

IV.23

Leichtathletik

Wir halten Schritt – Die Ausdauer mit Spaß trainieren

Kim Kristin Meidert

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© Photodisc / Thinkstock

Ausdauertraining in der Grundschule beinhaltet viele Aspekte: In vielfältigen Spiel- und Staffelformen trainieren die Schülerinnen und Schüler nicht nur mithilfe verschiedener Trainingsmethoden (z. B. Dauer- und Intervalltraining) ihre Ausdauer. Vielmehr können sie auch körperliche Reaktionen erleben und grundlegende Kenntnisse vom Trainieren körperlicher Fähigkeiten erlangen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	ca. 7 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Spaß am Ausdauertraining entwickeln, Ausdauer trainieren und verbessern, Körperreaktionen bei körperlicher Aktivität wahrnehmen, Orientierung im Raum schulen
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Laufschulung, Ausdauertraining
Medien:	Übungs- und Spielbeschreibungen

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls



Sicherheitshinweis

1. Stunde

Thema: Was ist Ausdauer und wie kann man sie trainieren?

Einstieg: Die SuS versammeln sich im Sitzkreis und L erfragt deren Vorwissen zum Thema Ausdauertraining. Die Beiträge der SuS können auf einem Plakat gesammelt werden.

Hauptteil:

M 1 **Würfel-Übungen** / Die SuS gehen in 4er- bis 5er-Gruppen zusammen. Während der Aufwärmphase (ca. 7–10 Minuten) würfeln die SuS abwechselnd und absolvieren die jeweilige Übung.



„Würfelstaffel“: An einer Hallenseite wird pro Gruppe ein Starthütchen aufgestellt und in ca. 20 Metern Entfernung je ein zweites Hütchen sowie je ein Würfel. Jede Gruppe erhält eine Vorlage des Ausmalbilds **M 2** und Buntstifte. Die jeweils ersten Kinder der Gruppen laufen zu ihrem Hütchen, würfeln eine Zahl und laufen zurück. Dort malen sie ein entsprechendes Feld auf dem Bild aus. Währenddessen läuft das nächste Kind los und wiederholt den Vorgang. Es wird so lang gespielt, bis das gesamte Bild ausgemalt wurde.

M 2



Würfelstaffel – Ausmalbild

Alternativ erhalten die Gruppen je ein leeres Blatt Papier und einen Stift. Ziel des Spiels ist es, alle Würfelaugen zu addieren, bis mehr als z. B. 50 Punkte gesammelt wurden. Dieses Team hat dann gewonnen. Die Anzahl der Punkte ist von den Rechenkompetenzen der SuS abhängig.

Abschluss: Mit 4 Hütchen wird eine Laufrunde markiert. Jedes Kind würfelt einmal und muss die entsprechende Anzahl an Runden laufen.

Benötigt: 2 Hütchen, 1 (Schaumstoff-)Würfel, Buntstifte und ggf. 1 leeres Blatt Papier pro Gruppe

2. Stunde

Thema: Körperreaktionen beim Sport

Einstieg: „Schattenlauf“: Die SuS bilden Paare: Kind A läuft kreuz und quer durch die Halle voraus, Kind B läuft lautlos als „Schatten“ hinterher und macht die Bewegungen nach. Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht.

Bewegungen könnten sein:

- Kurze, schnelle Schritte; die Arme sollen übertrieben mitgenommen werden.
- Lange, langsame Schritte; die Arme werden mitgenommen.
- Hopslerlauf mit schwungvollem Armpendel. Ziel: Möglichst hoch zu hopsen.
- Steigerungsläufe von langsam zu schnell. (Metapher: „Ihr habt die ersten 5 Schritte extremen Gegenwind. Der Wind dreht sich und nun habt ihr Rückenwind.“)



Hauptteil: Im Sitzkreis thematisiert L das Thema der Stunde:

„Was passiert mit unserem Körper beim Sport?“

Die SuS haben die Aufgabe, 3–5 Minuten durch die Halle zu laufen, ohne anzuhalten. Dabei können sie ihr eigenes Tempo wählen. Anschließend füllen sie die Vorlage **M 3** aus.



M 3

Wie reagiert dein Körper beim Sport?

