

Vorbemerkungen	4	Klasse 9/10	
Legende der Piktogramme	5	33. Lauf- und Übungsformen 2	40
Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe	6	34. Tempo vorgeben.....	41
Klasse 5/6		35. Intervalle laufen	42
1. Lauf-ABC 1	8	36. Der Schnellere läuft Umwege	43
2. Lauf- und Übungsformen 1	9	37. Laufende Begegnungen.....	44
3. Rhythmisch laufen	10	38. Gerätezirkel	45
4. Minutenlauf.....	11	39. Buchstabenlauf.....	46
5. Tempoanzeiger.....	12	40. Würfelteam	47
6. Bahnhofslauf.....	13	41. (Nordic) Walking.....	48
7. Wettkampf der Züge.....	14	42. Bike and run	49
8. Piratenschatz	15	43. Orientierungslauf 3.....	50
9. Jagd auf dem Markt	16	44. Orientierungslauf 4.....	51
10. Transportlauf	17	45. Schatzjäger.....	52
11. Weltreise.....	18	46. Geocaching.....	53
12. Puzzellauf.....	19	47. Abschlussläufe.....	54
13. Biathlon.....	20	48. Laufabzeichen	55
14. Orientierungslauf 1.....	21	Anhang	
15. Schulbus.....	22	Bahnhofslauf: Arbeitsbogen	56
16. Testlauf 1	23	Weltreise: Reisepläne	57
		Weltreise: Länderkarten	58
Klasse 7/8		Biathlon-Wettkampf:	
17. Lauf-ABC 2.....	24	Arbeitsbogen	65
18. Puls messen.....	25	Schulbus: Fahrpläne.....	66
19. Eckpunktlauf.....	26	Runden addieren: Notizzettel	67
20. Begegnungslauf	27	Würfelstaffel: Arbeitsbögen 1–6	68
21. Temposchätzlauf	28	Stadt-Land-Fluss-Rallye:	
22. Laufschleife	29	Tabelle.....	74
23. Sammellauf.....	30	Sechs-Tage-Rennen:	
24. Runden zählen	31	Arbeitsbogen	75
25. Runden addieren	32	Orientierungslauf 2: Laufplan	76
26. Würfelstaffel	33	Orientierungslauf 2: Aufgabenkarten	77
27. Glücksradlauf	34	Würfelteam: Arbeitsbogen	78
28. Memory-Lauf.....	35	Orientierungslauf 4: Laufkarte	79
29. Stadt-Land-Fluss-Rallye	36	Geocaching: Liste	80
30. Sechs-Tage-Rennen	37	Bildquellen.....	81
31. Orientierungslauf 2.....	38		
32. Fotos sammeln.....	39		

Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe

Übung	Methode/-n	Ausdauerform/-en
1 Lauf-ABC 1	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
2 Lauf- und Übungsformen 1	alle Methoden	alle Ausdauerformen
3 Rhythmisch laufen	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
4 Minutenlauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
5 Tempoanzeiger	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
6 Bahnhofslauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
7 Wettkampf der Züge	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
8 Piratenschatz	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
9 Jagd auf dem Markt	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Schnellkraftausdauer
10 Transportlauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
11 Weltreise	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
12 Puzzellauf	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Schnellkraftausdauer
13 Biathlon	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
14 Orientierungslauf 1	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
15 Schulbus	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
16 Testlauf 1	Dauermethode	Langzeitausdauer
17 Lauf-ABC 2	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
18 Puls messen	Intervallmethode	alle Ausdauerformen
19 Eckpunktlauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
20 Begegnungslauf	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
21 Temposchätzlauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
22 Laufschleife	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
23 Sammellauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
24 Runden zählen	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
25 Runden addieren	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
26 Würfelstaffel	Wettkampf-/Wiederholungsmethode	Schnellkraftausdauer

Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe

Übung	Methode/-n	Ausdauerform/-en	
27	Glücksradlauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
28	Memory-Lauf	Wettkampf-/Wiederholungsmethode	Schnellkraftausdauer
29	Stadt-Land-Fluss-Rallye	Wettkampf-/Wiederholungsmethode	Schnellkraftausdauer
30	Sechs-Tage-Rennen	Wettkampf-/Intervallmethode	Kraft-/Langzeitausdauer
31	Orientierungslauf 2	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
32	Fotos sammeln	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
33	Lauf- und Übungsformen 2	alle Methoden	alle Ausdauerformen
34	Tempo vorgeben	Dauer-/Intervallmethode	Grundlagenausdauer
35	Intervalle laufen	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
36	Der Schnellere läuft Umwege	Dauermethode	Grundlagenausdauer
37	Laufende Begegnungen	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
38	Gerätezirkel	Dauer-/Intervallmethode	Kraft-/Langzeitausdauer
39	Buchstabenlauf	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
40	Würfelteam	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
41	(Nordic) Walking	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
42	Bike and run	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
43	Orientierungslauf 3	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
44	Orientierungslauf 4	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
45	Schatzjäger	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
46	Geocaching	Dauer-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
47	Abschlussläufe	Wettkampfmethode	alle Ausdauerformen
48	Laufabzeichen	Dauermethode	Langzeitausdauer



Intervallmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Einzel-/Gruppenarbeit



Bevor man mit ersten Spielen und Übungen zur Verbesserung der Ausdauer beginnt, ist es wichtig, die Lauftechniken der Schüler zu beobachten, um diese individuell anhand verschiedener koordinativer Laufaufgaben technisch optimieren zu können. Sämtliche Übungen des Lauf-ABCs sind zudem effektive Möglichkeiten für eine gezielte Erwärmung. Es ist besonders wichtig, dass die einzelnen Übungen – in der Regel durch die Lehrkraft – korrekt gezeigt werden. Das Lauf-ABC eignet sich sowohl für die Laufbahn, eine Rasenfläche als auch für die Sporthalle. Mit Pylonen wird dazu eine kurze Strecke zwischen 10 und 20 m abgesteckt, die breit genug sein sollte, dass die Schüler nebeneinanderlaufen können. Jede Übung wird drei- bis viermal wiederholt, wobei der Hinweg für die Übung und der Rückweg zum lockeren Traben gedacht sind.



Die Beobachtungen der Lehrkraft sollten sich dabei auf folgende Bereiche konzentrieren, um gezielte Rückmeldungen zur Verbesserung geben zu können:



Hopschritt

1. aktiver Fußaufsatz beim Abstoßen
2. Kniehub mit hoher Hüfte
3. schwungvoller/aktiver Armeinsatz



Anfersen

1. hohe Frequenz
2. Laufen über den Ballen und Abrollen des Fußes
3. leichte Vorlage des aufrechten Oberkörpers
4. aktiver Armeinsatz (Rhythmus)



Sprunglauf

1. Sprünge von einem Bein auf das andere
2. aktives Abstoßen aus dem Fußgelenk
3. Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk beim Abdrücken
4. aktiver Armeinsatz (Rhythmus)



Kniehub

1. leichte Vorlage des aufrechten Oberkörpers
2. aktiver Armeinsatz (Rhythmus)
3. aktives Abstoßen und Aufsetzen des Fußes
4. Oberschenkel schnell hoch bis in die Waagerechte



Sidesteps

1. aufrechter Oberkörper
2. rhythmische Seitgrätsche
3. Arme werden aktiv über Kreuz mitgeschwungen
4. Richtungswechsel



Schüler, die die Techniken schnell beherrschen oder Erfahrungen aus der Leichtathletik mitbringen, können die Übungen anleiten oder anderen helfen.



