

Ausdauernd laufen

Individualsportarten

Vorbemerkungen / Ziele

Der Mensch ist biologisch ein Laufbewesen. Auch Kinder sind in der Lage, ausdauernd über längere Strecken hinweg zu laufen. Allerdings entspricht es eher der kindlichen Mentalität, sich spontan intensiv zu bewegen und bei Ermüdung oder Unlust die Belastung abzurechnen. Ausdauertraining mit Kindern sollte daher aus einer hohen Summe mittlerer Belastungsreize bestehen oder das an sich langweilige langsame Laufen durch Aufgaben oder ansprechende Rahmenbedingungen abwechslungsreich und spannend gehalten werden.

Zeit: ca. 75 Minuten

Teilnehmer/innen: ca. 20 Mädchen und Jungen (10-12 Jahre)

Material: 15 Verkehrshütchen, 4 kleine Kästen, 150 Tennisbälle, 10 Gymnastikbälle, 1 Schwedenbank, 20 Federballschläger, 10 Federbälle, Cassettenrecorder, Laufmusik (160-180 Taktschläge/min.)

Ort: Sporthalle

9/97

Leichtathletik

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Aufwärmen

- **Planetenflug:** In der Halle verteilt stehen 12-15 Verkehrshütchen. Sie sind die Planeten. Ca. 2 m vor einer Stirnwand steht ein kleiner Kasten. Er ist die Raumbasis. Die Kinder sollen von der Raumbasis aus nacheinander jeden Planeten anfliegen (anlaufen). Allerdings reicht der Treibstoff immer nur für die Reise zu einem Planeten, so daß nach Umrunden jedes Planeten ein Rückflug zum Auftanken an der Raumbasis erforderlich ist. Kinder, die ihren Raumflug abgeschlossen haben, werfen mit einem Basketball auf einen Korb, bis alle Kinder die Aufgabe erfüllt haben.

- **Rettungsinsel:** Ein Spiel, bei dem man als Spielleiter /in zunächst etwas rechnen muß. Es werden so viele kleine Kästen am Rand des Spielfeldes aufgestellt, wie sich komplette Fünfergruppen bilden lassen. Alleine gehen die Fänger auf Fang. Jedes abgeschlagene Kind faßt den Fänger an der Hand zu einer Kette. Sobald eine Kette fünf Kinder umfaßt, ruft die Gruppe laut: „Rette sich, wer kann!“ Alle Gruppen lösen sich auf, und die Kinder versuchen, sich auf die Kästen („Rettungsinseln“) zu retten. Diese dürfen aber nur von fünf Kindern besetzt werden. Die übriggebliebenen Kinder werden zu Fängern, und das Spiel beginnt von neuem.

Schwerpunkt

- **Laufen im Viereck:** Mit vier Verkehrshütchen wird ein Laufviereck von ca. 15 m Seitenlänge markiert. Die Kinder werden in etwa gleich große Gruppen an die Ecken des Vierecks verteilt. Das Laufen wird kurzweiliger, wenn während der jeweiligen Aufgabe Musik gespielt wird.

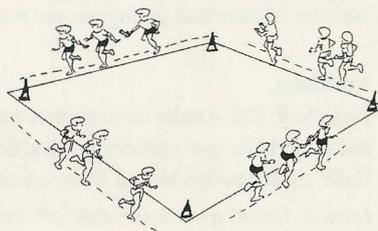
Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- ➔ = Hinweis

- Aufwärmen
- Verlängern von Laufwegen im engen Raum.
- Selbstdifferenzierung nach Leistungsstärke und Motivation.
- Spiel, Wettkampfgedanke, Intensivierung der Belastung.



- Reaktion, Orientierung im Raum
- Einfache Organisationsform
- Geeignete Laufmusik für Kinder hat 160-180 Taktschläge/min.



PRAXIS PRAKTISCH für die

**Autoren:
Hans-Joachim
Scheer,
Uwe Mäde**

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

1. Aufgabe: Die Gruppen bekommen die Aufgabe, fünf Runden im Uhrzeigersinn um das Laufviereck zu laufen. Alle Gruppen sollen ihr Lauftempo so anpassen, daß alle Gruppen nach fünf Runden gleichzeitig wieder an ihrem Ausgangspunkt ankommen.

