

SPORTSTUNDE AUSDAUERERFAHRUNG



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Ziel der Stunde
- **Kurzbeschreibung der Unterrichtsstunde**
 - Einstieg
 - Alternative Reflexionsmethode
 - Aufwärmen
 - Hauptphase
 - Hauptphase 1
 - Hauptphase 2
 - Endphase
- **Detailbeschreibung der Spiele**
 - Aufwärmspiel
 - Feuer-Wasser-Sturm-Eis
 - Hauptspiel 1
 - Memory-Lauf
 - Hauptspiel 2
 - Karten-Lauf
- **Methodisch-didaktische Hinweise**
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterialien**
 - Spielaufbau Memory-Lauf (1)
 - Spielaufbau Karten-Lauf (2)
 - Alternative Reflexion: Traumreise (3)
- **Videos**
 - Ablauf Memory-Lauf (1)
 - Ablauf Karten-Lauf (2)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die motorische Fähigkeit Ausdauer nimmt in vielen Sportarten sowie für die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit eine zentrale Rolle ein.

Ziel der vorliegenden Unterrichtsstunde ist es, den Kindern einer Grundschulklasse eine erste altersgerechte Erfahrung mit einer länger andauernden körperlichen Belastung zu ermöglichen und sie zur bewussten Wahrnehmung ihrer körperlichen Reaktionen anzuregen. Dazu müssen sie möglichst viel laufen. Dies ist vor allem für Kinder auf Dauer eine wenig spannende Aktivität. Um dieses Thema grundschulgerecht anzubieten, werden die Schülerinnen und Schüler (SuS)¹ über drei verschiedene Spiele zum

Laufen aufgefordert. Dadurch werden die meisten von ihnen im Laufe dieser Unterrichtsstunde zum ersten Mal an ihre Ausdauererfahrung kommen und eine erste Ausdauererfahrung erspüren.

Zur Förderung der bewussten Wahrnehmung und Reflexion dieser Erfahrungen erfolgt zu Beginn der Stunde ein kurzes einführendes Gespräch zur Aktivierung von Vorwissen und Erwartungen. Am Ende der Stunde ermöglicht eine gemeinsame Reflexionsphase den Schülerinnen und Schülern, ihre Belastungserfahrungen zu verbalisieren und ein erstes Verständnis für die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zu entwickeln. Diese Unterrichtsstunde lässt sich im Teilrahmenplan Sport für Grundschulen des Landes Rheinland-Pfalz zum einen dem Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen" zuordnen, darüber hinaus werden insbesondere personale Kompetenzen, wie die Wahrnehmung und Einschätzung eigener körperlicher Belastung, sowie Sachkompetenzen im Zusammenhang mit körperlicher Beanspruchung und Ausdauerentwicklung gefördert.²



Ziel der Stunde

Die SuS spüren nach einer längeren Laufphase bewusst, wie ihr Körper auf Anstrengung reagiert, und können diese Veränderungen sprachlich benennen. Außerdem entwickeln sie eine positive Einstellung zum ausdauernden Laufen, weil sie dies in abwechslungsreichen Spielformen nicht als eintönige Belastung, sondern motivierend und spielerisch wahrnehmen.

Kurzbeschreibung der Unterrichtsstunde

Die Unterrichtsstunde „Ausdauererfahrung“ ist für eine Dauer von 50 Minuten konzipiert und richtet sich an eine zweite bis vierte Klasse der Grundschule. Ziel ist es, den Schülerinnen und Schülern über verschiedene bewegungsintensive Spielformen eine altersgerechte Erfahrung mit länger andauernder körperlicher Belastung zu ermöglichen.

¹ Schülerinnen und Schüler, im Folgenden mit "SuS" abgekürzt.

² Ministerium für Bildung, Wirtschaft, Jugend und Kultur, 2008, S.8-9, S.12

Zu Beginn erfolgt ein kurzes Aufwärmspiel, das bereits eine kontinuierliche Laufbewegung erfordert und den Körper auf die anschließende Belastung vorbereitet. Im weiteren Verlauf folgen zwei zentrale Spielformen, die durch einen hohen Bewegungsanteil gekennzeichnet sind und den SuS ermöglichen, ihre individuelle Belastungsfähigkeit wahrzunehmen. Alle Spiele beinhalten kurze Erholungsphasen, um eine angemessene Belastungssteuerung zu gewährleisten.

