

SEKUNDARSTUFE I

(B) ausdauernd Laufen

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



1) Biathlon

Material: geeignete Laufstrecke, Wurfziele und Wurfgeräte

Im Gelände, auf der Sportanlage oder in der Halle wird eine geeignete Laufstrecke markiert. Diese kann auch Hindernisse (z.B. Slalom, flache Hürden, Spitzkehren, o.ä.) beinhalten. An einer Stelle sind Wurfziele aufgebaut (hierzu kann bspw. auch eine Torlatte genutzt werden) und eine Abwurflinie markiert. Jeder Schüler erhält ein Wurfgerät (z.B. Tennisball), welches er die gesamte Laufzeit mit sich führen muss.

Alle Schüler/innen starten gleichzeitig an der Startlinie, laufen die Laufstrecke entlang zur Wurfstation. Nun hat jeder drei Versuche, um das Ziel zu treffen. Gelingt es ihnen, dürfen sie weiter laufen. Treffen die Schüler/innen bei drei Würfen nicht, so müssen sie eine Strafrunde laufen oder eine Strafaufgabe (20 Hampelmänner, 10 Liegestütz, o.ä.) absolvieren, bevor sie weiterlaufen dürfen. Die Anzahl der zur laufenden Runden ist abhängig von der Rundenlänge. Diese Spielform ist auch als Biathlon-Staffel möglich (nicht mehr als 3 Kinder pro Mannschaft, aufgrund der Wartezeiten).

2) Zeitschätzläufe

Material: geeignete Laufstrecke, Stoppuhr

Zeitschätzläufe können unterschiedlich ausgerichtet sein. Die bekannteste Form ist die, bei der die Schüler/innen eine vorgegebene Zeit möglichst genau abschätzen sollen. 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. 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.

Bei einer weiteren Form der Zeitschätzläufe ist neben der Laufzeit auch die zurückgelegte Strecke interessant. Die Schüler/innen sollen vorab angeben, wie weit sie in der vorgegebenen Zeit kommen. Hier kann jeder Schüler sein Lauftempo selbst festlegen. Wer seine Laufstrecke am genauesten abschätzen kann, gewinnt die Spielrunde.

Bei einer Variante dieser Zeitschätzläufe wird eine Strecke vorgegeben (z.B. 1200m) und jeder Schüler gibt vorab an, in welcher Zeit (Zeitspanne) er diese Strecke läuft. Wer dieser Zeit am nächsten kommt, gewinnt die Spielrunde.

Diese Form kann auch als Staffel (z.B. 3 Läufer à 400m) durchgeführt werden.

Bei einer dritten Form müssen die Schüler/innen ihre Laufgeschwindigkeit an die Vorgaben anpassen. So sollen sie bspw. eine 400m-Runde in möglichst genau 90 Sekunden zurücklegen. Wem dies am besten gelingt, gewinnt die Spielrunde. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass auch langsamere und weniger ausdauerstarke Schüler/innen die Vorgaben erreichen können.

3) Crossläufe

Material: geeignete Laufstrecke, geeignete Hindernisse

Crossläufe können nicht nur im Gelände oder auf einer geeigneten Sportanlage (z.B. über die Tribüne, durch die Weitsprunggrube, über die Hochsprungmatte, etc.) sondern auch in der Sporthalle angeboten werden. In der Halle eignen sich für den Aufbau Mattenbahnen, flache Hindernisse sowie Kästen.

Die Schüler/innen sollen die Laufstrecke in selbstgewähltem Tempo, jedoch ohne Gehpausen, absolvieren. Die Strecke ist ggf. so zu wählen, dass leistungsstärkere Schüler/innen mehrere Runden laufen können.

4) Ekiden-Staffel

Material: geeignete Laufstrecke, Parteibänder (o.ä.)

Ekiden ist ein Sammelname für Staffelläufe im Langstreckenbereich. Diese Form des Wettkampfs entwickelte sich in Asien aus einem Kommunikations- und Transportsystem des 17. Jahrhunderts. Anstelle einer Botschaft wird bei den heutigen Ekiden-Wettbewerben ein Band („tasuki“) übergeben. Die Länge der Einzeletappen sowie der gesamten Strecke variiert dabei.

Für die Ekiden-Staffel werden die Schüler/innen in gleichgroße Teams aufgeteilt. Die Gesamtlaufstrecke ist in unterschiedliche Teilstrecke geteilt (z.B. zwischen 800m und 1500m). Die Schüler/innen legen selbstständig fest, wer aus dem Team welche Strecke zurücklegt. So können sowohl leistungsstarke als auch leistungsschwächere Schüler/innen berücksichtigt werden. Jeder Schüler muss genau einmal laufen. Das Team, welches die Gesamtstrecke am schnellsten absolviert, gewinnt den Wettbewerb.