

Lfd.	Zeit (Min.)	Prozessbezogene Kompetenz	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung Vorgehen im Unterricht	Organ. Hinweise, Arbeitsmittel
Die Schüler*innen					
1		Sozialkompetenz: Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, achtsam mit Geräten	Orientierung – Sicherheit Geräte benennen, sachgerecht auf- und abbauen und transportieren	Freies Bewegen & Aufbau Dürfen sich vor Stundebeginn frei in der Sporthalle bewegen, Helfen auf Anweisung der Lehrkraft die Vorbereitungen für das Erwärmungsspiel zu treffen.	Die „Wartezeit“ – bis alle Schüler*innen umgezogen sind – wird bewegungsaktiv durch freies Bewegen gestaltet
2	10 min	Sozialkompetenz Aufstellen von Kommunikation durch Sprache, der Bewegung, der Mimik und Gestik Selbstkompetenz Tempogefühl erarbeiten, Zeitorientierung, Entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen	Individuelles Lauftempo an Streckenlänge wechselnde Bedingungen anpassen Lernen durch das Spiel „Eisenbahn“ die individuelle Leistungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit sowie die Anpassungsfähigkeit der Laufbewegung an wechselnde Bedingungen gefördert werden	Erwärmungsspiel: „Eisenbahn“ Laufen in 4er- bis 6er-Gruppen hintereinander frei in einem vorgegebenen Spielfeld. Der Vorauslaufende verkörpert die „Lok des Zuges“, bestimmt damit das Tempo der Gruppe und nimmt mit einer Stoppuhr die Laufzeit. Nach einer Minute soll der „Zug“ in den „Bahnhof“ einlaufen, um den Fahrplan einzuhalten <i>Skizze in Anlage 1</i>	Stoppuhren, Markierungskegel, Langbänke,
3	5 min	Sozialkompetenz Lernen achtsam mit Geräten, umzugehen	Orientierung – Sicherheit Bauen die Gerätesachgerecht ab und eine neue Stadion auf.	Pause & Ab- und Aufbau Legen nach Abbau der Geräte des Aufwärmspiels und Aufbau Hindernissprint-Staffel eine Pause ein.	
4	10 min	Selbstkompetenz Gehen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um	Mobilisation & Aktivierung Wenden Mobilisationsübungen an zur Aktivierung und Verletzungs-prophylaxe	„Mobilisation & Lauf-ABC“ Mobilisieren alle Gelenke von Kopf bis Fuß, Lauf-ABC-Übungsauswahl: Kniehebelauf , Skippings, Anfersen	Hütchen (Linien)
5	13 min	Sozialkompetenz verantwortungsvoll und faires Verhalten im Spiel, Teamfähigkeit bei Erfolg und Misserfolg Selbstkompetenz Schätzen eigene Laufgeschwindigkeit ein und Bewerten sich selbst in Bezug zu anderen	Auf kurzer Strecke schnell laufen & über Hindernisse springen Laufen gradlinig und zielgerichtet mit max. Tempo, Bewältigen Hindernissen mit koordinativen Anspruch bei hohem Tempo, reagieren schnell auf ein Startkommando	Hindernissprint-Staffel (3 Min.) Bilden zwei gleichgroße Staffelteams, die sich jeweils in möglichst gleicher Zahl hinter den Startlinien nahe des Wendemals gegenüber aufstellen, Überqueren nach dem Kommando die Hindernisbahn, Umlaufen das Wendemal, übergeben den Tennisring von hinten an nächstes Teammitglied, Stellen sich hinten an, Überspringen auf einer Strecke die Hürden, Sprinten auf der anderen Strecke <i>Skizze in Anlage 2</i>	<u>Material:</u> 16 Hürden/Alternativen (Höhe: max. 30 cm), 2 Hindernisstangen, 2 Tennisringe, Stoppuhr, Pfeife <u>Wertung:</u> pro übersprungenes Hindernis 1 Pkt., pro Flachstrecke 4 Pkt. <u>Teampunktzahl:</u> Pkt. nach 3 Min.