Die Spielformen sind bewusst abwechslungsreich sowie kooperativ und kompetitiv gestaltet, um unterschiedliche Motivationslagen der Schülerinnen und Schüler anzusprechen und eine hohe aktive Teilnahme zu fördern.

Einstieg

Die Unterrichtsstunde beginnt mit einem Sitzkreis, der dazu dient, die SuS auf das Stundenthema vorzubereiten und eine inhaltliche Orientierung zu geben. Dabei wird verdeutlicht, dass sie im Verlauf der Stunde eigene körperliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Bewegung und Anstrengung machen werden. Durch gezielte Impulse werden die Schülerinnen und Schüler zur bewussten Wahrnehmung ihrer selbst und anderer angeregt und für mögliche körperliche Veränderungen sensibilisiert.³

Dazu dienen Aufgabenbeschreibungen wie:

- „Schau die anderen Kinder an und versuche nach der Sportstunde einen Unterschied zu erkennen.“
- „Versuche bei den folgenden Spielen auf deine Atmung zu achten. Was fällt dir auf?“

Die SuS werden so an ihrem eigenen Körper spüren, wie es sich anfühlt, wenn dieser in einen ausdauernden Zustand kommt. Zudem erfährt die Lehrkraft in einer kurzen Fragerunde, was die Kinder bereits über Ausdauer wissen.

Um den Kindern aus sportpädagogischer Sicht eine echte Erfahrungssituation zu ermöglichen, sind die darauffolgenden Spiele und Bewegungsaufgaben so gewählt, dass die dort gemachten Bewegungen und Abläufe zwar zum Teil vertraut sind (bspw. das Aufwärmspiel), jedoch auch neue Elemente hinzukommen.⁴

Alternative Reflexionsmethode 3

Falls den SuS das Thema der Achtsamkeit bereits ein Begriff ist und Methoden aus diesem Bereich erfolgreich erprobt wurden, wäre auch eine alternative Form der Reflexion und des Bewusstmachens dieser Unterrichtsstunde in Form einer Traumreise denkbar. Hierzu sollte sich jedoch mehr Zeit genommen werden, wodurch die Stunde auf eine Doppelstunde ausgeweitet würde. Dazu würden sich die SuS sowohl vor als auch zwischen den Phasen entspannt auf Matten legen und abschnittsweise eine themenbezogene Traumreise durchlaufen, welche im Anschluss gemeinsam reflektiert wird.

³ vgl. Giese 2011, S.5

⁴ vgl. Giese 2011, S.3

Aufwärmen

Begonnen wird mit einer Abwandlung des Klassischen Spiels "Feuer-Wasser-Blitz", welches nun **"Feuer-Wasser-Sturm-Eis"** heißt. Zunächst bewegen sich die Kinder frei in der Halle und reagieren auf die verschiedenen Begriffe:

- „Feuer“ – zu möglichen Ausgängen laufen
- „Wasser“ – auf erhöhten Gegenstand stellen (z.B. Kasten, Bank)
- „Sturm“ – flach auf Boden legen
- „Eis“ – eingefroren stehen bleiben

Nach einer ersten Spielphase werden die Kinder stärker miteinbezogen, indem sie die Fortbewegungsart (z. B. als Spinne, rückwärts o. Ä.) variieren und neue Begriffe hinzufügen dürfen.

Hauptphase

Hauptphase 1 1 1

Anschließend bilden die Kinder selbstständig 3-4er Gruppen. In diesen Kleingruppen führen sie sogenannte Memory-Läufe durch.

Ein Kind der Gruppe läuft 4–8 markante Punkte (z. B. Torpfosten, Kasten) in einer bestimmten Reihenfolge an, berührt diese kurz und stellt sich anschließend wieder hinten an der Stelle an, an der die restliche Gruppe gewartet und beobachtet hat.



Danach führt das zweite Kind die Gruppe an und versucht, die Punkte in der richtigen Reihenfolge anzulaufen. Die anderen Kinder der Gruppe laufen hinterher. Anschließend darf dieses Kind selbst eine neue Reihenfolge festlegen und vorlaufen. Wenn alle Kinder der Gruppe einmal vorgelaufen sind, dürfen sie innerhalb ihrer Gruppen gemeinsam neue Punkte auswählen und die Strecke durch zusätzliche Bewegungsaufgaben (z. B. Hampelmann, Treppensteigen, Überspringen o. Ä.) erweitern.

