

SCHOOL-SCOUT.DE

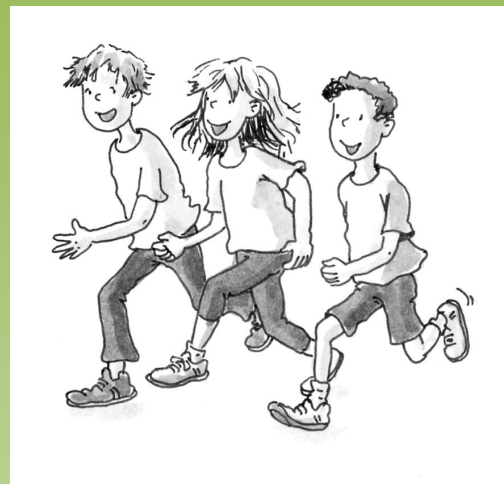
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lauf dich fit!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Lauf dich fit! – Spielerische Übungen zur Steigerung von Ausdauer und Kondition

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Stefanie Strohmeier, Ingolstadt
Illustrationen: Carmen Hochmann, Bielefeld

„Lauf ein paar Runden!“ Diese Aufforderung von Sportlehrern lässt viele Kinder entweder vor Schreck erstarren oder langweilt sie. In dieser Unterrichtseinheit wird dies sicher nicht der Fall sein. Die Materialien bestehen aus einer Sammlung von Aufwärmspielen, Übungen zur Ausdauer und verschiedenen Laufanlässen, die die Kinder zum Mitmachen motivieren. Die Spiele können immer wieder in der Aufwärmphase in weiteren Sportstunden eingesetzt werden.



© colourbox.com

Laufen hält fit

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Laufen

Themen:

- Gesundheit und Fitness
- Ausdauer und allgemeine Kondition

Kompetenzen:

- Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen
- die körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit stärken
- die eigene Fitness beurteilen

Klassen: 2 bis 4

Dauer: 4–5 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Für die Aufwärmspiele benötigen Sie einen CD-Player.

Alle Übungen und Spiele können auch auf einer trockenen Wiese oder auf einem Bolzplatz im Freien durchgeführt werden.

Musik

- Warm-up 1 (Track 1 auf CD zum Grundwerk)
- Warm-up 2 (Track 2 auf CD zum Grundwerk)

Fächerübergreifender Einsatz:

Die Themen „Mein Körper“ (z. B. Pulsmessung) und „Gesundheit“ können im Sachunterricht aufgegriffen werden.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 2** in veränderbarer Form.

Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Mangelnde Kondition und Motivation

Viele Grundschüler verbringen ihre Freizeit lieber vor Fernsehern und Spielekonsolen als im Freien. Ihr angeborener Bewegungsdrang geht mit zunehmendem Alter verloren. Die daraus resultierende mangelnde Ausdauer und Kondition macht sich aber nicht nur im Sportunterricht – in dem Schüler oft nicht einmal zwei Minuten ohne Pause laufen können – bemerkbar, sondern z. B. auch auf Wandertagen, bei denen einstündige Wanderungen in ebenem Gelände zur körperlichen Belastungsprobe werden. Gehen und Laufen bedeuten für die meisten Schüler langweiliges „Vor-sich-Hintraben“ ohne Abwechslung. Dass Laufen auch entspannend und Spaß bringend sein kann, können die Schüler in dieser Unterrichtseinheit lernen. Deshalb steht die individuelle Leistungssteigerung im Vordergrund und nicht die Wertung nach offiziellen Lauf-Leistungs-Tabellen.

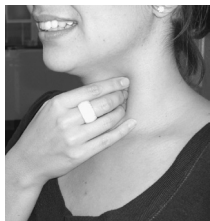
Gesundheitliche Voraussetzungen

Das Lauftraining gehört zum Ausdauertraining. Dabei müssen die Kinder frei von Infektionen (Fieber, Husten) sein, da sonst Folgeerkrankungen entstehen können. Außerdem muss bei Kindern mit Asthma, Herzerkrankungen oder anderen chronischen Krankheiten Rücksprache mit den Eltern gehalten und möglicherweise ein medizinisches Gutachten des behandelnden Arztes über die körperliche Belastbarkeit des Kindes angefordert werden. Die Fachbetreuer für Sport an den Schulen oder in Schulämtern können dazu meist genauere Hinweise geben.