Die Erkenntnisse der SuS werden anschließend im Plenum zusammengetragen und können auf einer vergrößerten Kopie von M 3 gesammelt werden. Sollten die Kinder manche Körperreaktionen nicht wahrgenommen haben, kann eine weitere Runde gelaufen oder dies thematisiert werden.



Abschluss:

„Verfolgungslauf“: Es werden in die Ecken der Halle je eine Bank gestellt und eine Laufrunde mit 4 Hütchen markiert (ca. 2–3 Meter von den Hallenwänden entfernt). Die SuS werden in möglichst gleichstarken Teams auf die Bänke verteilt. Während des Spiels sitzen alle Teammitglieder bis auf ein Kind auf der Bank. Auf ein Startsignal hin läuft das jeweils erste Kind eine Runde und setzt sich anschließend ans Ende der Bank. Dann läuft das nächste Kind los usw. Ziel des Spiels ist es, das Kind aus dem anderen Team, das vor einem läuft, zu ticken. Nach einem Durchgang dürfen sich die Teams besprechen und ggf. ihre Taktik, z. B. die Sitzordnung, ändern.

Benötigt: 1 Bank pro Gruppe, 1 Stift pro Kind, 4 Hütchen

3. Stunde

Thema: Cross-Lauf

Einstieg: In einem großen Kreis dürfen die SuS unterschiedliche Bewegungsaufgaben zum Aufwärmen vorschlagen (ca. 8–10 Übungen). Alle anderen machen sie nach.

Hauptteil:

Auf dem Schulgelände oder dem Sportplatz wird ein Parcours mit Hütchen markiert, den die SuS absolvieren sollen. Dabei können Stufen und Hügel überwunden und verschiedene Laufarten, z. B. Slalom, einbezogen werden.



Alternativ kann der Cross-Lauf auch in der Halle als Rundlauf mit Hindernissen (z. B. kleine Kästen, Hütchen, Reifen, Bänke usw.) absolviert werden.

Abschluss:

„Alle Kinder, die ...“: L vervollständigt den Satz, z. B. „... eine blaue Hose anhaben, machen 10 Hampelmänner“ oder „... Sport im Verein treiben, machen 5 Kniebeugen“ usw.

Benötigt:

verschiedene Kleingeräte als Hindernisse

4. Stunde**Thema:**

Orientierungslauf

Vorbereitung:

8 Hütchen mit den Nummern 1–8 versehen, ggf. 1 Rettungs-/Fluchtplan der Schule pro Gruppe kopieren und auf die freie Fläche bei M 4 aufkleben (alternativ die Fläche mit Sätzen beschriften), Stempel oder Stifte bereitlegen

Einstieg:

„Hüh oder Hopp“: Die SuS gehen zu zweit zusammen (die Partnerkinder sollten etwa gleich schnell sein). Die Paare legen sich gegenüber auf den Bauch, die Fingerspitzen der ausgestreckten Arme berühren sich (die SuS bilden eine liegende Gasse). Es wird festgelegt, welche Seite die Gruppe „Hüh“ und welche „Hopp“ ist. Im folgenden Spielverlauf gibt L immer wieder eines dieser Kommandos. Die SuS der entsprechenden Gruppe müssen versuchen, zur Hallenwand hinter ihnen zu rennen, ohne vorher vom Partnerkind, das hinterherrennt, getickt zu werden.

Der Laufweg sollte 5–10 Meter betragen.

Hauptteil:

Orientierungslauf: Auf dem Schul- oder Sportgelände werden Hütchen mit Nummern aufgestellt. An jedem Hütchen befindet sich ein Stempel oder ein farbiger Stift. Die SuS erhalten den Laufzettel M 4 und müssen die Hütchen in einer bestimmten Reihenfolge ansteuern (jedes Team in einer anderen Reihenfolge, damit der Laufweg ein anderer ist).

Als Karte vom Schulgelände eignet sich der Flucht- und Rettungsplan, den jede Schule haben muss. Eine Kopie davon wird auf die freie Fläche bei M 4 aufgeklebt. Nachdem das Team fertig ist, wird die Zeit, die es gebraucht hat, auf dem Zettel notiert und die Farben bzw. Stempel werden überprüft.



Alternativ können die Stationen auch mit Sätzen beschrieben werden, z. B. „Hütchen Nr. 2 findest du beim Fußballtor“, und in die freie Fläche bei M 4 eingetragen werden.



Bilden Sie Gruppen mit mindestens 3 SuS, sodass im Fall einer Verletzung ein Kind bei dem verletzten Kind bleiben und das dritte Hilfe holen kann. Je nach Größe der Lerngruppe ist es sinnvoll, alle Hütchen in Ihrer Sichtweite aufzustellen. Treffen Sie außerdem vorab mit den SuS Absprachen (z. B. ein Bewegungsradius nicht über das Schulhofgelände hinaus o. Ä.).

M4 Orientierungslauf – Laufzettel

Abschluss: Reflexion im Kreis: Die Strategien der SuS beim Laufen sowie die Teamarbeit werden besprochen. Es kann auch eine kleine Siegerehrung stattfinden.

Benötigt: 8 nummerierte Hütchen, 1 Stempel pro Station / 1 Stift pro Gruppe, ggf. 1 Karte/Fluchtplan von der Schule o. Ä. pro Gruppe

5. Stunde

Thema: Einen Biathlon in der Halle durchführen

Einstieg: „Reifenticken“: Es werden 5–8 Reifen in der Halle ausgelegt und je nach Gruppengröße 2–3 Fänger festgelegt. Diese versuchen, die anderen SuS zu ticken. SuS, die getickt wurden, absolvieren in einem bestimmten Hallenbereich (z. B. in einer Ecke oder auf einer Matte) eine Sportübung, z. B. Hampelmänner oder Wechselsprünge. Die SuS können sich vor den Tickern in Sicherheit bringen, indem sie sich in einen Reifen retten. In jedem Reifen darf immer nur ein Kind für 10 Sekunden stehen, dann muss der Reifen wieder verlassen werden.

Hauptteil:

Biathlon: L erläutert das Spiel und stellt dabei den Bezug zum herkömmlichen Biathlon her. Jedes Kind umläuft zunächst die große Runde und findet sich dann an der Wurfstation ein.

Jedes Kind hat 3 Zielwürfe. Die Würfe, die das Kind nicht getroffen hat, müssen als Strafrunden um das kleine Quadrat im Feld absolviert werden. Anschließend begibt sich das Kind wieder auf die große Laufrunde.



- Die Wurfstation kann nach Bedarf verändert werden: Statt der Bälle und der kleinen Kästen können auch Wurfsäckchen und Reifen verwendet werden.
- Je nach Klassengröße ist es sinnvoll, nicht alle SuS zur selben Zeit laufen zu lassen, da sonst die Wurfstation überfüllt ist.
Varianten sind: Entweder lässt man die SuS mit einigen Sekunden Verzögerung nacheinander starten oder die SuS gehen jeweils zu zweit zusammen. Dabei könnte das Partnerkind, das nicht an der Reihe ist, die Runden des anderen Kindes zählen.
Auch bezüglich der Dauer gibt es Variationen: Optional wird nach 5–10 Minuten mit dem Partnerkind gewechselt oder nach einer bestimmten Rundenanzahl.



M 5	Biathlon – Aufbau
M 6	Biathlon – Laufzettel
Abschluss:	Reflexion im Kreis: Vergleich, wie viele Runden absolviert wurden. „Schleich dich raus“: Die SuS legen sich in einer gemütlichen Position in der Halle auf den Boden und schließen die Augen. L berührt die Kinder nacheinander sanft an der Schulter. SuS, die berührt wurden, schleichen sich leise aus der Sporthalle und ziehen sich um.
Benötigt:	5–8 Reifen, 3–4 kleine Kästen, 9–12 (Tennis-)Bälle (alternativ Wurfsäckchen und Reifen), 8 Hütchen

6. Stunde

Thema:	Auf Schatzsuche
Vorbereitung:	M 7 pro Gruppe kopieren, die Kärtchen ausschneiden und pro Gruppe auf einer oder zwei Bänken bereitlegen, ggf. Süßigkeiten als Schatz bereitlegen.
Einstieg:	L berichtet, dass die Klasse heute auf eine Schatzsuche geht. Es beginnt mit einer wilden Seefahrt, die der Besatzung des Schiffes unendlich lang vorkommt. Zeitschätzlauf: In diesem ersten Spiel sollen die SuS versuchen, selbst die (Fahrt-)Zeit einzuschätzen: L nennt eine Zeitspanne, z. B. eine Minute. Die SuS sollen nun möglichst genau eine Minute lang laufen. Wenn sie meinen, die Zeit sei um, setzen sie sich auf den Boden. Welches Kind lag mit seiner Einschätzung am nächsten? Ggf. Wiederholung und Verbesserungsmöglichkeit für die SuS.

Hauptteil:



„Schiffe entladen“: Die Gegenstände, die für die spätere Schatzsuche wichtig sind (siehe **M 7**), müssen von Bord gebracht und in die Fahrzeuge (= Kästen) verladen werden. Dazu bilden die SuS Gruppen und stellen sich ininigem Abstand jeweils neben einem umgedrehten kleinen Kasten auf. Nun laufen die Gruppenmitglieder nacheinander zur Bank, nehmen eine Karte auf, laufen damit eine Runde durch die Halle und legen sie in ihrem Gruppenkasten ab.
Wenn alle Gegenstände verladen wurden, ist die Klasse dem Schatz ein Stück nähergekommen.

M 7	Schiffe entladen
Abschluss:	
M 8	Auf Schatzsuche – Vorlesegeschichte



Zum Schluss kann eine kleine Süßigkeit als Schatz an die SuS verteilt werden.

Benötigt: 1 kleiner Kasten pro Gruppe, 1–2 Langbänke, ggf. Süßigkeiten und 1 kleine Schatzkiste

7. Stunde

Thema: Abschluss und Reflexion

Einstieg: „Laufen im Quadrat“: Es werden 4 Hütchen zu einem inneren Quadrat aufgestellt und 4 weitere Hütchen in Verlängerung zu einem größeren Quadrat außen herum. Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt, die sich an den äußeren Hütchen aufstellen. Jeweils ein Gruppenmitglied stellt sich an das passende innere Hütchen. Auf ein Startsignal hin läuft die Gruppe im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen. Das einzelne Kind innen muss dabei (trotz kürzerer Strecke) das gleiche Tempo wie die Gruppe laufen und zur gleichen Zeit am Hütchen ankommen. Andernfalls muss es dort auf der Stelle trabend abwarten. Nach einer Runde wird ein anderes Gruppenmitglied zum einzelnen Läufer im kleinen Quadrat.

Hauptteil:

„Wie viele Minuten schaffst du?“. Die SuS laufen so viele Minuten um ein abgestecktes Feld, wie sie schaffen. Die Kinder sollen dabei für sich ein Tempo finden, das sie möglichst lang durchhalten. Als Anhaltspunkt kann darauf hingewiesen werden, dass sich die SuS beim Laufen noch unterhalten können sollten. Wenn die SuS nicht mehr können, setzen sie sich auf einer Bank ab. L (oder Helfer:in) notiert, wie viele Minuten die einzelnen SuS gelaufen sind.

Motivierende Musik unterstützt die SuS beim Laufen.



Abschluss:

M 9 Die Ausdauer trainieren – Reflexionsbogen

M 10 Die Ausdauer trainieren – Urkunde / Es findet eine Siegerehrung statt, bei der die SuS eine Urkunde erhalten.

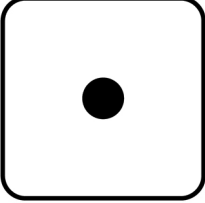
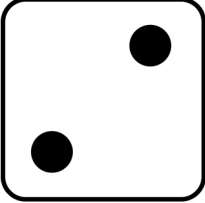
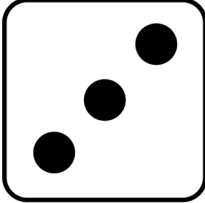


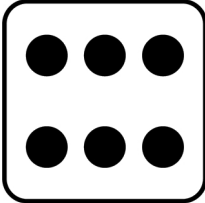
Das Ausfüllen der Urkunden (durch L) und der Reflexionsbögen (durch die SuS) kann parallel erfolgen.



Benötigt: 8 Hütchen, 4–5 Langbänke, 1 Stift pro Kind + 1 für die Lehrkraft

Würfel-Übungen

M 1

Ihr braucht Aufgabe	1 Würfel pro Gruppe Würfelt und führt die jeweilige Übung aus.
	seitlich laufen
	rückwärtslaufen
	Kniehebelauf
	Hopserlauf
	Anfersen
	rennen

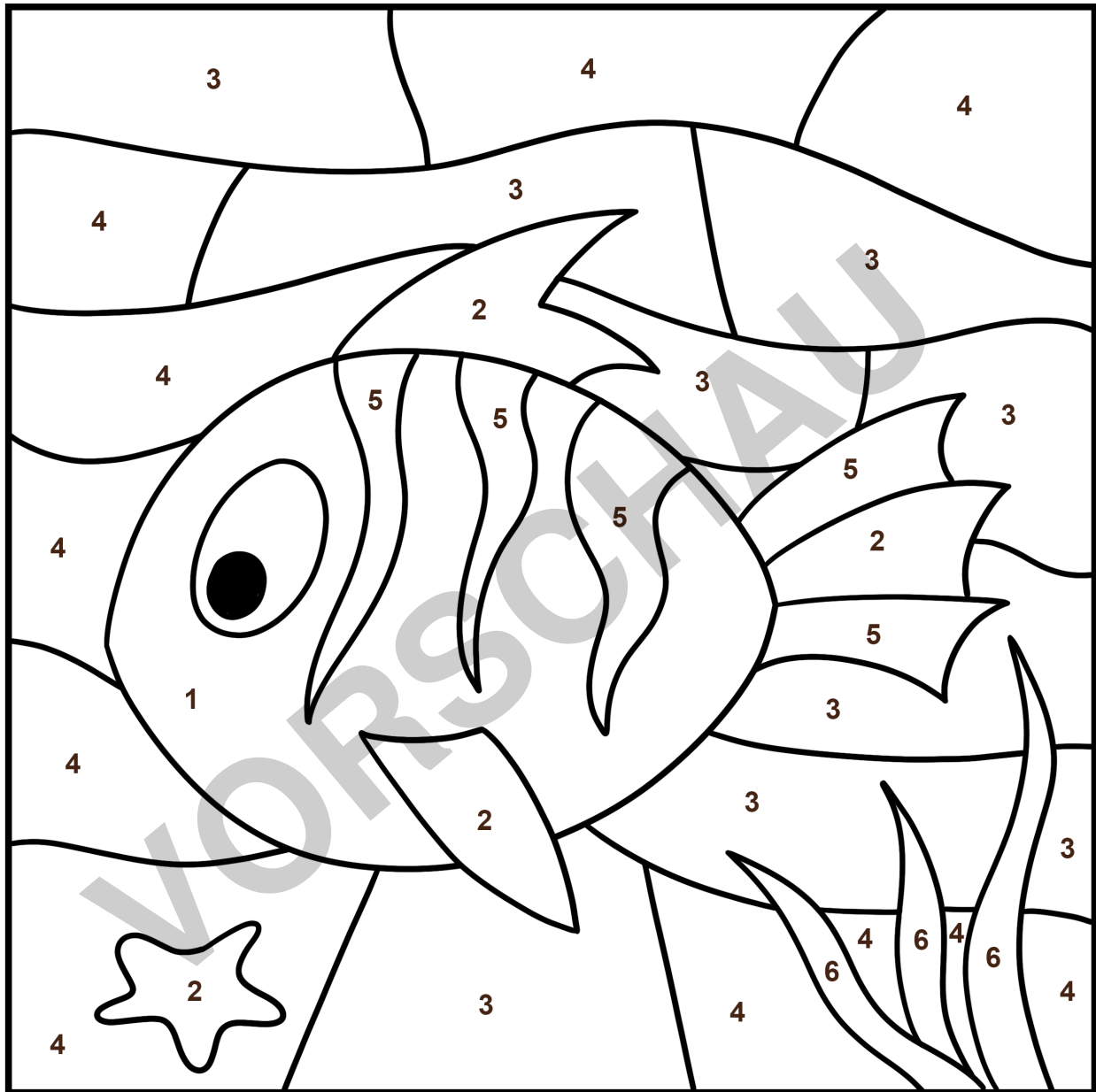
© RAABE 2024

Abb.: © Julia Babii / Getty Images

Würfelftaffel – Ausmalbild

M 2

Ihr braucht 1 Würfel und Buntstifte (siehe unten) pro Gruppe
 Aufgabe Würfle, laufe zurück und male ein Feld mit dieser Zahl aus.



