

GESPRÄCHSANLÄSSE IM SPORTUNTERRICHT- AUSDAUERND LAUFEN





Übersicht

- **Reflektieren über Laufen im Sportunterricht**
- **Arbeitsmaterial**
 - Reflexionskarten (1 - 1.6)
 - Korrekturhilfen - Lauf-ABC (2 - 2.3)
 - Laufstil - Merkblatt für Kinder (3)
 - Laufregeln - Merkblatt für Kinder (4)
- **Quellenverzeichnis**

Reflektieren über Laufen im Sportunterricht

Laufen ist als grundlegende Bewegungsform eine Voraussetzung für ein aktives Leben und somit auch ein wesentlicher Bestandteil der kindlichen Lebenswelt. Doch was denken Grundschulkinder über das Laufen? Wie nehmen sie das Laufen wahr?

Spezifische Reflexionskarten und Korrekturhilfen bieten Lehrkräfte mögliche Impulse, das Thema Laufen im Unterricht gezielt zu reflektieren und den Laufstil der Kinder zu optimieren. Dabei unterstützt das Material die Lehrkraft, die Reflexion und Analyse der Lauftechnik entlang eines roten Fadens zu führen. Darüber hinaus werden Kinder angeregt, konkret über verschiedene Aspekte des Laufens nachzudenken.

Als Gesprächsanlässe schaffen sowohl Reflexionskarten als auch die Korrekturhilfen Raum für einen strukturierten Austausch, welcher die wesentlichen Aspekte des Laufens fokussiert.

Eine mögliche Verwendung von Reflexionskarten in einer beispielhaften Unterrichtsstunde finden Sie im KNSU-Beitrag „Immer in Bewegung - spielerisch ausdauernd Laufen!“.

<https://www.knsu.de/individual-sportarten/leichtathletik/laufen/immer-in-bewegung-spielerisch-ausdauernd-laufen>



KNSU » IMMER IN BEWEGUNG - SPIELERISCH AUSDAUERND LAUFEN «

**IMMER IN BEWEGUNG -
SPIELERISCH
AUSDAUERND LAUFEN**

**uk universität
koblenz**

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Malke Freund, Anne Maria Jax

2025 WWW.KNSU.DE #KNSU Seite 1



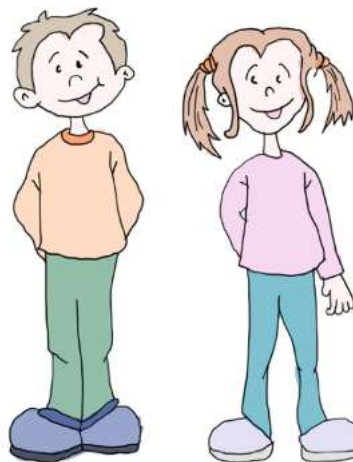
Reflexionskarten ¹

1

Wie hast du das Laufen empfunden?



**Hat dir das Laufen Spaß gemacht?
Wenn ja/nein, warum?**



¹ Die Reflexionskarten bieten Gesprächsanlässe und sind mögliche Impulse bzw. Anregungen für die Lehrkraft die Reflexion anzuleiten.



Reflexionskarten

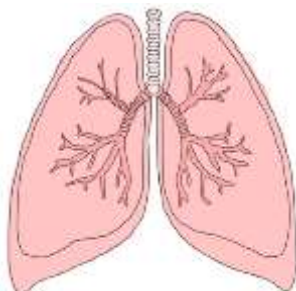
1.1

**Schaut euch gegenseitig an!
Welche Veränderungen bemerkt ihr an euch?**



**Was passiert mit deinem Herzschlag/
deiner Atmung beim Laufen?**

Wie sieht deine Haut nach dem Laufen aus?





Reflexionskarten

1.2

**Wann war für dich das Laufen
besonders anstrengend?**



z.B. zu Beginn, nach der halben Strecke,
kurz vor Ende? ...