2. Aufgabe: Wie vorher erhalten alle Gruppen die Aufgabe, fünf Runden um das Laufviereck zu laufen und gleichzeitig wieder an ihrem Ausgangspunkt anzukommen. Allerdings erhalten zwei gegenüberliegende Gruppen diesmal den Auftrag, im Gegenuhrzeigersinn zu laufen, während die beiden anderen Gruppen weiterhin im Uhrzeigersinn das Viereck umrunden.

3. Aufgabe: Wie vorher laufen alle Gruppen fünf Runden, diesmal alle im Gegenuhrzeigersinn. Auch jetzt sollen alle Gruppen wieder gleichzeitig an ihrem Ausgangspunkt ankommen. In die Mitte des Feldes wird nun ein weiteres Verkehrshütchen gestellt, das beim Lauf von zwei Ecken zur jeweils nächsten rechts umlaufen werden muß. Es kommt dabei zur Begegnung der Gruppen, bei denen sich die Kinder im Sinne der Verkehrsregelung abstimmen müssen.

4. Aufgabe: Innerhalb des Laufvierecks werden mit acht Verkehrshütchen zwei weitere Laufvierecke markiert, die ca. 13 m und ca. 11 m Seitenlänge aufweisen. Die Gruppe wird in drei Leistungsklassen eingeteilt. Die stärksten Läufer laufen auf dem langen äußeren Viereck, die Läufer mittlerer Leistungsstärke laufen auf dem mittleren Viereck und die schwächeren Läufer laufen auf dem inneren Viereck. Alle Gruppen bekommen die Aufgabe, 10 Runden um ihr Viereck zu laufen, wobei wiederum alle Gruppen gleichzeitig an ihrem Ausgangspunkt ankommen sollen.

5. Aufgabe: Es werden Ecken gezählt. Jedes Kind läuft auf seiner Runde nunmehr für sich allein. Alle Kinder laufen zunächst zwei Minuten im Uhrzeigersinn um ihr Laufviereck und zählen dabei die Verkehrshütchen, an denen sie bei den Ecken vorbeikommen.

Nach zwei Minuten pfeift der Spielleiter/in, alle Kinder drehen um und laufen im Gegenuhrzeigersinn um ihr Viereck, wobei sie an jeder Ecke rückwärts zählen. Wer schafft es, nach vier Minuten wieder genau bei Null an seinem Ausgangspunkt zu stehen?

Zielballspiel

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Von zwei Seiten werfen die Mannschaften mit Tennisbällen auf Gymnastikbälle, die auf einer Bank in der Hallenmitte liegen. Welcher Mannschaft gelingt es, die meisten Bälle abzuwerfen?

Ausklang

Federball: Die Kinder erhalten paarweise Federballschläger und Federbälle und spielen den Rest der Stunde frei in der Halle zwischen den beiden Längsseiten.

Literatur: Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Band 1 (Laufen und Werfen), Sportbuchverlag Corinna Medler, Neumünster 1993; Scheer, Hans-Joachim: Leichtathletik – ausdauernd laufen in: Sport-Praxis 1/95, Limpert-Verlag

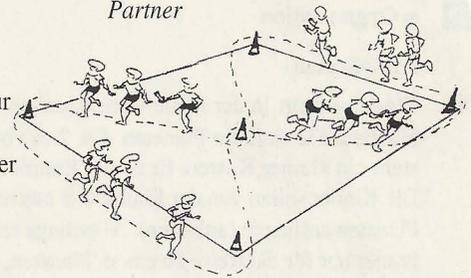
Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- ➔ = Hinweis

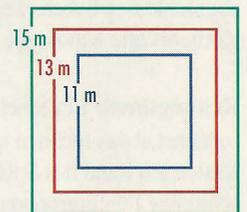
● *Orientierung an Partnern, Anpassung des Lauftempo; Rücksichtnahme auf Schwächere*

● *Begegnung, Anpassung an andere Gruppen*

● *Orientierung im Raum und am Partner*



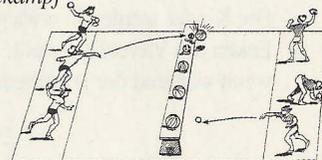
● *Differenzierung*



● *Erweiterung der Differenzierung*

● *Schulung des Tempogefühls*

● *Abwechslung, Kreislaufferholung, Wettkampf*



● *Beruhigung*