

KLEINE LAUFSPIELE MIT KINDERN - PLANUNGSENTWURF









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

Autoren: Diana Zehren, Chiara Mertens











Übersicht

- Einleitung
- Bezug zum Lehrplan
- Einordung innerhalb der Unterrichtsreihe
- Lernziele/Kompetenzprofil
- Sachanalyse
 - o Kleine Laufspiele
 - Tierfangen
 - Tag und Nacht Variationen
 - Nummernwettlauf Variationen
 - Platzverweis
 - Bundesliga-Sprint
 - Puzzlesprint
 - Variantenübersicht
- Methodisches Vorgehen
- Verlaufsplan
- Arbeitsmaterial
 - Startpositionen (1)
 - o Puzzle (2)
- Videos
 - o Tierfangen (1)
 - Tag und Nacht Variante Rufe (2)
 - Tag und Nacht Variante Karten (3)
 - Nummernwettlauf Variante Rufe (4)
 - o Nummernwettlauf Variante Karten (5)
 - o Platzverweis (6)
 - Bundesligasprint (7)
 - Puzzlesprint (8)
- Quellenverzeichnis



Einleitung

Es handelt sich um eine Sammlung von bekannten und unbekannten Laufspielen, die zum Einstieg in das Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen" genutzt werden können. Auch die bekannten Spiele werden durch neue und spannende Variationen erweitert. Des Weiteren wird vielfältiges Arbeitsmaterial zur Verfügung gestellt.

Bezug zum Lehrplan

Das Thema "Sprintspiele für Kinder" lässt sich im rheinland-pfälzischen Rahmenplan Sport wiederfinden. Es ist dem Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen/ Stoßen" mit der Unterkategorie "Schnelles Laufen" zuzuordnen. Im Rahmenplan ist festgehalten, dass die leichtathletischen Bewegungsabläufe des Laufens, Springens und Werfens/Stoßens den Schülerinnen und Schülern (SuS) in Form von verschiedenen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen näher gebracht werden sollen.¹

Unsere Unterrichtsidee soll SuS einen ersten Kontakt zum schnellen Laufen in spielerischer Form ermöglichen.

Einordung innerhalb der Unterrichtsreihe

Stunde	Unterrichtseinheit	Thema/ Lerninhalte
1	Schnelles Laufen	Kleine Laufspiele
2	Schnelles Laufen	Merkmalschulung Sprint
3	Werfen	Wurfstationen
4	Werfen	Merkmalschulung Werfen
5	Springen	Sprungparcour
6	Springen	Merkmalschulung Springen
7	Wettkampfvorbereitung	Laufen - Werfen - Springen
8	Wettkampf	Dreikampf

Lernziele

Motorische Ziele

- Die SuS sind in der Lage akustische, visuelle und taktile Signale wahrzunehmen und darauf zu reagieren.
- Die SuS laufen auf ein Signal los.

¹ Vgl. Rahmenplan Grundschule. Teilrahmenplan Sport 2008, S.12,20f



Sachanalyse

Kleine Laufspiele für Kinder

Kleine Spiele werden in der Sportpraxis genutzt, um einen bestimmten Spielgedanken bzw. eine Aufgabe mithilfe motorischer Leistung und sozialer Aktivität zu erfüllen. Die Spielregeln und der Spielverlauf können den Gegebenheiten angepasst und variiert werden. Die kleinen Spiele benötigen meist keine lange Erklärung und können beliebig lang und oft



gespielt werden. Unter *Kleine Spiele* fallen Singspiele, Ballspiele, sportliche Freizeitspiele, Kraft- und Gesundheitsspiele, Spiele zur Übung der Sinne, kleine Spiele im Wasser, kleine Spiele bei Schnee und Eis, Geländespiele und Heim- und Partyspiele



und natürlich die Laufspiele. ² In unserer Unterrichtseinheit werden *Laufspiele* genutzt, um erste Erfahrungen mit dem Sprint bzw. dem schnellen Laufen in spielerischen Formen zu sammeln. Zu den Laufspielen zählen Wettläufe, Staffeln, Platzsuchspiele und Fangspiele.