© RAABE 2024

1: orange

2: gelb

3: hellblau

4: dunkelblau

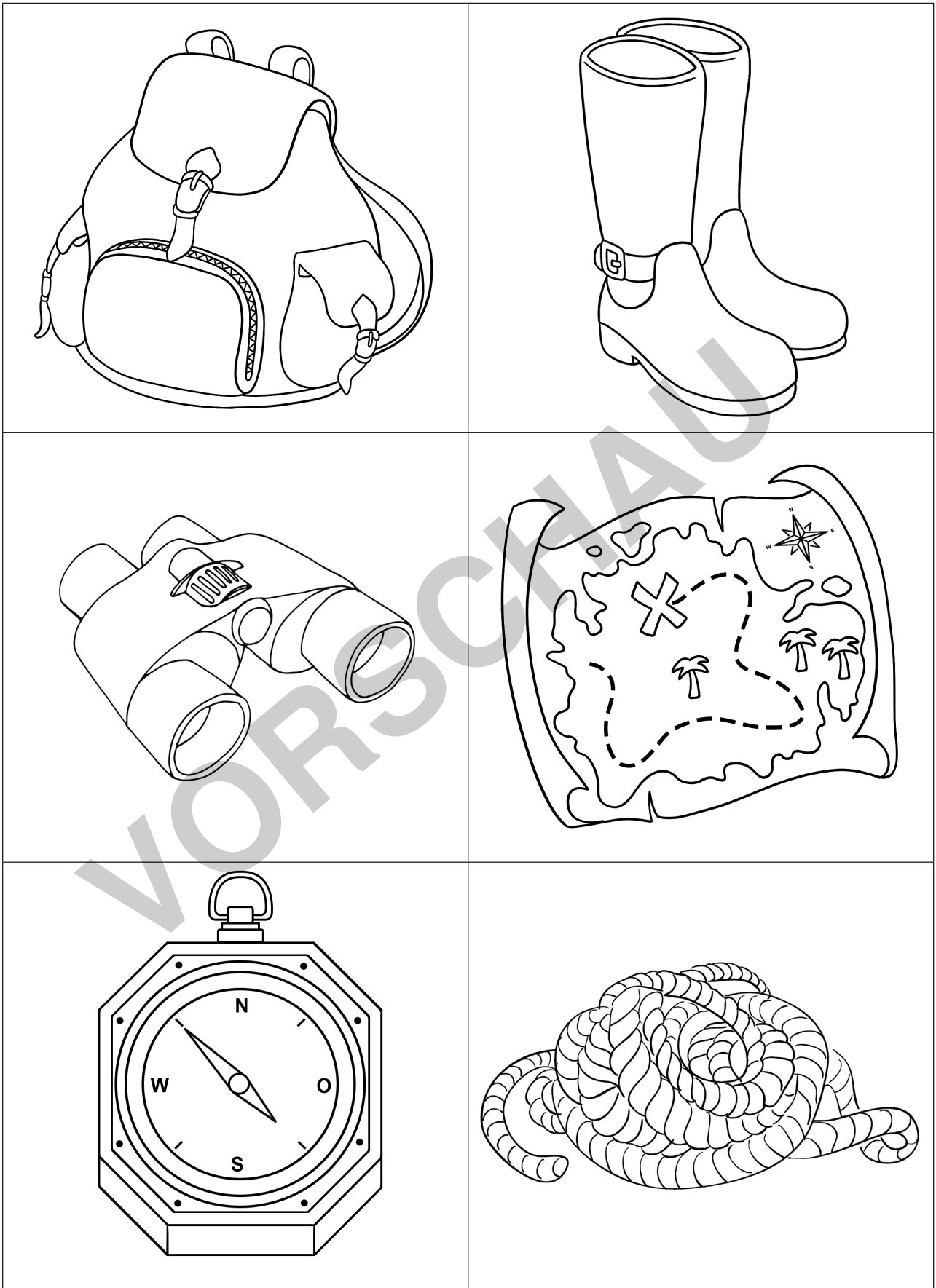
5: rot

6: grün

Abb.: Katharina Friedrich

Schiffe entladen

M 7



© RAABE 2024



Abb. Rucksack, Stiefel, Karte, Kompass: Katharina Friedrich; Abb. Fernglas: ©Arkadivna

zur Vollversion