



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

DAUER- UND GELÄNDELAUF



Autoren:

Alexander Backes, David Krause,
Matthias Nikolajczyk, Maike Nissen,
Timo Schakat, Simon Wagner



Übersicht

- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Einführung Ausdauerlauf**
 - Stufenübergreifende Beobachtungs-/Differenzierungskriterien
- **Lernstufe 1 - Tempogefühl**
 - Übungen zum 1. Gang
 - 1. Alles läuft nach Plan - Zug fahren
 - 2. Anhängen und Abhängen
 - Übungen zum 2. Gang
 - 1. Turmbau
 - 2. Blumenwiese
 - Übungen zum 3. Gang
 - 1. Lauf-Bingo
 - 2. 12er-Würfeln
 - 3. Jäger und Schnecke
- **Lernstufe 2 - Zeitgefühl**
 - Übungen zum Erlernen von Zeitschätzungen
 - 1. Zeitlauf
 - 2. Strecke schätzen
 - Übungen zum Erlernen von Zeitintervallen
 - 1. Gleichmäßigkeitslauf
 - 2. Pappdeckelzeitlauf
- **Lernstufe 3 - Streckengefühl**
 - Übungen zur Schulung des Streckengefühls
 - 1. Symbol-Bingo
 - 2. Tempowechseläufe
 - 3. Linienläufe
- **Arbeitsmaterial**
 - Alles läuft nach Plan (1)
 - An- und Abhängen (2)
 - Turmbau (3)
 - Blumenwiese (4)
 - Lauf-Bingo (5)
 - 12er-Würfeln (6)
 - Jäger und Schnecke (7)
 - Symbol Bingo (8)
 - Technikleitbild Ausdauerlauf (9)
 - Lernstufen – Check ✓ (10)
 - Schüler – Check ✓ (11-1/11-2)
 - Musterlösung Schüler – Check ✓ (12)
 - Bewertungsbogen (13)
 - Beobachtungsmerkmale (14)

- **Videos**

- Alles läuft nach Plan (1)
- An- und Abhängen (2)
- Turmbau (3)
- Blumenwiese (4)
- Lauf-Bingo (5)
- 12er-Würfeln (6)
- Jäger-Schnecke Spiel (7)
- Zeitlauf (8)
- Strecken schätzen (9)
- Gleichmäßigkeitslauf (10)
- Pappdeckelzeitlauf (11)
- Symbol-Bingo (12)
- Tempowechseläufe (13)
- Linienläufe (14)

- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

Der Ausdauerlauf wird in drei Lernstufen differenziert, diese beinhalten unterschiedliche Leistungsmerkmale, welche erreicht werden sollten, um in die nächste Lernstufe überzugehen. Zu Beginn liegt das Hauptaugenmerk auf der Entwicklung des Tempogefühls. Anschließend wird das Zeitgefühl bei den Kindern trainiert und zum Schluss das Streckengefühl.

Es wird bewusst nach dieser Reihenfolge vorgegangen, um zu verhindern, dass sich die Lernenden durch ein fehlendes Tempo-Zeit-Gefühl unkontrolliert müde rennen. Die drei Leistungsstufen werden mittels spielerischer Übungen durchlaufen.



Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Tempogefühl

- **Erlernen von unterschiedlichen Tempostufen**
 - 1. Gang: Traben
 - 2. Gang: Schnell laufen
 - 3. Gang: Sprinten
- **Fußaufsatz auf dem Vorfuß/Mittelfuß**
- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**
- **Aufrechte Körperhaltung, Blick geradeaus**

Differenzierungsangebot

- Ruhige Oberkörperhaltung

Stufe 2 – Zeitgefühl

- **Erlernen von Zeiteinschätzungen**
- **Zeitintervalle erlaufen**
- **Ruhige Oberkörperhaltung**

Stufe 3 – Streckengefühl

- **Streckenabschnitte kennenlernen**
 - Tempo und Zeit variieren und Streckenlänge erkennen
- **Streckenabschnitt bewusst einteilen**
 - Bewusste Tempoeinteilung für eine bestimmte Strecke

Einführung Ausdauerlauf

Ausdauerndes Laufen ist eine elementare Grundform menschlicher Bewegungen, die Kinder in unterschiedlicher Ausprägung mitbringen. Dabei führen vielfältige Bewegungserfahrungen und das Erlernen einfacher Bewegungsfertigkeiten zu individuellen Handlungskompetenzen. Ausdauer ist die Fähigkeit, eine sportliche Anforderung möglichst lange durchzuführen, einer Ermüdung zu widerstehen und nach einer Belastung schnell zu regenerieren. Im folgenden Beitrag startet das Training für den Ausdauerlauf bei der Mittelzeitausdauer.

Die Schüler*innen sollen durch spielerische Übungsformen

- ein Gefühl für verschiedene Laufgeschwindigkeiten entwickeln, um die eigene Leistungsfähigkeit richtig einschätzen und ausdauernd laufen zu können
- das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das Atmungssystem zu stärken
- je nach Leistungsfähigkeit lassen sich Belastungszeitraum und Ausdauerart variieren¹.

| Ausdauerart | Zeit |
|------------------------|---------------------------|
| Schnelligkeitsausdauer | 7 bis 35 Sekunden |
| Kurzzeitausdauer | 35 Sekunden bis 2 Minuten |
| Mittelzeitausdauer | 2 bis 10 Minuten |
| Langzeitausdauer | ab 10 Minuten |