Darüber hinaus müssen Sie die Schüler während der Stunden immer im Blick haben: Ein hochroter Kopf und bleiche Schatten um den Mund sind erste Anzeichen für eine Überanstrengung. Außerdem sollte bei großer Hitze und starker Sonneneinstrahlung auf das ausdauernde Lauftraining verzichtet werden.

Gesundheitliche Voraussetzungen

Um eine Überbeanspruchung der Kinder zu vermeiden, wird die persönliche Belastbarkeit ermittelt. Dazu werden Ruhepuls, Belastungspuls und Erholungspuls gemessen, schriftlich festgehalten und miteinander verglichen (siehe **M 2**).



Die Halspulsmessung ist die effektivste Form, um den aktuellen Belastungszustand zu ermitteln. Dazu werden Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Halsschlagader gelegt. Diese fühlt man am besten zweifingerbreit rechts vom Kehlkopf, unterhalb des rechten Kieferknochens. Nun werden zehn Sekunden lang die Pulsschläge gezählt und die Zahl mit 6 multipliziert. So bekommt man den Pulswert pro Minute (Minutenpuls).

Ruhepuls: Die Pulsmessung erfolgt vor der körperlichen Belastung, am besten im Sitzen oder Liegen.

Belastungspuls: Die Pulsmessung erfolgt direkt nach der körperlichen Belastung. Dieser Puls ist mit 140–170 Schlägen pro Minute im Normalfall um ein Vielfaches höher als der Ruhepuls.

Erholungspuls: Die Pulsmessung erfolgt fünf Minuten nach der körperlichen Belastung. Dabei sollte sich der Puls um 30–40 Schläge beruhigt haben.

Die Differenz zwischen Erholungspuls und Ruhepuls gibt Aufschluss über die Fitness der Kinder. Vorausgesetzt, das Kind hatte einen Belastungspuls von 140–170 Schlägen, sollte die Differenz von Einheit zu Einheit geringer werden. Je schneller sich der Erholungspuls beruhigt, umso besser konnte sich der Organismus nach der Anstrengung erholen. Allerdings erreicht man so ein Ergebnis nicht innerhalb von wenigen Unterrichtsstunden. Dieses Protokoll sollte möglichst über das ganze Schuljahr geführt und bei allen körperlich anstrengenden Unterrichtseinheiten verwendet werden.

Messung der Steigerung von Ausdauer und Kondition in Werten

Nach Prof. Dr. Klaus Bös (vgl. Fitness für die Grundschule S. 19ff.) bietet ein 6-Minuten-Lauf für Grundschüler die Möglichkeit, deren Ausdauer läuferisch zu ermitteln. Dabei laufen höchstens zehn Kinder gleichzeitig in sechs Minuten möglichst oft um ein abgestecktes Feld von 18 x 9 Metern (entspricht in etwa der Größe des Volleyballfeldes). Die ersten beiden Runden läuft der Lehrer am Kopf der Gruppe, um ein zu schnelles Starten zu vermeiden. Nach Ablauf jeder Minute werden den Schülern die noch zu laufende Minuten bekannt gegeben. Die letzten zehn Sekunden werden als Countdown heruntergezählt. Nach Ablauf der Zeit bleiben alle Schüler sofort stehen. Nichtlaufende Schüler führen über die gelaufenen Runden der einzelnen Schüler Strichlisten. Die gelaufenen Runden zusammen mit den darüber hinaus erzielten Metern bilden die zurückgelegte Wegstrecke.

