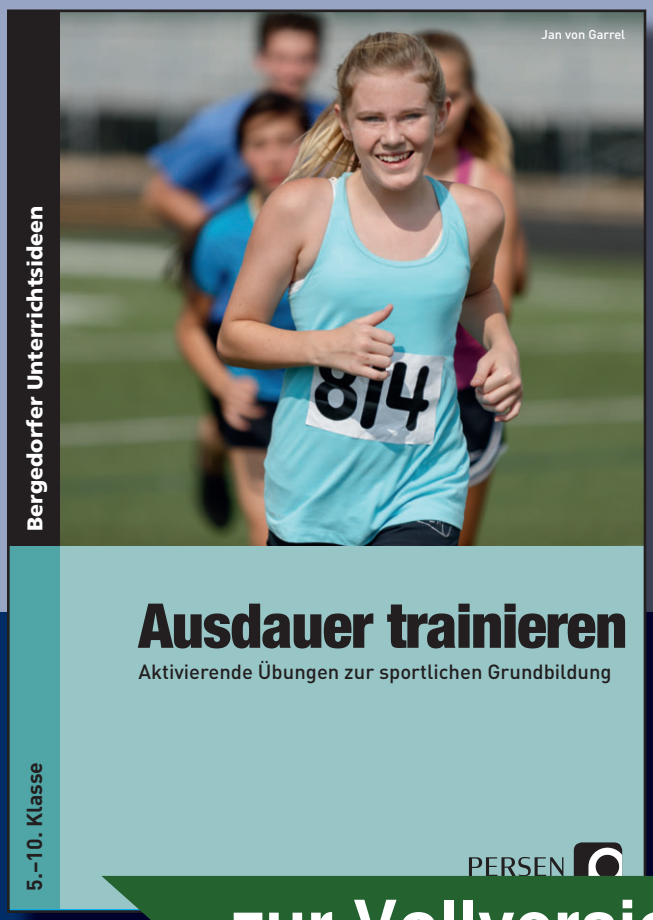
DOWNLOAD

Jan von Garrel

Ausdauer trainieren – 5. / 6. Klasse

16 Übungen, Spiele und Wettkämpfe

VORSCHAU



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

netzwerk lernen

zur Vollversion

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Vorbemerkungen

Der Download zur sportlichen Grundbildung in der Sekundarstufe I beschäftigt sich mit dem Thema „Ausdauer trainieren“. Die ausgewählten Übungen, Spiele und Wettkampfformen sind dabei im Hinblick auf Belastung, Umfang und Lernziele jeweils auf die Jahrgangsstufen 5/6 ausgerichtet. Neben Angaben zu Materialeinsatz und Zeitaufwand werden zu allen Übungen Differenzierungs- und Erweiterungsmöglichkeiten erläutert, wichtige Hinweise, z. B. zu Sicherheitsaspekten, gegeben, Methoden der Ausdauerschulung, Ausdauer- und Sozialformen benannt sowie zu festigende Kompetenzen und Lernziele angegeben.

Das Material stellt somit eine Hilfe zu einer detaillierten Unterrichtsvorbereitung für alle Lehrer[1] des Faches Sport an weiterführenden Schulen dar. Speziell fachfremd unterrichtende Kollegen können sich auf einfachem und schnellem Wege Inhalte für ihren Sportunterricht aneignen und diese gezielt umsetzen. Sämtliche Übungen, Spiele und Wettkämpfe sind in ihrer Einordnung als Empfehlung zu sehen und selbstverständlich mit einigen Änderungen in der Belastung sowie im Umfang auch für andere Jahrgänge adaptierbar.

Curriculare Einordnung

In den Curricula der Bundesländer ist die Schulung aller Ausdauerarten hauptsächlich in den Kernbereichen zur Leichtathletik sowie zur Fitness und Gesundheitsförderung verankert. Zur Steigerung der Motivation enthält dieses Buch jedoch zusätzlich einige Erwärmungsspiele und Übungen aus dem Bereich der Sportspiele, welche insbesondere zur Schulung der Schnellkraft- und Kraftausdauer geeignet sind.

Zudem ermöglicht das Thema „Ausdauer“ jedem Schüler, die eigene Ausdauerfähigkeit individuell zu erfahren. Hierbei muss in Reflexionsrunden stets eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit oder die Entwicklung eines körperlichen Wohlbefindens während der Übungen und danach angesprochen werden.

In den Jahrgangsstufen 5 und 6 wird in den Curricula immer wieder auf eher spielerische Elemente der Ausdauerschulung hingewiesen. Hier sollten die Übungen und Spiele stets motivierend und variabel angeboten werden. In der Altersstufe des 7. und 8. Jahrgangs liegen dann die Schwerpunkte auf dem Erlernen und Verstehen von Prozessen des Ausdauertrainings in Bezug auf Belastung und Dosierung. Diese Erkenntnisse sollen in den Jahrgangsstufen 9 und 10 umgesetzt und erweitert werden, damit die Lernenden eigenständig ein regelmäßiges Training durchführen und dabei das eigene Leistungsvermögen mit Blick auf Verbesserungsmöglichkeiten einschätzen können.

Sportwissenschaftliche Perspektive

Grundsätzlich wird beim Ausdauertraining zwischen aerober und anaerober Ausdauer unterschieden. Der Körper benötigt bei Belastung mehr Energie in Form von Sauerstoff. Wird dieser bei meist geringer bis mittlerer Intensität noch ausreichend aufgenommen, ist die Energiezufuhr *aerob* und kann über längere Zeit durchgeführt werden. Bei höheren Belastungsintensitäten erlangt man eine Sauerstoffschuld, wobei nicht mehr genügend Sauerstoff für die beanspruchte Muskulatur aufgenommen werden kann. Diese Form der Kurzzeitausdauer bei höherer Intensität nennt man *anaerob*.

Die Sportwissenschaft empfiehlt Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter ab dem 8. bzw. 10. Lebensjahr. Eine Grundlagenausdauer im aeroben Bereich kann in jeder Altersstufe zu Trainingserfolgen führen. Die anaerobe Ausdauerfähigkeit nimmt erst im Laufe der Pubertät zu und sollte folglich gezielt erst ab der 7. Jahrgangsstufe trainiert werden.

Grundsätzlich gilt für die Schulung der aeroben Ausdauer die Faustformel, dass Kinder in einem Wohlfühltempo („Laufen, ohne zu schnaufen!“) ihr Alter in Minuten ausdauernd laufen können müssten. Bei konstantem Tempo kann man von gut trainierten Schülern in den drei Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I in Klasse 5/6 eine kontinuierliche Ausdauerfähigkeit zwischen 15–20 Minuten, in den Jahrgängen 7/8 von 25–30 Minuten und in 9/10 zwischen 35–40 Minuten erwarten. Die Intensität muss also individuell gestaltet werden.

Methoden und Ausdauerformen

Das Training der Ausdauer wird im Allgemeinen in *Dauer-, Intervall-, Wiederholungs-* und *Wettkampfmethode* unterschieden. Die *Dauermethode* enthält Übungen, welche mit geringer bis mittlerer Belastung bei gleichmäßiger Intensität ausgeführt werden. Der zeitliche Rahmen sollte im Bereich der oben genannten Minuten zwischen Lebensalter und jahrgangsspezifischen Erwartungen variiert und vorgegeben werden. Hierbei wird hauptsächlich die aerobe *Grundlagen- und Langzeitausdauer* trainiert.

Je nach Erhöhung der Intensität, bei einem finalen Schlusssprint, in wechselnden Geländebedingungen oder bei gezielten Tempowechseln, erzielt man aber auch eine Verbesserung der *Kraftausdauer* im aerob-anaeroben Bereich. Hier setzt auch die *Intervallmethode* an. Kurzen Belastungen von geringer bis mittlerer Intensität folgen ebenfalls kürzere, lohnende Pausen, um im aeroben Bereich an der *Grundlagenausdauer* zu

[1] Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Band auf die Formulierung Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer usw. verzichtet. Gleichwohl sind aber beide Formen gemeint. Als Alternative wird zudem z. B.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

arbeiten. Bei einer lohnenden Pause soll sich der Körper nicht komplett erholen, sondern nur zu etwa 66 %. An diesem Punkt setzt dann die nächste Belastung wieder an. Erhöht man die Intensität hin zu einer kurzfristigen anaeroben Anstrengung wird zusätzlich die *Kraftausdauer* trainiert.

Bei der *Wiederholungsmethode* ist die Intensität hoch, aber kurz und die Erholung dafür länger angelegt. Diese Trainingsvariante wird zur Verbesserung der anaeroben *Schnellkraftausdauer* genutzt. Kurze und mittlere Distanzen werden außerdem im anaeroben Bereich im Hinblick auf einen möglichen Wettkampf verbessert. Im Laufe des Trainings die *Wettkampfmethode* einzusetzen, macht schon aufgrund der hohen Aufforderung und der motivierenden Wirkung Sinn. Weiterhin kann hier unter höchster Belastung in der Gruppe auch wettkampfspezifisches Verhalten geübt werden. Die zu trainierende Ausdauerform hängt dabei natürlich von Umfang, Belastung und Dauer des Wettkampfes ab.

Didaktische Hinweise

Die Gestaltung der einzelnen Übungen für den Sportunterricht hat das Ziel, individuelle Bewegungserlebnisse für alle Schüler zu schaffen. Um Frustrationserlebnisse oder Enttäuschungen zu verhindern, werden zu sämtlichen Übungen, Staffeln oder Spielen Differenzierungsmöglichkeiten angeboten. Aufgrund der großen Unterschiede bei den sportlichen Voraussetzungen der Schüler im Ausdauerbereich ist es wichtig, die Übungen abwechslungsreich und altersgerecht, aber herausfordernd zu gestalten. Die Lernenden sollten dabei nie den Spaß an der Bewegung verlieren.