Stufenübergreifende Beobachtungs-/Differenzierungskriterien

| Beobachtungskriterien | Differenzierungskriterien |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Richtiges Tempo für angestrebtes Ziel? | <ul style="list-style-type: none"> • Tempo variieren |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ruhige Körperhaltung? | <ul style="list-style-type: none"> • Streckenlänge variieren |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nahezu Fußaufsatz auf ganzer Sohle? | <ul style="list-style-type: none"> • Gruppengröße variieren |
| <ul style="list-style-type: none"> • Wechselseitiger Armeinsatz | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Zeiteinschätzung | <ul style="list-style-type: none"> • Zeitintervalle variieren |

¹ Eisenhut, A. & F. Zintl (2013). Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG

Lernstufe 1 – Tempogefühl

Hier wird besonders auf das Erlernen eines gewissen Tempogefühls geachtet. Das Gefühl für unterschiedliche Tempostufen/Laufgeschwindigkeiten soll durch entsprechende Übungen geschult werden. Metaphorisch wird im Folgenden von verschiedenen Gängen gesprochen, welche das Traben, das schnelle Laufen und das Sprinten symbolisieren. Zusätzlich wird sofort darauf geachtet, dass beim Ausdauerlauf eine wesentlich aufrechtere Körperhaltung als beim Sprint eingenommen und auf dem Vor- und Mittelfuß gelaufen wird.

Übungen zum 1. Gang

1. Alles läuft nach Plan – Zug fahren 1

Die Bahnhofsnamen werden jeweils an eine Stange geklebt und in der Halle als Stationen verteilt.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in Kleingruppen von drei bis vier Personen in einer Reihe an der Ihnen zuvor zugewiesenen Startbahnhof. Sie stehen frontal mit Blick nach vorn. Mit jeweils der gleichen Hand halten sie gemeinsam ein Seil fest.

Übungsablauf

1. Durchgang

Jeweils die vordersten Schüler*innen erhalten einen Fahrplan mit der Reihenfolge der Bahnhöfe, die sie im ersten Gang (trabend) ablaufen sollen. Die Lernenden sollen sich dabei die Bahnhofsnamen merken.

2. Durchgang

Die Lernenden traben erneut die Bahnhöfe ihres Fahrplans ab. An jedem Bahnhof wird innerhalb der Gruppe abgeklatscht. An der Endstation merken sie sich den dort hängenden Fahrplan und traben diesen ebenfalls ab. Als letztes traben sie zurück zu ihrem Startbahnhof.



- Tempostufe „Traben“ umsetzen
- Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß
- Blick ist nach vorn gerichtet

2. Anhängen und Abhängen ▶ 2

Aus vier unterschiedlich farbigen Hütchen wird in einem Abstand von 5 Metern ein Quadrat aufgestellt. An jedem Hütchen liegt ein Seil in der jeweiligen Farbe.

Ausgangsposition

Die Lernenden bilden Dreier- oder Vierergruppen und stehen innerhalb des Quadrates hinter einem Hütchen in Reihe. Die erste Person fasst das Seil.

Übungsablauf

Der*die Erste der Gruppe trabt mit dem Seil gegen den Uhrzeigersinn um die vier aufgestellten Hütchen. Sobald dieser wieder bei seiner Gruppe ankommt, hängt sich der*die Zweite an das Seil und trabt mit um die Hütchen. Dies wiederholt sich so lange, bis die gesamte Gruppe am Seil hängt und gemeinsam eine Runde trabt. Das Abhängen startet nun in umgekehrter Reihenfolge.



- Timestep „traben“ umsetzen
- Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß

Übungen zum 2. Gang

1. Turmbau ▶ 3

Es werden zwei Hütchen in einem Abstand von 25m aufgestellt. Das eine markiert den Startpunkt. Dort liegen jeweils zahlreiche Bierdeckel aus. Das andere dient als Wendemarke.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen jeweils zu dritt hintereinander am Starthütchen. Der Blick ist in Laufrichtung. Mit einer Hand halten sie gemeinsam ein Seil fest.

Übungsablauf

Die Lernenden laufen in einem schnellen Tempo gemeinsam mit dem Seil in der Hand vom Starthütchen los bis zum gegenüberliegenden Hütchen. Dabei können sie pro Lauf einen Bierdeckel mitnehmen. Die Bierdeckel werden an der Wendemarke gesammelt und dort als Turm aufeinandergelegt. Nach Zeitablauf gewinnt das Team, dessen Turm am höchsten ist. Als Zeitvorgabe empfiehlt sich 2x5 Minuten.

Tipp

Die Ergebnisse können bei mehreren Durchgängen auf einem gemeinsamen Medaillenspiegel notiert werden.



- **Tempostufe „schnell laufen“ umsetzen**
- **Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß**
- **Aufrechte Körperhaltung - Blick geradeaus**

2. Blumenwiese ▶ 4

Es werden pro Gruppe neun Hütchen in einem Abstand von ca. drei Metern in einer Linie aufgestellt. Jeweils das erste Hütchen dient als Startmarkierung. Hinter den Startmarkierungen werden ausreichend viele verschiedenfarbige Bierdeckel ausgelegt. Es werden pro Gruppe und pro Farbe neun Bierdeckel benötigt.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in Kleingruppen von drei bis vier Personen jeweils hinter ihren zugeteilten Hütchen.

Übungsablauf

Gelaufen wird in einem schnellen Tempo als Staffel. Durch Abklatschen am Starthütchen findet der Läuferwechsel statt. Pro Lauf darf ein Bierdeckel an ein beliebiges Hütchen gelegt werden. Ziel ist es, dass jedes Hütchen mit allen verschiedenfarbigen Bierdeckeln bestückt wird und so eine bunte Blumenwiese entsteht. Die Gruppe, die das zuerst erreicht, gewinnt.



