

# LAUF WUNDER

## **Laufabzeichen-Wettbewerb**

Infos, Daten und Unterrichtstipps zur  
Vorbereitung für Grundschulen

[aok-laufwunder.de](http://aok-laufwunder.de)

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**

# LAUFWUNDER

## Laufabzeichen-Wettbewerb für Schulen

Die AOK NordWest führt gemeinsam mit den Bildungsministerien sowie den Leichtathletikverbänden in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe einen besonderen Laufabzeichen-Wettbewerb für Schulen durch.

Ziel der Aktion ist es, Kinder und Jugendliche mit Spaß an den Ausdauersport heranzuführen und sie dauerhaft für Bewegung zu motivieren. Auch viele Sportvereine der beteiligten Fachverbände bieten dazu ein umfassendes Programm unter fachkundiger Leitung an.

Beim AOK-Laufwunder können die Teilnehmer ihre Ausdauer unter Beweis stellen, indem sie 15, 30 oder 60 Minuten ohne Unterbrechung laufen.

Seien Sie mit Ihrer Schule dabei und begeistern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler für diesen attraktiven und vielseitigen Wettbewerb. Es gibt tolle Preise zu gewinnen. Melden Sie sich einfach und bequem online an. Nähere Informationen finden Sie unter: [www.aok-laufwunder.de](http://www.aok-laufwunder.de)

Die vorliegende Handreichung ist auf den Grundschulbereich ausgerichtet und möchte die Lehrkräfte dabei unterstützen, die Schülerinnen und Schüler in Bewegung zu bringen und auf das Laufwunder vorzubereiten. Sie finden zahlreiche Tipps und exemplarische Übungseinheiten zur Anwendung im Unterricht oder zur Programmgestaltung im Rahmen der Ganztagsbetreuung.

Wir wünschen allen viel Freude bei der Umsetzung.

**„Auf die Plätze, fertig, los!“**







# 1 VORWORT

## **Sehr geehrte Grundschullehrkräfte, liebe Läuferinnen und Läufer,**

Laufen ist die natürliche Form der menschlichen Fortbewegung. Wir müssen keine komplizierte Technik erlernen und können direkt vor der Haustür starten. Kinder können durch das Laufen ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben. Für Erwachsene ist der Sport eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Dabei verbessert und fördert regelmäßiges, moderates Lauftraining nachhaltig die Gesundheit. Es trainiert den gesamten Körper, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kann beim Abbau von Stress sowie bei der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit helfen. Zugleich kommt dem Laufen als motorischer Grundlagenkompetenz für viele andere Sportarten im Schulsport eine fundamentale Rolle zu.

Die vorliegende Handreichung „Laufwunder“ richtet sich an Sie als Grundschullehrkräfte. Wir möchten Ihnen ein praxisnahes Werkzeug an die Hand geben, um Schülerinnen und Schüler altersgerecht an das ausdauernde Laufen heranzuführen. Beispielhaft aufgeführte Spiel- und Übungsformen sollen den Kindern den Zugang zum ausdauernden Laufen erleichtern und sie dabei unterstützen, ihre Laufleistungen zu steigern. Abgestimmt auf den Lehrplan Sport für die Grundschule werden die Schülerinnen und Schüler befähigt, beim Laufen in unterschiedlichen Bewegungssituationen ihre Körper und Lauferfahrungen zu beschreiben. Außerdem sollen so die Kinder

unterstützt werden, am Ende der Grundschulzeit die vorgegebenen sowie selbst gesetzten Laufanforderungen zu erfüllen und das eigene Lauftempo situationsgerecht zu gestalten. Unser Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler zu begeistern und fit zu machen für eine Teilnahme am „Laufwunder“, dem Laufabzeichen-Wettbewerb für Schulen. Die vorliegende Handreichung soll Sie dabei durch neue Ideen und Ansätze unterstützen, den Schulalltag „bewegter“ zu gestalten und den jungen Menschen in der Schule Freude am Laufen zu vermitteln.

Mein herzlicher Dank gilt der AOK NordWest und dem Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V. (FLVW), die sich beide in Kooperation mit dem Ministerium für Schule und Bildung engagieren und kreativ dafür einsetzen, das ausdauernde Laufen an allen Schulen in Nordrhein-Westfalen, insbesondere aber an Grundschulen, zu fördern.

Ihnen, liebe Lehrerinnen und Lehrer, wünsche ich, dass Sie gewinnbringend und mit Freude die Handreichung nutzen werden und mit Ihren Schülerinnen und Schülern am Projekt „Laufwunder“ erfolgreich teilnehmen.

Vielen Dank für Ihr Engagement und Ihren Einsatz!



Yvonne Gebauer  
Ministerin für Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

## 2 BEWEGUNGSSTATUS VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

**Repräsentative Studien zum Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen (vgl. z. B. Bös, Worth, Opper, Oberger & Woll, 2009; Kurth, 2007) zeigen, dass Bewegungsmangel und körperliche Inaktivität bereits in diesen Lebensphasen weitverbreitet sind.**

### **„MoMo-Studie“ (Bös et al., 2009)**

- Nach den Ergebnissen erfüllen lediglich 15,3 % aller Kinder und Jugendlichen (17,4 % aller Jungen und 13,1 % aller Mädchen) im Alter von 4 bis 17 Jahren die Aktivitätsrichtlinie der WHO (2010).
- Diese besagt, dass Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag mit moderater bis hoher Intensität körperlich aktiv sein sollen. Diese Empfehlung gilt als Minimum, „um eine normale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu gewährleisten und gesundheitliche Effekte zu erzielen“ (vgl. Bös et al., 2009, S. 194).
- Die Ergebnisse zeigen weiter, dass das Aktivitätsniveau mit zunehmendem Alter sinkt und dass Mädchen in allen Altersgruppen etwas inaktiver als Jungen sind.
- Das Ausmaß körperlich-sportlicher Aktivität steht dabei in einem engen Zusammenhang mit der motorischen Leistungsfähigkeit.
- Hochaktive Kinder und Jugendliche sind vor allem im Bereich der grobmotorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Gesamtkörperkoordination) wesentlich leistungsfähiger (je nach motorischem Teilaspekt um 10–21 %) als wenig aktive bzw. inaktive Heranwachsende.

## **Metaanalyse von Bös (2003), Auswertung von 54 Studien von 43 Autoren aus 20 Ländern**

- Diese kam zu dem Ergebnis, dass die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland und in den anderen untersuchten Industrieländern im Zeitraum von 1975 bis 2000 um durchschnittlich 10 % zurückgegangen ist.
- Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch die „WIAD-AOK-DSB-II-Studie“ (Klaes, Cosler, Rommel & Zenz, 2003).
- Neben motorischen Defiziten begünstigt ein Mangel an körperlicher Aktivität weiter gehend auch die Entstehung zahlreicher gesundheitlicher Risiken und Probleme.
- Auch wenn die Folgen körperlicher Inaktivität überwiegend erst im Erwachsenenalter auftreten, liegen die Ursachen und Wurzeln dieser Krankheiten häufig bereits im Kindes- und Jugendalter.

## **British Medical Association, 2005**

- Ein schon im frühen Alter weitverbreitetes gesundheitliches Problem stellt Übergewicht (Adipositas) dar, dessen Entstehung in hohem Maße auf die zunehmende körperliche Inaktivität und die damit zusammenhängende negative Energiebilanz zurückgeführt wird.