Allgemeine Differenzierungsmöglichkeiten in diesem Bereich sind z. B. das Laufen in leistungshomogenen Gruppen, wenn das gemeinsame schnelle Tempo im Vordergrund steht, oder in leistungsheterogenen Gruppen, in welchen die schwächeren Läufer das Tempo bestimmen. Ausreichende Pausen sollten dabei fest eingeplant, aber auch situationsbedingt angeboten werden. Ein Cooldown in Form eines leichten Austrabens oder gemeinsamen Dehnens am Ende einer intensiven Unterrichtsstunde bietet außerdem für jeden Schüler die Möglichkeit, das Erlernte für sich zu resümieren. Die Übungen zur Leichtathletik sind beim Einsatz im Schulsport für die Halle konzipiert, können aber jederzeit, falls vorhanden, auf Rundbahnen oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden. Einige Übungen eignen sich sehr gut als kleine Erwärmung zur Aktivierung der Schüler zu Beginn einer Unterrichtsstunde. Die Einordnung der Stundenbilder zu den Jahrgangsstufen ist jeweils ein Vorschlag, der sich nach Belastung, Schwierigkeitsgrad und Intensität richtet. Sämtliche Übungen können ebenso jahrgangsübergreifend genutzt werden.

VORSCHAU

Piktogramme

Methoden der Ausdauerschulung, Ausdauerform, Sozialform

Differenzierung

Durchführung, Kompetenzen, Lernziele

Zeitaufwand

Wichtige Hinweise zu Sicherheitsaspekten, Anweisungen und Erweiterungsmöglichkeiten

Materialeinsatz

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

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	Puzzlelauf	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Schnellkraftausdauer
13	Biathlon	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
14	Orientierungslauf 1	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
15	Schulbus	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
16	Testlauf 1	Dauermethode	Langzeitausdauer

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

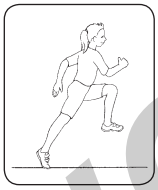
Intervallmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Einzel-/Gruppenarbeit

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:

Hopserlauf
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

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

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 Laufaufgabe 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

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Intervallmethode – Grundlagen-/Langzeitausdauer – Einzelarbeit

Das Ziel der Übung ist eine Anpassung des Lauftempos an den Rhythmus der Musik, wodurch die Schüler eine gleichmäßige Geschwindigkeit besser halten können. Sie laufen alle für sich allein durch die Halle. Es gibt keine vorgeschriebene Richtung.

Während der unterschiedlichen Musikstücke sollen die Kinder passend zum Rhythmus verschiedene Laufformen aus dem Lauf-ABC einbauen und ihre Geschwindigkeit dem Takt anpassen. Jeder Musiktitel wird über eine vorab besprochene Zeit (1–2 Minuten) abgespielt. Insgesamt werden vier bis fünf unterschiedliche Titel gespielt.

In der abschließenden Reflexion können die Empfindungen der Schüler in Bezug auf die Belastung während einzelner Musikstücke besprochen werden. Ihr Verhältnis zur Belastungsdauer ist hier sehr wichtig und ebenso die Fragen, ob und in welcher Form sich Musik zum Laufen eignet.

Die Übung kann beliebig erweitert werden. Schnelle Musik sollte etwas länger laufen, wenn langsamere Titel als Erholungsphase und Intervallelemente dienen. Weiterhin könnte man noch koordinative Fähigkeiten schulen, indem einzelnen Musikstücken Bewegungsformen aus dem Lauf-ABC zugeordnet werden und diese dann alle 30 Sekunden wechseln.

Falls den Schülern keine Übungen aus dem Lauf-ABC einfallen, kann der Lehrer mitlaufen und diese zeigen. Weiterhin besteht die Möglichkeit, Schilder mit einem Hinweis auf die Übungen hochzuhalten.

VORSCHAU

Musik, Stoppuhr, Abspielgerät

10–20 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Intervallmethode – Grundlagen-/Langzeitausdauer – Einzelarbeit

Ein wichtiges Ziel des Ausdauertrainings ist das Erlernen eines Tempo- und Zeitgefühls. Bei dem „Minutenlauf“ wird den Schülern eine Zeit vorgegeben (zunächst 2–5 Minuten). In dieser Zeitspanne kann eine Laufstrecke und ein gleichmäßiges Tempo individuell gewählt werden. Nach Ablauf der Zeit sollten die Schüler pünktlich wieder am Startpunkt angekommen sein.

Der Lauf sollte, wenn möglich, in einem abwechslungsreichen Gelände stattfinden. Hierfür eignen sich der Schulhof, kleine Waldgebiete, die angrenzende Umgebung der Schule etc. Da die Wahl der zu laufenden Strecke jedem Schüler selbst überlassen bleibt, ist die Übung auf der Laufbahn oder in der Halle weniger geeignet. Nach Ablauf der Zeit folgt eine lohnende Pause. Je nach Leistungsstand der Lerngruppe kann die Aufgabe beliebig oft wiederholt werden.

Die Übung kann auch als Wettkampf durchgeführt werden. Es wird dann jeweils das pünktliche Eintreffen beim Zeitnehmer/Lehrer gewertet. Dieser verkündet nach Eintreffen der letzten Läufer die zeitlichen Abstände zur vorgegebenen Zeit. Der Lauf sollte dann in derselben Zeitvorgabe wiederholt werden, damit die Schüler Tempo und Strecke besser anpassen können. Erst danach kann eine neue Laufzeit ausgesucht werden.

Die Zeitspanne sollte je nach Leistungsstand erhöht werden. Im Rahmen der Temposchätzläufe ist es jedoch sinnvoll, die Schüler zunächst kürzere Zeiten laufen zu lassen.

Die Schüler können selbstständig kleinere Laufgruppen bilden. Der Lehrer gibt z. B. per Pfiff nach jeder Minute Signale für das Verstreichen der Gesamtzeit. Ebenfalls könnten einzelne Schüler mit Stoppuhren ausgestattet werden, welche dann Zwischenzeiten weitergeben.

VORSCHAU

Signalpfeife, Stoppuhr(en), Notizzettel, Stifte

10–20 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Intervallmethode – Grundlagen-/Langzeitausdauer – Einzel-/Gruppenarbeit

Das Ziel der Übung ist das Halten eines vorgegebenen Tempos über eine längere Zeit. Die Lehrkraft steht in der Mitte des gekennzeichneten Laufareals und dreht sich in regelmäßigen Abständen mal langsamer und mal schneller mit ausgebreiteten Armen im Kreis, um das Tempo für die zwei Laufgruppen anzuzeigen. Die Gruppen können sich dabei an der Drehbewegung des Lehrers orientieren. Außerdem ist die Laufstrecke im Viereck so abgesteckt, dass die Pylonen als Markierung ebenfalls eine Orientierung bieten.

Auf Pfiff des Lehrers muss der jeweils letzte Läufer jeder Gruppe an die Spitze seines Teams laufen und bis zum nächsten Pfiff dafür sorgen, dass das Tempo weiter eingehalten wird. Funktioniert die Tempovorgabe, kann der Lehrer diese an eine Gruppe abgeben. Hierbei könnte Musik als rhythmische Tempovorgabe hilfreich sein. Dabei bestimmt die Lehrkraft eine Gruppe, welche das Tempo vorgibt und an der sich das andere Team orientiert. Auf Pfiff des Lehrers wechselt dann das Recht der Tempovorgabe von Team zu Team. Die Führung der Gruppe wechselt nach jedem Durchgang ebenfalls selbstständig.

Weiterhin könnten Richtungswechsel auf einen Doppelpfiff eingebaut werden. In einem etwas größeren Areal könnten auch vier Gruppen gleichzeitig laufen.

Leistungsschwächere Schüler dürfen zwischendurch eine Runde aussetzen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass sie die Aufgabe des Lehrers als Tempoanzeiger in der Mitte vorübergehend übernehmen, nachdem dieser der Lerngruppe gegenüber den Ablauf verdeutlicht hat.