Führen Sie diesen Test am Anfang und am Ende des Schuljahres und in größeren Abständen nach Möglichkeit auch dazwischen durch. Allerdings unterliegen solche Tests immer individuellen, nicht beeinflussbaren äußeren Faktoren, wie z. B. momentaner schlechter Allgemeinzustand, Wachstumsschub, Müdigkeit usw., welche die Ergebnisse verschlechtern können. Deshalb sollte dieser Test nicht als Grundlage für die Leistungserhebungen dienen. Der individuelle Leistungszuwachs steht im Vordergrund.

Erfolgsaussichten

Ziel ist es, dass die Schüler mindestens fünf Minuten langsam ohne Unterbrechung laufen können. In der Zeit sollten 1000 Meter zurückgelegt werden. Das ist ein Teil der läuferischen Anforderung für Grundschüler, um das Deutsche Sportabzeichen zu bestehen. Um allerdings eine sportwissenschaftlich messbare Ausdauerverbesserung zu erzielen, müsste zwei- bis dreimal pro Woche ein regelmäßiges Lauftraining stattfinden. Das kann der Schulsport nicht leisten. Deshalb ist es sinnvoll, möglichst oft – z. B. im Rahmen der Aufwärmspiele – Ausdauer-Laufspiele einzubinden. Trotz der ungünstigen Rahmenbedingungen werden die Schüler bei regelmäßigem Lauftraining eine Steigerung ihrer Kondition feststellen. Außerdem sollen die Kinder Spaß an der Bewegung bekommen und angeregt werden, auch in ihrer Freizeit zusätzlich Sport zu treiben.

Worauf müssen Sie bei Vorbereitung und Durchführung achten?

Da jeder Schüler mit unterschiedlicher Kondition an dieser Unterrichtseinheit teilnimmt, müssen Sie genau auf Ihre Schüler achten. Je nach Leistungsstand Ihrer Klasse sollten Sie Aufgaben kürzen, Laufwege verlängern oder homogene Gruppen, was die Ausdauer betrifft, bilden. Wettkampfcharakter und Bemerkungen wie „Ich bin schneller als du!“ oder „Ich kann viel länger laufen als du!“ sollten unterbunden werden.

Loben Sie die Schüler immer wieder, auch wenn z. B. ein Kind anfangs die Übungen nur schnell gehend erfüllen kann. Honorieren Sie die Bemühungen und Anstrengungen der Kinder. Es gilt, die Schüler zu motivieren – die individuellen Fortschritte zählen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit sollte ein leichtes Dehn- und Stretchprogramm der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur erfolgen (siehe **M 1**).

Was machen Sie, wenn ...

- ... Schüler über Seitenstechen klagen?

Seitenstechen entsteht durch ungleichmäßiges Atmen und ist im Normalfall ungefährlich. Die Schüler sollen langsam weitergehen und kontrolliert langsam atmen. Beim Einatmen nehmen sie etwa drei Schritte lang beide Arme gestreckt über den Kopf, beim Ausatmen lassen sie die Arme drei Schritte lang seitlich hängen. Das wiederholen sie so lange, bis der Schmerz nachlässt.

- ... Schüler über Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit klagen?
Diese Symptome weisen auf eine mögliche Überanstrengung hin. Lassen Sie die Schüler sich sofort an der Seite hinsetzen. Bei Schwindel sollte das Kind sich hinlegen und seine Beine im rechten Winkel auf eine Langbank lagern. Achten Sie bei den Schülern außerdem auf ein hochrotes oder kalkweißes Gesicht, weiße Felder um Mund und Nase und unsicheres, stolperndes Laufverhalten. Kommt es häufig zu solchen Symptomen, müssen die Eltern informiert werden, um den Gesundheitszustand des Kindes von einem Arzt abklären zu lassen.
- ... Schüler dauerhaft einen zu hohen oder zu niedrigen Belastungspuls haben?
Beobachten Sie die Kinder während der Leistungsphase. Üben sie zu wenig? Muten sie sich zu viel zu? Stehen Sie dem Kind dementsprechend beratend zur Seite.
- ... Schüler andere Kinder auslachen, weil diese die Übungen nur langsam ausführen?
Fairness und Teamfähigkeit sind Kompetenzen, die nicht nur im Sportunterricht wichtig sind. Sprechen Sie in der Gruppe über Fehlverhalten und führen Sie entsprechende Maßnahmen durch. Stellen Sie gegebenenfalls gemeinsam mit den Kindern Verhaltensregeln auf.