- **Tempostufe „schnell laufen“ umsetzen**
- **Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß**
- **Diagonaler Arm-/Fußeinsatz**
- **Aufrechte Körperhaltung - Blick geradeaus**



Übungen zum 3. Gang

1. Lauf-Bingo ▶ 5 ▶ 5

Für jede Kleingruppe werden im Abstand von 25 Metern zwei Hütchen aufgestellt. Ein Hütchen dient als Startpunkt, das andere markiert den Würfelbereich. Hinter jedem Starthütchen liegt ein Seil. Im Würfelbereich sind zwei Würfel, ein Stift und die Lauf-Bingo-Vorlage bereitgelegt. Vor dem Beginn der Übung muss jede Gruppe beliebige Zahlen von 2-12 in die Vorlage eintragen.

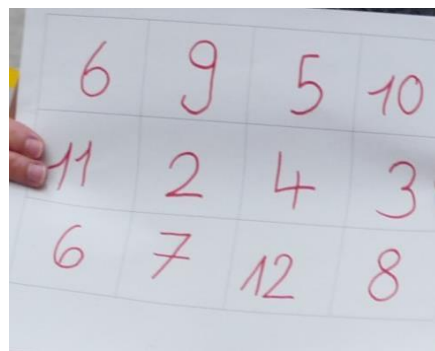
Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in Kleingruppen hinter ihrem zugeteilten Starthütchen. Der Blick ist in Laufrichtung. Mit einer Hand halten sie gemeinsam das bereitgelegte Seil fest.

Übungsablauf

Alle Gruppen sprinten auf ein Startkommando von ihrem Starthütchen bis zum Würfelhütchen los. Beim Laufen muss das Seil von allen festgehalten werden. Am Würfelhütchen angekommen, würfelt die erste Person einmal mit beiden Würfeln. Wenn die Summe der gewürfelten Zahlen mit einer Zahl auf der Lauf-Bingo-Vorlage übereinstimmt, darf diese durchgestrichen werden. Danach läuft die ganze Gruppe gemeinsam mit dem Seil in der Hand zurück, umläuft das Starthütchen und sprintet wieder zum Würfelhütchen, an dem nun die nächste Person würfelt und ggf. eine neue Zahl streichen kann. Die Gruppe, die zuerst eine Reihe in der Lauf-Bingo-Vorlage durchgestrichen hat, ruft "Bingo" und gewinnt das Spiel.

- **Tempostufe „sprinten“ umsetzen**
- **Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß**
- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**
- **Aufrechte Körperhaltung - Blick geradeaus**



2. 12er-Würfeln ▶ 6

Pro Kleingruppe werden zwei Hütchen im Abstand von ca. 25 Metern aufgestellt. Ein Hütchen markiert den Startpunkt und das andere den Würfelbereich. Im Würfelbereich sind je zwei Würfel, ein Stift und ein leeres Blatt bereitgelegt. Jede Gruppe schreibt vor der Übung die Zahlen 2-12 in aufsteigender Reihenfolge auf dieses Blatt.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in ihrer Kleingruppe in einer Reihe hinter dem Starthütchen.

Übungsablauf

Der*die Erste der Reihe sprintet los bis zum Würfelbereich und würfelt dort einmal mit beiden Würfeln. Danach streicht er die Summe der gewürfelten Zahlen durch. Wenn die Zahl bereits gewürfelt wurde, wird nicht erneut gewürfelt. Anschließend sprintet er/sie wieder zurück zu seiner/ihrer Gruppe. Durch Abklatschen findet am Starthütchen der Läuferwechsel statt. Die Gruppe, die zuerst alle Zahlen auf ihrem Zettel durchgestrichen hat, gewinnt das Spiel.



- **Tempostufe „sprinten“ umsetzen**
- **Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß**
- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**
- **Aufrechte Körperhaltung - Blick geradeaus**

3. Jäger und Schnecke 7

Aus vier Hütchen wird in einem Abstand von 5 Metern ein Quadrat aufgebaut.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen paarweise hinter ihren zugeteilten Hütchen.



Übungsablauf

Der*die Erste läuft im 3. Gang um das aufgestellte Hütchenquadrat.

Der*die Zweite läuft im 1. Gang.

Sobald der*die schnelle Läufer*in seine*n Partner*in eingeholt und berührt hat, werden die Rollen getauscht. Nach drei Minuten gibt die Lehrkraft ein Signal auf das alle Läufer für weitere drei Minuten die Richtung wechseln.



- **Wechsel der Tempostufen, abwechselndes Traben und Sprinten**
- **Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß**
- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Erlernen von unterschiedlichen Tempostufen**
 - 1. Gang: Traben
 - 2. Gang: Schnell laufen
 - 3. Gang: Sprinten
- **Fußaufsatz auf dem Vorfuß/Mittelfuß**
- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**
- **Aufrechte Körperhaltung, Blick geradeaus**

Lernstufe 2

Nun liegt der Fokus auf dem Zeitgefühl. Die Lernenden sollen durch verschiedene Spiele und Übungen ein Zeitgefühl entwickeln und zusätzlich ein Gefühl dafür bekommen, welche Strecke man in diesen Zeiten realistisch zurücklegen kann. Somit ist das Ziel der Transfer zwischen Zeit und erreichbarer Strecke. In Anlehnung an Lernstufe 1 unterscheiden wir auch hier in die drei Gänge: Traben, schnell Laufen und Sprinten. Wir betrachten nun nicht nur die Unterschiede in der Geschwindigkeit, sondern auch die der zurückgelegten Strecke. Außerdem wird Wert auf die technische Ausführung gelegt. Merkmale wie ein ruhiger Oberkörper mit wechselseitigem, leichten Armeinsatz sollte vorausgesetzt werden.