6	5 min	Sozialkompetenz achtsam mit Geräten umgehen	Orientierung – Sicherheit sachgerecht abbauen und transportieren	Pause & Auf- und Abbau Legen eine Pause ein, anschließend Auf- und Abbau von Staffel zu Transportlauf	
7	7 min	Sozialkompetenz Verantwortungsvoll und faires Verhalten Selbstkompetenz Tempogefühl erarbeiten, Zeitorientierung, Entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen	Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen Lernen vor allem durch ihr Tempo- und Zeitgefühl die geeignete, möglichst gleichmäßige Laufgeschwindigkeit zur Erfüllung der Ausdaueraufgaben zu nutzen	Transportlauf (7 Min.) Sammeln so viele Gummibänder wie möglich innerhalb von 7 Min. auf einer abgesteckten Laufstrecke, auf der Laufstrecke befinden sich in frei wählbaren - aber gleichmäßigen - Abständen Ausgabestation, bei der jedes Kind bei jedem Vorbeilaufen genau ein Gummiband aufnehmen darf, nach dem Schlusspfeiff wird von jedem Kind die Anzahl der gesammelten Gummibänder ermittelt und notiert <i>Skizze in Anlage 3</i>	<u>Material:</u> ca. 20 Gummibänder/Alternativen pro Kind, Kisten o.Ä. als Sammelstation, Hütchen Hürden oder Flutterband, Startklappe, Stoppuhr <u>Wertung:</u> Anzahl Bänder, Einzel- und Teamwertung
8	7 min	Selbstkompetenz Gesundheitsbewusste und achtsame Erholung	Allgemeine Übungen Anwendung einfacher Übungen und statischen Dehnübungen zur	Cool-Down - Übungsauswahl <i>Im Ameisenhaufen</i> Krabbeln mit den Armen aus dem Stand am Boden nach vorne, bis die Arme das Körpergewicht tragen (Arme und Beine gestreckt), Stellen die Fersen auf den Boden, ohne dabei die Knie zu beugen <i>Damensitz</i> In Rückenlage werden die Beine übereinander geschlagen und an den Oberkörper gezogen (Seitenwechsel) <i>Seitliches Taschenmesser</i> Dehnen in Seitlage links das rechte Bein, indem die rechte Hand das Fußgelenk umfasst und die Ferse an das Gesäß zieht, die Hüfte wird nach vorne gedrückt (Seitenwechsel)	
9	3 min	Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung achtsam mit Geräten, Materialien umgehen, Rituale am Stundenende	Orientierung – Sicherheit sachgerecht abbauen und transportieren	Abbau und Abschluss Helfen bei Abbau der Stationen des Transportlaufes und kommen zur Abschlussritual zusammen	

Skizze 1

**ausdauernd-
laufen**
1



5 - 8 Minuten

„Eisenbahn“



Inhalt

Die Klasse läuft in Vierer- bis Sechsergruppen hintereinander frei in einem vorgegebenen Spielfeld (Halle oder Gelände). Der Vorauslaufende verkörpert die „Lok des Zuges“, bestimmt damit das Tempo der Gruppe und nimmt mit einer Stoppuhr die Laufzeit. Nach einer Minute soll der „Zug“ in den „Bahnhof“ einlaufen, um den Fahrplan einzuhalten.
Hier wird die Lok gewechselt, der nächste Schüler erhält die Stoppuhr, die ehemalige Lok wird zum Anhänger. Die Züge verlassen den Bahnhof für die nächste Minute.

Ziel

Tempogefühl erarbeiten / Erlernen der Pulsmessung / Zeitorientierung

Dauer:	4 - 6 mal
Pause:	jeweils ca. 1 min
	Stoppuhrübergabe

Hinweise für alle Einheiten:

- ▶ Laufen in gleichmäßigem Tempo
- ▶ Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Gesamtlaufzeit von 12 / 15 min bis zu 20 / 25 min

Pulsmessung unmittelbar nach der Laufbelastung

Pulsrichtwerte:

Gehen	100
Traben	130
Laufen	160 - 180

Hinweise

Mittel

stoppuhren
markierungs-
kegel
langbänke

Variation

„Endloszug“
Alle „Züge“ der Klasse werden zusammengekoppelt. Die „Lok“ des Zuges gibt die Zeit von 2 Minuten vor.