VORSCHAU

Pylonen, Trillerpfeife, Musik

10–20 Minuten

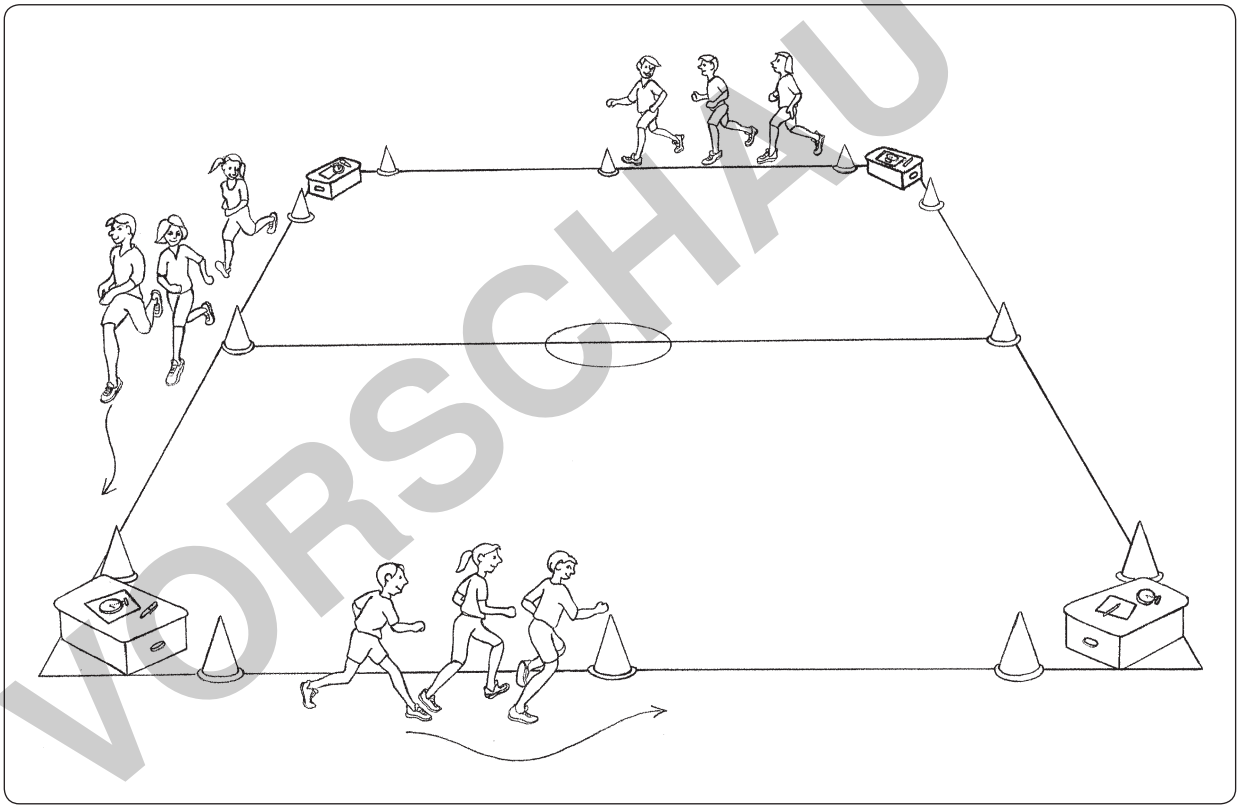
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Intervallmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Gruppenarbeit

Das Ziel der Übung ist das Erlernen eines Tempogefühls zum kontinuierlichen Laufen einer vorab bestimmten Laufzeit und -strecke. Die Schüler organisieren sich im Rahmen dieser offenen Unterrichtsform in ihren Laufgruppen selbst und laufen unabhängig von den anderen Gruppen.

In jedem Durchgang soll eine Rundenzahl in einer vorgegebenen Zeit gelaufen werden. Dabei soll immer ein anderer Schüler die Führung übernehmen und sein Team möglichst pünktlich ins Ziel bringen. Eventuelle zeitliche Abweichungen von der Vorgabe werden anschließend von den Gruppen selbst dokumentiert. Die Laufstrecke sollte ca. die Größe des Basketball- oder Volleyballfeldes haben (ca. 28 m × 15 m).



VORSCHAU

Bei dieser Übung ist es wichtig, die Schüler auf ehrliche Angaben bei den zeitlichen Abweichungen von der Zielzeit hinzuweisen, da es hier nur um die Übung eines gleichmäßigen Tempos und Zeitgefühls geht und es keinen Wettbewerb zwischen den einzelnen Teams gibt. Deshalb sollten Differenzierungsmöglichkeiten auch nur bei starken zeitlichen Unterschieden zur besseren Orientierung genutzt werden.

Zu Beginn dürfen die Schüler einmal die Stoppuhr mitnehmen oder im Vorbeilaufen auf die Stoppuhr schauen. Leistungsschwächere Schüler dürfen zwischendurch einen Durchgang aussetzen.

Pylonen, kleine Kästen, Stoppuhren, Arbeitsbögen, Stifte

20–25 Minuten

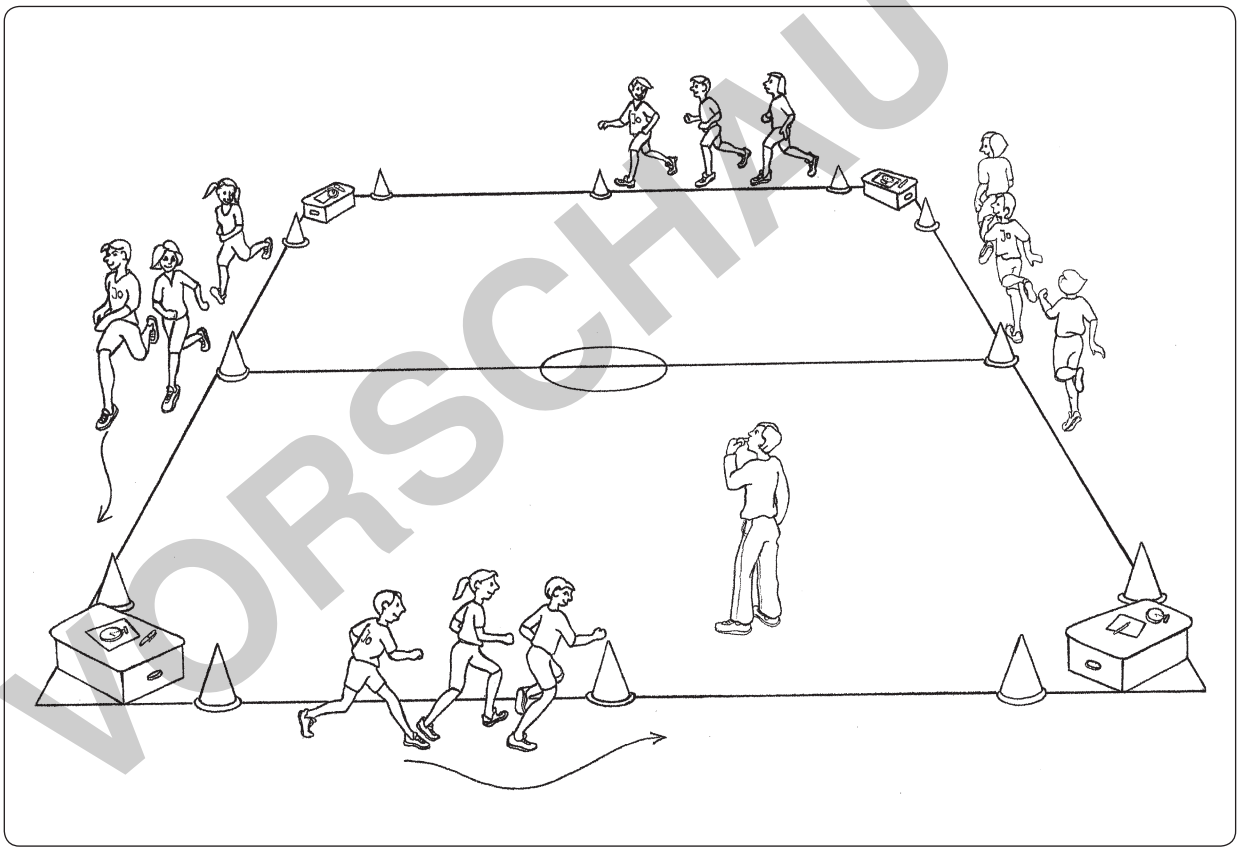
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Intervallmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Gruppenarbeit

Nach einer ersten Reflexion lässt sich aus der Laufübung „Bahnhofslauf“ ein Wettkampf machen. In jedem Durchgang wird dabei eine Rundenzahl in einer vorgegebenen Zeit gelaufen, wobei auch hier immer ein anderer Schüler die Führung übernimmt und sein Team möglichst pünktlich in das Ziel bringt. Die Lehrkraft gibt jeweils Runden und Zeiten vor und verteilt nach jedem Durchgang Punkte für die Pünktlichkeit.

Die pünktlichste Gruppe bekommt z. B. drei Punkte, das zweitbeste Team zwei Punkte etc. Wer am spätesten oder am frühesten im Bahnhof einläuft, erhält keinen Punkt. Erst wenn der letzte Schüler einer Gruppe im Ziel ist, wird die Zeit gewertet. Die Laufstrecke sollte ca. die Größe des Basketball- oder Volleyballfeldes haben (ca. 28 m × 15 m).



VORSCHAU

Falls Schwierigkeiten bei der Übersicht über die Gruppen auftreten, können diese mit Leibchen oder Parteibändern gekennzeichnet werden.

Zu Beginn kann der Lehrer zur besseren Orientierung Zwischenzeiten durchsagen oder einmal pfeifen. Leistungsschwächere Schüler dürfen zwischendurch einen Durchgang aussetzen. Jede Gruppe kann zudem einen Joker einsetzen, wie z. B. den Austausch der Lok, falls ein Schüler der Gruppe das jeweilige Tempo besonders gut vorgeben kann.