Übung zum Erlernen von Zeitschätzungen

1. Zeitlauf ▶ 8

Für den Rundkurs werden 4 Hütchen in einem Abstand von 10 Metern als Quadrat aufgestellt. Vor der Übung wird den Lernenden eine beliebige Laufdauer genannt, zum Beispiel 30 s, 1 min oder 2 min.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen nebeneinander an der Startlinie mit Blick in Laufrichtung.

Übungsablauf

Auf ein Startkommando laufen alle Kinder los. Die Lernenden sollen solange um die Hütchen laufen, bis sie denken, dass die genannte Zeit erreicht ist. Dann setzen sie sich hin. Wer am nächsten an der genannten Zeit dran ist, hat das Spiel gewonnen.

- Korrekte Zeiteinschätzung
- Ruhige Oberkörperhaltung mit diagonalem Arm-Fuß-Einsatz



2. Strecken schätzen ▶ 9

Es werden 4 Hütchen im Abstand von 10 Metern als Quadrat aufgestellt. Die Schüler*innen sollen im Vorfeld notieren, wie viele Runden sie sich in der vorgegebenen Zeit zutrauen.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen nebeneinander an der Startlinie mit Blick in Laufrichtung.

Übungsablauf

Auf ein Startkommando laufen die Schüler*innen los. Nach Ablauf der Zeit ruft die Lehrperson '-Stopp-', woraufhin sie alle sofort hinsetzen. Wer seine Rundenzahl am besten geschätzt hat, gewinnt das Spiel.



- Richtige Tempostufe für die ausgewählte Strecke
- Ruhige Oberkörperhaltung mit diagonalem Arm-Fuß-Einsatz



Übungen zum Erlaufen von Zeitintervallen

Die Lernenden erfahren den Unterschied zwischen den zuvor erlernten Gängen: Traben, schnell Laufen und Sprinten. Dabei schätzen sie, welche Strecke sie in einer festgelegten Zeit (z. B. 1 min) in jedem der drei Gänge zurücklegen können. Somit werden Unterschiede in der Geschwindigkeit in Bezug zu der gelaufenen Strecke erkannt. Außerdem wird den Lernenden der Aspekt der Ausdauer (Durchhaltevermögen) bewusst, indem sie erkennen, dass man in Gang 3 nicht so lange laufen kann wie in Gang 1 und 2.

1. Gleichmäßigkeitslauf ▶ 10

Für den Rundkurs werden 4 Hütchen in einem Abstand von 10 Metern als Quadrat aufgestellt. Vor der Übung wird die Laufdauer von der Lehrperson für alle festgelegt (z. B. 1 min). Die Schüler*innen bilden Paare. Jedes Paar erhält eine Stoppuhr, einen Zettel/Tablet und einen Stift.

Ausgangsposition

Die eine Hälfte der Lernenden stehen an der Startlinie mit Blick in Laufrichtung. Die andere Hälfte sitzt innerhalb des Quadrates.

Übungsablauf

Auf ein Startkommando laufen die Lernenden in der festgelegten Zeit Runden auf der gekennzeichneten Strecke und versuchen dabei, ihr Tempo möglichst konstant zu halten. Die Geschwindigkeit (Gang 1, 2 oder 3) wird dabei im Vorfeld selbst bestimmt. Von jedem Lernenden werden die Rundenzeiten des*der Partner*in notiert und nach Ablauf der Zeit wechseln die Rollen. Es gewinnt derjenige*diejenige mit den konstantesten Rundenzeiten.



- Erlernen von Zeiteinschätzungen
- Konstantes Laufen über gleich lange Strecken
- Ruhige Oberkörperhaltung mit diagonalem Arm-Fuß-Einsatz

2. Pappdeckelzeitlauf ▶ 11

Für den Rundkurs werden 4 Hütchen in einem Abstand von 10 Metern als Quadrat aufgestellt. Auf zwei gegenüberliegenden Seiten des Vierecks steht je eine Bank. Auf der einen Bank liegen verschiedenfarbige kleine Hütchen als Teamfarben. Auf der anderen Bank steht eine mit Pappdeckeln gefüllte Kiste.

Ausgangsposition

Die Lernenden sind in kleine Gruppen aufgeteilt und stehen an ihrem zugeteilten Hütchen an der Bank.

Übungsablauf

Die Lernenden laufen außerhalb des Hütchenquadrats in die gleiche Richtung zur Kiste mit den Pappdeckeln, nehmen sich dort *einen* Pappdeckel, laufen mit diesem weiter um das Viereck, um ihn anschließend auf der Bank neben ihrem Teamhütchen abzulegen. Daraufhin folgt der Läuferwechsel durch Abklatschen.

| Durchgang 1 | Durchgang 2 |
|---|---|
| Das Zeitintervall beträgt 2 Minuten | Das Zeitintervall ändert sich auf 4 Minuten |
| Stoppsignal von der Lehrperson nach Ablauf der Zeit | Die Schüler*innen schätzen vor dem Lauf ein, wie viele Pappdeckel sie sammeln können |
| Die Pappdeckel werden gezählt | Nach Ablauf der Zeit wird kontrolliert, ob die angestrebte Anzahl an Pappdeckeln erreicht wurde |



- Tempostufe „schnell laufen“ umsetzen
- Ruhige Oberkörperhaltung mit diagonalem Arm-Fuß-Einsatz

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Erlernen von Zeiteinschätzungen
- Zeitintervalle erlaufen
- Ruhige Oberkörperhaltung

Lernstufe 3

In dieser Lernstufe geht es um die Kombination von Tempo- und Zeitgefühl. Dabei wird das Streckengefühl geschult. Das Ziel dabei ist, verschiedene Streckenabschnitte zu erkennen und das Tempo innerhalb verschiedener Abschnitte zu variieren. Die verschiedenen Gänge (traben, schnell laufen und sprinten) sollen zur Tempoeinteilung selbstständig eingesetzt werden. Zusätzlich wird die Orientierungsfähigkeit geschult.