Bei diesem Spiel wird den Kindern eine Wahlfreiheit hinsichtlich ihrer Bewegungsformen gegeben, um einen erfahrungsorientierten Unterricht zu gewährleisten.⁵

Hauptphase 2 2 2

In einer zweiten Laufphase werden vier Teams à 3-4 Kindern gebildet, die je in einer Ecke der Halle stehen. Mittig liegt ein ausgebreitetes Rommé-Kartenspiel auf einem langen Kastenoberteil. Das Kastenoberteil ist von einem Viereck aus Hütchen umgeben. Die Gruppen sind nach den 4 Bildern "Kreuz, Karo, Herz, Pik" des klassischen Kartenspiels aufgeteilt. Auf Kommando läuft pro Team ein Kind los, umläuft das Viereck und klatscht das nächste Kind ab, welches bereits loslaufen kann. Danach läuft es in die Mitte und holt eine Karte seiner Gruppe. Dann läuft es zu seiner Gruppe und legt mit den anderen wartenden Teammitglieder die Karten der Reihe nach von der Zwei bis zum Ass auf ihrer Teamkiste ab. Das Miteinander steht im Fokus, d. h., es geht darum, sich



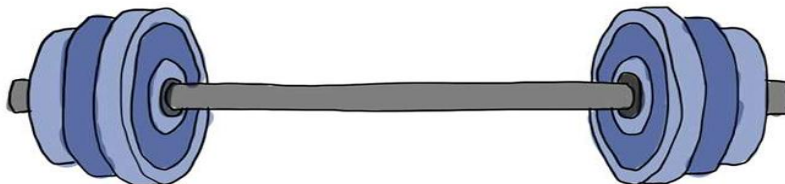
⁵ vgl. Giese 2011, S.4

gegenseitig zu motivieren, über viele Runden zu laufen, um die Karten schnell zu holen und gemeinsam die Reihe zu vervollständigen, statt einzeln zu agieren. Ziel ist es, als erstes Team die eigene Reihe zu vervollständigen. Wenn ein Team fertig ist, setzen sich alle SuS dieses Teams auf den Boden. Es können mehrere Runden gespielt werden.

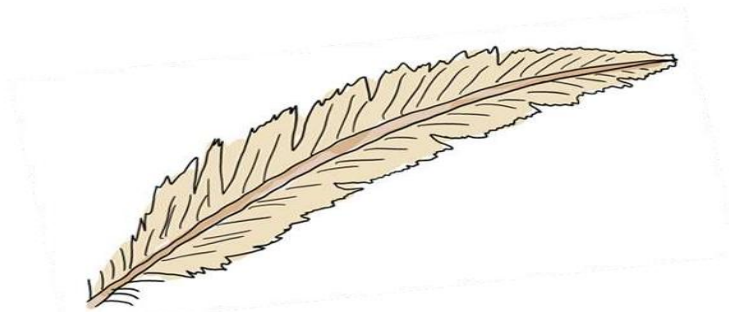
Endphase

Die Reflexion der Endphase findet, wie auch die Einführungsbesprechung, im Sitzkreis statt. Für die Reflexionsphase wird empfohlen, die folgenden 5 Reflexionskarten des KNSU-Beitrags „Gesprächsanlässe im Sportunterricht – Ausdauernd laufen“⁶ zu verwenden. Es ist selbstverständlich auch möglich, die Fragen lediglich verbal zu stellen. Eine Karte durch ein Kind vorlesen zu lassen, bindet die Kinder jedoch stärker ein. In der Endphase soll den Kindern besonders deutlich werden, was sie in der vergangenen Unterrichtsstunde an ihrem Körper erfahren und gespürt haben und woran sie merken können, dass sich ihr Körper in einem ausdauernden Zustand befindet. An dieser Stelle werden die zuvor im Einstieg sensibilisierten Themen gemeinsam reflektiert und es wird die Möglichkeit geboten, Fragen zu klären, um ein erfahrungsbasiertes Lernen zu ermöglichen.⁷ Zudem sollte die Lehrkraft das im Sitzkreis der Einführung von den SuS genannte Wissen aufgreifen, um einen runden Abschluss zu gestalten.

Beim Laufen fiel mir besonders schwer ...



Beim Laufen fiel mir besonders leicht ...