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

Schneider, Alfred: Sportkartei 3./4. Jahrgangsstufe, Leichtathletik, Bd. 1. Pb-Verlag, München 2002.

Dies ist eine gebundene Sammlung von Karteikarten. Jede Karteikarte stellt eine in sich abgeschlossene Übungssequenz mit Lerninhalten, benötigten Materialien und kurzem Stundenablauf dar.

Bechheim, Yvonne: Leichtathletik für Kinder: Spielerische Übungsformen zum Laufen, Springen und Werfen. Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim 2008.

Dieser Titel bietet viele Tipps und Hinweise für den Bereich Leichtathletik im Rahmen des Grundschulsports.

Liebisch, Reinhard; Schieb, Christoph; Woll, Alexander; Wachter, Hans-Joachim und Bös, Klaus: Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis. Herausgegeben vom Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe u.a., Wiesbaden und Karlsruhe 2004.

Neben Hintergrundinformationen zu dem Forschungsprojekt werden verschiedene mögliche Testverfahren zur Fitness und einige Unterrichtsstunden zur Steigerung der Fitness von Grundschulkindern vorgestellt.



Jock Jams Volume 2. Tommy Boy Records 1996. (Label: Rhino/Ada)

Diese CD gehört zu der Jock Jams Series. Alle diese CDs bieten rhythmusstarke Popsongs mit geeignetem Laufbeat, zu denen Kinder sich gerne bewegen. Die Lieder sind besonders zum Aufwärmen und für Laufspiele geeignet.

www.sportunterricht.de

Sehr umfangreiche Links zu Unterrichtsmaterialien für den Sportunterricht von A–Z im gesamten deutschsprachigen Raum.

Lauf dich fit – die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Schritt für Schritt ans Ziel – spielerische Hinführung an stetige Bewegung	<p>M 1: Lehrmaterial „So dehnen wir unsere Beinmuskulatur“ M 2: Pulsprotokoll „So fit bin ich“ M 3: Lehrmaterial „Laufübungen – Hinweise zu den Stationen“ M 4: Stationskarten „Laufübungen“ <u>Zusatzmaterial:</u> 1 Kartenspiel, 1 Stoppuhr, 1 Stift pro Kind, optional: 1 Würfel, 1 Blatt Papier</p>	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 2 M 2 für jeden Schüler kopieren, Stationskarten und Material bereitlegen
3	Wir gehen auf Safari – „fierische“ Laufspiele	<p>M 1: Lehrmaterial „So dehnen wir unsere Beinmuskulatur“ M 2: Pulsprotokoll „So fit bin ich“ M 5: Bildkarte „Wir gehen auf Safari“ M 6: Lehrmaterial „Wir gehen auf Safari – Spielanleitungen“ <u>Geräte:</u> 1 Ring, 4 Bälle <u>Zusatzmaterial:</u> 1 Stoppuhr, 1 Stift pro Kind</p>	Geräte und Material bereitlegen
4/5	Sternlauf – Übungen zur Steigerung der Laufausdauer	<p>M 1: Lehrmaterial „So dehnen wir unsere Beinmuskulatur“ M 2: Pulsprotokoll „So fit bin ich“ M 7: Lehrmaterial „Sternlauf – Hinweise zu den Stationen“ M 8: Bildkarten „Memory“ M 9: Stationskarten „Sternlauf“ <u>Zusatzmaterial:</u> 6 Kärtchen mit Stichwörtern, 12 Kärtchen mit den Buchstaben A, U, S, D, A, U, E, R, L, A, U, und F, 1 Stift pro Kind, 3 Blätter Papier, 1 Würfel, 1 Briefumschlag, 1 Stoppuhr</p>	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 1 Material bereitlegen

Angebot zur Reflexion: M 2: Pulsprotokoll „So fit bin ich“





Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Alle Übungen können als einzelne Aufwärmspiele in jede Sportstunde einbezogen werden. Für eine stetige Zunahme der Fitness wäre es sinnvoll, das ganze Schuljahr über mindestens jede dritte Sportstunde dem Laufen zu widmen.