Übungen zur Schulung des Streckengefühls

1. Symbol-Bingo 12

An einer Wand der kurzen Hallenseiten sind zwei Blätter mit Symbolen befestigt. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle liegt für jeden Lernenden ein Blatt ohne Symbole mit einem Stift bereit.



Ausgangsposition

Die Lernenden stehen an der Wand, an der die Blätter ohne Symbole ausgelegt sind. Sie stehen nebeneinander mit Blick in Laufrichtung. Die Blätter liegen hinter ihnen.

Übungsablauf

Auf ein Startkommando wird vom Startpunkt aus zur gegenüberliegenden Hallenwand losgelaufen. Die Lernenden prägen sich zwei Symbole von den aushängenden Blättern ein und laufen zurück zu ihrem Blatt. Dort angekommen, werden die Symbole an der richtigen Position eingetragen. Wer am schnellsten alle Symbole richtig eingetragen hat, gewinnt das Spiel.

Hinweis

Die Lernenden wechseln bei dieser Übung zwischen sprinten und traben, da sie vor ihrer Ankunft bei den Zetteln abbremsen müssen. Außerdem wird durch das Merken der Symbole die kognitive Entwicklung gefördert.



- Variieren des Tempos
- Kontrolliertes Abstoppen am Zettel

2. Tempowechseläufe ▶ 13

Vier Hütchen werden zu einem Rechteck von 10 mal 15 Metern aufgestellt. Den Lernenden wird vor der Übung mitgeteilt, welchen Streckenabschnitt sie in welchem Gang laufen sollen.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen am Start-/Zielhütchen nebeneinander in einer Reihe.

Übungsablauf

Auf ein Startsignal laufen die Schüler*innen die Abschnitte in den vor der Übung festgelegten Gängen.



- **Bewusste Tempoeinteilung für eine bestimmte Strecke**
- **Klare Unterscheidung der einzelnen Gänge**

3. Linienläufe ▶ 14

Jeder Linienfarbe auf dem Hallenboden wird ein Gang zugeordnet.

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in der Halle verteilt auf einer beliebigen Linie.

Übungsablauf

Auf das Startsignal laufen die Lernenden auf ihrer Linie in dem Gang, den die Farbe ihnen vorgibt und bewegen sich in der Halle. Die Linien können nur dort gewechselt werden, wo sich die Linien berühren oder kreuzen. Wenn die Farbe der Linie gewechselt wird, wird auch der Gang gewechselt. Wenn sich zwei Lernende kreuzen, lässt der langsamere den schnelleren zuerst durch.



- **Bewusste Tempoeinteilung für eine bestimmte Strecke**
- **Klare Unterscheidung der einzelnen Gänge**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3


- **Streckenabschnitte kennenlernen**
 - Tempo und Zeit variieren und Streckenlänge erkennen
- **Streckenabschnitt bewusst einteilen**
 - Bewusste Tempoeinteilung für eine bestimmte Strecke



1.1

Alles läuft nach Plan - Lernkarte

1. Durchgang

Lauft alle Bahnhöfe ab und merkt euch den Standort des jeweiligen Bahnhofs. ▶  1

2. Durchgang

A: Lauft den Fahrplan von eurem Startbahnhof, z. B. Hamburg, ab. ▶  2

B: An der Endstation, z. B. Frankfurt, erhaltet ihr einen neuen Fahrplan und läuft diesen ab.

Die weiteren Läufe werden analog ausgeführt, bis wieder der Startbahnhof erreicht wird.