Die Reaktionsfähigkeit, die bei den Laufspielen mit Signalen geschult wird, ist die Fähigkeit, in kürzester Zeit auf einen Reiz zu reagieren. Sie ist die Zeitspanne zwischen dem optischen, taktilen oder akustischen Reiz und der motorischen Aktion. ³ Kleine Laufspiele sind besonders auf Kinder ausgerichtet, da mit diesen der Zielgedanke spielerisch und freudvoll vermittelt werden kann. Vor allem im Kindesalter können mithilfe dieser gezielt ausgewählten Spiele die hohen motorischen Entwicklungsmöglichkeiten ausgeschöpft werden. ⁴



² Vgl. Döbler 2003, S. 15,18

³ Vgl. Weineck Bd. I 2005, S. 171f

⁴ Vgl. Döbler 2003, S. 21



Kleine Laufspielespiele

Sprintspiel	Erklärung	Bild	Organisation
Tierfangen ▶ 1	In der Anfangszone des Spiel- felds bewegen sich die Kinder in ihrer tierspezifischen Gang- art. Die Fangzone wird gerad- linig und so schnell wie mög- lich durchquert, um den Fän- gern zu entkommen.		In der Gruppe werden zwei Fänger bestimmt. Die übrigen Kinder werden in Tiergruppen eingeteilt. Auf ein Signal müssen die Kinder die Fangzone durchqueren. Gefangene Kinder werden zu Fängern. Variation: Die Fänger schließen sich der Tiergruppe an.
Tag und Nacht ▶ 2-3	Auf das Signal "Tag" müssen die Kinder der Tag-Gruppe das gegenüberstehende Kind der Nacht-Gruppe fangen und bei dem Signal "Nacht" umge- kehrt.		Die Kinder werden in zwei gleichstarke Gruppen (Tag & Nacht) eingeteilt. Diese stellen sich jeweils paarweise gegenüberstehend in einer Reihe an der Mittellinie der Halle auf. Die gegenüberstehenden Paare müssen vor der Signalgebung eine taktile Übung ausüben (z.B. sich gegenseitig an Schultern runter drücken oder sich gegenseitig einmal im Kreis drehen) um taktile Signale wahrnehmen zu lernen und nehmen die Startposition ein. Auf ein Signal (Bilder, Rufe, Pfiffe) fangen sich die Kinder. Variation:
Nummernwettlauf ► 4-5	Die Kinder laufen gegeneinander. Wer zuerst die Ziellinie übertreten hat, hat gewonnen.		Jedes Kind bekommt einer Nummer zugeteilt, die es sich merken muss. Es können auch mehrere Kinder die gleiche Nummer haben. Auf ein akustisches (Nummer(n) rufen, Anzahl der Pfiffe) oder visuelles (Nummernkarten) Signal müssen immer die angesprochenen Kinder eine festgelegte Distanz gegeneinander laufen.



Sprintspiele	Erklärung	Bild	Organisation
Platzverweis ▶ <mark></mark> 6	Ein Kind läuft um den Kreis herum und wird vom Fänger gejagt. Das Kind kann der Jagd entkommen, indem es sich einem Paar anschließt und durch abschlagen das äußere Kind von seinem Platz verweist. Dieses wird dann zum Fänger und der Fänger wird zum Gejagten.		Die Kinder stellen sich in einen doppelten Innenstirnkreis auf. Das Kind, das den Platzverweis ausgeführt hat, stellt sich nun in den Innenkreis und der Partner rutscht in den Außenkreis.
Bundesliga- Sprint ▶₩7	Innerhalb der Liga müssen immer zwei Kinder gegeneinander eine bestimmte Distanz laufen und kämpfen um den Auf- und Abstieg.		Zu Beginn des Spiels müssen alle Kinder selbst einschätzen wie schnell sie laufen können und somit entscheiden zu welcher Liga (Kreisklasse, Bezirksliga, Regionalliga, Bundesliga) sie gehören. Das schnellere Kind steigt in die nächst höhere Liga auf, das langsamere Kind steigt in die nächst tiefere Liga ab. Variante: 3 Kinder gegeneinander, 1 steigt auf, 2 bleibt in Liga, 3. steigt ab
Puzzlesprint 8	Der Reihe nach muss immer ein Kind jeder Gruppe so schnell wie möglich zu den Puzzleteilen laufen, ein Teil aufheben und mit zur Gruppe nehmen. Die Gruppe, die das Puzzle als erstes richtig zusammengelegt hat, hat gewonnen.		Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Die Gruppen halten sich hinter einer Markierung am einen Ende der Halle auf. Am anderen Ende der Halle liegen die Puzzleteile der jeweiligen Gruppenpuzzles.