**Wolltest du zwischendurch
mit dem Laufen aufhören?**
Wenn ja, warum?

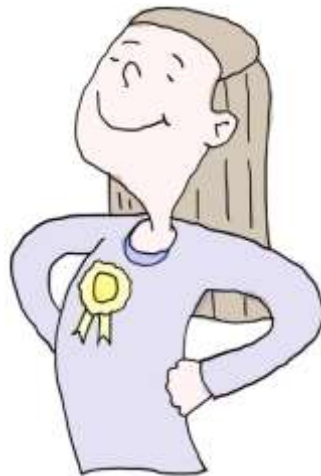




Reflexionskarten

1.3

**Was hat dir geholfen,
beim Laufen durchzuhalten?**



**Wie habt ihr euer Lauftempo angepasst,
um gemeinsam durchzulaufen?**





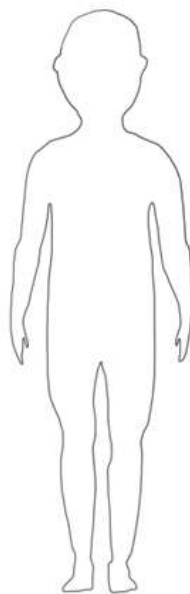
Reflexionskarten

1.4

**Ich habe beim Laufen das Ziel erreicht,
indem/ weil/ ...**



Wo spürst du die Anstrengung beim Laufen?

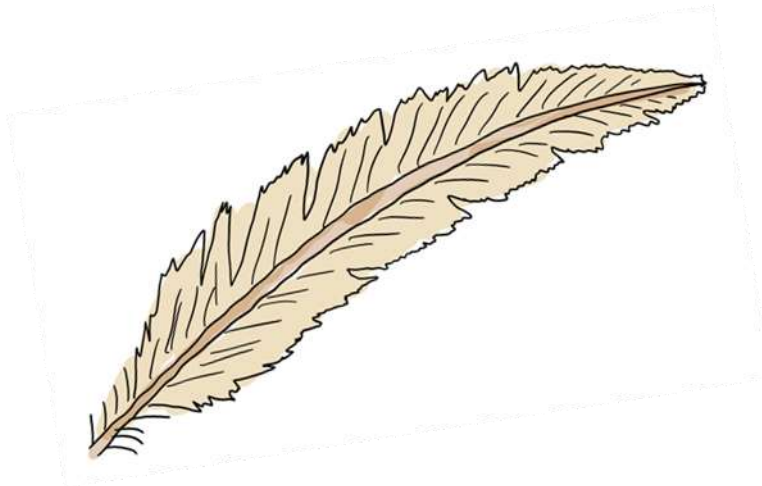




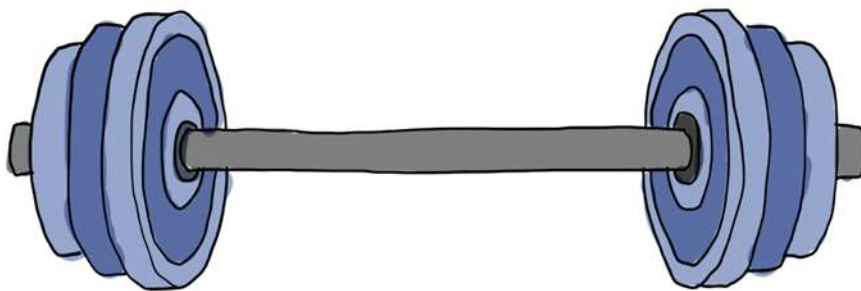
Reflexionskarten

1.5

Beim Laufen fiel mir besonders leicht ...



Beim Laufen fiel mir besonders schwer ...