1.2

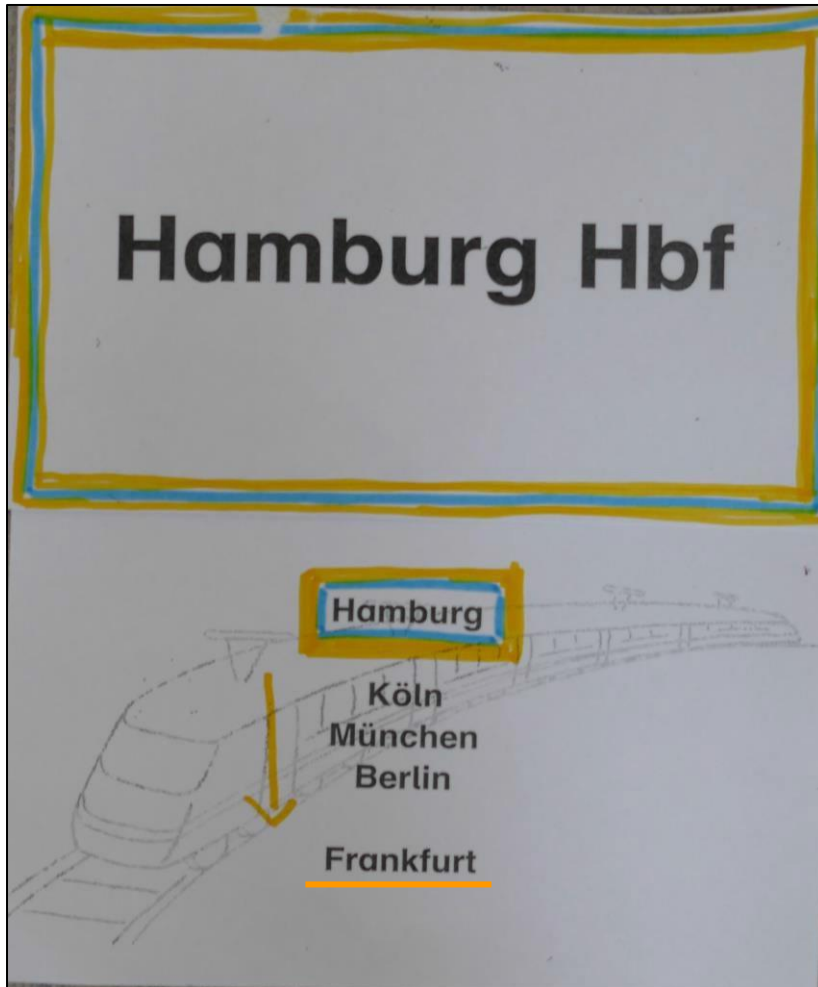
Alles läuft nach Plan - Bahnhofskarten





1.3

Alles läuft nach Plan - Bahnhofskarten





1.4

Alles läuft nach Plan - Bahnhofskarten





2

An- und Abhängen - Lernkarte

1. Runde

Laufe eine Runde und hole deine*n nächste*n Mitschüler*in ab.



4. Runde

Zu zweit eine Runde laufen. Der*die zweite Läufer*in bleibt am Starthütchen stehen.



2. Runde

Lauft zu zweit eine Runde und holt eure*n nächste*n Mitschüler*in ab.



5. Runde

Laufe eine Runde alleine. Ende am Starthütchen.



3. Runde

Lauft zu dritt eine Runde. Der*die erste Läufer*in bleibt am Starthütchen stehen (wird abgehängt).





3

Turmbau - Lernkarte

1. Lauft zusammen und haltet euch am Seil fest.



2. Transportiert einen Bierdeckel pro Lauf zu eurem Ziel.



3. Legt den Bierdeckel ab.



4. Versucht, den größten Turm zu legen.





4

Blumenwiese - Lernkarte

1. Auf ein Startsignal geht es los.



2. Nehmt einen Bierdeckel pro Lauf mit und legt ihn an einem Hütchen ab.



3. Der*die Nächste darf laufen, wenn abgeklatscht wurde und legt den nächsten Bierdeckel ab.



4. Ziel ist es: Jedes Hütchen muss mit allen Farben belegt sein.

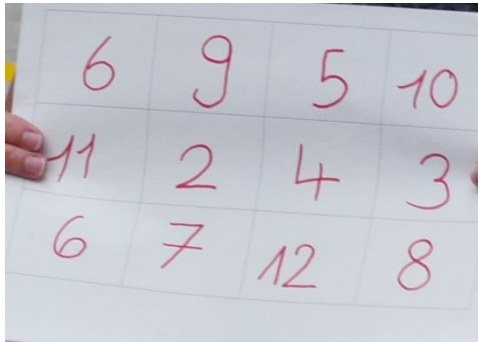




5.1

Lauf-Bingo - Lernkarte

1. Tragt beliebige Zahlen von 2-12 auf dem Bingozettel ein.



2. Lauft zusammen zur anderen Seite und würfelt.



3. Die gewürfelte Summe wird auf dem Bingozettel gestrichen.



4. Wer zuerst eine Reihe gestrichen hat, gewinnt!





Lauf-Bingo - Materialkarte

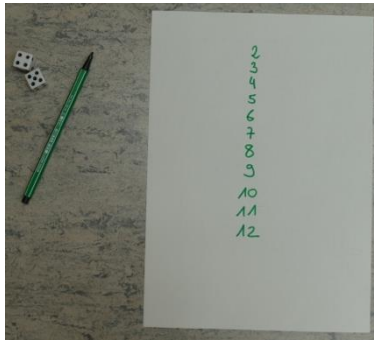
Trage in jedes Kästchen eine Zahl von 2-12 ein.

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |



12er-Würfeln - Lernkarte

1. Schreibt die Zahlen von 2-12 auf ein Blatt.



2. Auf ein Startsignal läuft je eine*r der Gruppe los und würfelt.



3. Die gewürfelte Summe wird auf dem Blatt gestrichen.



4. Wer zuerst alle Zahlen gestrichen hat, gewinnt.





Jäger und Schnecke - Lernkarte

Geht mit einem*einer Partner*in zusammen.



Gelaufen wird um einen abgesteckten Bereich.
Eine*r läuft schnell, der*die Andere läuft langsam.



Beim Abschlagen wird
gewechselt.