## **Kurth, 2007; Robert Koch-Institut, 2006**

- Insbesondere sind Kinder und Jugendliche mit niedrigem Sozialstatus und mit Migrationshintergrund benachteiligt und weisen höhere Risiken auf.
- Sie sind weitaus weniger körperlich und sportlich aktiv sowie – damit zusammenhängend – häufiger von motorischen Defiziten und gesundheitlichen Risiken betroffen.

- Um vor allem auch diese Kinder zu erreichen, gelten Maßnahmen nach dem Setting-Ansatz als besonders Erfolg versprechend.

**GKV-Spitzenverband, 2010, S. 12 f.**

- Ein besonderer Vorteil von Settings besteht darin, dass sich sozial Benachteiligte dort am besten erreichen lassen (aufsuchende Information und Intervention).
- Jegliche Form einer kontraproduktiven Stigmatisierung wird vermieden, da in diesen Settings nicht ausschließlich sozial Benachteiligte anzutreffen sind.

**Im Setting Schule stellt daher die Teilnahme am Laufabzeichen-Wettbewerb, und damit verbunden die Vorbereitung auf diesen, eine sehr gute Möglichkeit dar, den Gesundheitsstatus der Kinder zu verbessern.**

## 3 FRAGEN AN DR. WÜSTENFELD



Dr. Jan Wüstenfeld  
(Mannschaftsarzt der deutschen  
Biathlon-Nationalmannschaft)  
beantwortet Fragen zur  
Trainierbarkeit der Ausdauer im  
Kindesalter.

### **Ist ein Ausdauertraining mit Grundschulkindern überhaupt möglich und sinnvoll?**

„Wer sich mit dem Training und Ausdauertraining bei Kindern beschäftigt, steht rasch vor der Frage, ob die Ausdauer bei Kindern überhaupt trainierbar ist.

Dabei muss man davon ausgehen, dass Kinder und Jugendliche beim Ausdauertraining prinzipiell die gleichen Adaptationserscheinungen wie Erwachsene zeigen. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass bereits Kinder im Grundschulalter eine deutliche Verbesserung ihres Grundlagenausdauerlevels durch ein strukturiertes Trainingsprogramm erreichen können.

Die in der internationalen Literatur gebräuchliche Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität, als Ausdruck des aeroben (sauerstoffabhängigen) Energiebereitstellungsvermögens, zeigt bereits bei jungen Kindern deutliche Anpassungserscheinungen durch Training.

In vergleichenden Untersuchungen von aktiven und inaktiven Kindern konnten die aktiven Kinder deutlich höhere maximale Sauerstoffaufnahmewerte (Peak  $\text{VO}_2$ ) erreichen als die inaktiven. Insofern besteht heutzutage weitgehende Übereinkunft, dass die Trainierbarkeit von Grundschulkindern durch eine funktionelle Anpassungserscheinung der Organe geschieht, die eine körperliche Leistung ermöglicht bzw. begrenzt.

Im Unterschied zur Entwicklungsfähigkeit der aeroben (sauerstoffverbrauchenden) Energiebereitstellung scheint die Trainierbarkeit der anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Energiebereitstellung im Grundschulalter begrenzt. Allerdings besteht diesbezüglich aufgrund einer unzureichenden Studienlage kein eindeutiger Konsens. Man geht allgemein davon aus, dass der kindliche Muskel im Unterschied zur adulten Muskulatur seine Energiebereitstellung in einem weit höheren Maße über sauerstoffverbrauchende Prozesse bewerkstelligt und die Produktion und Elimination von Laktat eine untergeordnete Rolle spielen. Unzweifelhaft ist jedoch, dass es bei Kindern mit verbesserter Grundlagenausdauerfähigkeit zu einer verminderten Laktatanhäufung im Muskel bei intensiven Belastungen kommt und hochintensive Belastungsformen besser toleriert werden können.

Die Vermutung, dass Kinder aufgrund ihrer geringeren Laktatakkumulation im Blut bei insgesamt steilerem Laktatanstieg und nachgewiesener verlängerter Fähigkeit zur Elimination von Laktat aus dem Blut nach intensiven Belastungen eine verminderte Toleranz gegenüber hochintensiven Belastungsformen aufweisen, ist wissenschaftlich nicht belegbar. Die ebenfalls abgeleitete Vermutung, dass Kinder durch zu intensive Belastungsformen schnell überfordert werden könnten, kann ebenfalls wissenschaftlich nicht belegt werden. Vielmehr entsprechen hochintensive intervallartige Belastungsformen mit raschen Erholungspausen dem natürlichen Bewegungsmuster von Kindern.“

### **Wie lässt sich die Trainingsbelastung steuern und einordnen?**

„Aus der genannten Vermutung erschließt sich, dass eine Steuerung der Belastung über Laktatbestimmungen (wie bei erwachsenen Sportlern üblich) bei Kindern nicht sinnvoll ist. Obwohl Kinder im Vergleich zu Erwachsenen einen steileren Anstieg der Herzfrequenz mit deutlich höheren Maximalwerten zeigen, stellt die Bestimmung der Herzfrequenz den einzigen wissenschaftlich fundierten Parameter zur Belastungssteuerung bei Kindern dar. Jedoch werden hohe und höchste Belastungen bei Kindern mit wenig unterschiedlich hohen Herzfrequenzen absolviert. Die Belastung anhand der Herzfrequenz zu bestimmen ist somit insgesamt eine Herausforderung.

In der Betreuung von Kindern im täglichen Training sollte man sich somit über die Unterschiede des Herzfrequenzverhaltens im Vergleich zu postpubertären und erwachsenen Sportlern bewusst sein. Allgemein anerkannt scheint ein Training bei 80–90 % der maximalen Herzfrequenz bei Kindern am effektivsten.“

## **Wie sollte ein Ausdauertraining mit Kindern inhaltlich gestaltet werden, ohne die Kinder zu überfordern?**

„Mit Ausdauertraining wird häufig stundenlanges monotones Jogging in gleichbleibender Geschwindigkeit assoziiert. Dies ist eine Trainingsform, die von Kindern in der Regel als zu langweilig wahrgenommen wird. Ausdauertraining ist jedoch nicht zwangsläufig gleichbedeutend mit langem und monotonem Laufen in der gleichen Geschwindigkeit. Die Wahl der Trainingsmethoden und -inhalte sowie die Dosierung der Intensität und Dauer der Trainingsbelastungen sollten sich somit dem Kindesalter anpassen. Haupttrainingsmethoden des Kindertrainings sind die Dauer- und die Kurzzeitintervallmethode bzw. intervallartige Belastungen.

Da Kinder den Sport mit Spiel verbinden, sollte ein Ausdauertraining immer in einem spielerischen Rahmen erfolgen und der koordinative Aspekt mitberücksichtigt werden. Die Trainingsmethoden sollten abwechslungsreich sein und einen ausgeprägten Spielcharakter haben.