Pylonen



10–15 Minuten



alle Methoden – alle Ausdauerformen – Einzel-/Partner-/Gruppenarbeit



Beim Ausdauertraining sollte nie ein Gefühl der Langeweile bei den Schülern aufkommen. Dies kann einerseits durch abwechslungsreiche und motivierende Übungen, andererseits durch Spielformen oder unterschiedliche Umgebungen erreicht werden. Dabei ist es erforderlich, auch die koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzubeziehen. So gibt es neben dem Lauf-ABC weitere Übungsformen und Spiele, die in Erwärmungsphasen, zur Variation einzelner Übungen und zur abwechslungsreichen Gestaltung eingesetzt werden können, wie z. B.:

Linienlauf (spezielle Aufgaben)

- jeder Linie wird eine Lauftaufgabe zugewiesen
- Variieren der Geschwindigkeit
- vorwärts-/rückwärtslaufen
- Übungen aus dem Lauf-ABC

Figurenlauf

- geometrische Figuren
- Zahlen
- Buchstaben
- Tiere

Laufen mit Hindernissen (z. B. Slalom)

- Matten
- Kästen und Kartons
- Bänke
- Barren

Laufen mit Geräten

- Seil
- Bälle
- Luftballons
- Reifen/Stäbe
- Tücher/Zeitungen

Synchron laufen

- nach Rhythmus
- wechselnde Geschwindigkeit
- Figuren laufen

In der Gruppe laufen

- Kettenlaufen
- in einer Linie hintereinander
- in einer Reihe nebeneinander

Kleine Fang- und Tickspiele

- Schwänzchen-Klau
- Nudel-Tick
- Oma-Löwe-Jäger



Die meisten Übungen sind jeweils im individuellen Tempo der Schüler zu absolvieren. Von Beginn an sollte den Schülern jedoch verdeutlicht werden, dass Pausen zwar stets möglich sind, eine Leistungssteigerung aber auch mit Anstrengungsbereitschaft verbunden ist.



verschiedene Geräte und Materialien



5–15 Minuten

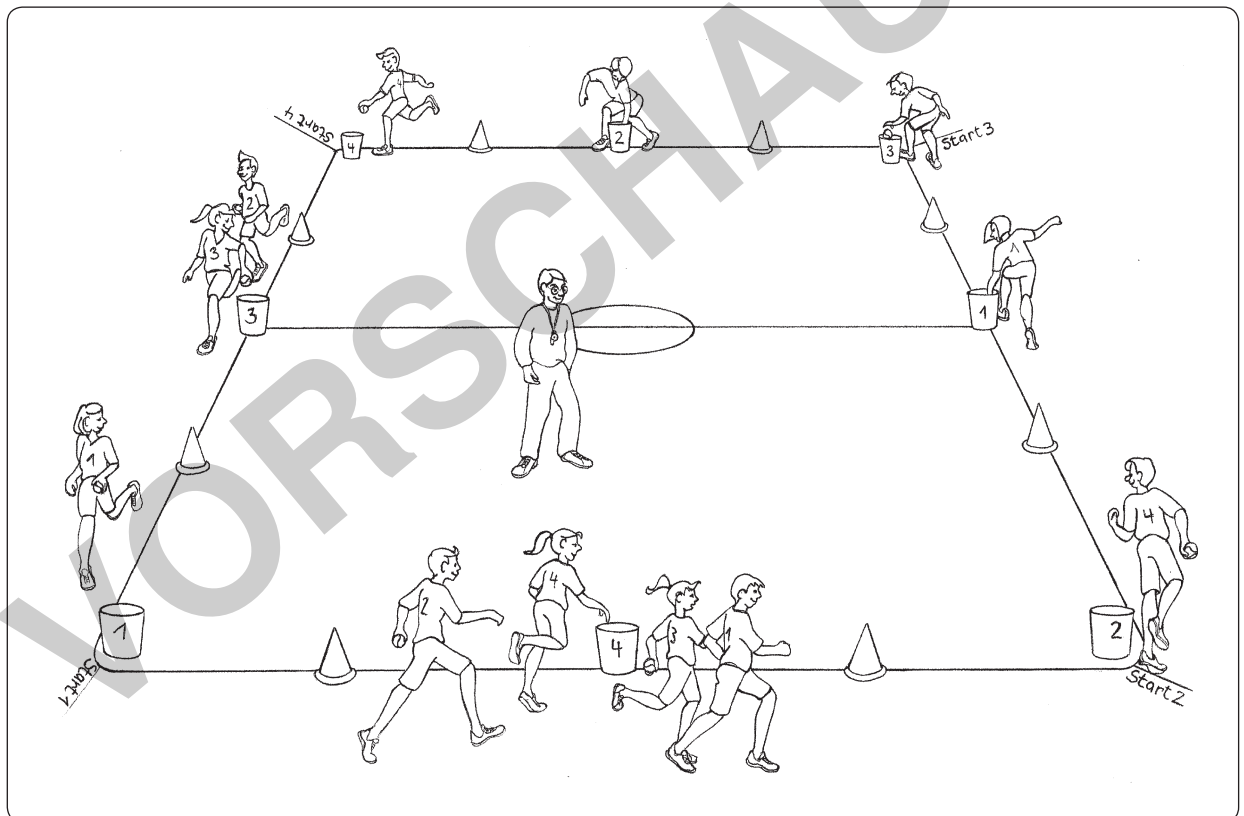


Wettkampfmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Einzel-/Gruppenarbeit

Bei diesem Spiel sind in einer vorgegebenen Zeit von ca. 8 bis 12 Minuten, je nach Leistungsstand der Lerngruppe, alle Schüler im Wettkampf dauerhaft aktiv. Dabei sind sie aufgeteilt in vier Gruppen. Das Ziel ist das Einsammeln und Transportieren von Tennisbällen, welche von einem farbigen Eimer zum nächsten gebracht werden müssen. Das Spielfeld kann dabei in der Sporthalle oder auf dem Außengelände aufgebaut werden.

Nachdem die Schüler in vier Gruppen (fünf bis sieben Läufer) eingeteilt worden sind, startet das Spiel auf Signal des Lehrers. Vom Startsignal bis zum Ende laufen die Schüler nun in der Runde. Jede Gruppe besitzt einen leeren Zählerimer und einen Eimer, in dem die Bälle liegen.

Jeder Läufer kann pro Runde einen Tennisball aus dem vollen Eimer transportieren und in den eigenen Zählerimer legen. Der Start erfolgt vom leeren Zählerimer der Gruppe aus. Der Wettkampf wird durch ein Signal des Lehrers beendet. Alle dann bereits aufgesammelten Tennisbälle dürfen die Schüler dann noch in den Zählerimer legen, der auch das Ziel des Laufs darstellt.



Damit die Schüler während des Wettkampfes nicht nur sprinten, sondern an ihrer aeroben Ausdauer arbeiten, sollte die Runde so groß gewählt sein, dass jeder Teilnehmer seine Kraft über das gesamte Spiel einteilen muss. Dies wird vor dem Spiel besprochen. Nach einer kurzen Erholungspause kann eine Rückrunde erfolgen.



Jede Gruppe darf vorab einen Schüler bestimmen, der zwei Tennisbälle pro Runde transportiert.