Pylonen, kleine Kästen, Stoppuhr, eventuell Parteibänder/Leibchen

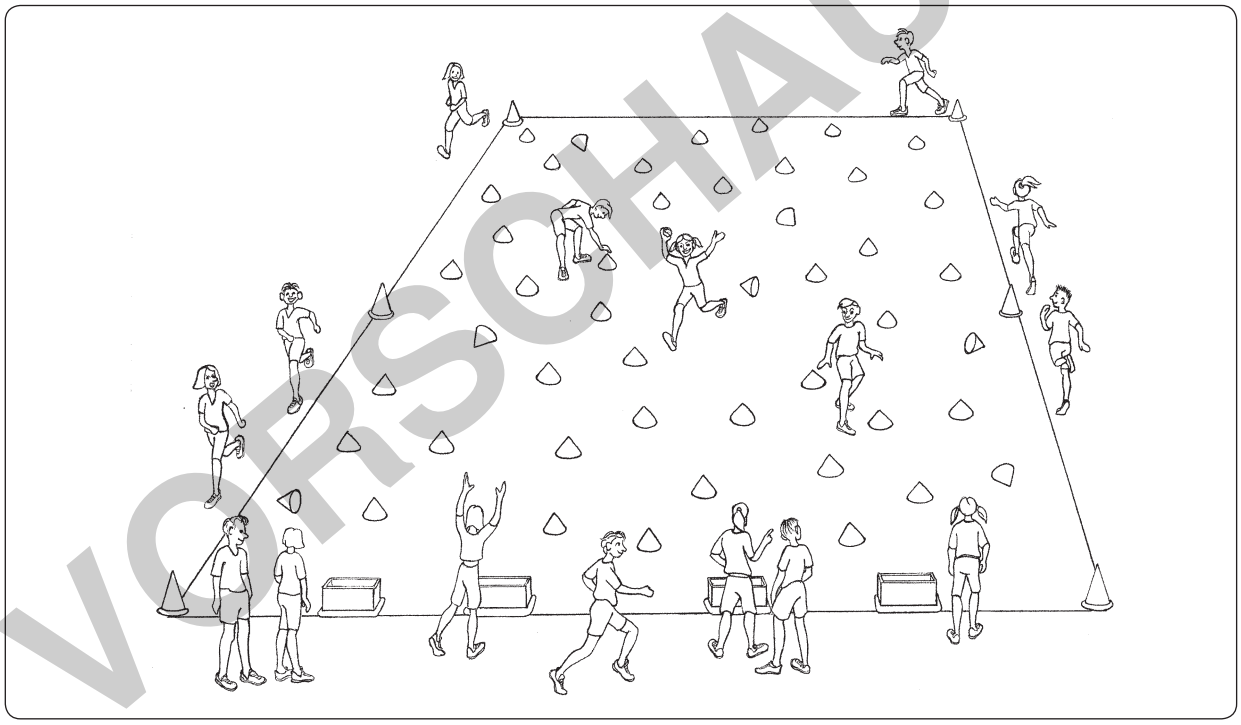
10–15 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Wettkampf-/Intervallmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Einzel-/Partnerarbeit

Das Ziel des Spiels ist das Sammeln von vorab gruppenbezogenen Gegenständen, wie z. B. Badmintonshuttles, Tennisbällen oder anderen handlichen Gegenständen, welche sich unter kleinen Pylonen verstecken lassen. Das Spielfeld kann dabei in der Sporthalle oder auf dem Außengelände aufgebaut werden.
Nachdem die Schüler in Gruppen (drei bis fünf Läufer) eingeteilt worden sind, startet das Spiel auf Signal des Lehrers. Bevor jeder einzelne Läufer das Schatzareal betreten darf, muss er eine Runde im Außenfeld gelaufen sein. Erst dann darf unter den Pylonen der Gruppenschatz (z. B. ein Tennisball) gesucht werden. Dabei werden die Pylonen einzeln angehoben.
Befindet sich darunter nicht der gesuchte Schatz, wird der Gegenstand wieder verdeckt. Andernfalls muss die Pylone auf die Seite gekippt werden. Der Gegenstand wird dann in die Schatztruhe der Gruppe (kleiner umgedrehter Kasten) gelegt und der nächste Läufer darf starten. Es sollten bei größeren Gruppen immer zwei Läufer aus jedem Team gleichzeitig laufen.



VORSCHAU

Damit die Schüler während des Wettkampfes nicht nur sprinten, sondern an ihrer aeroben Ausdauer arbeiten, sollte die Außenrunde so groß gewählt sein, dass jedem Teilnehmer bewusst ist, dass er seine Kraft über das gesamte Spiel einteilen muss. Dies muss natürlich vor dem Spiel besprochen werden. Die Anzahl der zu suchenden Gegenstände sollte so hoch gewählt werden, dass jedes Gruppenmitglied mindestens dreimal oder auch öfter läuft.

Nach Auffinden des richtigen Gegenstandes können die Pylonen auch wieder aufgestellt werden, um die weitere Suche zu erschweren. Jede Gruppe muss sich dann durch Beobachtung der anderen Läufer die richtigen Positionen merken.

Pylonen, kleine Kästen, kleine Gegenstände (Tennisbälle, Shuttles, etc.)

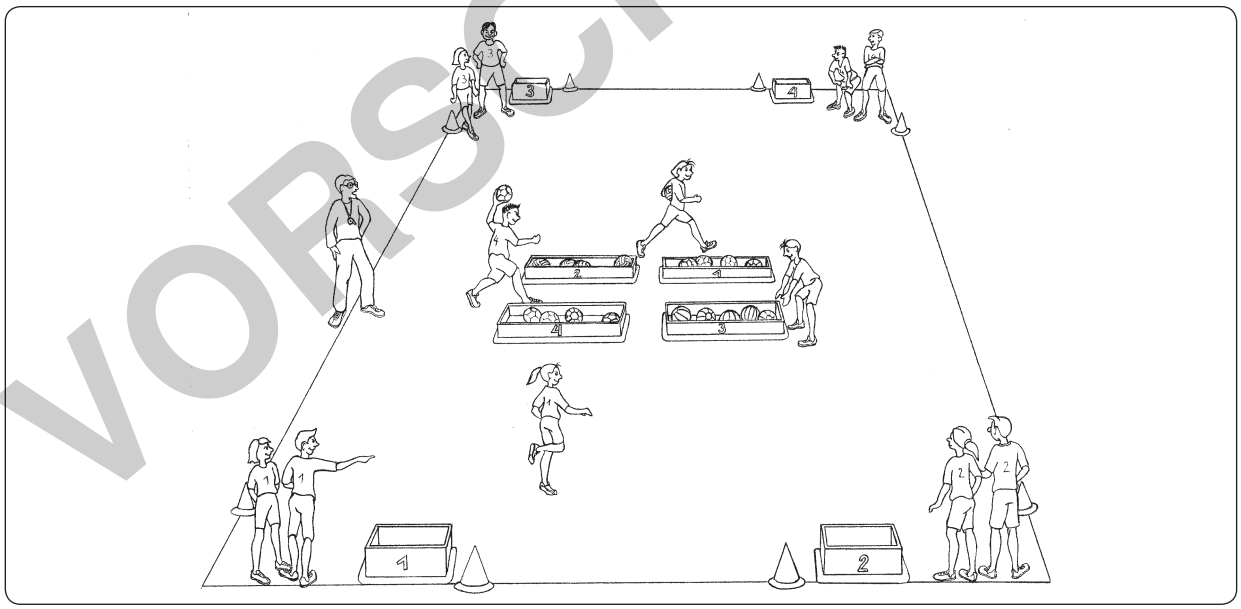
10–20 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Wettkampf-/Intervallmethode – Grundlagen-/Schnellkraftausdauer – Einzel-/Gruppenarbeit

Das Ziel dieses Spiels ist das taktische Sammeln und Stehlen von vorab gruppenbezogenen Bällen, wie z. B. Fußbällen, Handbällen, Basketbällen oder Volleybällen. Das Spielfeld kann der Lerngruppe entsprechend groß in der Sporthalle aufgebaut werden. Das Basketballfeld eignet sich jedoch besonders, da der Großmarkt hier zentral im Mittelkreis aufgebaut werden kann.
Die Schüler werden in vier Gruppen (drei bis fünf Läufer) eingeteilt. In der Mitte des Spielfeldes liegt der Großmarkt, in welchem zu Beginn in umgedrehten Kastendeckeln jeweils fünf der gruppenbezogenen Bälle liegen. Das Spiel beginnt auf Signal des Lehrers. Jedes Team muss nun versuchen, seine fünf Bälle in das eigene Lager in einer der Spielfeldecken zu bringen. Dabei darf jedoch immer nur ein Läufer zur selben Zeit unterwegs sein und nicht nur einen eigenen Ball aus dem Großmarkt holen, sondern stattdessen auch taktisch optional dort einen Ball der Gegner mitnehmen oder ihn aus einem der gegnerischen Lager klauen. Kommt ein Läufer mit einem Ball in das eigene Lager zurück, darf der nächste loslaufen. Jede Mannschaft hat dazu vor dem Start eine feste Reihenfolge besprochen.
Gewonnen hat das Team, welches zuerst seine fünf Bälle in dem eigenen Lager deponiert hat oder das nach zeitlicher Beendigung des Spiels (4–5 Minuten) die meisten Bälle der eigenen Gruppe gesammelt hat. Nach einer kurzen Pause gehen die Teams ein Lager im Uhrzeigersinn weiter und das Spiel wird erneut gestartet.



Je nach Fitnessgrad der Gruppe sollten die Wege zur Spielfeldmitte kürzer oder länger gewählt werden. Hierbei gilt: je kürzer die Strecke, desto kürzer die Pausen.

Schüler, die eine Pause benötigen, dürfen zweimal pro Durchgang einen Gruppenjoker ziehen und einen Schüler aus dem eigenen Team für sich laufen lassen. Um eine gewisse Chancengleichheit zu wahren, empfiehlt es sich, die Gruppen durch die Lehrkraft einteilen zu lassen.

Pylonen, 4 Kastendeckel, 4 kleine Kästen, Basketbälle, Fußbälle, Volleybälle, Handbälle

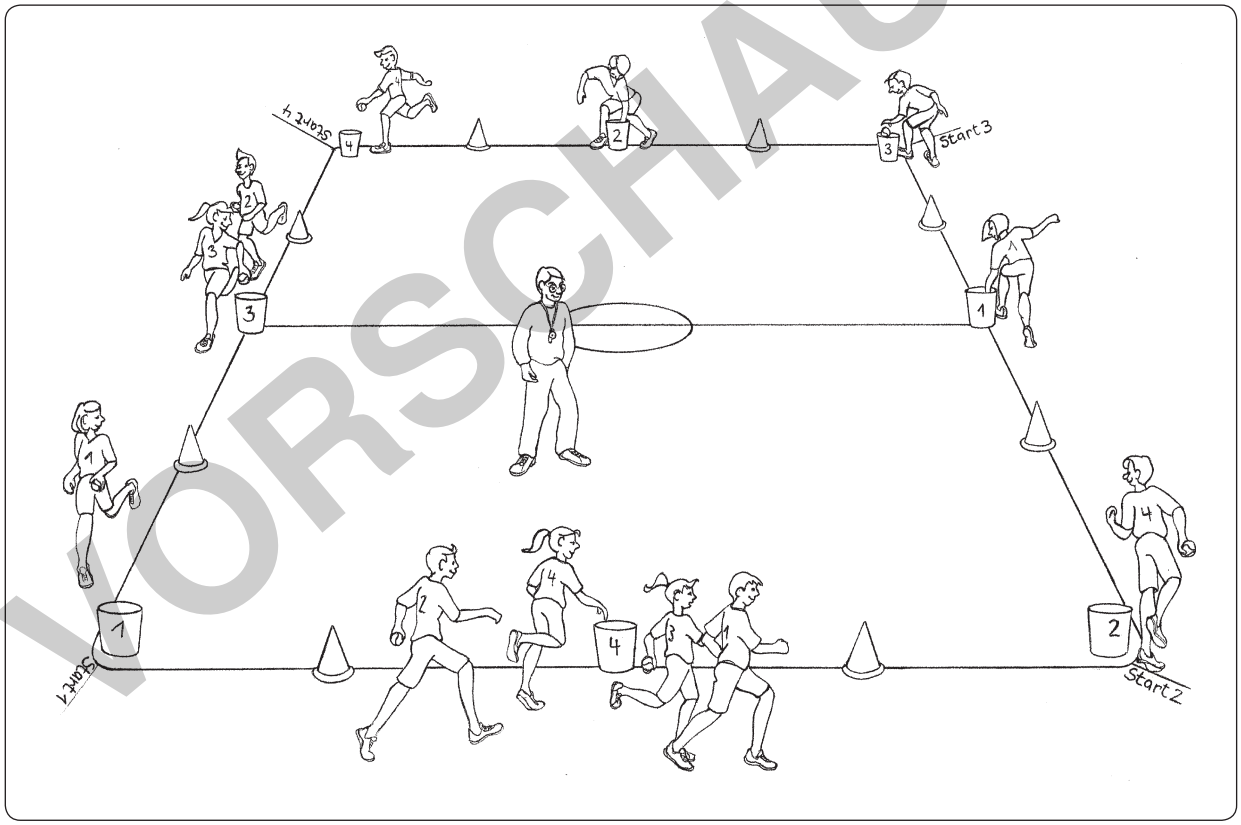
15–20 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

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

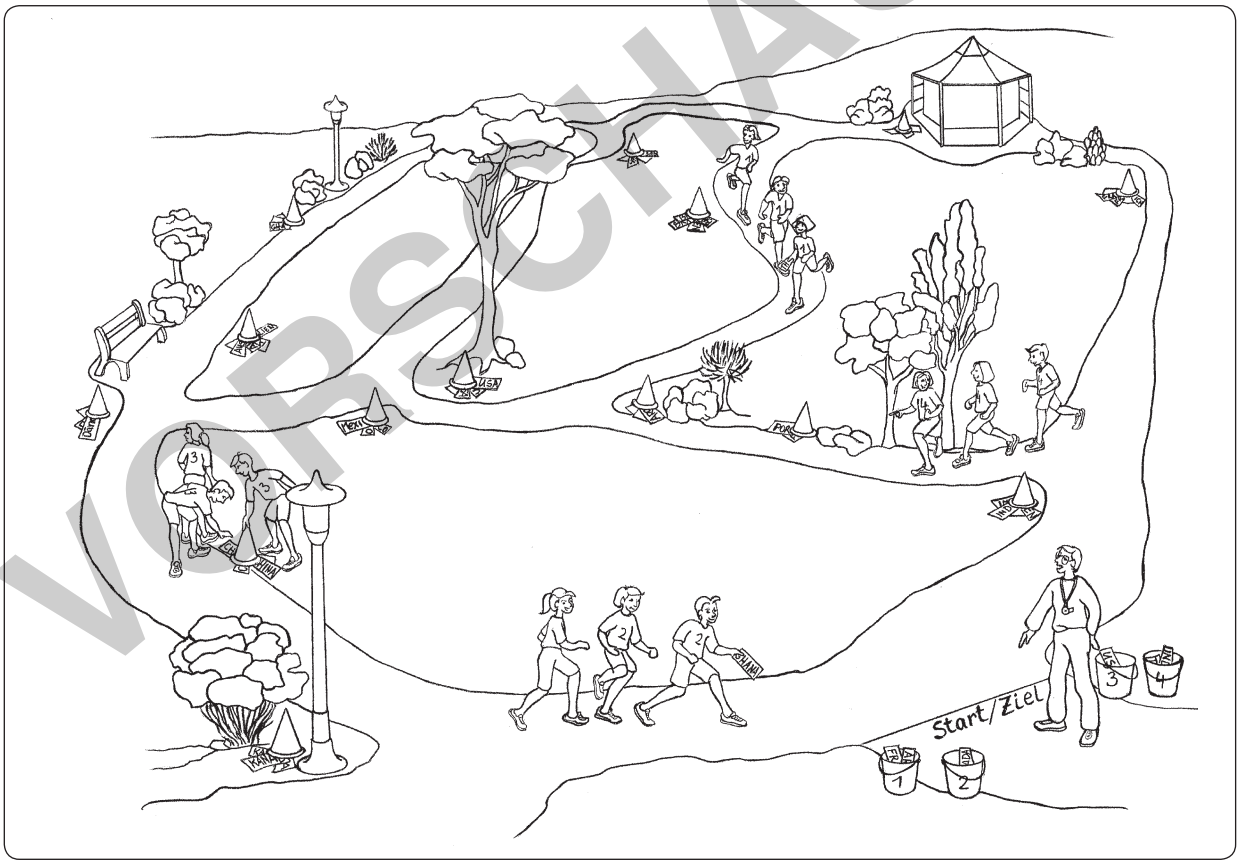
10–15 Minuten

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

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 Zielland 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, Reisepläne

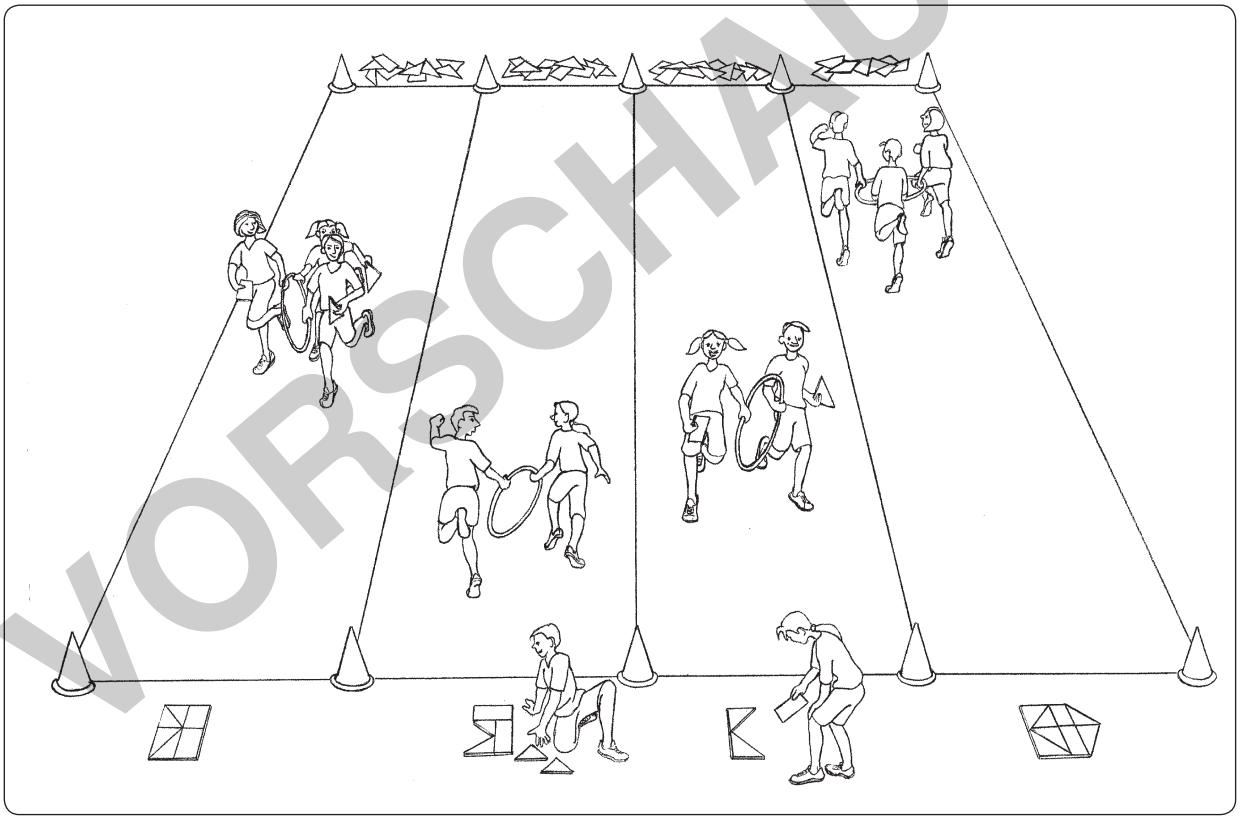
10–20 Minuten

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Wettkampf-/Intervallmethode – Grundlagen-/Schnellkraftausdauer – Einzel-/Gruppenarbeit

Die Schüler werden in Dreier- bis Fünfergruppen eingeteilt. Jede Gruppe entscheidet bei jedem Lauf selbst, wie viele Schüler laufen oder wer pausiert und am Ausgangspunkt schon an der Zusammensetzung des Puzzles arbeitet. Die Läufer müssen mit einem Gymnastikreifen in den Händen gemeinsam zu den einzelnen Puzzleteilen auf der gegenüberliegenden Seite des Feldes laufen. Damit die Bewegungszeit bei allen Teilnehmern hoch ist und möglichst viele im Laufrhythmus bleiben, darf nie ein Schüler allein mit dem Gymnastikreifen unterwegs sein.
Jeder Läufer darf je ein Puzzleteil mitnehmen. An der Ausgangsposition wird das Puzzle zusammengesetzt. Die Mannschaft, die ihr Puzzle zuerst vervollständigt hat, gewinnt den Lauf. Die Distanz bei dieser Übung zwischen Ausgangspunkt und Puzzleteilen sollte eher größer gewählt werden, damit die Schüler nicht zum Sprinten kommen und sich über längere Zeit ihre Kräfte auf die zu laufende Distanz einteilen.



VORSCHAU

Im Außengelände sollte die Distanz so verlängert werden, dass ein Training der Langzeitausdauer möglich ist. Erkrankte oder verletzte Schüler können dem Lehrer bei der Kontrolle helfen.

Um leistungsschwächere Schüler zu motivieren, sollte man die Gruppen selbst einteilen und stets stärkere Läufer mit langsameren Läufern in einer Gruppe mischen. Da die Schüler selbst entscheiden können, wie oft und ob sie laufen, kann jeder Läufer dem Team individuell helfen und seine Stärken einbringen.

Pylonen, Gymnastikreifen, Puzzle

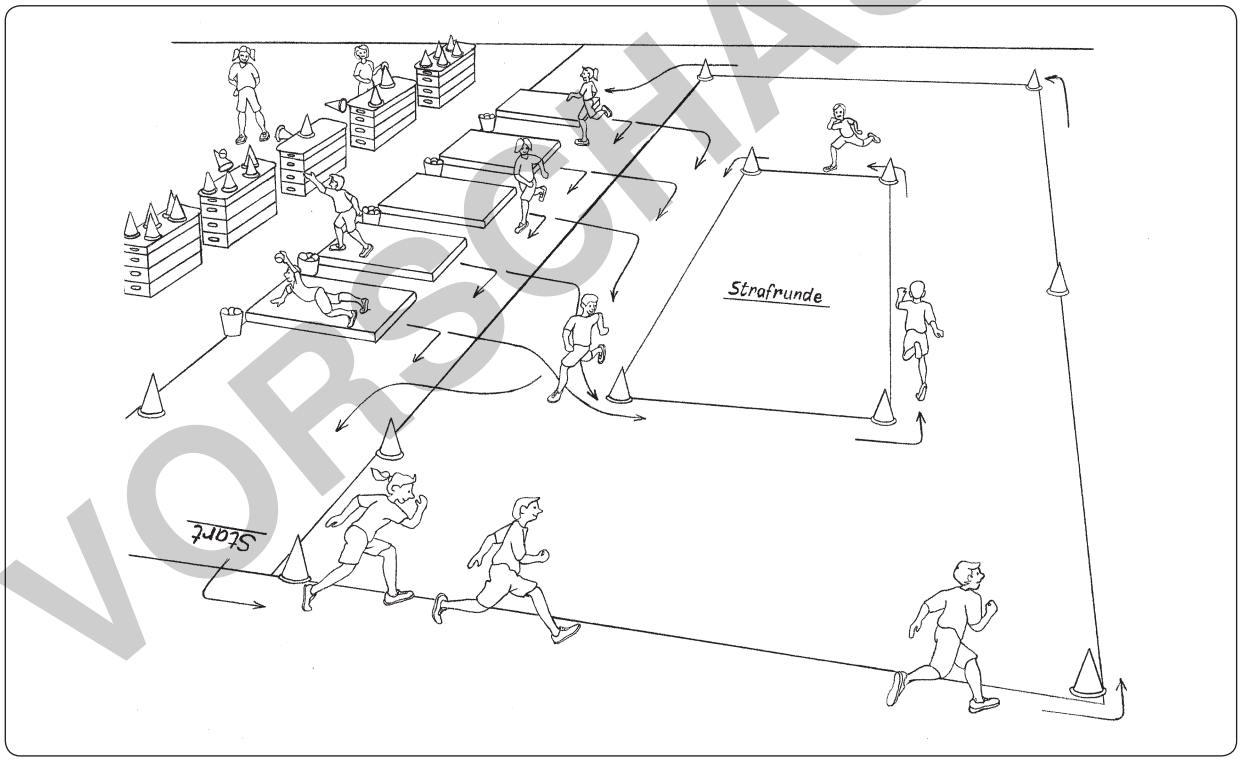
10–20 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Wettkampfmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Einzel-/Partnerarbeit

Diese Kombination aus ausdauerndem Laufen und Zielwerfen ist wohl die bekannteste Spielform der Ausdauerschulung. Der Wettkampfcharakter des Biathlons bildet hierbei eine hohe Motivation für die Schüler.
Bevor der Biathlonwettkampf beginnt, sollten die einzelnen Wurfstationen einmal in Partnerarbeit geübt werden. Jedes Paar stoppt seine Zeit mit einer Stoppuhr in Freiarbeit selbst und notiert die Endzeit und alle Treffer auf einem Arbeitsbogen. Während ein Schüler den Wettkampf absolviert, ist der Partner für das Einsammeln der Bälle und Aufstellen der Hütchen verantwortlich.
Jeder Schüler läuft eine Runde, kehrt zur Ausgangsstation zurück und wirft anschließend in fünf Versuchen auf fünf Pylonen. Jeder Fehlversuch bedeutet je eine Strafrunde. Diese wird von der eigenen Wurfstation angelaufen und am Ende der Strafrunden über diese auch wieder in die Laufstrecke verlassen. Es werden zwei Wurfdurchgänge im Liegen und zwei im Stehen durchgeführt. Nach dem letzten Wurf und möglichen Strafrunden muss nur noch eine letzte Runde bis zum Ziel an der eigenen Ausgangsstation gelaufen werden.



Der Wettbewerb kann auch von einem gemeinsamen Start und Ziel ausgeführt werden. Eine Teamstaffel mit drei bis vier Schülern pro Gruppe ist ebenfalls möglich. Falls keine Eimer für die Tennisbälle zur Verfügung stehen, können auch kleine umgedrehte Kästen verwendet werden.

Um leistungsschwächere Schüler zu motivieren, sollte man die Einteilung der Pärchen selbst vornehmen und stets einem stärkeren Läufer einen langsameren Läufer zuteilen.

Pylonen, Matten, großе Kästen oder Tische, Tennisbälle, Eimer für die Bälle, Nummernschilder, Stoppuhren, Arbeitsbogen

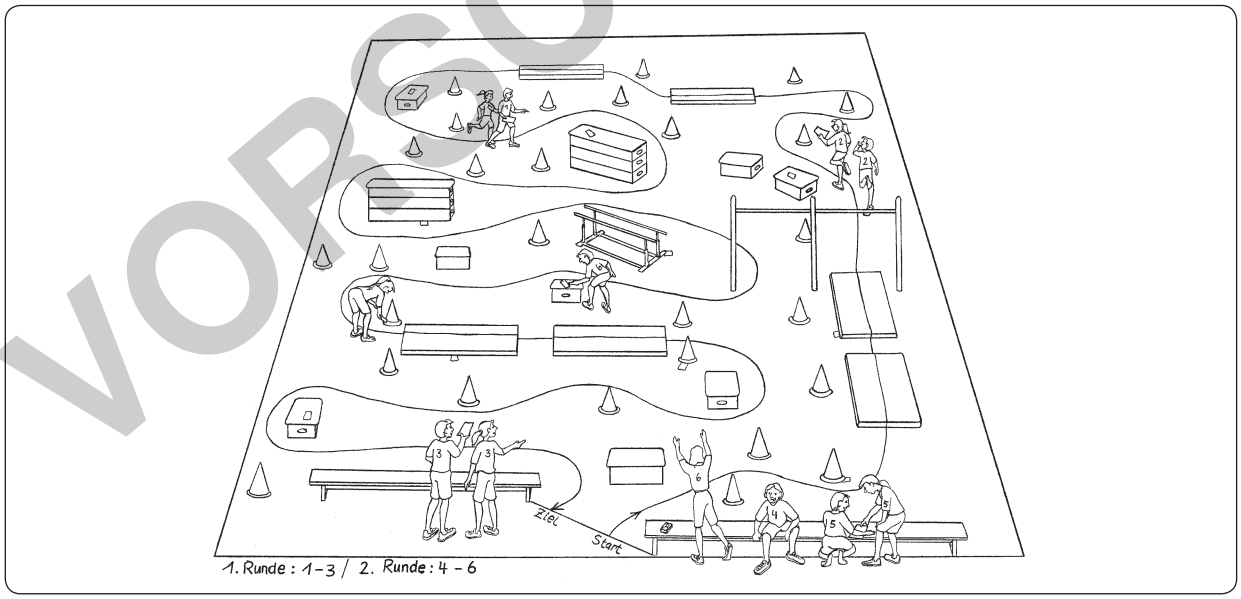
25–35 Minuten

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Intervallmethode – Grundlagenausdauer – Einzel-/Partnerarbeit