1. Form „Gehen“
2. Form „Traben“
3. Form „Laufen“

Bildungsplan
Lehrplan



Skizze 1: Deutscher Leichtathletik-Verband, Leichtathletik in der Schule – Band 1: Laufen/Sprinten (2005), S. 44

Skizze 2

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN

U8 **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** **HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 m)**

The diagram illustrates a 30m relay race course for U8 children. The course is on an orange track with a green field in the background. It features a 30m total distance with various obstacles and points. A clock icon indicates a 3-minute time limit. The course is divided into sections with specific point values and distances:

- Section 1:** 4 Punkte (1 Punkt) with an Abstand of 5-7 m.
- Section 2:** 3 Punkte (2 Punkte) with an Abstand of 3-5 m.
- Section 3:** 2 Punkte (3 Punkte) with an Abstand of 3 m.
- Section 4:** 1 Punkt (4 Punkte) with an Abstand of 3 m.

WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
 - » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3 bis 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5 bis 7 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- ▲ Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- ▲ Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- ▲ Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw.

für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.

- ▲ Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
- ▲ Punktabzug erfolgt, ...
 - » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
 - » wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
 - » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- ▲ Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- ▲ Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen altersgemäß die Stabübergabe „von hinten“ erlernen.
- ▲ Vielfältige und komplexe Anforderungen wie Startreaktion, beschleunigen und Geschwindigkeit reduzieren, Geräteübergabe oder Hindernisüberwindung sind zu bewältigen.
- ▲ Die motivierende und herausfordernde Staffel fördert neben motorischen auch soziale Kompetenzen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- ▲ 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- ▲ 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- ▲ 1 Stoppuhr
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- ▲ Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▲ 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

Skizze 3

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN

U10 VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN **TRANSPORTLAUF**



Ausgabestationen
70 - 150 m

7 MIN

WETTKAMPFIDEEN

- Die Kinder sollen innerhalb von 7 Minuten auf einer möglichst langen Laufdistanz so viele Gummibänder wie möglich sammeln und dabei ihre Ausdauerfähigkeit unter Beweis stellen.
- Wer sammelt die meisten Gummibänder?
- Welches Team erzielt die höchste Gesamtanzahl?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Innerhalb von 7 Minuten sammeln die Kinder auf einer abgesteckten Laufstrecke/Laufrunde so viele Gummibänder wie möglich.
- ▲ Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet in einem oder mehreren Läufen aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Der Lauf wird durch ein Signal auch beendet.
- ▲ Auf der Laufstrecke befinden sich in frei wählbaren, aber gleichmäßigen Abständen (empfohlen sind 70 bis 150 m) Ausgabestationen, bei der jedes Kind bei jedem Vorbeilaufen genau ein Gummiband aufnehmen darf.

- ▲ Organisationsformen, die eine gleichwertige Auswertung zulassen, sind ebenso möglich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Nach dem Schlusspfiff wird von jedem Kind die Anzahl der gesammelten Gummibänder ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Je kürzer der Abstand zwischen den Sammelstationen, desto differenzierter kann die Auswertung erfolgen.
- ▲ Je länger die Laufstrecke/Laufrunde, desto einfacher können große Kindergruppen organisiert werden.
- ▲ Die Gummibänder können den Kindern, je nach Anzahl der Ausgabestationen und Helfer, auch gereicht werden.
- ▲ **Variation:** Verwinkelte Strecken mit kleinen, natürlichen oder künstlichen Hindernissen sorgen für einen hohen Aufforderungscharakter.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen vor allem durch ihr Tempo- und Zeitgefühl die geeignete, möglichst gleichmäßige Laufgeschwindigkeit zur Erfüllung der Ausdauerleistung nutzen.

te, möglichst gleichmäßige Laufgeschwindigkeit zur Erfüllung der Ausdauerleistung nutzen.

- ▲ Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.
- ▲ Die Kinder lernen bei dieser Ausdauerleistung, sich körperlich richtig einzuschätzen, zumal sie bei dieser Wettkampfvariante erstmals während des Laufs auf sich allein gestellt sind. Dabei sind (Erschöpfungs-) Widerstandskraft, Durchhaltevermögen und gesunder Ehrgeiz gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ etwa 20 Gummibänder pro Kind
- ▲ mehrere Kisten o. Ä. als Sammelstation
- ▲ Hütchen, Hürden oder Flatterband zur Streckenmarkierung
- ▲ Startpistole, Startklappe o. Ä.
- ▲ Stoppuhr

WERTUNG

- ▲ Die Kinder werden entsprechend der gesammelten Gummibänder in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- ▲ Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 1 – 3 Helfer pro Sammelstelle
- ▲ Helfer: Streckenposten

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u10-transportlauf

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK