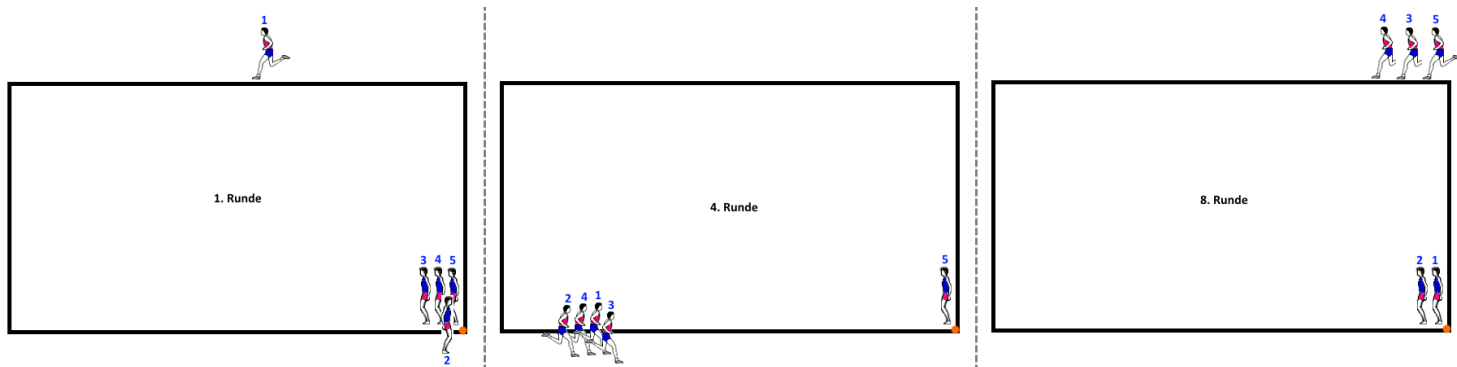
Alle Schüler/innen starten gleichzeitig und können – je nach Bedingung – auf einer Runde oder kreuz-und-quer laufen. Die Schüler/innen kehren wieder zum Ausgangspunkt zurück, wenn sie davon ausgehen, dass die vorgegebene Zeit (z.B. 3min oder 5min) abgelaufen ist. Wer die Zeit am genauesten abgeschätzt hat, gewinnt die Spielrunde.

Alternativ können die Schüler/innen ihre Laufzeit auch im Nachhinein abschätzen. Dazu starten alle Schüler/innen gleichzeitig und laufen so lange, bis ein Stoppsignal erfolgt. Nun sollen die Schüler/innen abschätzen, wie lange die Laufzeit war.

3) Mitnahmestaffel

Material: geeignete Laufrunde, evtl. Markierungslinien/ -hütchen

Die Schüler/innen werden in zwei oder mehr Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält auf einer geeigneten Laufrunde (ca. 50m) eine andere Startposition. Aus jeder Gruppe startet zunächst ein Läufer, welcher die Laufrunde umläuft. Wenn er wieder an seine Startposition kommt, nimmt er den nächsten aus seiner Gruppe mit, usw., bis keiner mehr an der Startposition steht. Die Gruppe muss auf der Laufrunde immer zusammen (gleich schnell) laufen. Steht keiner mehr an der Ausgangsposition, bleibt pro Runde ein Läufer stehen. Dies kann in der Reihenfolge wie beim „Einsammeln“ oder selbstgewählter Reihenfolge (max. ein Läufer pro Runde) erfolgen.



4) 6-Tage Rennen

Material: geeignete Laufrunde, evtl. Markierungslinien/ -hütchen

Die Schüler/innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. In der Halle oder auf dem Sportplatz wird eine geeignete Laufrunde aufgebaut. Die Gruppen sollen ca. 6min (oder länger) am Stück laufen und dabei eine möglichst weite Strecke zurücklegen. Pro Gruppe läuft immer nur ein Schüler (ggf. auch ein Tandem, bei großen Klassen). Jedes Gruppenmitglied muss mind. eine Runde (evtl. mehr bei kurzen Runden) absolvieren. Die Gruppen entscheiden selbst, wie oft sie den Läufer wechselt.

Welche Gruppe nach Ablauf der Zeit die weiteste Strecke (oder die meisten Runden) zurückgelegt hat, gewinnt das Rennen.