Pylonen, 8 Eimer in 4 Farben, Tennisbälle



10–15 Minuten

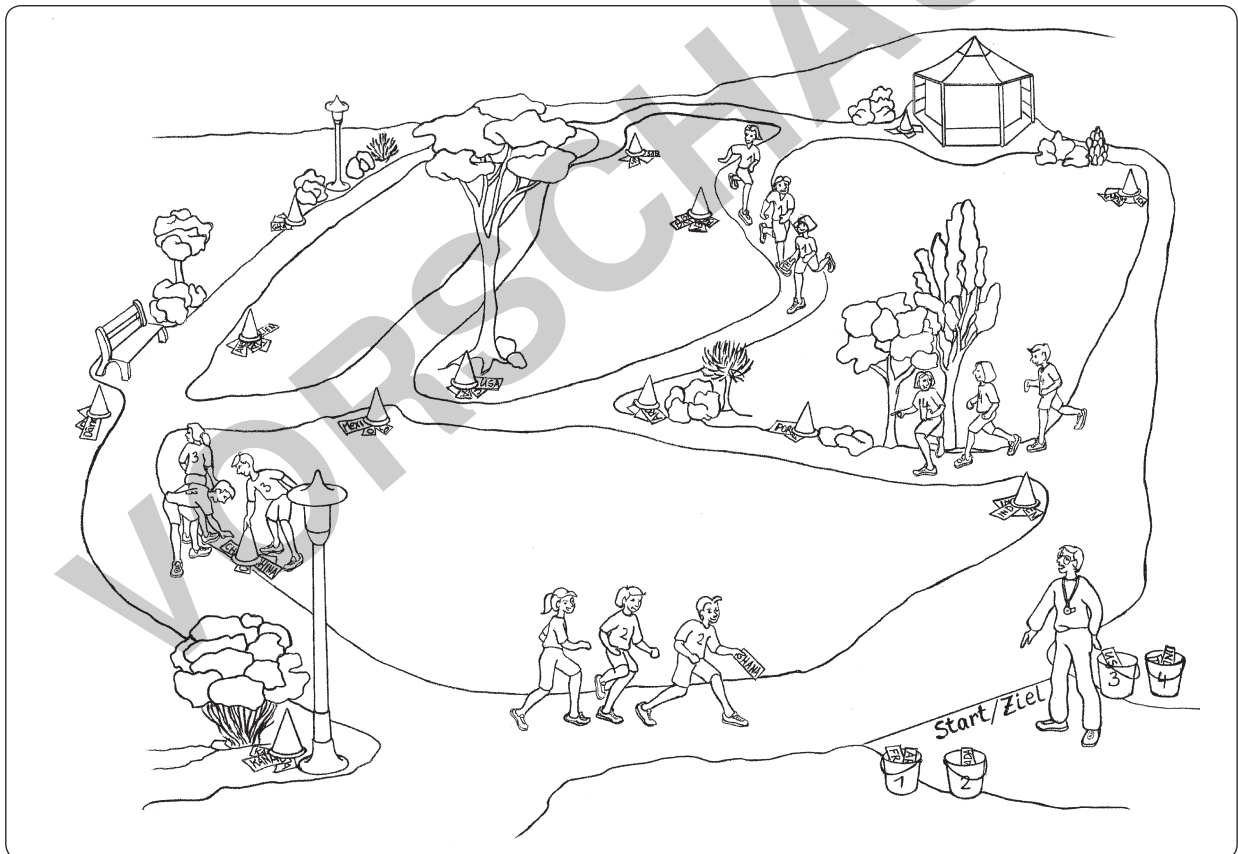


Wettkampfmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Gruppenarbeit

Das Ziel des Spiels ist es, gemeinsam in einer Gruppe (drei bis fünf Schüler) das Tempo dem langsamsten Gruppenmitglied anzupassen und durch Glück sowie durch eine gute Orientierung schnell den geforderten Reiseplan abzulaufen. Dafür werden an verschiedenen Punkten des Spielfeldes laminierte Karten mit den Namen der Länder und der jeweiligen Fahne ausgelegt.

Auf ein Zeichen des Lehrers beginnen die Gruppen von einem Ausgangspunkt aus ihre Reise und laufen die jeweiligen Karten, welche durch Pylonen markiert sind, ab. Dabei muss die Reihenfolge des Reiseplans eingehalten werden. Wird das richtige Land gefunden, darf die Gruppe eine Länderkarte mitnehmen und als Souvenir zurück zum Ausgangspunkt bringen. Auf dem Reiseplan der Gruppe wird das entsprechende Land abgehakt.

Damit die Gruppen immer gemeinsam laufen, muss jedes Gruppenmitglied die Pylone am Ziel-land einmal berührt haben. Am Ausgangspunkt müssen alle einmal hinter eine vorab festgelegte Linie treten, bevor es weitergeht. Erst dann darf das nächste Ziel angelaufen werden. Das Team, welches seinen Reiseplan als Erstes erlaufen hat, gewinnt die Weltreise.



Das Spiel kann selbstverständlich auch auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle gespielt werden.



Nach der zweiten Reise dürfen leistungsschwächere Schüler für die Dauer einer Reise am Ausgangspunkt pausieren.



Pylonen, Stifte, Länderkarten (Vorlage im Anhang S. 58),
Reisepläne (Vorlage im Anhang S. 57)



10–20 Minuten