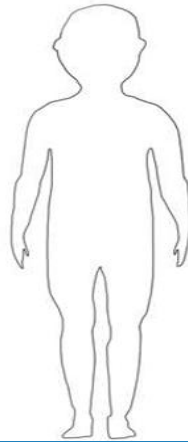


⁶ Maike Freund, Anne Maria Jax: Gesprächsanlässe im Sportunterricht- ausdauernd laufen

<https://www.knsu.de/individualsportarten/leichtathletik/laufen/gespraechsanaesse-im-sportunterricht-ausdauernd-laufen>

⁷ vgl. Giese 2011, S.5

Wo spürst du die Anstrengung beim Laufen?



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



**Wolltest du zwischendurch
mit dem Laufen aufhören?**

Wenn ja, warum?



Detailbeschreibung der Spiele

Aufwärmspiel

Feuer-Wasser-Sturm-Eis

Ziel

Alle Kinder müssen gut zuhören und sich schnell sowie korrekt durch die Halle bewegen bzw. stehen bleiben, sobald die Lehrkraft verschiedene Kommandos ruft. Der Fokus liegt bei diesem Spiel auf einer hohen Bewegungszeit und fordert eine schnelle Reaktion.

Ablauf

Alle Kinder laufen frei durch die Halle. Wenn die Lehrkraft ein Kommando ruft, müssen alle Kinder schnell reagieren und die passende Bewegung ausführen. Es gibt die Kommandos Feuer, Wasser, Sturm und Eis. Wird „Feuer“ gerufen, müssen sich alle Kinder so schnell wie möglich zu den möglichen Ausgängen begeben. „Wasser“ bedeutet für die Kinder, dass sie auf einen erhöhten Gegenstand klettern müssen, um nicht nass zu werden. Bei „Sturm“ legen sich die Kinder auf den Boden, um sich zu schützen. Das Kommando „Eis“ bedeutet, dass alle Kinder ganz still stehen bleiben.



Zusätzliche Varianten

Wer zu langsam ist, scheidet aus oder muss beispielsweise Liegestütze machen. Zusätzlich kann eingeführt werden, dass sich die Kinder auf unterschiedliche Art und Weise fortbewegen müssen. Dieses Spiel bietet sich auch dafür an, die Kinder in gleich große Teams einzuteilen, die dann gegeneinander antreten.

Hauptphase 1

Memory-Lauf ▶ 1 ▶ 1

Ziele

Die Kinder fördern in erster Linie ihre Ausdauer und Schnelligkeit. Zusätzlich wird ihre Koordination durch das Laufen und das gleichzeitige Merken der Laufroute gestärkt. Ein weiterer Aspekt ist, dass die Kinder im Team kooperieren und sich dadurch gegenseitig unterstützen.

Ablauf

Die Kinder bilden 3–4er-Teams. In diesen Teams verteilen sie sich an unterschiedlichen Stellen in der Halle und führen die Memory-Läufe aus. In der Halle werden verschiedene Gegenstände aufgebaut, die die Kinder berühren und ablaufen müssen. Das erste Kind der Gruppe läuft 4–8 markante Punkte, wie zum Beispiel Torpfosten, Kästen oder Matten, an, berührt sie kurz und läuft dann zu seiner Gruppe zurück, welche in der Zeit die Laufroute beobachtet hat.



Anschließend hat das zweite Kind der Gruppe die Aufgabe, die Gruppe anzuführen und diese durch alle Punkte in der richtigen Reihenfolge zu führen. Alle anderen Kinder der Gruppe laufen ihm hinterher. Danach darf das Kind selbst eine neue Reihenfolge vorlaufen. Wenn alle Kinder der Gruppe einmal vorgelaufen sind, dürfen sich die Kinder innerhalb ihrer Gruppen gemeinsam neue Punkte überlegen und die Strecke durch Bewegungsaufgaben (z. B. Hampelmann, Treppensteigen, Über-springen o. Ä.) erweitern.

Variation

Die Kinder können die verschiedenen Bewegungsaufgaben selbstständig im Team erweitern.

Hauptphase 2

Karten-Lauf ▶ 2 ▶ 2

Ziele

In diesem Spiel werden vor allem schnelles Laufen und Reagieren geübt. Die Kinder verbessern ihre Ausdauer, indem sie schnell zu den in der Mitte ausgelegten Karten laufen und zurückkehren. Zudem stärken sie ihre Ausdauer dadurch, dass sie mehrere Laufwege nacheinander bewältigen.

Das Miteinander steht ebenfalls im Fokus, d. h., es geht darum, sich gegenseitig zu motivieren, über viele Runden zu laufen, um die Karten schnell zu übergeben und gemeinsam zusammensetzen, statt einzeln zu agieren.



Ablauf

Alle Kinder werden in vier Teams mit einer Teamgröße von 3–4 Kindern eingeteilt.







Jedes Team bekommt eine Teamkiste. Die Teams werden auf die vier Ecken der Halle verteilt. In der Mitte der Halle liegt ein langes Kastenoberteil, auf dem ein Rommé-Kartenspiel ungeordnet ausgebreitet ist. Die Karten beginnen bei der Zahl 2 und gehen bis zum Ass. Um das Kastenoberteil werden Hütchen in einem Viereck aufgestellt. Die Teams sind nach den klassischen Kartensymbolen „Kreuz, Karo, Herz, Pik“ aufgeteilt. Auf Kommando der Lehrkraft läuft ein Kind aus jeder Gruppe los und umläuft das Hütchenviereck

in der Mitte der Halle. Nachdem das erste Kind das Viereck umrundet hat, läuft es zu seiner Gruppe zurück und klatscht das nächste Kind ab, welches dann loslaufen darf. Anschließend läuft das Kind zum Kastenoberteil in der Mitte und nimmt eine Karte seiner Gruppe. Danach läuft es zurück und legt gemeinsam mit den wartenden Kindern die Karten in die richtige Reihenfolge von der Zwei bis zum Ass. Das Team, welches zuerst die Kartenreihenfolge vervollständigt hat, setzt sich auf den Hallenboden und gewinnt das Spiel. Das Spiel kann über mehrere Runden durchgeführt werden.





Variation

Man könnte die Bewegungsformen verändern, indem man die Kinder beispielsweise rückwärts oder im Seitgaloopp laufen lässt.