Variantenübersicht

Signale	Beispiele
Akustisch	Rufe Tag!/ Schlafen!/ Aufstehen! Müde!/ Wach! Anzahl der Pfiffe für Nummern Kurzer Pfiff für Tag, langer Pfiff für Nacht
Visuell	3 ·
Taktil	



Methodisches Vorgehen

Die Unterrichtsstunde wird geschlossen und mit Phasen, in denen der Unterricht geöffnet wird, geplant. In den geschlossenen Phasen werden die Spiele durch den Lehrer angeleitet. Um die SuS in den Unterricht mit einzubeziehen und auch die Motivation aufrecht zu erhalten, wird Unterricht geöffnet. In diesen können sich die SuS zusätzliche Variationen zum jeweiligen Laufspiel ausdenken und durchführen.

Das Ziel der Signalwahrnehmung und der Reaktionsschulung soll mit verschiedenen methodischen Maßnahmen erreicht werden. Dazu gehört die Verwendung von akustischen, visuellen und taktilen Signalen, die sowohl vom Lehrer als auch von den SuS ausgehen können.

Im Verlauf der Stunde wird zunächst nur die akustische Form genutzt, da dieses das im Sport meist vorkommende Signal ist und schon vom vorherigen Sportunterricht bekannt ist. Erst im zweiten und dritten Laufspiel ("Tag und Nacht" & "Nummernwettlauf") wird das visuelle Signal eingeführt. Das taktile Signal wird ausschließlich im Spiel "Platzverweis" genutzt, da es organisatorisch für den Lehrer ein Problem darstellt es in den zuvor genannten Spielen zu verwenden. Dennoch handelt es sich um ein wichtiges Signal, das beispielsweise im Staffellauf erforderlich ist. Somit wird die Anforderung an die SuS schrittweise gesteigert.

Um die Motivation und Konzentration der SuS aufrecht zu erhalten, wird während der gesamten Stunde zwischen den verschiedenen Signalgebungen gewechselt.

Da die Stunde sehr intensiv gestaltet ist, wird "Platzverweis" in der Mitte der Reihe von Laufspielen platziert. Aufgrund der Tatsache, dass immer nur zwei SuS laufen und die anderen im Doppelkreis stehen, haben die SuS die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen.

Das letzte Laufspiel "Puzzlesprint" dient dem freudvollen Abschluss der Unterrichtsstunde mit intrinsischer Verfolgung des Stundenziels.

2018 WWW.KNSU.DE © DYSA Seite 8



Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsge- schehen	Feinstziele	nstziele Methodische Unterrichtsgestaltung Org	
Begrüßung 2 min			"Heute spielen wir verschiedene Laufspiele und das erste Spiel ist ein Aufwärmspiel."	Innenstirnkreis sitzend
Aufwärmpha- se 7 min	Tierfangen: Laufen und Fangen	Die SuS sind in der Lage tierspezifische Gangarten auszu- führen und auf Pfiff loszulaufen.	"Die Tiergruppe bewegt sich in ihrer Zone wie Elefanten. Die Fänger laufen in der Mittelzone. Wenn ich pfeife wechseln die Kinder in die gegenüberliegende Zone und die Fänger versuchen die Kinder zu fangen. Wer gefan- gen ist wird ebenfalls Fänger."	•
Hauptphase	Tag und Nacht: in Laufrichtung ausrichten, Laufen und Fangen	Die SuS können auf ein Signal aus verschiedenen Startpositionen loslaufen.	"Eine Gruppe ist Tag und eine Nacht. Wenn ich Tag rufe, dann muss der Tag die Nacht fangen. Die Nacht muss dann zu ihrer Hallenwand laufen. Wenn ich Nacht rufe, dann muss die Nacht den Tag fangen. Wer gefangen wurde wechselt die Seite."	Pfeife Schilder
	Nummernwettlauf: Laufen	Die SuS reagieren auf akustische und visuelle Signale.	"Jeder von euch in der Gruppe bekommt eine Zahl. Wenn ich diese Zahl rufe(hochhalte)(pfeife), dann lauft ihr so schnell ihr könnt bis zur Markierung und zurück"	Schilder mit den Nummern 1-5 Pylonen zur Mar- kierung
	Platzverweis: Laufen und Fangen	Die SuS reagieren auf ein taktiles Sig- nal.	"Stellt euch in einen Innenkreis und einen Außenkreis auf, sodass immer 2 Kinder gegenüber stehen.2 Kinder laufen um den Kreis herum. Einer fängt und der andere läuft weg. Sobald dieser nicht mehr kann berührt er ein Kind vom Außenkreis, welches dann Fänger wird. Derje- nige, der das Kind vom Platz verwiesen hat tauscht in den Innenstirnkreis."	5
	Bundesligasprint: Laufen	Die SuS reagieren auf ein akustisches Signal und laufen schnell.	"Sucht euch einen gleichschnellen Partner und stellt euch an der blauen Linie nebeneinander auf. Auf mein Start- signal sprintet ihr gegeneinander bis über die Ziellinie. Der Gewinner steigt in die höherer Liga auf und der Ver- lierer steigt ab.	

 $^{5\} modifiziert\ nach\ http://spt0010a.sport.uni-oldenburg.de/PDF/BS293SPIELELEICHTATHLETIK.PDF$



Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsge- schehen	Feinstziele	Methodische Unterrichtsgestaltung	Organisation
Schlussphase	Puzzlesprint: Laufen, Puzzleteil aufheben, puz- zeln	Die SuS laufen schnell und setzten die Puzzleteile zusammen.	Einer aus der Gruppe läuft zum Kasten und holt ein Puzzleteil. Dieser klatscht seinen Mitspieler ab, der dann das nächste Puzzleteil holt. In dieser Zeit können die anderen schon puzzeln.	4 Gruppen 4 Kästen 4 Puzzle mit gleichvielen Puzzleteilen



Startpositionen

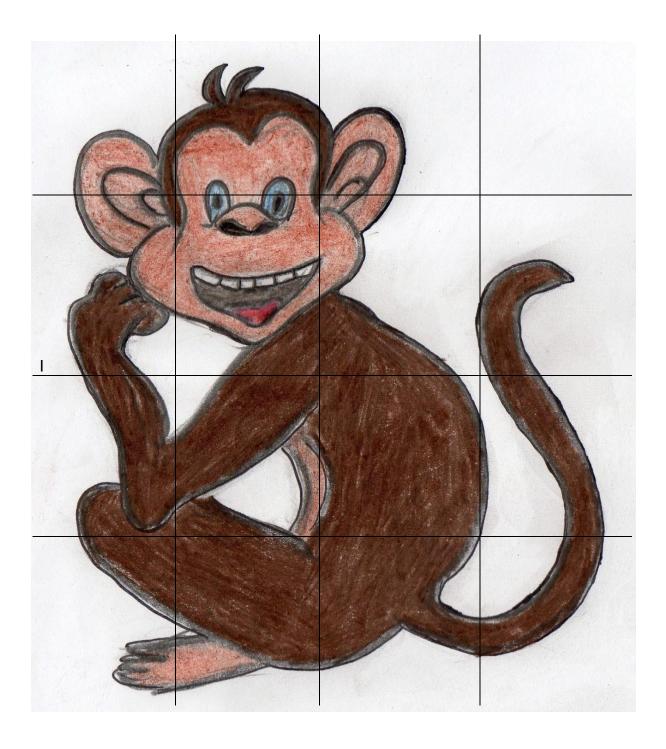


Startposition	Ausführung
liegend	
kniend	
hockend	
stehend	



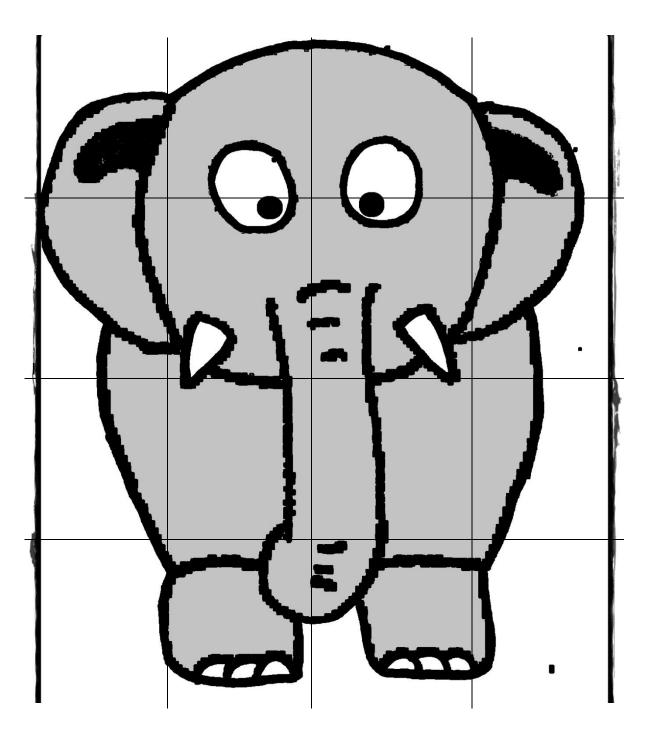
Puzzlesprint





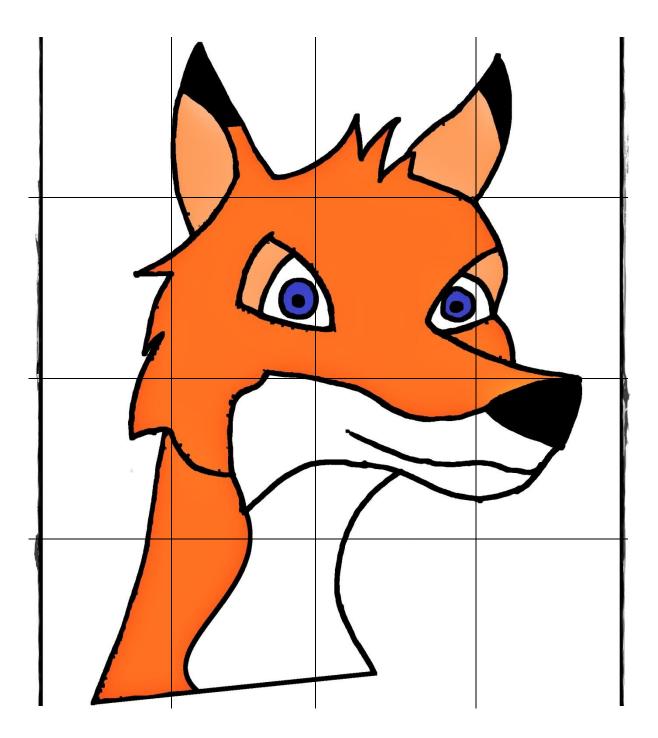






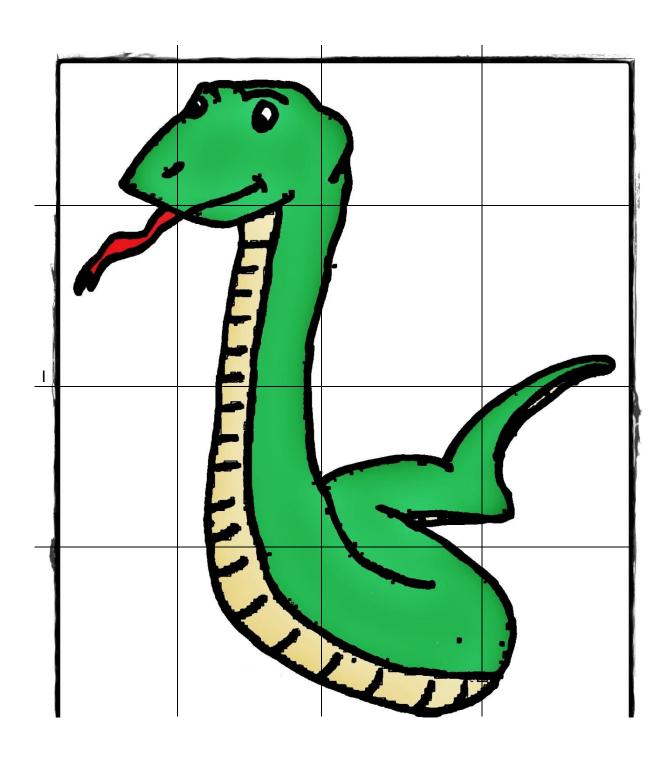














Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Döbler, Erika	Kleine Spiele - Das Stan-	München	2003	Ullstein
und Hugo	dardwerk für Ausbildung und Praxis			Heyne List
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur	Rahmenplan Grundschule. Teilrahmenplan Sport	Neuleiningen	2008	MF Druck- service Siegfried Müller
Weineck, A. (et al.)	Leistungskurs Sport Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen, Bd. I	Forchheim	2005	Promotion Service Zenk

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Diana Zehren, Chiara Mertens, Kinder der Kinderturnverein Körperich
Skizze Platzverweis	Diana Zehren, modifiziert nach http://spt0010a.sport.uni-
	oldenburg.de/PDF/BS293SPIELELEICHTATHLETIK.PDF.
Affe	KNSU - Bildergalerie - Daniel Hild
Schlange, Elefant	KNSU - Bildergalerie - Hans Martin Jakobs
Fuchs	KNSU - Bildergalerie - Lisa Schmalen

Video

Nummer	Urheber
1-8	Diana Zehren, Chiara Mertens, Kinder der Kinderturnverein Körperich

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Diana Zehren, Chiara Mertens/	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität
Lehramtsstudierende		Koblenz- Landau, Campus Koblenz