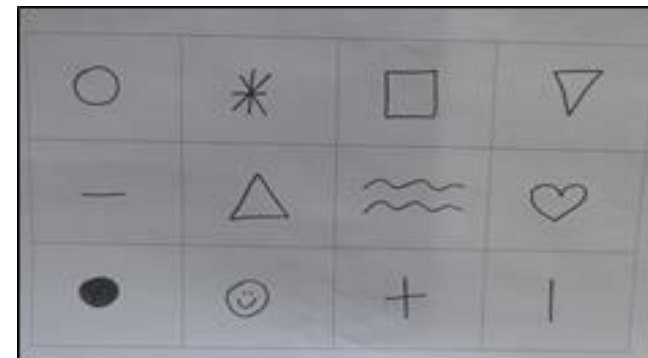
8.1

Symbol-Bingo - Lernkarte

1. Auf ein Startsignal läufst du los und versuchst, so schnell wie möglich zu dem Symbol-Zettel zu laufen.



2. Dort angekommen, versuchst du dir zwei Symbole zu merken.



3. Dann läufst du zurück und trägst die Symbole in der richtigen Position auf deinem Blatt ein.



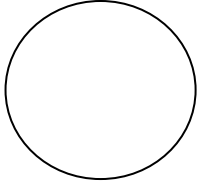
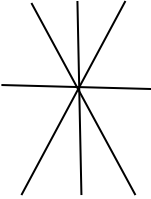

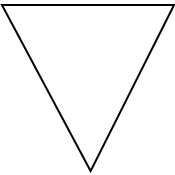

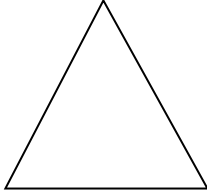
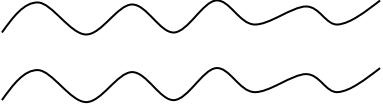
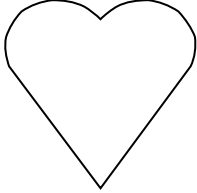
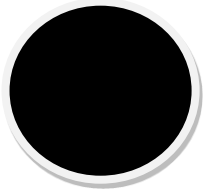
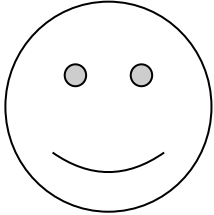
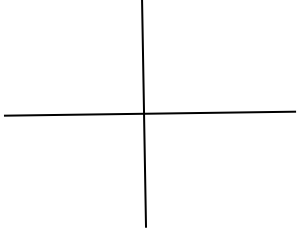

4. Wer zuerst alle Symbole in der richtigen Position hat, gewinnt.





Symbol-Bingo - Materialkarte

Merke dir die Symbole und ihre Position.

| | | | |
|---|--|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



Technikleitbild Ausdauerlauf

Der Fußaufsatz erfolgt auf dem Vorfuß, ggf. auf dem Mittelfuß.









Im Gegensatz zum Gehen wird nicht über die ganze Fußsohle abgerollt.

Der (Ausdauer-) Lauf ist eine zyklische Bewegung, die sich in 4 Phasen untergliedert.

| Vordere Stützphase | Hintere Stützphase | Hintere Schwungphase | Vordere Schwungphase |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Der Fuß wird aktiv greifend mit dem Vorfuß (ggf. Mittelfuß) vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt. - Das Knie ist dabei nicht ganz durchgestreckt, sodass Hüft-, Knie- und Sprunggelenk als Puffer dienen. | <ul style="list-style-type: none"> - Der Körperschwerpunkt wandert über das Stützbein nach vorn. - Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk ist nahezu gestreckt und leicht hinter dem Körper. | <ul style="list-style-type: none"> - Aktives Anfersen des Schwungbeins mit gleichzeitigem Überholen des Stützbeins. | <ul style="list-style-type: none"> - Aktiver Kniehub nach vorn oben. - Der Unterschenkel pendelt nach vorn für den aktiv greifenden Fußaufsatz. |
| Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt und der Blick ist geradeaus. Die Arme sind im Ellbogengelenk leicht angewinkelt und pendeln locker und wechselseitig (aus dem Schultergelenk) mit, die Hände sind offen. | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Der Fußaufsatz erfolgt mit gegen- gleich schwingendem Arm (linker Fuß vorn → rechter Arm vorn). | <ul style="list-style-type: none"> - Der Fuß drückt nach vorn, der Gegenarm schwingt locker nach vorn (linker Fuß hinten → rechter Arm hinten). | <ul style="list-style-type: none"> - Linker Fuß schwingt nach hinten oben → rechter Arm pendelt weiter nach hinten oben. | <ul style="list-style-type: none"> - Der Fußaufsatz erfolgt mit gegen- gleich schwingendem Arm (linker Fuß vorn → rechter Arm vorn). |



Lernstufen – Check

| Vordere Stützphase | Hintere Stützphase | Hintere Schwungphase | Vordere Schwungphase |
|---|--|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Check | Check | Check | Check |
| Der Fuß wird aktiv greifend mit dem Vorfuß/Mittelfuß vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt. | Der Körperschwerpunkt wandert über das Stützbein nach vorn. | Aktives Anfersen des Schwungbeins mit gleichzeitigem Überholen des Stützbeins. | Aktiver Kniehub nach vorn oben. |
| Das Knie ist dabei nicht ganz durchgestreckt, sodass Hüft-, Knie- und Sprunggelenk als Puffer dienen. | Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk ist nahezu gestreckt und leicht hinter dem Körper. | Rechter Fuß schwingt nach hinten oben → linker Arm pendelt weiter nach hinten oben. | Der Unterschenkel pendelt nach vorn zum aktiv greifenden Fußaufsatz. |
| Der Fußaufsatz erfolgt mit gegengleich schwingendem Arm (rechter Fuß vorn → linker Arm vorn). | Der Fuß drückt nach vorn, der Gegenarm schwingt locker nach vorn (rechter Fuß hinten → linker Arm hinten). | | Der Fußaufsatz erfolgt mit gegengleich schwingendem Arm (rechter Fuß vorn → linker Arm vorn). |



Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.