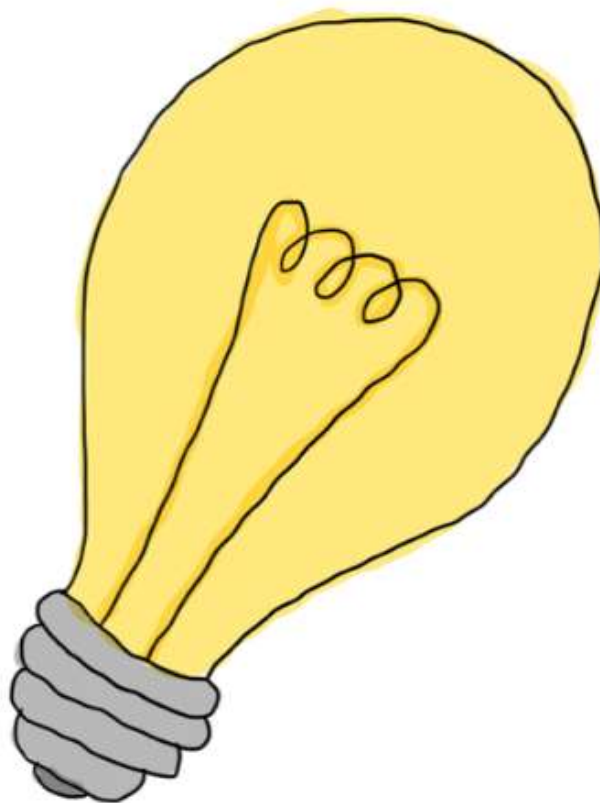


Reflexionskarten

1.6

LAUFTIPPS

**Welche Tipps gibst du deinem Freund
oder deiner Freundin
für das ausdauernde Laufen?**





Korrekturhilfen - Lauf-ABC ²

2

FUßGELENKSARBEIT

- Knie leicht anheben
- Kleine Schritte
- Fuß setzt auf Ballen auf
& rollt über Ferse ab



VORDERFUßSPRÜNGE

- Füße sind nebeneinander
- Füße setzen auf den Ballen auf
- Bewegung aus dem Sprunggelenk
- Knie bleiben gestreckt



² Die Korrekturhilfen können Kinder nutzen, um ihre Ausführung der Lauf-ABC-Übungen zu reflektieren.



Korrekturhilfen - Lauf-ABC

2.1

ANFERSEN

- Oberkörper in leichter Vorlage
- Hüfte gestreckt
- Fuß zum Gesäß
& Knie zeigt nach unten



KNIEHEBELAUF

- Oberkörper in leichter Vorlage
- Kniehub bis zur Waagerechten
- Fußaufsatz auf Ballen
- Arme schwingen mit





Korrekturhilfen - Lauf-ABC

2.2

HOPSERLAUF

- **Kniehuh mindestens bis in die Waagerechte**
- **Landung auf Sprungbein**
- **Arme schwingen aktiv mit**
- **Oberkörper aufrecht**



BODEN BERÜHREN

- **Aufrechter Oberkörper**
- **Finger der Gegenhand berühren den Boden**





Korrekturhilfen - Lauf-ABC

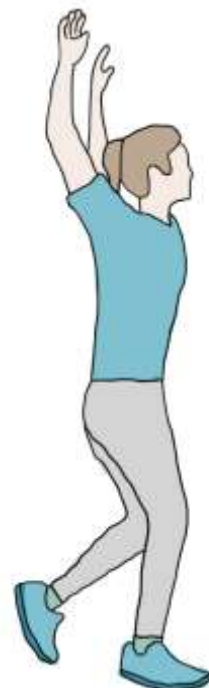
KIRSCHEN PFLÜCKEN

- Aufrechte Körperhaltung**
- Hand greift möglichst weit nach oben**



ARME KREISEN

- Aufrechte Körperhaltung**
- Oberkörper in leichter Vorlage**
- Arme möglichst gestreckt**
- Blick nach vorne**





Laufstil - Merkblatt für Kinder

LAUFSTIL

WAS IST WICHTIG
BEIM AUSDAUERLAUF?



1. **Blick nach vorne**
2. **Aufrechte Körperhaltung**
3. **Fußaufsatz auf dem Mittelfuß**
4. **Fußabdruck mit dem Ballen**
5. **Gegengleiche Armschwünge**



Laufregeln - Merkblatt für Kinder

4

LAUFREGELN FÜR GUTES LAUFEN

- 1. Laufe in einem gleichmäßigen Tempo!**
- 2. Laufe ohne Pause!**
- 3. Atme gleichmäßig durch die Nase ein
& durch den Mund aus!**





Quellenverzeichnis

Abbildung / Zeichnung/ Foto

| Nummer | Urheber*innen | Institution |
|------------------|---|--|
| Alle Abbildungen | Maike Freund, Anne Maria Jax; erstellt mit Wimasu-Hallenplaner | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz |
| Alle Zeichnungen | Maike Freund, Anne Maria Jax | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz |

Urheber des Beitrages

| Autor*innen | Berater*innen | Institution |
|--|--------------------|--|
| Maike Freund, Anne Maria Jax/ Lehramtsstudierende | Dr. Marlis Minnich | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz |