

## Stundenablaufplanung: Vorbereitung AOK-Laufabzeichenwettbewerb - Woche 2

Lfd.	Zeit in (Min.)	Prozessbezogene Kompetenz	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung Vorgehen im Unterricht	Organ. Hinweise, Arbeitsmittel
<b>Die Schüler*innen</b>					
1		<b>Sozialkompetenz:</b> Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, achtsam mit Geräten	<b>Orientierung – Sicherheit</b> Geräte benennen, sachgerecht auf- und abbauen und transportieren	<b>Freies Bewegen &amp; Aufbau</b> 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	<b>Sozialkompetenz</b> Aufstellen von Kommunikation durch Sprache, der Bewegung, der Mimik und Gestik <b>Selbstkompetenz</b> Tempogefühl erarbeiten, Zeitorientierung, Entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen	<b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge wechselnde Bedingungen anpassen</b> Lernen individuelle Leistungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit sowie die Anpassungsfähigkeit der Laufbewegung an wechselnde Bedingungen der Schüler*innen gefördert werden.	<b>Erwärmung: „Zeitschätzlauf“</b> Laufen in individuellen Tempo kreuz und quer in einem festgelegten Feld. Sie sollen die Laufzeit von 2 Minuten möglichst genau abschätzen und sich nach Ablauf der Zeit in Reihe auf eine Lang-Bank setzen. Wem dies mit der geringsten Zeitabweichung gelingt, ist Sieger des Durchgangs.	2 Lang-Bänke Mehrere Stoppuhren  <i>Skizze 1 in Anlage</i>
3	5 min	<b>Sozialkompetenz</b> Lernen achtsam mit Geräten, umzugehen	<b>Orientierung – Sicherheit</b> sachgerecht abbauen und transportieren	<b>Pause &amp; Abbau</b> Legen nach Abbau des Aufwärmspiels eine Pause ein.	
4	10 min	<b>Sozialkompetenz</b> verantwortungsvoll und faires Verhalten im Spiel, Teamfähigkeit bei Erfolg und Misserfolg <b>Selbstkompetenz</b> Schätzen eigene Laufgeschwindigkeit ein und Bewerten sich selbst in Bezug zu anderen	<b>Auf kurzer Strecke schnell laufen &amp; über Hindernisse springen</b> Laufen gradlinig und zielgerichtet in unterschiedlichen Tempo, Bewältigen Hindernissen mit koordinativen Anspruch bei hohem Tempo, reagieren schnell auf ein Startkommando	<b>Turnbank-Sprint</b> Drei bis vier Bänke/Hürden werden quer in einer Reihe mit 4,5 bis 6 m Abstand gestellt. Es wird mehrmals (3-4 Mal) in unterschiedlichen Tempo über die Bänke gelaufen - erst langsam, dann schnell. <u>Modifikation:</u> Auf jeder Bank wird mit zwei Medizinbällen eine Gasse gebildet. Das vordere Bein (Schwungbein) wird zwischen den Bällen, das hintere Nachziehbein über den Medizinball geführt.	3-4 Lang-Bänke 12-16 Medizinbälle/Bälle  <u>Alternative:</u> Nutzung von Gymnastikstäben/Hürden mit niedriger Höhe  <i>Skizze 2 in Anlage</i>
5	5 min	<b>Sozialkompetenz</b> Lernen achtsam mit Geräten, umzugehen	<b>Orientierung – Sicherheit</b> sachgerecht abbauen und transportieren	<b>Pause &amp; Abbau</b> Legen nach Abbau der Geräte des Turnbank-Sprints und Aufbau Einbeinhüpfer-Staffel eine Pause ein.	

