



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Vom schnellen Laufen zum Sprinten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



IV.17

Leichtathletik

Hurtig spurten – vom schnellen Laufen zum Sprinten

Kim Kristin Arndt, Hamburg



© RAABE 2020

© SoStock/E+/GettyImages

Rennen, Joggen, Spurten, Sprinten – es gibt viele Bezeichnungen für das Laufen. Diese Unterrichtseinheit zum Thema „Sprinten“ beinhaltet verschiedene kindgerechte Übungen und fantasievolle Spiele, die die Schrittfrequenz, die Schrittlänge, eine harmonische Rhythmisierung sowie eine effiziente Lauftechnik schulen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	ca. 4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	vielfältige Lauferfahrungen sammeln; koordinative Fähigkeiten erlernen, anwenden und trainieren; Tempogefühl entwickeln; Startkommando erlernen und Reaktionsfähigkeit schulen; Schrittfrequenz steigern und zielgerichtet eine kurze Strecke sprinten
Thematische Bereiche:	Laufen, Sprinten, Laufschulung
Medien:	Übungskarten, Beobachtungsbogen
Zusatzmaterial:	farbige Bildkarten

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Leichtathletik ist eine grundlegende Sportart. Dazu gehören Laufen, Springen und Werfen. Doch Laufen ist nicht gleich Laufen. Diese Unterrichtseinheit thematisiert das schnelle Laufen über eine kurze Distanz – das Sprinten. Laufen bzw. Sprinten ist eine motorische Grundfertigkeit, die in vielen anderen Sportarten von Bedeutung ist. Die vielfältigen Übungsangebote, wie z. B. koordinative Übungen, Fangspiele und Staffelformen sind an den Entwicklungsstand und an die kindlichen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler¹ angepasst. So werden verschiedene koordinative Fähigkeiten wie Rhythmisierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit spielerisch trainiert. Wechselnde Partner- und Gruppenphasen schulen auch soziale und kooperative Kompetenzen.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Da die Schüler alle unterschiedliche körperliche Voraussetzungen mitbringen, wird auf das klassische Wettlaufen, bei dem es einen Gewinner gibt, verzichtet. Im Fokus steht der individuelle Lernfortschritt eines jeden Schülers. Darüber hinaus soll diese Unterrichtseinheit den Schülern trotz körperlicher Anstrengung Spaß und Freude am Sport vermitteln. Sollten einzelne Schüler dennoch ein Wettrennen fordern, sollte eine Teilnahme für die anderen freiwillig sein.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- ▶ **Deutscher Leichtathletik-Verband (Hg):** *Kinderleichtathletik. Philippka-Sportverlag, Münster 2018.*
Grundlagenliteratur zum Thema Laufen, Springen und Werfen mit zahlreichen Übungsvorschlägen.
- ▶ <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik>
Website des Deutschen Leichtathletik Verbands (DLV) mit vielfältigen Informationen zum Thema Kinderleichtathletik sowie Übungs- und Wettkampfformen verschiedener Disziplinen.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema:	Lauf tempi kennenlernen
M 6	Laufen wie die Tiere / Tierbewegungen zuordnen
Benötigt:	2 Reifen pro Gruppe, vorbereitete Puzzleteile aus M 6

2. Stunde

Thema:	Koordinative Laufübungen
M 1	Koordinative Laufübungen / Übungen aus dem Lauf-ABC
M 2	Würfellauf / Vorlage zum Ausmalen
Benötigt:	4 Slalomstangen/Hütchen; bunte Stifte und 1 Würfel pro Kind bzw. Gruppe

3. Stunde

Thema:	Schrittfrequenzen erproben
M 3	Geschichtenstaffel / Geschichte zum Vorlesen
Benötigt:	mehrere verschiedene Hindernisse wie (Fahrrad-) Reifen, Hütchen, Koordinationsleitern, Schaumstoffblöcke usw.; 1 Langbank und 4 Hütchen pro Gruppe

4. Stunde

Thema:	Startpositionen analysieren
M 4	Verschiedene Startpositionen / Ausprobieren der Startpositionen
M 5	Beobachtungsbogen
Benötigt:	1 Stift pro Schüler, 5–6 Hütchen

Stundenverläufe

Legende:

L: Lehrkraft

SuS: Schülerinnen und Schüler



Sicherheitshinweise



Variationen/Differenzierung



Tipps/Hinweise



Gesprächsimpulse

1. Stunde

Thema: Lauftempo kennenlernen

Aufwärmen

M 6

Laufen wie die Tiere / SuS laufen durch die Halle; L hält abwechselnd die Bildkarten der Tiere hoch; die SuS sollen wie dasjenige Tier laufen. SuS sortieren die Tiere nach ihrer Laufgeschwindigkeit und ordnen sie den Begriffen „gehen“, „laufen/joggen“ und „sprinten“ zu.

Hauptteil:

Spiel „Welches Tier bist du?“. Ein Kind steht an einer Seite der Halle, alle anderen an der gegenüberliegenden. Die Gruppe ruft „Welches Tier bist du?“. Das einzelne Kind benennt das Tier und fordert die SuS damit auf, in der Bewegungsart/dem Lauftempo dieses Tieres die Hallenseite zu wechseln. Das Kind läuft ihnen entgegen und versucht, möglichst viele von ihnen abzuschlagen. Wer gefangen wurde, ist nun ebenfalls Fänger.