In zahlreichen Publikationen und Empfehlungen (u. a. des IOC) konnte gezeigt werden, dass ein zu wenig intensives Training (70 % der maximalen Herzfrequenz) deutlich geringere Verbesserungen der Grundlagenausdauerfähigkeit erbrachte als intensivere Trainingsformen. Eine Angst vor rascher Überforderung des Kindes ist in der Regel unbegründet.“

### **Gibt es Gefahren, die es zu beachten gilt?**

„Eine Gefährdung von Kindern im Rahmen von Ausdauertrainingsformen ist vor allem äußeren Faktoren zuzuschreiben. Kinder haben im Vergleich zu älteren Sportlern eine eingeschränkte Möglichkeit, ihren Temperaturhaushalt zu regeln. Aus diesem Grund muss insbesondere bei hohen Außentemperaturen/Hitze die Belastungsintensität dem Alter entsprechend angepasst werden.“

### **Wie bewerten Sie in diesem Zusammenhang den Laufabzeichen-Wettbewerb „AOK-Laufwunder“?**

„Die vorliegende Handreichung für die Grundschule bietet eine Vielzahl an Spiel- und Übungsformen, um ein Ausdauertraining alters- und zielgruppengerecht durchführen zu können. Damit können die Kinder in der Schule spielerisch und abwechslungsreich an den Erwerb eines Laufabzeichens herangeführt werden.

Das AOK-Laufwunder ist eine tolle Sache und auch aus medizinischer Sicht eine eindeutig empfehlenswerte Aktion!“

# 4 DAS AOK-LAUFWUNDER – MIT SYSTEM ZUM ERFOLG

## Unterrichtsempfehlungen für die Vorbereitung



## 4.1 Einleitung

Die Handreichung richtet sich an Grundschullehrerinnen- und -lehrer und dient der Vorbereitung zur Teilnahme am Laufwettbewerb „AOK-Laufwunder“. Oberste Maxime ist, den natürlichen Spieltrieb der Kinder in den Mittelpunkt zu stellen und die Motivation für das Laufen zu wecken. Für die Vorbereitung des AOK-Laufwunders stehen nur wenige Wochen zur Verfügung. Umso mehr ist eine erfolgreiche Teilnahme der jungen Zielgruppe (Grundschulkinder) durch strukturiertes Üben und eine gute mentale Vorbereitung anzusteuern.

Folgende Botschaften sollen vermittelt werden:

- „Jeder hat sein eigenes Tempo. Du erreichst dein Ziel nur, wenn du dein Tempo findest!“
- „Jeder, der nun erschöpft ist, hat seinen größten Gegner besiegt: sich selbst! So wirst du immer besser.“
- „Du hast im Training/Unterricht viel mehr gezeigt, als du für das Laufwunder benötigst.“

Ziel ist, dass die Kinder spielerisch eine hohe Anstrengungsbereitschaft entwickeln und an unterschiedliche Belastungen herangeführt werden.

## 4.2 Umgang mit der Handreichung

Die Vorlage bietet verschiedene sportpraktische Anregungen, die in eine ausdauerorientierte Unterrichtsreihe eingebunden werden können. Die dargestellten leichtathletischen Technik-elemente und die Spielformen gehören zu den grundlegenden Übungen einer umfassenden Bewegungsentwicklung und können vielseitig auch außerhalb eines reinen Lauftrainings eingesetzt werden. Sie unterstützen neben der Ausdauer auch die anderen motorischen Grundfertigkeiten Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft. Die Übungs- und Spielformen können je nach Stundenschwerpunkt auch einzeln in thematisch andere Sportstunden eingegliedert werden.

Grundsätzlich sind die Inhalte so konzipiert worden, dass eine Reihe von methodisch aufgebauten Einheiten zum Thema Laufen gestaltet werden kann und die Kinder am Ende in die Lage versetzt werden, die Bedingungen des AOK-Laufwunders (15, 30, 60 Minuten) gut zu schaffen. So ist ein thematischer Baukasten entstanden.

Dies ist aber auch mit mehreren Schwerpunktstunden „Laufen“ im Wechsel mit anderen Sportarten möglich. Laufen lässt sich problemlos integrieren, weil ausdauerndes Laufen Bestandteil fast jeder Sportart ist.

Zur Orientierung wird dem Praxiskomplex eine exemplarische Einheit (45 Minuten) vorangestellt, aus der die einzelnen Stundenphasen in ihrer zeitlichen Struktur hervorgehen. Die folgenden Schwerpunktthemen mit ihren Übungs- und Spielformen können als Auswahl für die Planungen genutzt werden. Zu den einzelnen Themen sind immer mehrere Übungs- oder Spielfor-

men (sind in Anführungsstriche gesetzt) aufgeführt. Die Handreichung ist bewusst kleinformig gestaltet, damit sie leicht im Unterricht eingesetzt werden kann. Die einzelnen Praxisbeschreibungen hat man so direkt zur Verfügung. Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Form verwendet.

## 4.3 Exemplarische Einheit (45 Minuten)

### **Einstieg: 5 Minuten**

Den Kindern werden der Stundenablauf sowie der Stunden-schwerpunkt vorgestellt. Die Teilziele und Inhalte des Themas werden adressatengerecht vermittelt. Dazu gehört z. B. die Beantwortung der Fragen:

- Was ist das Laufabzeichen/AOK-Laufwunder?
- Was hat Laufen mit Zeit zu tun?

### **Aufwärmen: 10 Minuten**

Intention des ersten Praxisteils soll es sein, einen dynamischen Gruppenprozess einzuleiten, die Integration von neuen Kindern zu ermöglichen, den Aufmerksamkeitsgrad zu erhöhen und das Herz-Kreislauf-System auf den Hauptteil vorzubereiten. Als Spiele eignen sich hier „Sortiermix“ und „Lebendiger Schatten“, diese werden später noch näher beschrieben.

## **Hauptteil (Themenschwerpunkt Zeitgefühl): 20 Minuten**

Die Kinder sollen veränderte Umgebungsbedingungen unter gleicher Zeitvorgabe kennenlernen und erst kognitiv verarbeiten, bevor sie den körperlichen Prozessen auf den Grund gehen (interdisziplinäre Zusammenarbeit). Hier eignet sich z. B. der „Zeitschätzlauf“, der später erklärt wird.

## **Abschluss/Abwärmen: 5 Minuten**

Der Schluss einer Ausdauerstunde (5–10 Minuten) soll die körperliche Belastung wieder zurückführen und das Herz-Kreislauf-System langsam auf die Ruhewerte zurückbringen. Dazu werden die vorher beanspruchten Muskelgruppen durch reduzierte Laufbelastungen, Gehübungen und wenig intensive Spielformen sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen entlastet. Auch Fragen zur Reflexion können hier zur Vertiefung integriert werden.



## 4.4 Praxisbausteine

### 4.4.1 Aufwärmen/Aktivieren

Der Beginn einer Einheit (5–10 Minuten) dient der Kreislaufanregung, dem Lockern und Mobilisieren der Muskeln, Bänder und Gelenke – also auch der Aktivierung. Auch die mentale Einstellung zur Bewegungseinheit und der Aufbau eines Zusammengehörigkeitsgefühls sollen gefördert werden.

#### „Händeschütteln“

Die Kinder traben kreuz und quer durch den Raum. Dabei begrüßen sie auf Kommando die vorbeilaufenden Schüler durch Händeschütteln. Nach kurzer Zeit folgt ein zweites Kommando und die vom Lehrer benannten Kinder sammeln die Mitschüler um sich, die sie begrüßt haben.

Das Spiel kann durch die Aufgabenstellung variiert werden:

- Hände abklatschen
- rechte Arme ineinander verhaken und eine halbe Drehung ausführen
- sich an den Händen fassen und eine Drehung ausführen
- sich mit dem Gesäß berühren

(Sicherheitshinweis: Beim Aufeinander-Zulaufen wird immer nur nach rechts ausgewichen.)

#### „Drachenschwanzjagd“

Die Kinder stellen sich in einer Reihe hintereinander auf und legen ihre Arme um die Hüfte des Vordermanns. Der Letzte steckt sich hinten ein Taschentuch in den Gürtel.

Mit dem Startzeichen beginnt der Drache, seinem Schwanz nachzujagen. Der vorderste Spieler muss versuchen, das Taschentuch am Drachenschwanzende zu erreichen. Dabei kämpfen nun die vorderen Spieler gegen die hinteren und die in der Mitte wissen nie genau, auf welcher Seite sie stehen. Gelingt es dem Kopf, das Taschentuch zu fassen, so steckt er sich jetzt das Taschentuch in den Gürtel und wird zum Schwanz, während der Zweite von vorn zum neuen Kopf wird.

Hinweis: Die Reihe der Kinder darf nicht zu lang werden, damit die Kinder nicht „aus der Kurve fliegen“!

**Material/Medien:** Tücher

### Aufwärmen mit dem Ball

Ein Ball hat einen hohen Aufforderungscharakter und die Schüler werden damit sofort aktiv. Das kann genutzt werden, indem zunächst freies Bewegen mit dem Gerät zugelassen wird. Bei den folgenden Übungen werden auch koordinative Fähigkeiten mitgeschult. Es ist deshalb sinnvoll, die Übungen vom Stehen über das Gehen zum Laufen zu steigern. Jedes Kind bekommt einen Ball und läuft durch den Raum. Mit dem Ball sind verschiedene Aufgaben zu bewältigen:

- den Ball prellen mit linker und rechter Hand
- mit einem Partner den Ball durch Zuwerfen tauschen
- den Ball rollen
- den Ball mit den Füßen führen

**Material/Medien:** Gymnastikbälle

## Rundenlaufen mit Zusatzaufgaben

Ein Feld wird mit vier Markierungen an den Ecken abgegrenzt. Die Kinder haben die Aufgabe, langsam um das Feld zu traben. Die Bewegungsintensität muss zu Beginn gering gehalten werden. Im Verlauf der Übungen darf das Tempo langsam erhöht werden.

- auf Zehenspitzen, auf der Ferse laufen
- Knieheben
- Seitgalopp
- seitwärts laufen mit Überkreuzschritten

**Material/Medien:** Pylonen oder Markierungsteller

### 4.4.2 Hauptteil

Im Hauptteil werden verschiedene Schwerpunkte gewählt. Hier werden exemplarisch einige Themen mit Spiel- und Laufformen vorgestellt.

#### 4.4.2.1 Gehen und Laufen in Variationen (Temposchulung)

Wenn Kinder das erste Mal laufen, fehlt ihnen das Maß für ein angemessenes Lauftempo. Deshalb ist grundsätzlich der Einstieg vom Gehen zum Laufen sinnvoll. Man kann somit in verschiedenen Stufen die Geschwindigkeit variieren und Vergleiche schaffen, was Gehen, langsames und schnelles Laufen und Sprinten bedeuten. Ziel ist es, ein Gefühl für ein moderates, individuelles Lauftempo zu entwickeln.

### „Laufen wie Tiere“

Fortbewegungsarten von Tieren sind vielfältig und können deshalb auch spielerisch zu unterschiedlichen Geschwindigkeiten sowie zu kleinen koordinativen Aufgaben genutzt werden. Zu vielen Tieren sind den Kindern auch unterschiedliche Fortbewegungen bekannt. Die Kinder sollen laufen wie ein Pferd (galoppieren, traben), eine Katze (schleichen, jagen), ein Bär, ein Elefant, eine Ente, ein Känguru, eine Schlange, ein Storch, ein Hund etc.

### „Auto mit 6-Gang-Getriebe“

Moderne Autos haben ein 6-Gang-Getriebe. Das Auto fährt mit jedem Gang schneller. Der erste Gang ist ganz langsam, der sechste Gang die Höchstgeschwindigkeit. Der Lehrer sagt an, in welchen Gang geschaltet wird (z. B. 1, 2, 4, 2, 3, 6, ...). Danach passen die Kinder ihr Lauftempo an. Das Tempo kann durch die Ansage des Lehrers entsprechend schnell und langsam variiert werden. Wo sie herlaufen, können die Kinder selbst bestimmen.

### „Roboterspiel“

Es werden Paare gebildet. Die Kinder stehen hintereinander. Vorn steht der „Roboter“ und dahinter sein „Steuermann“. Der Roboter reagiert auf Signale:

- Schultertippen links = Richtungswechsel nach links
- Schultertippen rechts = Richtungswechsel nach rechts
- „Stopp“ rufen = Stoppsignal

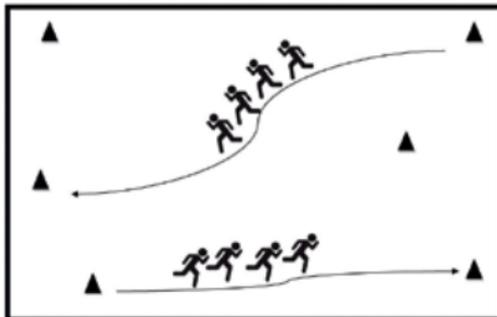
Zusätzlich ist Tempovariation möglich. Zweimal, dreimal oder viermal tippen ist jeweils eine Geschwindigkeitsstufe schneller.

### „Busfahrt“

Die Kinder werden in unterschiedlich laufstarke Gruppen eingeteilt, die dann jeweils ein „Busteam“ bilden.

Jede Gruppe erhält einen Fahrplan, auf dem verschiedene

Städtenamen aufgelistet sind. Die „Busse“ steuern nun die Stationen, die im Gelände/in der Halle verteilt sind, an. Die Köpfe der Laufgruppen agieren als Busfahrer. Diese erhalten von der Lehrkraft zudem die Aufgabe, auf verschiedene Situationen (30er-Zone, Schotter, Autobahn, Tunnel, Slalom) zu reagieren.



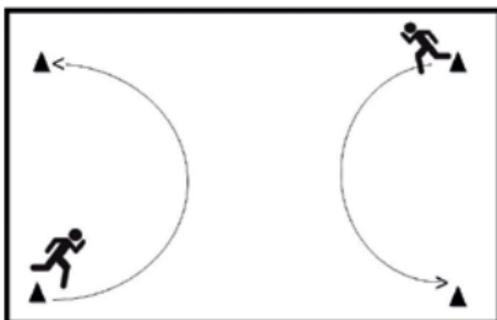
### „Spiegellauf“

Es wird ein Rechteck aufgebaut (20 x 30 m).

Die Schüler sind paarweise aufgeteilt.

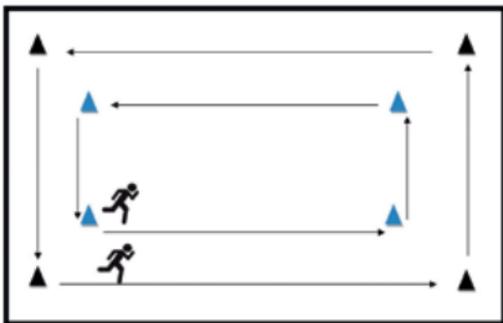
Die Partner stehen sich an den Ecken des Rechtecks genau diagonal gegenüber.

