



Lauf die 12

Jahrgangsstufen	2 - 4
Fach	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Verkehrserziehung, Gesundheitliche Bildung, Sprachliche Bildung, Soziales Lernen
Zeitrahmen	eine Unterrichtseinheit von ca. 45 Minuten
Benötigtes Material	4 Würfel (möglichst groß), pro Mannschaft ein Seil und eine Pylone

Kompetenzerwartungen

S 1/2 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich ausdauernd auf spielerische Art und Weise.

S 1/2 4.1 Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen ausdauernd ihr eigenes Alter in Minuten in individuellem Tempo und spüren dabei ihren eigenen Laufrhythmus.

S 3/4 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich 10 bis 15 Minuten ausdauernd, spielerisch und freudvoll und erspüren dabei Atem und Pulsschlag.
- nehmen Körperreaktionen in Be- und Entlastungssituationen bewusst wahr und diskutieren deren gesundheitliche Bedeutung.

S 3/4 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen Erfolge und Misserfolge richtig ein und verhalten sich situationsangemessen.

S 3/4 4.1 Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen ausdauernd in eigenem Tempo 10 bis 15 Minuten.

Aufgabe

„Lauf die 12“ ist ein spielerisches Ausdauertraining in der Halle oder auf dem Hartplatz ohne Konkurrenzdruck. Dabei geht es darum, Absprachen im Team zu treffen und eigene Stärken und Schwächen einordnen zu können. Ein Zufallselement verbindet den Dauerlauf mit einem Glücksfaktor, der die Mannschaftsleistung entweder begünstigen oder mindern kann. So werden größere Leistungsunterschiede nivelliert.

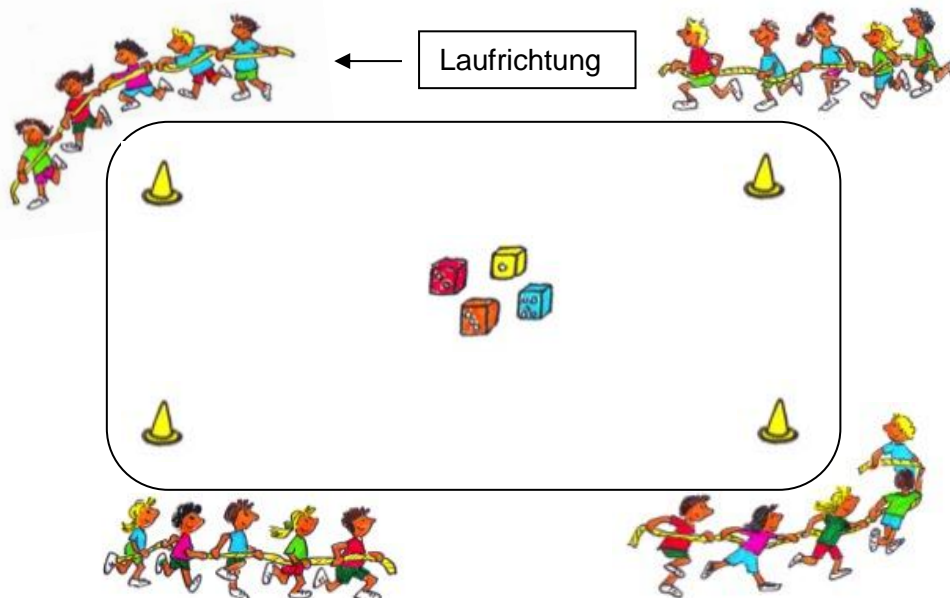
Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

- Besprich in deiner Gruppe, wer würfeln darf!
- Besprich und entscheide in deiner Gruppe, wer zuerst bzw. wer wann und wie oft pausieren darf.
- Besprich in deiner Gruppe, wie ihr das Seil halten möchtet. Lauft ihr hintereinander oder nebeneinander am Seil?
- Besprich in deiner Gruppe, wer an welcher Position läuft.

Hinweise zum Unterricht

Organisatorisches und Allgemeines zum Aufbau:

Auf den vier Eckpunkten eines zu umlaufenden Feldes (Seitenlänge etwa 15 m) werden Pylonen aufgestellt. Zu jeder Pylone gehört eine Gruppe mit fünf bis sieben Schülerinnen und Schülern, die sich an einem Seil festhalten. In einem kleinen Innenkreis in der Hallenmitte sind vier große Würfel positioniert, pro Gruppe einer.



Durchführung:

Auf das Startsignal der Lehrkraft läuft die Gruppe (außer einem Kind: dieses darf eine Pause machen; nach jeder Runde muss dies ein anderes Kind sein) am Seil sechs bis zwölf Runden bzw. die vorher besprochene Rundenzahl um das Feld. Der jeweiligen Gruppe ist freigestellt, welches Kind wann pausiert bzw. wer wie viele Runden zurücklegt. Die Läufer halten sich während des Laufens am Seil fest. Wenn die schnellste Gruppe die ausgemachte Rundenzahl gelaufen und wieder bei ihrer Pylone versammelt ist, gibt diese das Stoppsignal. Die Lehrkraft



notiert die Punkte der einzelnen Gruppen (Jede absolvierte Runde ergibt einen Punkt). Anschließend gehen die Schülerinnen und Schüler in die Kreismitte und ein Kind pro Mannschaft würfelt. Die Lehrkraft notiert die gewürfelte Augenzahl und zählt die jeweils von der Gruppe gelaufene Rundenanzahl dazu. Das Summenergebnis wird für den Vergleich der vier Gruppen gewertet.