1./2. Stunde: Schritt für Schritt ans Ziel – spielerische Hinführung an stetige Bewegung

Kompetenz: Die Kinder lernen die Halspulsmessung kennen und ihre Fitness einzuschätzen.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Spiel: Und stopp! Die Kinder bewegen sich zu Musik frei in der Halle. Stoppt die Musik, gehen alle Kinder in die Hocke.</p> <p>Variation 1: Ein Kind gibt eine Bewegung vor, die von den Mitschülern imitiert wird.</p> <p>Variation 2: Wenn die Musik stoppt, sucht sich jeder einen Partner und übernimmt dessen Bewegung.</p> <p>Stretchen und dehnen Machen Sie die Übungen vor, erklären Sie den Zweck der Übung und korrigieren Sie evtl. Fehlformen.</p> <p>Messen des Ruhepulses im Sitzen Erklären Sie, wie der Puls gemessen wird. Lassen Sie den Schülern Zeit, um den Puls zu finden. Helfen Sie gegebenenfalls. Geben Sie das Signal, um mit der Messung zu beginnen. Nach 10 Sekunden geben Sie wieder ein Signal. Die Schüler multiplizieren den Wert mit 6 und tragen diesen mit dem entsprechenden Datum in die Tabelle unter „Ruhepuls“ ein.</p>	<p>CD-Player, CD im Grundwerk, Track 2</p> <p>M 1</p> <p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p>
Hauptteil	<p>Einstieg  Besprechen Sie mit den Schülern im Sitzkreis die Übungen, lassen Sie evtl. einzelne vormachen und geben Sie Tipps zur Umsetzung.</p> <p>Fitnessstest an Stationen Die Schüler führen die Übungen an den Stationen durch.</p> <p>Station 1: So viele Schritte laufen wie gehen</p> <p>Station 2: Kennst du den?</p> <p>Station 3: Große Straße</p> <p>Station 4: Einer geht, einer läuft</p> <p>Messen des Belastungspulses im Stehen Die Schüler messen direkt nach der letzten Übung ihren Puls und tragen diesen in die Tabelle unter „Belastungspuls“ ein.</p>	<p>M 3</p> <p>M 4, 1 Kartenspiel, optional: 1 Würfel, 1 Stift, 1 Blatt Papier</p> <p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p>
Abschluss	<p>Stretchen und dehnen Die Schüler führen die Stretch- und Dehnübungen aus.</p> <p>Messen des Erholungspulses im Sitzen Die Schüler messen ihren Puls, tragen diesen in die Tabelle unter „Erholungspuls“ ein und berechnen die Differenz.</p> <p>Reflexion  Besprechen Sie mit den Schülern, wie anstrengend die einzelnen Übungen für sie waren, und lassen Sie sie ihre Eindrücke mit ihren Differenzergebnissen vergleichen.</p>	<p>M 1</p> <p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p>



3. Stunde: Wir gehen auf Safari – „tierische“ Laufspiele

Kompetenz: Die Kinder steigern ihre Fitness mit verschiedenen Laufspielen.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Messen des Ruhepulses im Sitzen Wiederholen Sie das Prinzip der Pulsmessung. Die Schüler messen ihren Ruhepuls und tragen diesen mit dem entsprechenden Datum in die Tabelle unter „Ruhepuls“ ein.</p> <p>Spiel: Die Schlange schnappt nach ihrem Schwanz 6–8 Kinder bilden eine Schlange, indem sie sich hintereinander an der Hüfte fassen. Der erste Schüler (der „Kopf“) versucht, den letzten Schüler (den „Schwanz“) zu fangen. Gelingt ihm dies, rückt er eine Stelle nach hinten und der Gefangene wird nun zum Kopf.</p> <p>Stretchen und dehnen Führen Sie mit den Schülern die Stretch- und Dehnübungen durch.</p>	<p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p> <p>Gruppen zu 6–8 Kindern</p> <p>M 1</p>
Hauptteil	<p>Einstieg  Zeigen Sie das Bild und lassen Sie die Schüler sich dazu äußern.</p> <p>Wir gehen auf Safari Führen Sie die Spiele mit der ganzen Klasse in beliebiger Reihenfolge durch.</p> <p>Spiel 1: Jagd um den Knochen Spiel 2: Elefantenparade Spiel 3: Ameisenstraße Spiel 4: Affenbande</p> <p>Messen des Belastungspulses im Stehen Die Schüler messen direkt nach der letzten Übung ihren Puls und tragen diesen in die Tabelle unter „Belastungspuls“ ein.</p>	<p>M 5</p> <p>M 6, 1 Ring, 4 Bälle  Wechseln Sie zwischen langsamen und schnellen Spielen. 1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p>
Abschluss	<p>Stretchen und dehnen Die Schüler führen die Stretch- und Dehnübungen aus.</p> <p>Messen des Erholungspulses im Sitzen Die Schüler messen ihren Puls, tragen diesen in die Tabelle unter „Erholungspuls“ ein und berechnen die Differenz.</p> <p>Reflexion  Die Schüler äußern sich dazu, welche Spiele für sie lustig oder auch anstrengend waren, und vergleichen ihre Eindrücke mit ihren Differenzergebnissen.</p>	<p>M 1</p> <p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p>

4./5. Stunde: Sternlauf – Übungen zur Steigerung der Laufausdauer

Kompetenz: Die Kinder steigern mit vielfältigen Laufübungen ihre Ausdauer.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Messen des Ruhepulses im Sitzen Wiederholen Sie das Prinzip der Pulsmessung. Die Schüler messen ihren Ruhepuls und tragen diesen in die Tabelle unter „Ruhepuls“ ein.</p> <p>Spiel: Wir fahren mit dem Zug Führen Sie das Spiel wie im Beitrag „Fang mich doch, du kriegst mich nicht!“ im Grundwerk (Teil II; Beitrag 1) beschrieben durch (siehe dort M 1).</p> <p>Stretchen und dehnen Führen Sie gemeinsam mit den Schülern die Stretch- und Dehnübungen durch.</p>	<p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind CD-Player, CD im Grundwerk, Track 1</p> <p>M 1</p>
Hauptteil	<p>Einstieg  Besprechen Sie mit den Schülern die Übungen an den Stationen.</p> <p>Sternlauf Die Schüler führen die Übungen an den Stationen nun selbstständig durch. Geben Sie Tipps und Hilfe, falls nötig.</p> <p>Station 1: Memory Station 2: 1-Minute-Lauf Station 3: Codeknacker Station 4: Würfelglück Station 5: Tic-Tack-Toe Station 6: Komm, ich nehm dich mit!</p> <p>Messen des Belastungspulses im Stehen Die Schüler messen direkt nach der letzten Übung ihren Puls und tragen diesen unter „Belastungspuls“ ein.</p>	<p>M 7</p> <p>Schüler in Paaren, M 8, 6 Stichwortkärtchen, 12 Buchstabenkärtchen, 3 Blätter Papier, 3 Stifte, 1 Briefumschlag, 1 Würfel, 1 Stoppuhr</p> <p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p>
Abschluss	<p>Stretchen und dehnen Die Schüler führen die Stretch- und Dehnübungen aus.</p> <p>Messen des Erholungspulses im Sitzen Die Schüler messen ihren Puls, tragen diesen unter „Erholungspuls“ ein und berechnen die Differenz.</p> <p>Reflexion  Die Schüler äußern sich dazu, wie anstrengend die Übungen für sie waren, und vergleichen ihre Eindrücke mit ihren Differenzergebnissen.</p>	<p>M 1</p> <p>1 Stoppuhr, M 2 und 1 Stift pro Kind</p>

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lauf dich fit!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