Der eine Partner läuft einen Weg, der zweite Partner muss immer genau gegenüber und zeitgleich das gegenüberliegende Hütchen erreichen. Das Tempo kann durch den Lehrer vorgegeben werden. Zudem kann durch die Einteilung in gleich starke Paare eine Differenzierung ermöglicht werden. Das Spiel ist auch in Gruppen möglich.



## „Laufviereck“

Es werden zwei Vierecke abgesteckt, wobei das eine Viereck im anderen enthalten ist. Der eine Partner steht außerhalb des großen Vierecks, der andere an dem inneren Viereck.



Der Äußere erhält die Aufgabe, immer auf Höhe des Partners zu bleiben. Der Lehrer kann durch koordinative Laufaufgaben für den inneren Läufer das Tempo regulieren. Die Läufer tauschen nach einer bestimmten Zeit die Aufgaben an den Vierecken. Weitere Variationen können durch einen Wechsel der Laufrichtungen, unebenen Untergrund und ansteigendes Streckenprofil vorgenommen werden.

## „Laufviereck 2“

In einem Quadrat werden vier Schülergruppen auf die Ecken verteilt. Alle aus der Gruppe erhalten eine Zahl. Beim Aufrufen ihrer Zahl laufen die Kinder eine Runde in mäßigem Tempo. Die Nummern können auch als Rechenaufgabe ermittelt oder über große Nummerntafeln eingegeben werden.

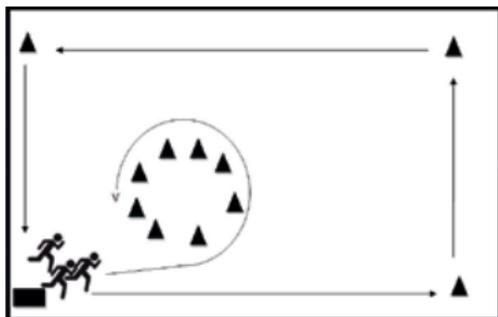
Sobald diese Vorstufe bekannt ist, kann die Endform eingesetzt werden. Die eine Gruppe läuft geschlossen und gibt das Tempo und die Richtung vor. Die zweite Gruppe läuft wie bei der Vorform als Spiegelbild. Es kann auch diagonal usw. gelaufen werden.

## „Fahrtspiel im Gelände“

Das Fahrtspiel (Fartlek) nutzt die ständig wechselnden Bedingungen eines Geländes für die Belastungsvariationen innerhalb eines Trainings aus. Dabei können die Kinder nach Lust und Laune oder geländeabhängig alle Trainingsintensitäten vom Gehen bis zum Sprinten nutzen.

## „Biathlon“

Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Es muss eine Laufrunde (ggf. auch mit Hindernissen) entwickelt werden, die mit einer Wurfstation abschließt.



Sollte ein Kind hier nicht alle Ziele treffen, muss es entsprechend der Fehleranzahl (kleine) Strafrunden laufen, bevor das Ziel überquert wird.

Variationsmöglichkeiten:

- Staffelform
- unterschiedliche Wurfstationen:  
Fahrradreifen über Stangen, Bälle/Federbälle in einen umgedrehten Kasten werfen
- Alternative zur Strafrunde:  
Liegestütze, Seilspringen o. Ä.

**Material/Medien:** Fahrradreifen, Fahnenstangen, Bälle/Federbälle, Kästen, Springseile

## 4.4.2 Klassische Lauftrainingsformen

Neben den verschiedenen Spielformen müssen die Schüler vor allem lernen, sich alleine zu bewegen. Hierzu eignen sich verschiedene Trainingsformen. Mit der Dauer- oder wechselnden Belastungsmethode wird über gleichmäßige



oder wechselnde Belastungen ohne Pause über einen längeren Zeitraum trainiert. Bei der kontinuierlichen Methode wird dem Tempo entsprechend zwischen extensiver und intensiver Methode unterschieden. Bei der Wechselmethode wird die Geschwindigkeit im Verlauf einer längeren Belastung planmäßig verändert.

Bei der Intervallmethode findet ein systematischer Wechsel zwischen Belastung und Erholung statt. In den Pausen sollte keine vollständige Erholung abgewartet werden, sondern mit der Belastung begonnen werden, wenn eine vorher festgelegte Herzfrequenz erreicht ist (lohnende Pause). Belastungsdauer, Belastungsintensität, Wiederholungszahlen und Pausen können variiert werden.

Beide Formen können sowohl in der Halle als auch im Gelände durchgeführt werden.

## Dauerlauf

Um der Anforderung des AOK-Laufwunders nachzukommen, sollten auch kurze Dauerläufe durchgeführt werden. Man könnte die Wettkampfstrecke gemeinsam ablaufen oder auch



einfach einmal 15 Minuten locker auf dem Rasen oder der Laufbahn laufen. Die Schüler können zu Beginn oder am Ende einer Unterrichtsstunde ein bis zwei Runden gemütlich laufen. Dabei soll jeder sein eigenes Tempo finden. Man wird sehen, dass jeder Schüler ein anderes „Wohlfühltempo“ hat.

## Treppenläufe

Es werden an einer längeren Treppe koordinative Aufgaben bewältigt:

- Fußgelenkssprünge: Der Absprung kommt nur aus dem Fußgelenk. Bodenkontakt haben nur die Ballen. Bei möglichst kurzer Bodenkontaktzeit und gestreckten Knien werden die Zehen Richtung Körper gezogen.
- Hopsperläufe
- zwei Stufen hoch, eine runter

Nach den einzelnen Aufgaben wird jeweils eine Runde von 30–50 m gelaufen.

## 100-m-Läufe

Die Schüler laufen eine Strecke von 100 m direkt zehnmal in Folge. Das Tempo soll so ruhig gewählt sein, dass die Anzahl an Läufen auch geschafft wird. Der Rückweg zum Ausgangspunkt wird gegangen. Grundsätzlich sollte die Laufgeschwindigkeit höher als beim normalen Dauerlauf sein.

## „Kettenpaare“

Es wird ein Fänger bestimmt, der in einem begrenzten Feld versucht, zunächst ein weiteres Kind durch eine Berührung zu fangen. Diese Person nimmt er dann an die Hand und beide versuchen so gemeinsam zu fangen. Dies setzt sich dann so fort. Fangen dürfen jeweils nur die beiden äußeren Kinder. Sobald ein Fängerteam auf vier Kinder angewachsen ist, können hieraus zwei Teams gebildet werden, um schnelleren Erfolg zu haben.

## „Kartenstaffel“

Einseitig rote und schwarze Karten werden in gleicher Anzahl verdeckt in einem Zielbereich abgelegt. Zwei Mannschaften versammeln sich hintereinander an einer gewählten Startlinie und bekommen die Zuweisung „Rot“ oder „Schwarz“. Sobald das Startsignal erfolgt ist, sprintet der jeweils erste Läufer des Teams zu den Karten und darf eine Karte aufdecken. Hat dieser seine Teamfarbe aufgedeckt, läuft er mit der Karte zu seinem Team zurück. Hat er allerdings die andere Kartenfarbe aufgedeckt, dreht er diese wieder um und läuft ohne Karte zu seinem Team zurück. Die Mannschaft, die als Erste alle ihre Karten geholt hat, hat gewonnen.

Variationsmöglichkeiten:

- Zusätzlich kleine Hindernisse (ggf. auch eine Parcoursform) zwischen Start und Ziel positionieren.
- Statt eines Kartensets zwei verschiedene kleine Puzzles (zerschnittene Bilder o. Ä.) verwenden.
- Zwei Würfel ins Ziel legen. Nach dem Würfeln einer Sechs darf der jeweilige Läufer erst wieder zurücksprinten.
- Buchstaben auf einzelne Zettel schreiben, die zusammen ein Wort ergeben (Memory-Spiel).
- Das Kind, das von seiner Strecke zurückkommt, läuft zunächst an der eigenen Gruppe vorbei, um einen Pylon herum und schlägt das nächste Kind dann von hinten ab („Staffelübergabe“).

**Material/Medien:** Kartenset, Puzzles, Memory-Spiel, Pylonen

### „Der Löwe hat Hunger“

Herr Löwe leitet eine Safari durch die Wüste. Hinter ihm laufen in Reih und Glied die Touristen. Alle haben sich bei den Hüften gefasst. Immer wieder fragt einer von ihnen nach der Uhrzeit:



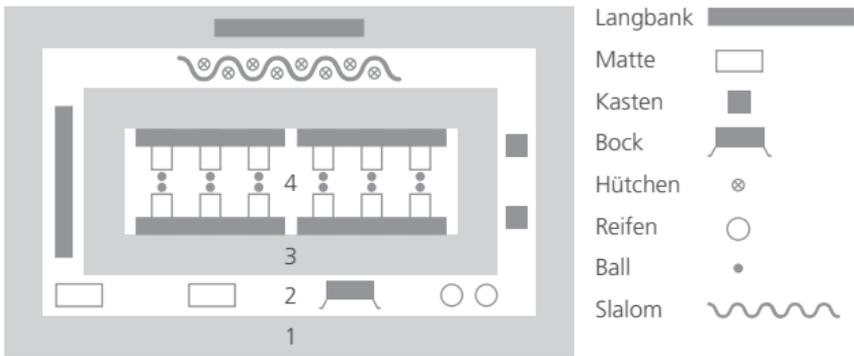
„Herr Löwe, Herr Löwe, wie spät ist es?“ Der Löwe antwortet mit einer beliebigen Uhrzeit. Das macht er einmal, zweimal ... bis er die Beherrschung verliert und brüllt: „Frühstückszeit!“ Nun laufen die Touristen in alle Richtungen, um dem hungrigen Löwen zu entkommen. Sobald der Löwe jemanden erwischt

hat, kommen alle Kinder wieder zusammen. Das Opfer stellt sich als neuer Löwe an den Anfang der Touristenschlange und das Spiel beginnt von vorn.

Variationsmöglichkeit:

- Das gefangene Kind wird ebenfalls zum Löwen und hilft in der nächsten Runde mit. Das letzte übrig gebliebene Kind hat gewonnen!

### Stationszirkel „Laufen“



Innerhalb eines Laufzirkels kann in Gruppen (vier bis sechs Kinder) gearbeitet werden. Dabei kann eine größere Anzahl von Teilnehmern zeitgleich sinnvoll und variantenreich bewegt werden. Der Zirkel hat vier Stationen, die von außen nach innen in Bahnen aufgebaut werden.

#### Station 1: Pausenbahn

Die Teilnehmer sollen sich von den vorhergehenden Runden erholen. Auf dieser Bahn darf ruhig gegangen werden. Eine Langbank steht alternativ auch für eine Sitzpause zur Verfügung.

## Station 2: Hindernisparcours

Auf der Bahn befinden sich verschiedene Geräte, die mittels bestimmter Techniken überwunden werden müssen. Jeder Teilnehmer bestimmt sein individuelles Belastungstempo selbst.

### Übungen:

Langbank:	mit Stützsprüngen rechts/links überwinden
Matte 1:	mit Rolle vorwärts überwinden
Matte 2:	mit Rolle rückwärts überwinden
Bock:	beliebig überwinden
Reifen:	mit kleinen Schlussprüngen in die Reifen hinein- und hinaushüpfen
Kasten 1:	auf den Kasten springen, Strecksprung und hinuntergehen
Kasten 2:	über den Kasten hüpfen
Stangen:	Slalomlauf

Variation: An dieser Station werden pro Runde zwei Geräte vom Teilnehmer selbst gewählt.

## Station 3: Dauerlauf

Im mit Fahnenstangen markierten Viereck wird mit individuellem Tempo gelaufen.

## Station 4: Gymnastikübung

Je nach Anzahl der Teilnehmer in einer Gruppe werden im Innenviereck Matten vor Langbänke gelegt. Auf der Matte befindet sich ein Ball.

Übung: Rückenlage auf der Matte, Unterschenkel liegen auf der Bank. Der Ball wird mit beiden Händen gefasst und soll nun hinter dem Kopf den Boden und vor dem Körper die Bank berühren.

## Übungszeit

30 Sekunden Belastungszeit, 30 Sekunden Pause. Variationen von Belastungszeiten und Pausenzeiten sind möglich.

**Material/Medien:** Pylonen, Langbänke, zwei Turnmatten, Sprungbock, Reifen, zwei kleine Kästen, Fahnenstangen, Ball

### Belasten und Erholen

Zum Training gehört auch die Pause. Der Körper benötigt sie, um sich erholen und anpassen zu können. Je nach Übungsziel kann eine Übungspause bis zur vollständigen Erholung erfolgen oder auch unvollständig sein.

Wenn man besonders intensiv belastet (z. B. beim Sprint), braucht der Körper eine vollständige Erholung, um wieder voll belastbar zu sein. Das kann mehrere Minuten dauern. Der Puls soll dabei bis auf den Ruhepuls absinken. Wenn der Puls seinen Ruhewert noch nicht erreicht hat und direkt die nächste Belastung beginnt, werden Trainingseffekte erzielt.

### „Schmetterlingsfangen“

Die Kinder sitzen paarweise zusammen auf dem Boden. Zwei Kinder werden zu Fänger und Gejagtem bestimmt. Das gejagte Kind läuft weg und der Fänger versucht es zu fangen. Wenn sich das gejagte Kind neben ein Paar setzt, muss das Kind auf der anderen Seite des Paares seinen Partner verlassen und wird zum Fänger. Der bisherige Fänger wird zum Gejagten.

### „Der Riese schläft“

Der Riese ist harmlos ...aber nur, wenn er schläft! Der Lehrer sucht sich einen „Riesen“ unter den Kindern aus. Dieser legt sich hin und stellt sich schlafend. Der Rest der Gruppe wagt sich

jetzt so nahe wie möglich an den schlafenden Riesen heran. Der Spielleiter kommentiert dies: „Der Riese schläft, er schläft ganz tief und fest ...“ Irgendwann sagt er: „Der Riese wacht auf!“ Auf dieses Stichwort springt der Riese auf und versucht, einen aus der Gruppe zu fangen. Dieser wird dann der zweite Riese. In der nächsten Runde fangen die beiden Riesen weitere Kinder, die zu Riesen werden. Wer zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen!

#### 4.4.2.3 Entwicklung von Zeitgefühl

Eine Minute Laufzeit kann subjektiv eine lange oder kurze Zeitspanne bedeuten. Wenn ein Kind dabei zu schnell läuft, wird es wahrscheinlich eher ermüden und das Ende der Laufzeit früher erwarten und einschätzen. Wer langsamer läuft, wird dieses Problem nicht haben. Die Bewältigung von verschiedenen Strecken hilft, ein Zeitgefühl zu entwickeln und das Lauftempo nach individueller Fähigkeit zu entwickeln.

##### „Postbotenspiel“

In einem begrenzten Areal (Sportplatz/Halle) werden Briefkästen in Form von z. B. Kästen oder Reifen platziert. Diese werden zudem durch Schilder (Karten auf Pylonen) mit Hausnummern gekennzeichnet. Die Kinder werden in mehrere Mannschaften eingeteilt, die dann entsprechend adressierte/nummerierte Briefe möglichst schnell ausliefern müssen.

**Material/Medien:** Papier (Briefe), Pylonen mit beklebten Nummern

## „Die Laufpyramide“

Ein Spielfeld bzw. eine Laufrunde wird markiert und es werden zwei bis vier Mannschaften gebildet. Die Mannschaften erhalten jeweils ein Arbeitsblatt, auf dem in einer „Pyramide“ Rundenzahlen verzeichnet sind. Jedes Mannschaftsmitglied läuft jeweils einen „Block“ der Pyramide. Hat das Kind z. B. drei Runden hinter sich, so darf es den „Block“ mit drei Runden abstreichen. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst ihre Pyramide komplett geschafft hat.

Variationsmöglichkeiten:

- hintereinander laufen
- gleichzeitig laufen
- Anzahl der Runden

### Material/Medien:

Vorlagen, Laufpyramide, Pylonen oder Markierungsteller



## „Zeitschätzspiel“

Eine vorher festgelegte Zeit soll von den Kindern auf einem beliebigen Kurs oder in einem Gelände gelaufen werden. Sie müssen selber abschätzen, wann sie sich im Ziel einfinden sollen, um die gewählte Zeit möglichst genau zu treffen. Für bestimmte Differenzspannen zwischen Laufzeit und Laufzeitvorgabe werden Punkte vergeben (z. B. 0–5 Sekunden: 5 Punkte, 6–10 Sekunden: 4 Punkte usw.).

**Material/Medien:** Stoppuhr, Notizblock, Stift

## Variationsmöglichkeiten:

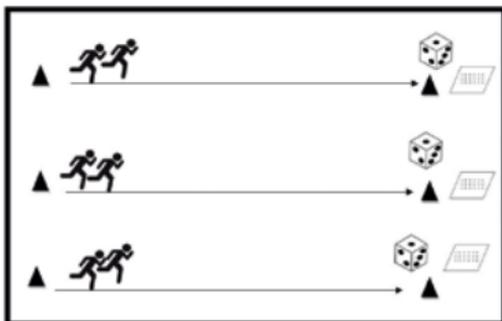
- Die Kinder laufen um ein markiertes Feld. Der Lehrer gibt eine Zeit (z. B. 1 Minute, 2 Minuten) vor und nach Ablauf der Zeit sollen die Kinder stehen bleiben. Wer trifft die Zeit am genauesten?
- Eine Runde oder Markierung (ca. 150–300 m) wird umlaufen und die benötigte Zeit wird dem Schüler genannt. Nun soll diese Strecke in der gleichen Zeit umlaufen werden. Oder eine mögliche Zeit für alle wird vorgegeben.

Die Streckenlänge kann verkürzt oder verlängert werden und die Schüler sollen dann ihre Zeit trotz veränderter Strecke laufen.

### „Würfelstaffel“

Es wird eine Wendestaffel gelaufen, wobei die Streckenlänge ca. 50 m beträgt. Die Läufer eines Teams laufen immer zu zweit, sodass es wenig Pause beim Warten gibt. Am

Wendepunkt liegen Würfel und ein Blatt Papier mit den Zahlen Eins bis Sechs (je nach Spieldauer in drei bis vier Reihen) bereit. Der eine Schüler würfelt, der zweite streicht die Zahl auf dem Papier durch. Dann wird sofort zurückgelaufen und das nächste Paar abgeklatscht. Das Team, das als Erstes die 6, 12, 18, ... durchgestrichen hat, hat gewonnen.



#### 4.4.2.4 Lauftechnik

Um ökonomisch zu laufen und grundsätzlich die allgemeine Koordination zu verbessern, ist die Technikschiilung ein wichtiger Baustein.

Das Laufen ist die natürliche Fortbewegungsform des Menschen in höherem Tempo. Beobachtet man den Lauf von Kindern, wird man je nach körperlicher Voraussetzung, Trainingszustand und Talent jedoch Unterschiede im Bewegungsablauf feststellen. Um einen fließenden, koordinierten und leichtfüßigen Lauf zu entwickeln, werden grundlegende technische Elemente des Laufens besonders betont. Hier helfen Übungs- und Spielformen mit koordinativen Inhalten. Aber vorab sollten die sieben Grundelemente vermittelt werden, die innerhalb des Bewegungsablaufs auch punktuell beobachtet werden können.

Die sieben Grundelemente in der Lauftechnik:

##### **Kopfhaltung**

Der Kopf steuert jede Bewegung entscheidend mit. Bei entspannter Nackenmuskulatur wird der Kopf gerade gehalten. Der Blick ist dabei 7–10 m nach vorn gerichtet. So wird die aufrechte Haltung des Oberkörpers positiv mitbeeinflusst.

##### **Körperhaltung**

Die Körperhaltung ist aufrecht und gerade. Eine gedachte Linie von Kopf, Becken, Knie und Fußgelenk bildet im Moment des Fußaufsatzes nahezu eine Senkrechte.

## **Armbewegung**

Die Arme schwingen gegengleich, frei neben dem Rumpf in Laufrichtung parallel zum Körper. Unter- und Oberarm bilden ungefähr einen 90°-Winkel. Die Hände sind leicht geöffnet, die Handrücken zeigen nach außen, die Schultern sind entspannt.

## **Schrittlänge**

Ein kraftsparender Laufstil ist effektiv. Kürzere Schritte reduzieren die Aufprallkräfte und können für Anfänger ökonomischer sein. Die Schrittlänge vergrößert sich automatisch mit der Verbesserung des allgemeinen Trainingszustandes.

## **Fußaufsatz**

Zur Vorbereitung des Bodenkontaktes wird die Fußspitze angehoben, um einen möglichst elastischen Fußaufsatz zu erzielen. Die Landung erfolgt je nach Laufstil auf dem Vor- oder Mittelfuß oder auch auf dem ganzen Fuß. Der Fuß wird parallel zur Laufrichtung aufgesetzt.

## **Fußabdruck**

Der Fußabdruck ist aktiv, Knie und Hüfte werden dabei gestreckt. Anschließend wird der Unterschenkel im Knie gebeugt und pendelt zum Schwungholen nach vorn.

## **Atmung**

Die Atemzüge erfolgen im natürlichen (individuellen) Atemrhythmus, der vom Anstrengungsgrad abhängig ist.

## Was ist richtig?

Eine gute Lauftechnik kann schnell durch kleine Übungsformen, die mit unterschiedlichen Körperpositionen und koordinativen Variationen arbeiten, vom Schüler erlernt und nachvollzogen werden. Die jeweils ökonomischste Variante fällt bei der Ausführung am leichtesten oder wird durch bestehende Automatismen unterstützt:

- Laufe mit Kopf nach unten, nach oben, gerade.
- Laufe mit Oberkörper nach vorn, nach hinten, aufrecht.
- Laufe mit hängenden, parallel schwingenden gebeugten, gegengleich schwingenden gebeugten Armen.
- Laufe mit kurzem, mittlerem, langem Schritt.
- Laufe vorn, mittig, hinten auf dem Fuß.
- Laufe und atme aus.