Durch das Einfließen der entsprechend gewürfelten Augenzahlen kann die Siegergruppe auch eine Mannschaft sein, die weniger Runden gelaufen ist, aber eine höhere Augenzahl gewürfelt hat (z. B. 8 Runden gelaufen + Augenzahl 5 = 8 Punkte + 5 Punkte = 13 Punkte).

Hinweise zur Durchführung

In den Jahrgangsstufen 3 und 4 haben sich drei Durchgänge als Gesamtbelastung als sinnvoll erwiesen. Wichtig ist, dass der Ablauf für alle Schülerinnen und Schüler klar und verständlich formuliert wird. Zur Einstimmung und Aufwärmung bietet es sich an, einen Probedurchgang mit ein bis zwei Laufrunden durchzuführen und den Wertungsmodus zu erklären. Nach dem Probedurchgang brauchen die Mannschaften etwa zwei bis drei Minuten, um sich abzusprechen. Zwischen den Lafeinheiten ist es sinnvoll, den Kindern einige Minuten Erholung anzubieten und sie zum Trinken aufzufordern. Von Lauf zu Lauf werden die Schülerinnen und Schüler merken, dass durch eine bessere Organisation und Einteilung der eigenen Kräfte ein besseres Resultat erzielt werden kann.

Nach den Prinzipien vom Leichten zum Schweren sowie vom Einfachen zum Komplexen, sollte anfangs das zu umlaufende Feld und die Anzahl der zu laufenden Runden klein gehalten und erst mit der Zeit vergrößert werden. Auch fällt es den Schülerinnen und Schülern leichter, wenn bei der ersten Durchführung die Laufgruppen durch die Lehrkraft eingeteilt werden. Sobald den Kindern der Ablauf klar ist, werden sie durch die kompetenzorientierten Bewegungsaufgaben die notwendigen Strategien erkennen und selbst eine sinnvolle Gruppeneinteilung vornehmen.

Variationen:

- Je nach Klasse und Motivation können die einzelnen Lafeinheiten verkürzt sowie deren Anzahl variiert werden. Auch können statt eines Kindes keine oder zwei Kinder Pause machen.
- Es ist auch möglich, das Prinzip auf andere Fortbewegungsarten anzuwenden (z. B. Inliner, Skilanglauf, Schwimmen).
- Die gesamte Gruppe läuft gemeinsam los. Entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit können pro Runde ein oder zwei Kinder entscheiden, ob sie den Lauf nach Ende der folgenden Runde fortsetzen. Die ausscheidenden Kinder feuern die Gruppe bis zum Ende der jeweiligen Runde an. Die Gruppe wird laufend dezimiert, das Lauftempo erhöht sich und das leistungsstärkste Kind absolviert den Wettkampf bis zum Zieleinlauf.
- „Lauf die 12“ als Unterrichtsprinzip: Zu Beginn jeder Unterrichtsstunde können die Kinder ohne Würfel und Wertungsmodus die Runden laufen. Dabei könnten sie die zu laufenden Runden von Woche zu Woche erhöhen (Lauf die 4, Lauf die 5,...).


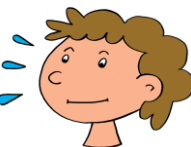



Gemeinsame Reflexion zum Unterricht

Durch die Absprachen, die die Kinder in den Gruppen treffen, ist die Möglichkeit zur natürlichen Differenzierung gegeben. Die Schülerinnen und Schüler werden dazu aufgefordert, in einem abschließenden Gespräch im Plenum ihre Strategien darzulegen, zu begründen. Leistungsstarke Gruppen bzw. Klassen können während des Laufens Zusatzaufgaben wahrnehmen.

Ist die Siegerin bzw. der Sieger ermittelt, versuchen die Schülerinnen und Schüler, über eine Skala (in Anlehnung an die Borg-Skala für Ausdauerbelastungen) die gefühlte Belastung ein-

zuordnen und zu verbalisieren (von Wert 1 = „keine Anstrengung“ bis Wert 6 = „größtmögliche Anstrengung“, siehe Tabelle S. 4).

Diese Skala ist ein guter Ausgangspunkt, um subjektiv empfundene Belastungen einordnen zu können. Für jüngere Kinder genügt es, die Bildkarten zu besprechen, und das Belastungsempfinden zu verbalisieren. Mit Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen 3 und 4 können im Rahmen der Gesundheitserziehung die beschriebenen Kennzeichen bei steigender Belastung besprochen werden und dabei Herzschlag, Puls und Atmung bewusst und evtl. gemessen werden.

1	sehr leicht, überhaupt nicht anstrengend	Ich merke gar nicht, dass ich mich anstrenge.	
2	seicht, fast keine Anstrengung	Mein Herz schlägt kräftiger, ich atme immer noch ruhig.	
3	etwas anstrengend	Mein Herz schlägt kräftiger und schneller, ich atme tiefer, mein Körper produziert Wärme.	
4	anstrengend	Mein Herz schlägt noch schneller, mein Schweiß beginnt zu fließen, meine Atmung geht schneller und tiefer, ich spüre, wie meine Muskeln zu ermüden beginnen.	
5	sehr anstrengend	Mein Herz schlägt sehr schnell, mein Schweiß fließt, die Beine werden schwer, meine Atmung geht sehr tief und schnell.	
6	maximale Anstrengung	Ich bin vollkommen außer Atem, meine Beine sind ganz schwer, ich muss das Laufen aufhören weil ich nicht mehr kann	

Adaptierte Borg- Skala zur Einschätzung der gefühlten Belastung.

Quellen- und Literaturangaben

Löllgen, Herbert: Borg Skala Standards der Sportmedizin. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin S.299-300, Jahrgang 55, Nr. 11 (2004)