Methodisch- didaktische Hinweise

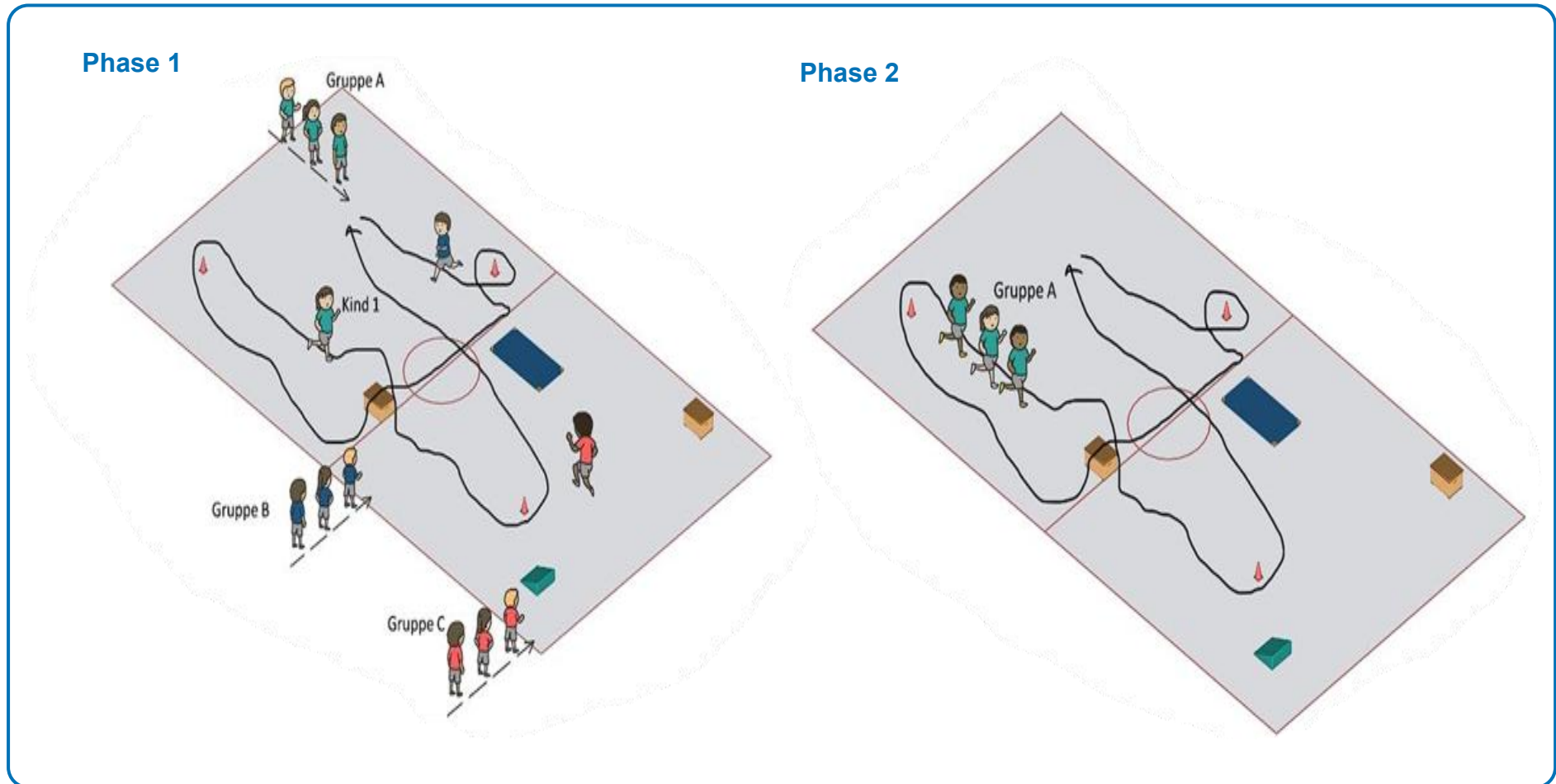
Phase	Methode	Didaktische Begründung
Begrüßung/ Hinführung	Ritual Sitzkreis	SuS erfahren das Ziel dieser Stunde und bekommen den Auftrag sich und die anderen Kinder zu beobachten. Dieser Beobachtungsauftrag sorgt für eine gesteigerte Motivation der Kinder. Der Sitzkreis dient als Ritual zu Beginn der Sportstunde. Er ist ein Moment, um die Kinder mental im Sportunterricht ankommen zu lassen.
Aufwärmen	Freies Laufen während dem Spiel	SuS können individuell ihr Bedürfnis nach Bewegung stillen, indem sie das Tempo ihres Laufes anpassen. Das spätere Einbringen von eigenen Ideen sorgt dafür, dass zuerst das Spielverständnis anhand von wenigen einfachen Kommandos trainiert wird und dann zunehmend komplexer wird. Zudem fordert es die Kreativität der Kinder. Zuletzt sind einige Kinder interessierter an einem Spiel, sobald sie eigne Ideen einbringen dürfen.
Hauptphase 1 ▶  1 ▶ 	Intervallmethode	Die kurzen Pausen, während andere Kinder den neuen Laufweg vorzeigen, dient als Erholungsphase zwischen den Laufphasen. Bei diesem Spiel sind die Erholungsphasen noch mehr und länger, damit die Kinder langsam zum ausdauernden Laufen geführt werden.
Hauptphase 2 ▶  2 ▶ 	Intervallmethode	Auch bei diesem Spiel werden den SuS kurze Verschnaufpausen ermöglicht. Diese sind jedoch im Verhältnis kürzer als die Erholungsphasen des vorherigen Spiels und fordern die Kinder dadurch noch mehr in ein ausdauerndes Laufen.
Endphase	Kognitive Aktivierung Reflexionskarten	Die SuS dürfen und sollen ihre persönlichen Ausdauererfahrungen, die sie in dieser Stunde gesammelt haben, mit den anderen teilen und deren Erfahrungen vergleichen. Die Reflexionskarten (S.6-7) dienen als Gedankenanstöße, sofern die SuS nicht selbstständig in einen ziel-führenden Austausch gelangen.