## Übungen aus dem Lauf-ABC

Das Lauf-ABC gehört zum festen Trainingsprogramm in der Leichtathletik. Es dient der Einstimmung und Vorbereitung auf das Training/den Wettkampf. Faszienspannung, Schnelligkeit, Frequenz und Koordinationsfähigkeit werden erhöht und geschult.

Das Lauf-ABC beinhaltet verschiedene Lauf- und Sprungübungen:

### Fußgelenksarbeit

Hierbei handelt es sich um sehr kleine Schritte mit nur wenigen Zentimetern Raumgewinn. Der Fuß wird beim Schritt nur ein wenig (höchstens eine Fußlänge) angehoben. Am höchsten Punkt wird der Fuß abgesenkt, sodass er vom Fußballen bis zur Ferse auf dem Boden abrollen kann.

Mit den Schritten werden die Arme locker mitgeschwungen (Überkreuzkoordination). Die Übung ist für Anfänger nicht leicht, deshalb soll sie zunächst im Stand geübt werden. Wenn die Schrittfrequenz in schnellste Abfolge erhöht wird, nennt man den Bewegungsablauf Skipping.

### **Kniehub**

Der Bewegungsablauf erfolgt wie bei der Fußgelenksarbeit. Die Bewegungsweite wird allerdings deutlich größer. Das Bein wird so weit angehoben bis sich der Oberschenkel fast in der Waagerechten befindet (Kniewinkel ca. 90°). In der Abwärtsbewegung wird der Fuß wieder so weit zum Boden gesenkt, dass der Ballen zuerst aufsetzt und dann zur Ferse abrollt.

### **Anfersen**

Das Kind läuft vorwärts und führt dabei wechselseitig die Fersen zum Gesäß. Der Fuß setzt jeweils auf dem Fußballen auf. Der Oberkörper befindet sich in einer leichten Vorlage. Die Vorwärtsbewegung ist eher gering, die Hüfte gestreckt.

### **Hopserlauf**

Das Kind springt einbeinig flach nach vorn. Dabei schwingt der Unterschenkel nach vorn aus. Die Landung erfolgt auf dem Sprungbein, danach erfolgt ein Schritt zum Beinwechsel und die Bewegung wird mit der Gegenseite fortgesetzt. Der Fußaufsatz erfolgt auf dem Fußballen.

Variationsmöglichkeiten:

- über Hindernisse (Fahrradreifen, Hütchen, Seile, ...)
- Koordination auf Linien (z. B. in einer Sporthalle)
- Armarbeit variieren (ohne; gestreckte Arme nach oben)
- diverse Ausführungsänderungen (Frequenz, Richtung, Schrittlänge, Armarbeit, ...)

**Material/Medien:** „Hindernisse“ (Fahrradreifen, Pylonen, Springseile etc.)

Die Übungen des Lauf-ABC können auch in Spielformen zum Einsatz kommen. Ein Beispiel hierzu:

### „Bärenlauf“

Alle Kinder stellen sich frontal zum Lehrer im Block auf Lücke auf (Abstand 2 m). Der Lehrer startet den Bärenlauf, indem er mit den Händen eine Richtung (vorwärts, rückwärts, nach rechts, nach links) anzeigt. Die Kinder bewegen sich mit den (ebenfalls vorgegebenen) Übungen des Lauf-ABC in die gezeigte Richtung. Wenn der Lehrer die neue Richtung anzeigt, müssen die Bären schnell reagieren und die Richtung wechseln.

### 4.4.3 Abwärmen

Der Schluss einer Ausdauerstunde (5–10 Minuten) soll die körperliche Belastung wieder zurückführen und das Herz-Kreislauf-System langsam auf die Ruhewerte zurückbringen. Gleichzeitig sollen die Schüler die wahrgenommenen Belastungen der verschiedenen Übungen miteinander vergleichen.

## Variationen des Gehens

Das Gehen als langsame Fortbewegung eignet sich besonders gut zur Belastungsreduzierung, weil sehr schnell durch die geringe Intensität die aktive Erholung gefördert wird. Sinnvoll ist hierbei, mit höherem Fortbewegungstempo und Zusatzübungen zu beginnen und die Belastung Stück für Stück zu reduzieren.

- Die Kinder gehen durch den Raum. Der Lehrer gibt das Tempo vor (4. Gang, 3. Gang, 2. Gang, 1. Gang, Leerlauf).
- Verschiedene Formen des langsamen Gehens werden von den Kindern ausprobiert: latschen, stampfen, schlurfen, marschieren, schlendern, torkeln, schleichen etc.
- Zeitlupengehen

## Lockerungsübungen

Nach der Belastung steht die Muskulatur unter einer erhöhten Spannung. Diese Spannung soll wieder vorsichtig gelöst werden. Dabei ist es durchaus sinnvoll, auch mit Übungen zu arbeiten, die den Wechsel von Spannung und Lockerung beinhalten:

- Hände vor der Brust kräftig zusammendrücken und die Spannung in den Armen spüren, nun alles locker werden lassen und ausschütteln.
- Beine an der Innenseite kräftig gegeneinanderdrücken, bis die Spannung zu spüren ist, dann langsam entspannen und die Beine locker schütteln.
- Bewegen wie eine Marionette. Der ganze Körper wird weich und locker.
- traben mit hängenden Armen
- kleine Hüpfen mit schlackerndem Bein

## Recken und Strecken

Im aufrechten Stand werden die Arme wechselweise über Kopf so weit wie möglich nach oben gestreckt. Dabei darf man sich auch bis auf die Fußballen hochstrecken. Ganz bewusst auch die Ein- und Ausatmung ansprechen.

Am Ende der Stunde sollte kurz über die wahrgenommenen Belastungen mit den Kindern gesprochen werden:

- Was war besonders anstrengend?
- Was hat richtig Spaß gemacht?
- Was war in der Gruppe toll?

Auch das Phänomen „Innerer Schweinehund“ kann hier thematisiert werden:

- War er heute groß oder klein?
- Wie bekomme ich ihn in den Griff?

Gemeinsam kann man Motivationsstrategien für das AOK-Laufwunder erarbeiten:

- Sich drei schöne Dinge überlegen, an die man denken könnte, wenn es besonders anstrengend werden sollte.
- Die Schüler legen fest, welche Gesamtzeit beim AOK-Laufwunder als Gruppenziel erreicht werden soll.

**Viel Spaß und viel Erfolg!**







## Kooperationspartner



Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Impressum

Herausgeber: AOK NORDWEST

Redaktion: Christian Breitbach und Peter Münzer (FLW),  
Marion Edler-Köller (Landesstelle für den Schulsport NRW,  
Bezirksregierung Düsseldorf), Jan Dreier (SHLV),  
Sven Dietrich und Susanne Wiltfang (AOK NORDWEST)  
Fotos: Jan Dreier (SHLV)

## Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz  
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000  
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: [aok.de/nw](http://aok.de/nw)  
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: [nordwest.meine.aok.de](http://nordwest.meine.aok.de)

**AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.**