Der erste Orientierungslauf findet innerhalb der Sporthalle statt. Der Parcours für den Lauf wird dabei von der Lehrkraft zusammengestellt. Seine Bestandteile hängen von den zur Verfügung stehenden Geräten ab: Kästen, Barren, Matten oder Pylonen können als Aufbauten für Berge, Häuser oder Hindernisse dienen. Vorab muss dazu ein übersichtlicher Aufbauplan erstellt werden.
Für den Orientierungslauf selbst werden Paare gebildet, die einen Laufplan mit der Abbildung des gesamten Parcours erhalten. Dabei ist ein zentraler Orientierungspunkt sehr wichtig. In der ersten Runde laufen die Schüler hintereinander durch den Parcours, wobei ein Läufer den Weg vorgibt. Ist das Pärchen wieder am Ausgangspunkt angelangt, muss der jeweils andere Läufer nun vorweg denselben Weg mithilfe der Karte ablaufen. Ob die Route korrekt war, wird am Ende der Runde gemeinsam kontrolliert. Der Start-Zielpunkt liegt immer zwischen zwei Bänken, die einander am Beginn des Parcours gegenüberstehen. Diese Übung wird mehrmals wiederholt (ca. 5 Minuten).
Bei der zweiten Runde verteilt ein Läufer im Parcours Spielkarten (z. B. vier Könige). Dabei sitzt der Partner mit dem Gesicht zur Wand auf den Bänken am Start-Zielpunkt. Im Anschluss zeigt der erste Läufer dem Partner auf der Karte die vier Punkte, an denen die Spielkarten liegen. Diese müssen nun ohne Karte wieder eingesammelt werden. Danach wird getauscht. Diese Übung wird mehrmals wiederholt und kann beliebig mit zusätzlichen Karten (z. B. vier Könige, Damen und Asse) erweitert werden. Die Karten können außerdem verdeckt im Parcours verteilt werden.



Der Aufbau in der oberen Zeichnung dient nur als Beispiel, da jede Halle andere Bedingungen bietet. Die Geräte im Parcours dürfen aus Sicherheitsgründen nicht betreten, sondern nur umlaufen werden.

Schüler, die Probleme bei der Orientierung haben, dürfen sich anfangs bei den Aufgaben von einem Partner helfen lassen.

Aufbau-/Laufpläne, Kartenspiele

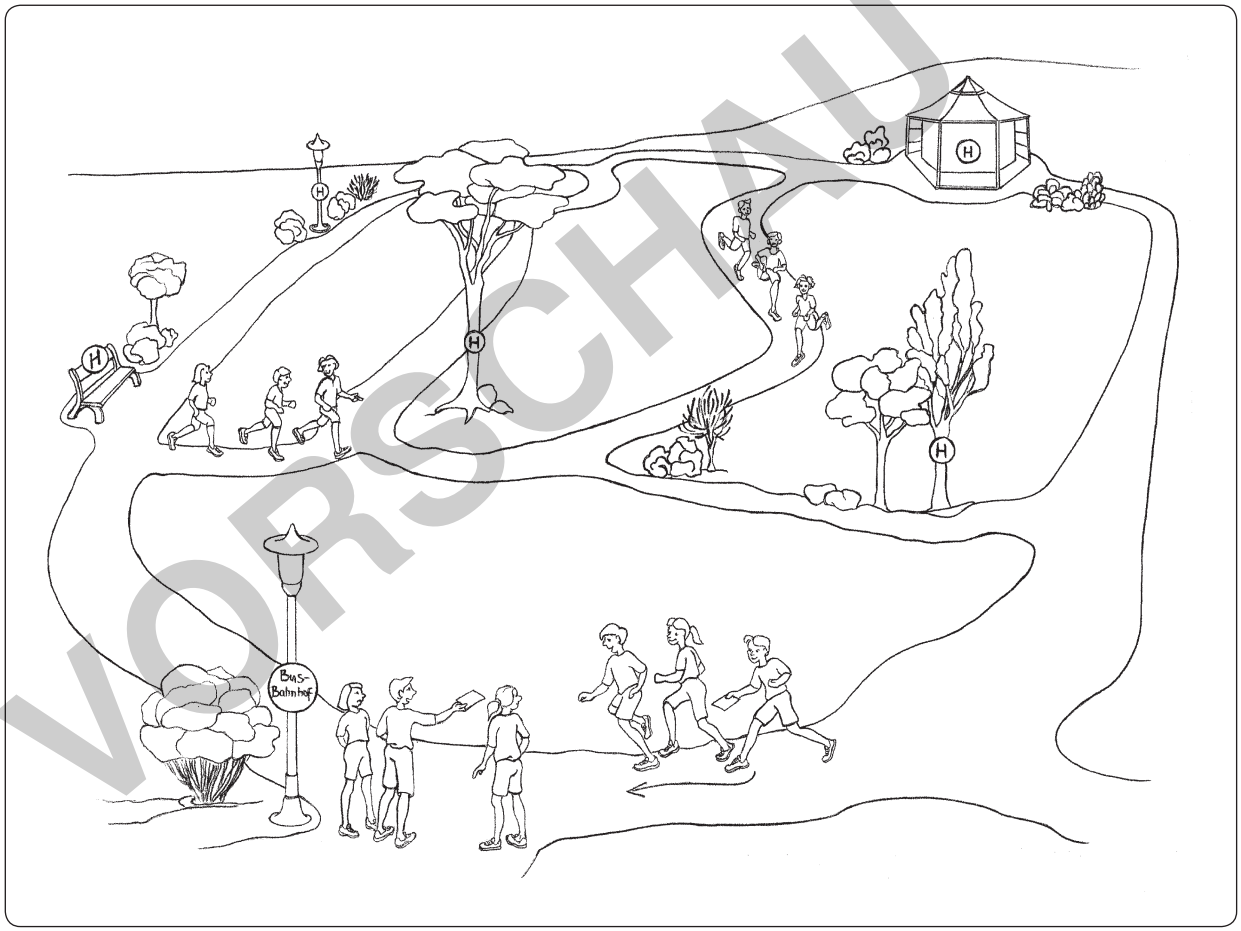
15–25 Minuten

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Intervallmethode – Grundlagen-/Langzeitausdauer – Gruppenarbeit

Diese Übung bietet eine erste Orientierung im Gelände. Sie findet im Außengelände der Schule (Stadion, Schulwald etc.) statt. Die Schüler laufen in Gruppen (vier bis sechs Schüler pro Gruppe) und erhalten je einen Fahrplan. Wichtig ist es, möglichst homogene Gruppen in Bezug auf die Leistung zu bilden. Nur so kann jeder Schüler ein Tempo laufen, durch das die Ausdauerfähigkeit trainiert wird. An einem zentralen Punkt, dem „Busbahnhof“, starten die Teams ihre jeweilige „Fahrstrecke“. Bei dem Lauf müssen sich alle an die Reihenfolge des Fahrplans halten. Gut zu erkennende Haltestellen (Fußballtore, Laternen, Gebäude, Bäume etc.) werden durch laminierte Schilder gekennzeichnet. Gruppen, die in den „Busbahnhof“ zurückkommen, tauschen dann mit anderen ihre Fahrpläne und laufen nach einer kurzen Pause (maximal 1–2 Minuten) erneut los.



VORSCHAU

Zu Beginn eignet sich ein gemeinsamer Lauf mit der ganzen Klasse durch die Strecke, um ein erstes Streckengefühl herzustellen. Hier sollen die Schüler verstärkt auf ihr Tempo bei dem Dauerlauf achten, sodass sie „laufen, ohne zu schnaufen“. Weiterhin sollten die Schüler darauf hingewiesen werden, dass sie über die ganze Sohle abrollen sollen.

Leistungsschwächere Schüler können zwischendurch eine Runde aussetzen oder dürfen auf der Strecke eine Haltestelle auslassen und früher zum „Busbahnhof“ zurückkehren.

Markierungsstangen oder Pylonen, Fahrpläne

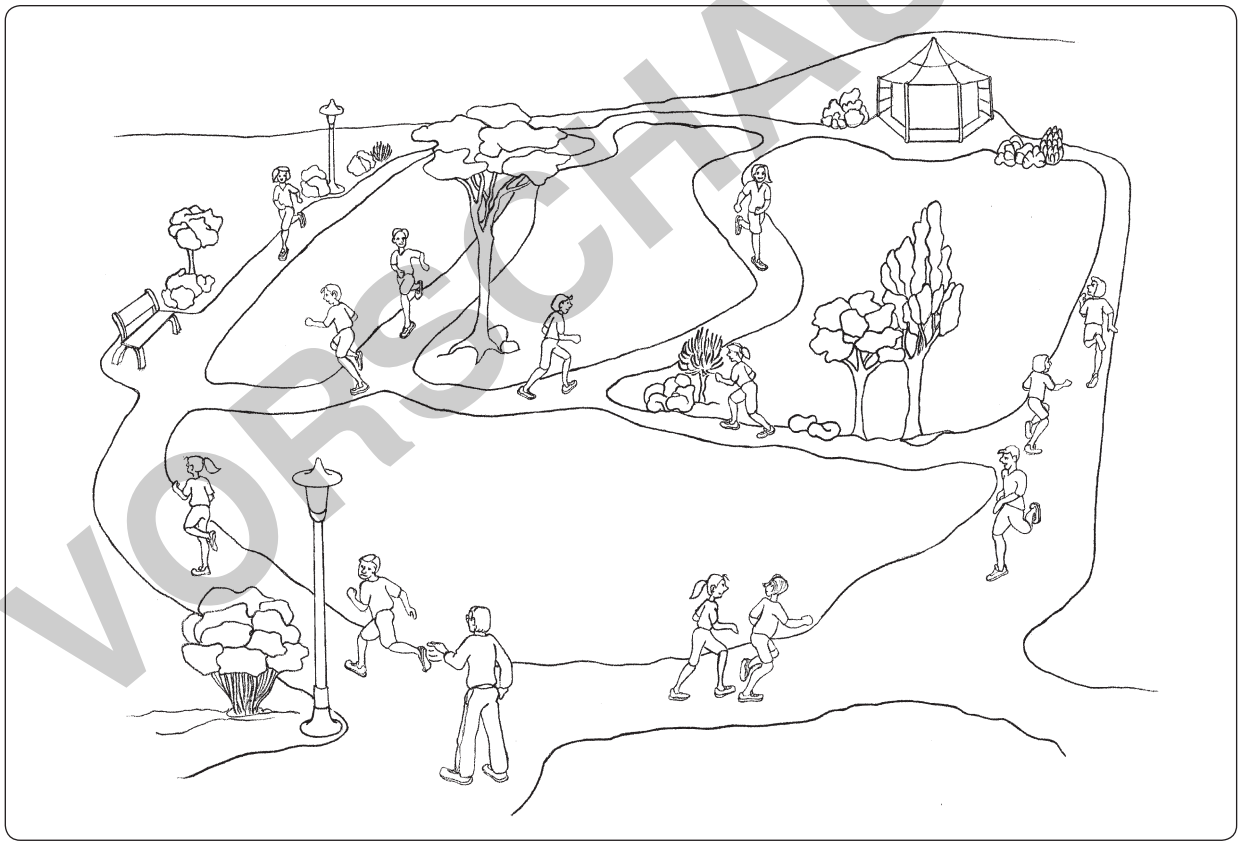
15–20 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Dauermethode – Langzeitausdauer – Einzelarbeit

Am Ende einer Unterrichtseinheit zum Thema „Ausdauer“ sollte in den jüngeren Jahrgängen immer ein Abschlusslauf stattfinden. Dabei geht es nicht um die Länge einer zu laufenden Strecke mit maximaler Entfernung, sondern um das Laufen im Wohlfühltempo über eine möglichst lange Zeit. Hierauf sollten die Schüler vorab hingewiesen werden, um Gehzeiten oder gar Pausen zu verhindern. Die Faustformel, dass das eigene Alter in Minuten durchgängig gelaufen wird, dient dabei als grobe Orientierung und wird bestenfalls übertroffen.
Im Alter unter 10 Jahren sollte ein gleichmäßiger Lauf über 10 Minuten und für 10- bis 14-jährige Schüler ein Ausdauerlauf über 15 Minuten als Ziel festgelegt werden. Diese Zeiten sind gleichbedeutend mit der ersten Stufe des Laufabzeichens des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (s. Übung 48).
Der Testlauf findet ohne festgelegte Strecke statt. Es werden nur Eckpunkte des Laufareals abgesteckt. Die Schüler können sich dann innerhalb dieses Lauffeldes frei bewegen. Dadurch rückt das Ziel der Gesamtlaufzeit in den Vordergrund.



VORSCHAU

Die Lehrkraft sollte den Testlauf bei Schülern, die Schwierigkeiten mit ihrer Ausdauerleistung haben, zum gezielten Feedback und zur Motivation nutzen. Schüler, die dazu neigen, zu schnell zu laufen und zu ambitioniert zu sein, müssen selbstverständlich etwas gebremst werden.

Leistungsschwächeren Schülern könnte ein Laufpartner helfen, um länger durchzuhalten und das Tempo besser zu dosieren.

Pylonen, Stoppuhr

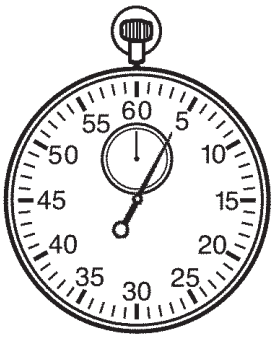
15 –20 Minuten

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Bahnhofslauf: Arbeitsbogen

Aufgabe: Schafft ihr es, die Runden in einem gleichmäßigen Tempo von der Abfahrt bis zur Ankunft durchzulaufen und dabei die vorgegebene Zeit einzuhalten?



Arbeitet in jeder Gruppe selbstständig an den gestellten Aufgaben.

Bevor ihr startet, entscheidet ihr bei jedem einzelnen Durchgang, wer von euch an erster Stelle die Lok des Zuges ist und das Tempo bestimmt.

Danach bestimmt ihr eine zeitliche Vorgabe für die Runde und versucht, pünktlich wieder in eurem Bahnhof, dem kleinen Kasten, anzukommen.

Die Stoppuhr bleibt nach dem Start auf dem kleinen Kasten liegen. Tragt nach jedem Lauf die Sekunden der Verspätung oder des zu frühen Eintreffens in die Liste ein.

2 Runden in 40 Sek.: _____

1 Runde in 30 Sek.: _____

2 Runden in 50 Sek.: _____

3 Runden in 60 Sek.: _____

2 Runden in 45 Sek.: _____

4 Runden in 70 Sek.: _____

4 Runden in 80 Sek.: _____

5 Runden in 90 Sek.: _____

_ Runden in __ Sek.: _____

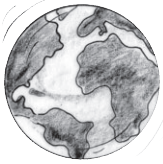
_ Runden in __ Sek.: _____

VORSCHAU

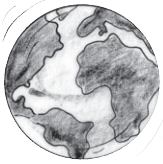
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

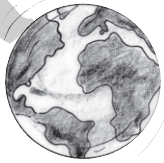
1. Frankreich ☐
2. Thailand ☐
3. Indien ☐
4. Südafrika ☐
5. Argentinien ☐
6. Kanada ☐
7. Portugal ☐



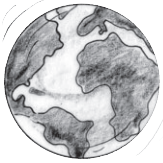
1. USA ☐
2. China ☐
3. Australien ☐
4. Brasilien ☐
5. Dänemark ☐
6. Mexiko ☐
7. Ghana ☐



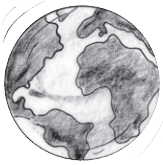
1. Ghana ☐
2. Indien ☐
3. Kanada ☐
4. China ☐
5. USA ☐
6. Portugal ☐
7. Frankreich ☐



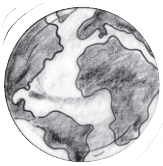
1. Mexiko ☐
2. Thailand ☐
3. Argentinien ☐
4. Australien ☐
5. Dänemark ☐
6. Südafrika ☐
7. Thailand ☐



1. China ☐
2. Dänemark ☐
3. Mexiko ☐
4. Südafrika ☐
5. Australien ☐
6. USA ☐
7. Ghana ☐



1. Indien ☐
2. Thailand ☐
3. Portugal ☐
4. Kanada ☐
5. Argentinien ☐
6. Frankreich ☐
7. Dänemark ☐



VORSCHAU

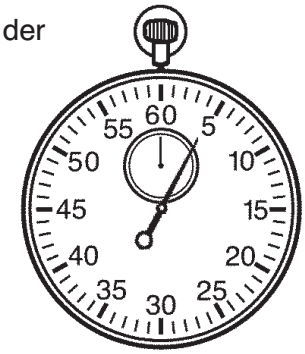
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Biathlon-Wettkampf: Arbeitsbogen

Stoppt eure Zeit mit der Stoppuhr selbst! Notiert die Endzeit und eure Treffer auf dem Arbeitsbogen, indem ihr die Treffer **schwarz** ausmalt.

Während euer Partner den Wettkampf absolviert, seid ihr für das Einsammeln der Bälle und Aufstellen der Hütchen verantwortlich.



Jeder Schüler läuft **eine** Runde, kehrt zur Ausgangsstation zurück und wirft anschließend in fünf Versuchen auf die Pylonen. Es gibt zwei Wurfdurchgänge im Liegen und zwei im Stehen. Jeder Fehlversuch bedeutet eine Strafrunde. Diese wird von der eigenen Wurfstation angelaufen und am Ende der Strafrunden über diese auch wieder in die Laufstrecke verlassen. Nach dem letzten Wurf und möglichen Strafrunden muss nur noch eine letzte Runde bis zum Ziel an der eigenen Ausgangsstation gelaufen werden.

Name:		**Zeit:**	
○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Treffer – 1. Runde	Treffer – 2. Runde	Treffer – 3. Runde	Treffer – 4. Runde

Name:		**Zeit:**	
○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Treffer – 1. Runde	Treffer – 2. Runde	Treffer – 3. Runde	Treffer – 4. Runde

Name:		**Zeit:**	
○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Treffer – 1. Runde	Treffer – 2. Runde	Treffer – 3. Runde	Treffer – 4. Runde

Name:		**Zeit:**	
○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Treffer – 1. Runde	Treffer – 2. Runde	Treffer – 3. Runde	Treffer – 4. Runde

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

FAHRPLAN

Linie 1

FAHRPLAN

Linie 2

FAHRPLAN

Linie 3

FAHRPLAN

Linie 4

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

© Persen Verlag

PERSEN Alles für ein leichteres Lehrerleben!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

Bildquellen

Covergrafik: © iStockphoto/stevecoleimages

Illustrationen zu sämtlichen sportlichen Übungen, Spielen und Wettkämpfen: Kerrin Paulsen

Piktogramme: Thomas Binder

S. 20: Zug – Daniela Buehnen

S. 20, 22: Stoppuhr – Gunkel Claessen

S. 21: Flugzeug – Marion El-Khalafawi

S. 21: Weltkugel – Sandra von Kunhardt

S. 22: Pictograms of Olympic sports – Biathlon, 2006
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/93/Olympic_pictogram_Biathlon.png;
von Parutakupiu (Eigenes Werk) [Public domain], via Wikimedia Commons (gemeinfrei)

S. 23: Schulbus – Julia Flasche

VORSCHAU

© 2015 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23375DA1

www.persen.de

netzwerk lernen

zur Vollversion