6	8 min	<p><b>Sozialkompetenz</b> Verantwortungsvoll und faires Verhalten</p> <p><b>Selbstkompetenz</b> Bewegen sich geschickt und situativ angemessen, Entwickeln und erhalten Bewegungsfreude</p>	<p><b>Konditionelle &amp; Koordinative Fähigkeiten</b> Die Schüler*innen sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.</p>	<p><b>Einbeinhüpfer-Parcour/Staffel</b> Mit je 20 Reifen (Farbwechsel nach 10 Reifen), wird ein Parcour ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o.Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. Zwei Fahnenstangen markieren den Start. Alle Schüler*innen absolvieren den Kurs nacheinander mit Einbeinsprüngen, die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Über mehrere Durchgänge kann der Parcour in unterschiedlichen Tempo und Bewegungsmuster variiert werden und auch als Staffel gegeneinander erfolgen.</p>	<p>20- 40 Reifen (2 Farben), 1-2 Fahnenstangen, Tape, Stoppuhr, 1 Pfeife</p> <p><u>Hinweis Staffel:</u> Staffel aus 2 Teams mit jeweils 6 bis 11 Schüler*innen. Der Modus ist frei wählbar.</p> <p><i>Skizze 3 in Anlage</i></p>
7	5 min	<p><b>Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung</b> Achtsamer Umgang mit Geräten, Materialien</p>	<p><b>Orientierung – Sicherheit</b> sachgerecht abbauen und transportieren</p>	<p><b>Pause &amp; Auf- und Abbau</b> Die Schüler*innen machen eine Pause. Anschließend bauen sie die Geräte und Materialien des Erwärmungsspiels ab.</p>	
8	7 min	<p><b>Sozialkompetenz</b> Verantwortungsvoll und faires Verhalten</p> <p><b>Selbstkompetenz</b> Bewegen sich geschickt und situativ angemessen, Entwickeln und erhalten Bewegungsfreude</p>	<p><b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen</b> Die Schüler*innen sollen erste Wettkampferfahrungen in einem Ausdauerwettbewerb sammeln und lernen, sowohl mit eigenen als auch mit Erfolgen und Misserfolgen der Konkurrenten umzugehen.</p>	<p><b>Biathlonstaffel</b> Je 6-9 Schüler*innen bilden ein Staffelfteam. Eine 400 bis 600 Meter lange Laufrunde wird markiert, in deren Verlauf für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufgebaut wird. Zwei bis drei Meter davor werden 6 gleiche Wurfgeräte bereitgelegt. Zusätzlich wird noch eine Strafrunde von ca. 20-30 m markiert. Jeweils 2-3 Kinder laufen gleichzeitig und bilden eine Laufgruppe. An der Wurfstation versucht jeder mit max. 3 Würfeln möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehen bleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.</p>	<p>Hütchen, 6 Ziele - Hütchen ö.Ä., Wurfgeräte (z.B. Tennisbälle), 2 Stoppuhren, Startklappe, Leibchen</p> <p><i>Skizze 4 in Anlage</i></p>

9	7 min	<p><b>Selbstkompetenz</b> Gesundheitsbewusste und achtsame Erholung</p>	<p><b>Allgemeine Übungen</b> Anwendung einfacher Übungen und statischen Dehnübungen zur</p>	<p><b>Cool-Down-Übungsauswahl</b> <u>Katzenbuckel und Pferderücken</u> Im Vierfüßlerstand legen die Kinder den Kopf in den Nacken und lassen den Bauch durchhängen – ein Pferderücken. Danach wird der Kopf auf die Brust gelegt und der Rücken gebeugt – Katzenbuckel. Der Rücken wird so rund gemacht, dass die Dehnung vom Rücken bis zwischen den Schulterblättern zu spüren ist. <u>Beine und Zehen anstreichen</u> Im geschlossenen Langsitz streichen die Kinder mit aufrechtem Oberkörper mit ihren Händen ein Bein entlang bis zuden Füßen. Dort angekommen, geht es langsam wieder zurück. Danach ein Durchgang mit gegrätschten Beinen und schließlich im Schneidersitz. <u>Mann im Mond</u> In Rückenlage machen sich die Kinder ganz lang und dehnen sich nach oben und unten aus. Beide Beine wandern in kleinen Schritten zur Seite, ohne dass das Becken abhebt. Ist das maximale Bewegungsausmaß erreicht, wandern die Arme ebenfalls zur gleichen Seite.</p>	
10	3 min	<p><b>Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung</b> achtsam mit Geräten, Materialien umgehen, Rituale am Stundenende</p>	<p><b>Orientierung – Sicherheit</b> sachgerecht abbauen und transportieren</p>	<p><b>Abbau und Abschluss</b> Helfen bei Abbau der Stationen der Biathlonstaffel und kommen zur Abschlussritual zusammen</p>	

# Stundenablaufplanung: Vorbereitung AOK-Laufabzeichenwettbewerb - Woche 2

## Skizze 1

**anlaufbereit - Laufen 2**

8 - 10 Minuten 

### „Zeitschätzlauf“



**Inhalt**

Die Kinder laufen in individuellem Tempo kreuz und quer in einem festgelegten Feld. Sie sollen die Lauzeit von 2 Minuten möglichst genau abschätzen und sich nach Ablauf der Zeit in Reihe auf eine Langbank setzen. Wenn dies mit der geringsten Zeitabweichung gelingt, ist Sieger des Durchgangs.

**Ziel**

**Laufen in gleichmäßigem Tempo / Zeitgefühl**

**Hinweise**

**Mittel**

2 Langbänke  
mehrere Stoppuhren

**Variation 1**

**Variation 2**

**Dauer:** 3 x 2 min  
**Pause:** so kurz wie möglich

**Hinweis auf Seite 44 beachten:**

- ▶ Wie verhält sich der Puls beim schnelleren, wie beim langsamen Laufen?
- ▶ Wie lange dauert es, bis sich der Puls wieder beruhigt?

In homogenen Dreier-, Vierer- oder Fünfergruppen bestimmt der Vorderste das Lauftempo. Mit einer Stoppuhr nimmt er eine selbstgewählte Lauzeit zwischen 2 und 3 Minuten. Nach dem Lautende schätzen die Kinder die Lauzeit. Der beste „Schätzer“ erhält die Uhr für den nächsten Lauf (5 Wiederholungen).

Alle Kinder laufen in beliebigem Tempo in einem bestimmten Feld und schätzen die vorgegebene Lauzeit zwischen Start- und Stoppsignal (3 bis 5 Durchgänge, jeweils 2 bis 4 Minuten). Wer das vorgegebene Zeitintervall am genauesten benennen kann, ist Sieger des Durchgangs.

Bildungsspiel  
Lehrplan

5

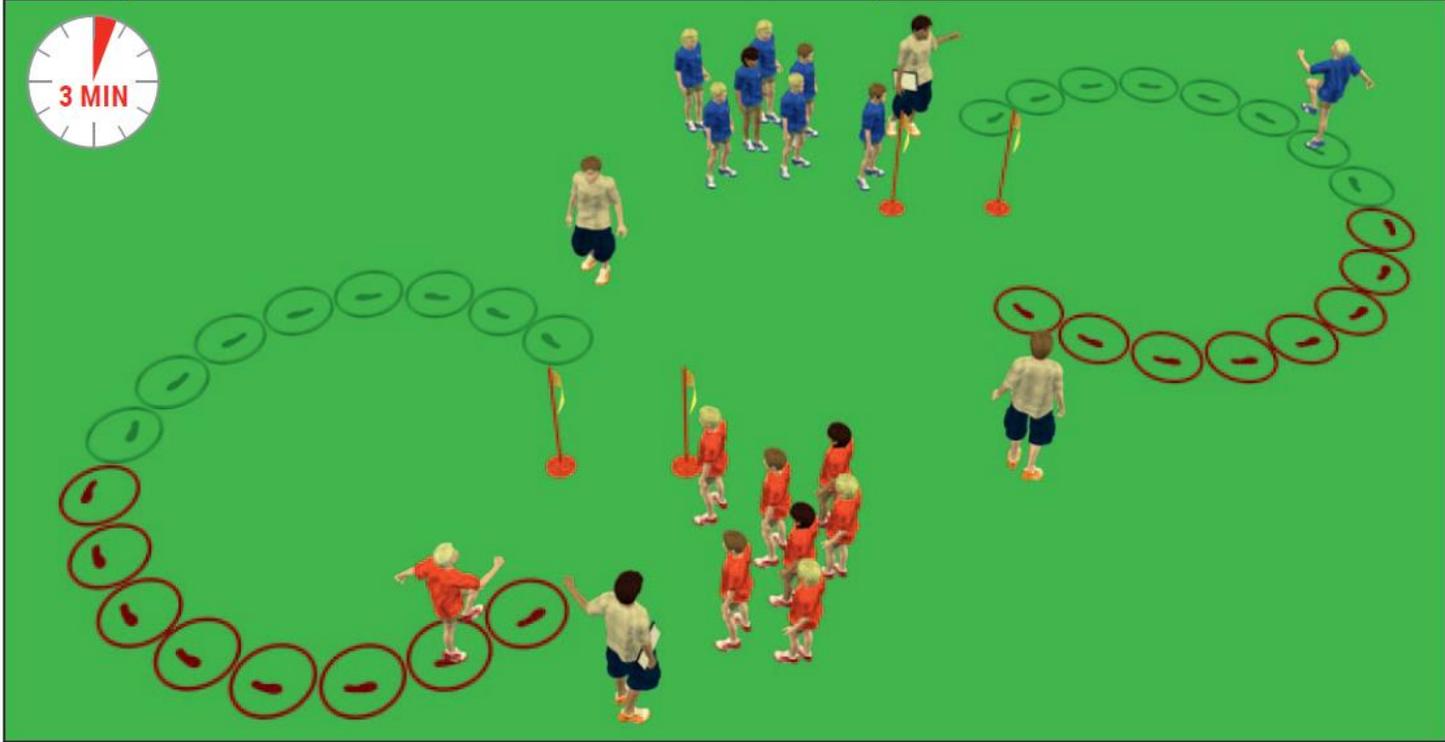
Skizze 1: Deutscher Leichtathletik-Verband, Leichtathletik in der Schule – Band 1: Laufen/Sprinten (2005), S. 45



### Skizze 3

U8VON „MEHRFACHSPRÜNGEN“ ZUM DREISPRUNG

EINBEINHÜPFER-STAFFEL



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.
- Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifensprünge?

Skizze 4: Deutscher Leichtathletik-Verband, Broschüre: Wettkampfsystem Kinderleichtathletik (2020), S. 68

### ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- ▲ Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- ▲ Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- ▲ Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.

- ▲ Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- ▲ Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- ▲ Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

### LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- ▲ Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
  - » der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
  - » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.

- ▲ Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

### TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ 2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend.
- ▲ Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

### TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.
- ▲ Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
- ▲ Eine aufrechte Körperhaltung und eine entsprechende Grundspannung wirken sich stabilisierend und damit positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

### BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 40 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- ▲ 2 Stoppuhren, 2 Pfeifen
- ▲ Kabelbinder oder Kordel
- ▲ Tape o. Ä.
- ▲ 2 Fahnenstangen o. Ä.

### WERTUNG

- ▲ Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

### WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Kontrolle der Reihenfolge und Zeitnahme
- ▲ 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

### WEITERE HINWEISE



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfer-staffel](https://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfer-staffel)

## Skizze 4

**WETTKAMPFKARTEN LAUFEN**

**U8 VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN** **BIATHLON-STAFFEL (400 – 600 m)**

**WETTKAMPFIDEE**

- ▲ Die Kinder sollen als Staffelteam eine 400- bis 600-Meter-Strecke mit integrierter Zielwurfstation absolvieren.
- ▲ Dabei sollen sie als Paar den Parcours jeweils zweimal laufen.
- ▲ Welche Staffel absolviert den Ausdauerparcours am schnellsten?