Abschluss:

Tierpuzzle-Staffel: Die SuS bilden 4 gleich große Gruppen. Jeder Gruppe wird eine Laufstrecke zugewiesen (durch jeweils 2 Reifen markiert). Im „Wendereifen“ liegt pro Gruppe ein Tierpuzzle.



Zerschneiden Sie die zuvor kopierten Bilder von M 6 in jeweils gleich viele Teile.

Auf ein Startsignal hin läuft je ein Kind zu dem Reifen mit den Puzzleteilen. Dort nimmt es ein Puzzleteil und läuft zurück zum Startreifen. Das nächste Kind läuft nun los usw. Die Gruppe, die das Puzzle zuerst vervollständigt hat, hat gewonnen.

Benötigt:

2 Reifen pro Gruppe, vorbereitete Puzzleteile aus M 6

2. Stunde

Thema: Koordinative Laufübungen

Aufwärmen: Die SuS sitzen nebeneinander auf Bänken; vor ihnen wird eine quadratische Laufstrecke markiert. L gibt verschiedene Anweisungen, z. B.: „Alle Kinder, die eine lange Hose anhaben, laufen wie ein Gepard.“ Daraufhin laufen die Kinder, auf die diese Aussage zutrifft, eine Runde um das abgesteckte Feld. Dies wird beliebig oft variiert.

Hauptteil

M 1 **Koordinative Laufübungen** / Die SuS teilen sich in 5 gleich große Gruppen auf. Jede Gruppe erhält eine Karte und probiert die entsprechende Übung aus. So gibt es „Experten“ für jede Übung.

Nach einigen Minuten werden neue Gruppen gebildet: Aus jeder Experten-Gruppe bilden ein bis zwei SuS eine neue Gruppe; die SuS demonstrieren sich nun gegenseitig die Übungen und leiten einander an. So macht jedes Kind jede Übung einmal.



Alternativ können die Experten die Übung auch der gesamten Klasse demonstrieren und gemeinsam üben.



Abschluss

M 2 **Würfellauf** / SuS führen den Würfellauf entweder einzeln oder in Kleingruppen durch.

Benötigt: 4 Slalomstangen/Hütchen; bunte Stifte und 1 Würfel pro Kind bzw. Gruppe

3. Stunde

Thema: Schrittfrequenzen erproben

Aufwärmen: In der Halle sind verschiedene Hindernisbahnen aufgebaut, z. B. eine Bahn mit Fahrradreifen, kleine Hütchen mit einem Abstand von 3–4 Füßen usw.

Die SuS sollen die Hindernisse nicht überspringen. Die Hindernisbahnen sollten nur in eine Richtung durchlaufen werden, da es sonst zu Zusammenstößen kommen kann.



Die SuS laufen durch die Halle und durchlaufen die Hindernisbahnen. Dabei wenden sie auch die verschiedenen koordinativen Übungen der letzten Stunde an.

Hauptteil: Die SuS suchen sich eine Hindernisbahn aus und durchlaufen diese im Gehen/Laufen/Joggen/Sprint. Daraufhin wechseln sie die Bahn.

Welche Bahn war besonders gut zum Gehen/Laufen/Joggen/Sprinten geeignet? Woran lag das?



Abschluss

M 3 **Geschichtenstaffel** / SuS führen die Staffel wie bei M 3 beschrieben durch.

Benötigt: mehrere verschiedene Hindernisse wie (Fahrrad-) Reifen, Hütchen, Koordinationsleitern, Schaumstoffblöcke usw.; 1 Langbank und 4 Hütchen pro Gruppe

4. Stunde

Thema: Startpositionen analysieren

Aufwärmen: SuS bilden Paare: Partner A läuft voraus und macht 2–3 (koordinative) Übungen vor, Partner B macht die Übungen nach. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

Hauptteil

M 4 **Verschiedene Startpositionen** / SuS probieren die verschiedenen Startpositionen aus.

M 5 **Beobachtungsbogen** / SuS bewerten selbst, wie schnell sie aus der jeweiligen Position heraus loslaufen konnten.



Diese Übung ist auch in 2er-Teams möglich: Ein Kind probiert die Positionen nacheinander aus, der Partner beobachtet und gibt Feedback.



Kurze Reflexion:

Aus welcher Position konntest du am schnellsten loslaufen?

Abschluss: **Pyramidenstaffel** / SuS werden in 4–5 Gruppen aufgeteilt. Die Mitglieder einer Gruppe stehen hintereinander an einem Starthütchen. Vor ihnen stehen in Abständen noch 4–5 weitere Hütchen. Auf ein Startsignal hin laufen die jeweils Ersten der Gruppen bis zum ersten Hütchen, umrunden es und laufen zurück zum Start. Dann läuft das zweite Kind los, umrundet das zweite Hütchen (also eine längere Laufstrecke) usw.



Diese Staffel kann beliebig variiert werden (z. B. mit verschiedenen Laufübungen). Die Kinder können sich innerhalb ihrer Gruppe je nach Leistungsstärke selbst einteilen und entscheiden, welche Strecke sie laufen wollen. Es ist auch möglich, ein Wettrennen zum Abschluss durchzuführen.

Benötigt: 1 Stift pro Schüler, 5–6 Hütchen pro Gruppe



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Vom schnellen Laufen zum Sprinten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