| Ablauf | Technikelemente | Check ✓ |
|---------------------------|--|---|
| Vordere Stützphase | <ul style="list-style-type: none"> • Der Fuß wird greifend mit dem aufgesetzt. ----- • Das Knie ist dabei durchgestreckt. ----- • Der Fußaufsatz erfolgt mit schwingendem Arm. ----- | <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> |
| Hintere Stützphase | <ul style="list-style-type: none"> • Der wandert über das Stützbein nach vorn. ----- • Die Arme sind im Ellbogen leicht und pendeln locker wechselseitig mit. ----- • Mein Hüft-, und Sprunggelenk sind nahezu gestreckt. ----- | <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> |



Schüler – Check

NAME:


Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von dir erfüllten Technikelemente, ab.

| Ablauf | Technikelemente | Check  |
|-----------------------------|--|--|
| Hintere Schwungphase | <ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbeinich aktiv an. ----- • Das wird gleichzeitig mit dem aktiven Anfersen des Schwungbeins überholt. ----- • Die Arme sind im Ellbogen leicht und pendeln locker und wechselseitig mit. ----- • Wenn mein linker Fuß nach hinten schwingt, pendelt mein Arm nach hinten oben. | <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> |
| Vordere Schwungphase | <ul style="list-style-type: none"> • Das Knie wird aktiv nach oben gezogen. ----- • Mein pendelt nach vorn zum aktiv greifenden Fußaufsatz. ----- • Mein Arm schwingt zum Fußaufsatz. | <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> |



Musterlösung Schüler – Check

12

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| Vordere Stützphase | <ul style="list-style-type: none"> • Der Fuß wird aktiv greifend mit dem Vorfuß (ggf. Mittelfuß) aufgesetzt. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Das Knie ist dabei nicht ganz durchgestreckt. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Der Fußaufsatz erfolgt mit gegengleich schwingendem Arm. | Check  ----- ----- ----- |
| Hintere Stützphase | <ul style="list-style-type: none"> • Der Körperschwerpunkt wandert über das Stützbein nach vorn. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Die Arme sind im Ellbogen leicht gebeugt und pendeln locker und wechselseitig mit. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sind nahezu gestreckt. | ----- ----- ----- |
| Hintere Schwungphase | <ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbein ferse ich aktiv an. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Das Stützbein wird gleichzeitig mit dem aktiven Anfersen des Schwungbeins überholt. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Die Arme sind im Ellbogen leicht gebeugt und pendeln locker und wechselseitig mit. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn mein linker Fuß nach hinten schwingt, pendelt mein rechter Arm nach hinten oben. | ----- ----- ----- ----- |
| Vordere Schwungphase | <ul style="list-style-type: none"> • Das Knie wird aktiv nach vorn oben gezogen. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Unterschenkel pendelt nach vorn zum aktiv greifenden Fußaufsatz. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Arm schwingt gegengleich zum Fußaufsatz. | ----- ----- ----- |



Bewertungsbogen ²

Bestimmungen

Jeder durchläuft die vorgegebene Strecke von 800m ein Mal. Der Start erfolgt aus einem ruhigen Stand. Die Zeit des Läufers wird beim Durchlaufen der Ziellinie gestoppt. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

Hinweis zur Durchführung

Bei diesen Läufen ist das Laufen auf Rundstrecken empfehlenswert. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Gehen ist gestattet. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

Mädchen (Angaben in min)

| 6-7 Jahre | | | 8-9 Jahre | | | 10-11 Jahre | | |
|-----------|--------|------|-----------|--------|------|-------------|--------|------|
| Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 5:40 | 5:00 | 4:15 | 5:35 | 4:50 | 4:10 | 5:20 | 4:40 | 4:00 |

Jungen (Angaben in min)

| 6-7 Jahre | | | 8-9 Jahre | | | 10-11 Jahre | | |
|-----------|--------|------|-----------|--------|------|-------------|--------|------|
| Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 5:40 | 5:00 | 4:15 | 5:25 | 4:40 | 3:55 | 5:05 | 4:20 | 3:35 |

² Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.)/ Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Erlernen von unterschiedlichen Tempostufen**
 - 1. Gang: Traben
 - 2. Gang: Schnell laufen
 - 3. Gang: Sprinten
- **Aufrechtere Körperhaltung, Blick geradeaus**
- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**
- **Fußaufsatz auf dem Vorfuß/Mittelfuß**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Erlernen von Zeiteinschätzungen**
- **Zeitintervalle erlaufen**
- **Ruhige Oberkörperhaltung**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Streckenabschnitte kennenlernen**
 - Tempo und Zeit variieren und Streckenlänge erkennen
- **Streckenabschnitt bewusst einteilen**
 - Bewusste Tempoeinteilung für eine bestimmte Strecke

Quellenverzeichnis

Literatur

| Autor | Literaturname | Erscheinungsort | Erscheinungsjahr | Verlag |
|---|---|-------------------|---------------------|---|
| 1 Eisenhut, Andrea & Zintl, Fritz | Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung | München | 8. Auflage, 2013 | BLV Buchverlag GmbH & Co. KG |
| 2 Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.) | Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung | Frankfurt Main | am 2021 | Westdeutsche Verlags- und Druckerei |

Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|------------------|--|
| Alle Abbildungen | KNSU-Werkbank |
| Alle Fotos | Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf |

Video

| Nummer | Urheber |
|--------|--|
| 1-14 | Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf |

Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|--|--|---|
| Alexander Backes, David Krause, Mathias Nikolajczk, Maike Nissen, Timo Schakat, Simon Wagner / Lehramtsstudierende | Backes, Alexander Minnich, Marlis Perchthaler, Dennis Dörr, Sebastian | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz Extern |
| Brita Biskupek | | Rektorin und Sportlehrerin der Grundschule Metternich Oberdorf |
| Kathrin Königs | | Deutscher Leichtathletik Verband |