— ◁ ▷ +

Skizze 4: Deutscher Leichtathletik-Verband, Broschüre: Wettkampfsystem Kinderleichtathletik (2020), S. 34

### ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Je 6 – 9 Kinder bilden ein Staffelteam.
- ▲ Eine 400 bis 600 Meter lange Laufstrecke markieren, in deren Verlauf für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 3 Meter davor 6 gleiche Wurfgeräte bereitlegen, zusätzlich eine Strafstrecke (ca. 20 bis 30 m) markieren.
- ▲ Jeweils 2 – 3 Kinder laufen gleichzeitig und bilden eine Laufgruppe; die ersten Laufgruppen starten auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze!“, Startsignal).
- ▲ An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfen möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für

- jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- ▲ Nachdem die Laufgruppe den Parcours zweimal durchlaufen hat – die Wurfstation kann ein- oder zweimal eingebaut werden –, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke.
  - ▲ Die Länge der Lauf- und Strafstrecke, Art der Ziele und Wurfgeräte kann der Ausrichter den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Diese werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

### LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Die Laufzeiten werden (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.
- ▲ Die Zeit wird per Stoppuhr gestoppt, sobald der letzte Läufer des Teams

- die farbige Ziellinie überquert.
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn die Startläufer in der „Auf die Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal „zucken“ oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verlieren.

### TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Am Übergang von der Wurfstation zur Strafstrecke sollte die Zahl der zu absolvierenden Strafunden deutlich angesagt/angezeigt werden.
- ▲ Nach Möglichkeit für jedes Staffelteam eine eigene Wurfstation aufbauen. Dies spart Zeit und erhöht den Spannungscharakter.
- ▲ Je größer die Wurfgeräte und -ziele, desto größer der Wurfabstand.
- ▲ Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden;

- wenn möglich auch die Wurfstation in der gleichen Farbe kennzeichnen.
- ▲ Demonstrieren Sie bei einer Probe- und Misserfolge den Ablauf, v. a. den Einstieg und Laufrichtung in die Strafstrecke.

### TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen erste Wettkampferfahrungen in einem Ausdauerwettbewerb sammeln und lernen, sowohl mit eigenen als auch mit Erfolgen und Misserfolgen der Kinder und Konkurrenten umzugehen.
- ▲ Gehören mehr als 9 Kinder zum Team, wird gemeinsam entschieden, wer an der Disziplin teilnimmt. Dabei hat der Trainer die letzte Entscheidung, der diese gut begründen können sollte. Nicht teilnehmende Kinder sollen das Team anfeuern.

### BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Markierungen wie Hütchen, Hürden
- ▲ Wurfstationen (z. B. Festzeltgarnituren), 6 Ziele (Hütchen o. Ä.), 12 Wurfgeräte (z. B. Tennis-, Gymnastikbälle)
- ▲ 2 Stoppuhren (o. elektr. Zeitmessung)
- ▲ 1 Startpistole/-klappe oder 1 Pfeife
- ▲ je 6 – 9 Leibchen/Markierungsbänder

### WERTUNG

- ▲ Welches Staffelteam bzw. welche Laufgruppe ist am schnellsten?
- ▲ Die Staffelzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

### WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 2 Helfer: Zeitnahme, Kontrolle der Wechsel und Zählen der Runden
- ▲ 4 Helfer: Wurfstationen
- ▲ 2 Helfer: Einweiser Strafstrecke

### WEITERE HINWEISE



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-biathlon-staffel-400-600-m](https://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-biathlon-staffel-400-600-m)