Stundenverlaufsplan

Phase	Unterrichtsgeschehen	Organisationsform	Material
Begrüßung/ Hinführung	<ul style="list-style-type: none"> - SuS erfahren den Inhalt der kommenden Stunde - SuS bekommen den Auftrag heute besonders auf ihren Körper zu achten 	Sitzkreis	
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> - Erläutern der einzelnen Bewegungsaufgaben, sobald eins der vier Kommandos genannt wird - Nach einigen absolvierten Kommandos nach Ideen für neue Kommandos fragen - Nach und nach so den Pool an Kommandos erweitern 	Gesamte Klasse in Halle	
Hauptphase 1 ▶  1 ▶  1	<ul style="list-style-type: none"> - Kurzer Aufbau von Hindernissen und Kleingeräten in der gesamten Halle - SuS in Kleingruppen einteilen - Kleingruppen laufen gleichzeitig in eigenem Tempo und auf selbstgewählten Laufwegen durch die Halle - Spiel endet nicht, sobald alle SuS einmal vorgelaufen sind, sondern nach Zeit - Abbau der Hindernisse und Kleingeräten 	Vier Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse Hindernisse -> Hütchen -> Seile -> Reifen -> Kästen (groß & klein) -> Sprungbretter -> Matten -> Leibchen in vier versch. Farben
Hauptphase 2 ▶  2 ▶  2	<ul style="list-style-type: none"> - Jede Gruppe stellt einen kleinen Kasten als "Zieltisch" an ihren Startpunkt - Jede Gruppe stellt in kurzer Entfernung zum eigenen Kasten ein Hütchen als Laufmarkierung auf - Lehrkraft legt einen großen Kastendeckel als "Starttisch" in die Mitte - Lehrkraft verteilt Kartenspiel auf dem großen Kastendeckel - Auf Kommando startet eine Spielrunde - Menge an Spielrunden von Tempo der SuS und verfügbarer Zeit abhängig - Abbau der Geräte analog zum Aufbau 	Vier Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> - 1 großer Kastendeckel - 4 Hütchen - 4 kleine Kästen - 1 Kartenspiel
Endphase	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexion der Körpererfahrungen anhand der Reflexionskarten 	Sitzkreis	- Reflexionskarten (S.7-8)

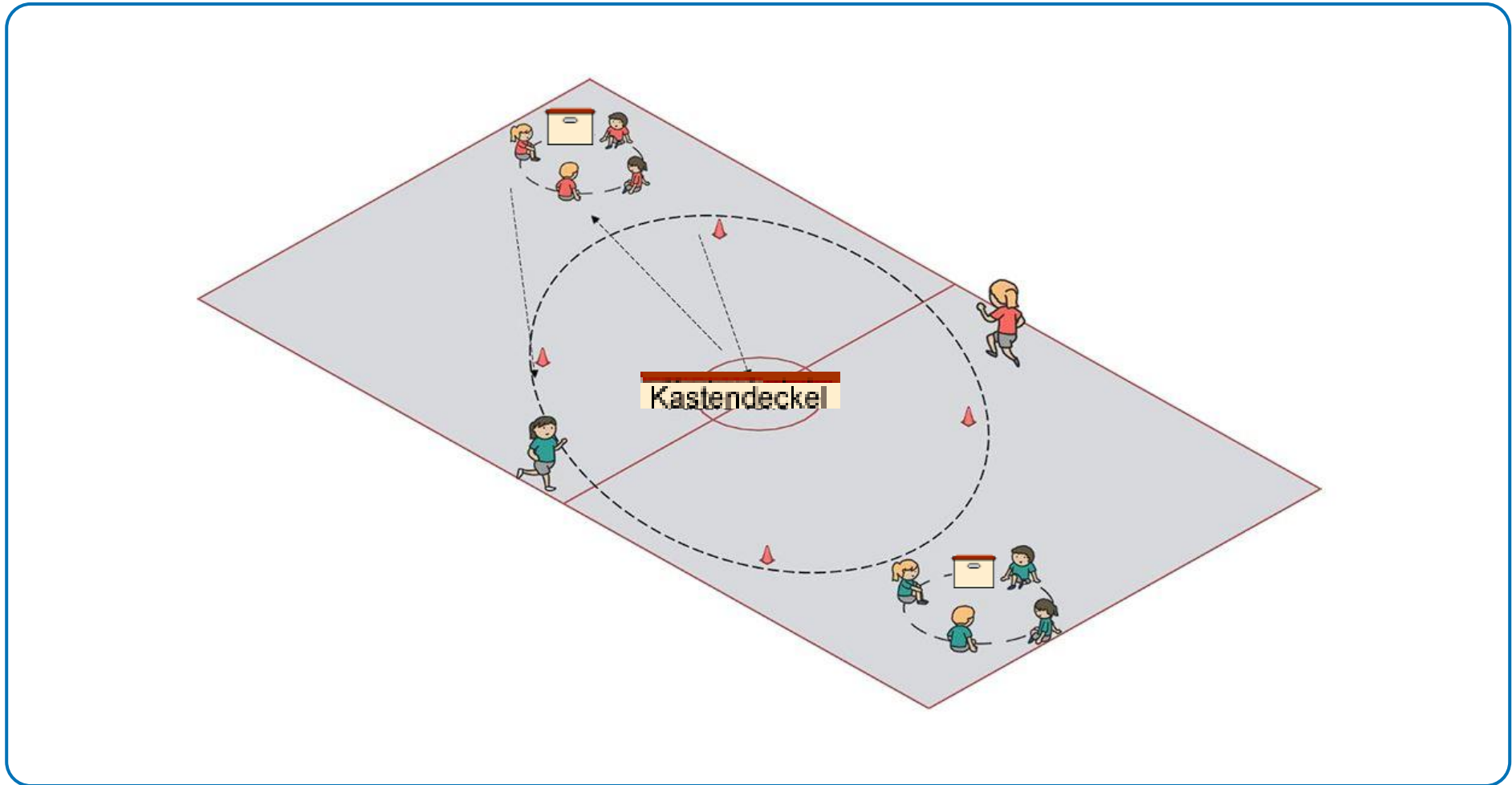


Spielaufbau Memory-Lauf





Spielaufbau Karten-Lauf





3

Alternative Reflexion: Traumreise

Ausdauererfahrungen können hier mit Hilfe von Fragestellungen zu den körperlichen Reaktionen nach jeweils einer Ausdauerbelastung (Aufwärmspiel, Memory- Lauf, Karten- Lauf) bewusst werden. Die "Traumreise" in relaxter Rückenlage am Boden unterstützt die Konzentration auf die Reaktionen des eigenen Körpers und hilft den Schülerinnen und Schülern Erfahrungen, zu sammeln.

Mach es dir bequem und schließe, wenn du magst, langsam die Augen.
Atme ruhig ein und aus. Spürst du, wie dein Körper ganz still wird?

Stell dir vor, du gehst auf eine kleine Reise.
Du bewegst dich langsam vorwärts. Fühlen sich deine Füße leicht an?
Spürst du den Boden unter dir?

Ausdauer: Aufwärmspiel

Mit jedem Schritt arbeitet dein Körper ein bisschen mehr.
Hörst du dein Herz? Klopft es ruhig oder schon etwas schneller? Was möchte es dir sagen?

Deine Beine helfen dir weiterzugehen.
Werden sie warm? Fühlen sie sich stark an? Können sie dich gut tragen?

Ausdauer: Memory- Lauf

Jetzt atmest du tiefer ein.
Kommt genug Luft in deine Lungen? Spürst du, wie dein Bauch sich hebt und senkt?

Vielleicht merkst du, dass es ein bisschen anstrengend wird.
Ist das unangenehm – oder nur ungewohnt? Kannst du trotzdem weitermachen?

Dein Körper ist schlau.
Kannst du fühlen, wie er sich anpasst? Wie er dir hilft, Schritt für Schritt weiterzugehen?

Ausdauer: Karten- Lauf

Du kommst an das Ende deiner Reise. Stell dir vor, du bleibst nach dem Lauf stehen.
Spürst du dein Herz klopfen? Deine Beine? Deinen Atem?

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
Bist du müde – oder vielleicht auch ein bisschen stolz?

Atme noch einmal tief ein und aus.
Wenn du so weit bist, öffne langsam wieder deine Augen.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor*innen	Literatur	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ministerium für Bildung, Wirtschaft, Jugend und Kultur	Rahmenplan Grundschule, Teilrahmenplan Sport	Mainz	2008	
Martin Giese	„Erfahrungsorientiert Lernen.“ Sportpädagogik Zeitschrift für Sport-, Spiel- und Bewegungserziehung	Seelze	2011	Friedrich Verlag
Maïke Freund, Anne Maria Jax	https://www.knsu.de/individualsportarten/leichtathletik/laufen/gespraechsanlaesse-im-sportunterricht-ausdauernd-laufen			

Arbeitsmaterial (AM)/ Abbildung

Nummer	Urheber*innen	Quelle
AM 1-2	Lukas Kotterba	WIMASU Hallenplaner Powerpoint
AM 3	Lukas Kotterba	
Abb.:3-7		https://www.knsu.de/individualsportarten/leichtathletik/laufen/gespraechsanlaesse-im-sportunterricht-ausdauernd-laufen

Foto und Videos

Nummer	Urheber*innen	Institution
Alle	Lukas Kotterba, Janina Popp, Sylvia Mayer, Yannick Sperber	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz

Urheber des Beitrages

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Lukas Kotterba / Lehramtsstudierende	Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz