



Laufabzeichen- Wettbewerb

Infos, Daten und Unterrichtstipps zur
Vorbereitung für Grundschulen

Laufwunder

Laufabzeichen-Wettbewerb für Schulen

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

Das „Laufwunder“ soll Kinder und Jugendliche mit Spaß an den Ausdauersport heranführen und sie dauerhaft für Bewegung motivieren.

Ziel des AOK-Laufwunders ist es, 15, 30 oder 60 Minuten ohne Unterbrechung zu laufen.

Die vorliegende Handreichung möchte Lehrkräfte an Grundschulen mit praktischen Tipps und exemplarischen Übungseinheiten bei der Vorbereitung des Laufwunders unterstützen. Seien Sie mit Ihrer Schule dabei, begeistern Sie Schülerinnen und Schüler für diesen attraktiven Wettbewerb und gewinnen Sie mit Ihren Schulklassen tolle Preise.

Melden Sie sich einfach und bequem online an. Nähere Informationen finden Sie unter: aok-laufwunder.de.

Inhalt

Erleben Sie ein Laufwunder!	5
Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen	6
Fragen an Dr. Jan Wüstenfeld	8
1. Das AOK-Laufwunder – mit System zum Erfolg	10
2. Hauptteil	14
2.1 Temposchulung	16
2.2 Klassische Lauftrainingsformen	17
2.3 Entwicklung von Zeitgefühl	21
2.4 Lauftechnik	22
3. Abwärmen	26
Impressum	27

Erleben Sie ein Laufwunder!

Für uns Menschen ist Laufen die natürliche Fortbewegungsart. Wir lernen Laufen, bevor wir Schwimmen, Radfahren oder Handball spielen lernen. Wenn wir laufen, fühlen wir uns lebendig. Schon Kinder leben beim Laufen ihren natürlichen Bewegungsdrang aus.

Für Erwachsene ist der Laufsport eine effektive Möglichkeit, Körper und Geist etwas Gutes zu tun: Regelmäßiges, moderates Lauftraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, hilft beim Stressabbau und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Laufen ist einfach zu praktizieren und immer verfügbar. Wir können direkt vor der Haustür starten, ohne eine komplizierte Technik zu erlernen. Als Grundlage vieler anderer sportlicher Disziplinen kommt dem Laufen besondere Bedeutung zu – auch im Sportunterricht an der Grundschule.

Kinder, die frühzeitig die Freude an Bewegung entdecken, nehmen diesen Lebensstil mit in spätere Lebensphasen. Ein gezieltes Lauftraining in der Schule kann der erste Schritt zu einem sportlichen Erwachsenenleben sein. Der Laufabzeichen-Wettbewerb für Schulen soll diese Entwicklung fördern.

Die vorliegende Handreichung unterstützt Grundschullehrkräfte durch neue Ideen und Ansätze dabei, Schülerinnen und Schüler für den Laufsport zu begeistern.

Die Kinder lernen sich und ihre sportlichen Fähigkeiten besser kennen und bereiten sich auf eine erfolgreiche Teilnahme am „Laufwunder“ vor.

Abgestimmt auf den Lehrplan Sport für die Grundschule enthält die Handreichung altersgerechte Spiel- und Übungsformen zur Schulung von Lauftechnik, Lauftempo und Zeitgefühl. Die Kinder trainieren, vorgegebene sowie eigene Laufanforderungen zu erfüllen, ihr Tempo situationsgerecht anzupassen und über ihre Erfahrungen mit dem Laufen zu sprechen.

Neben einer Verbesserung der individuellen Laufleistung jedes Kindes sollte in den Unterrichtseinheiten auch der Spaß nicht zu kurz kommen: Denn nur wer Spaß am Sport hat, trainiert auch nach der Schule weiter und nimmt die Motivation für Bewegung mit in den Alltag.

Wir wünschen allen Lehrkräften sowie ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude beim Ausprobieren der Übungen und eine erfolgreiche Teilnahme am Laufwettbewerb für Schulen.

Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen

Repräsentative Studien zeigen: Bewegungsmangel und körperliche Inaktivität sind bereits in frühen Lebensphasen weit verbreitet. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Bundesministerium für Gesundheit (2022): Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Bestandsaufnahme (Kurzversion)

- Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche: Säuglinge und Kleinkinder sollen sich so viel wie möglich bewegen, Kindergartenkinder mindestens 180 Minuten, Schulkinder und Jugendliche mindestens 60 bis 90 Minuten Bewegung am Tag.
- Laut Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) erfüllen 46% der 4- bis 5-Jährigen die WHO-Empfehlungen, aber nur 15 Prozent der 11- bis 17-Jährigen.
- Mädchen sind weniger aktiv als Jungen, mit deutlichen Unterschieden im Jugendalter.
- Die durch die COVID-19-Pandemie bedingten Kontakteinschränkungen und Schließungen von Kitas, Schulen und Sportstätten haben den Bewegungsmangel weiter verschärft.
- Schlussfolgerung: Die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen sollte weiter intensiviert werden, mit besonderem Augenmerk auf die Bedarfe von Mädchen.

AOK-Familienstudie 2014

- 20% der Kinder aus den befragten Familien sind übergewichtig und weitere 5% adipös. Der Anteil von Jungen und Mädchen ist dabei gleich groß. Kinder aus Familien mit höherer Bildung sind häufiger normalgewichtig.

AOK-Familienstudie 2018

- Durch intensive Mediennutzung nehmen die Inaktivitätszeiten bei Kindern zu. Die empfohlenen Mediennutzungszeiten (www.kindergesundheit-info.de) von 30 Minuten (bis 6 Jahre) bzw. 60 Minuten (bis 10 Jahre) werden vor allem am Wochenende von 80% der Kinder überschritten.
- Bewegung wirkt: In Familien mit positiver Einstellung zur Bewegung haben Kinder seltener Beschwerden wie Bauchschmerzen, Einschlafprobleme oder Gereiztheit.
- Bei einem Drittel der befragten Familien gehört regelmäßige Bewegung nicht zum Alltag.



AOK-Familienstudie 2022

- Der Anteil täglich körperlich aktiver Kinder hat sich innerhalb der letzten 4 Jahre um 8 % erhöht. Dennoch erfüllen weiterhin nur wenige Kinder die Bewegungsempfehlung von mindestens 60 Minuten täglich.
- 76 Prozent der Kinder können laut Elternangaben schwimmen.
- 58 Prozent der Kinder aus den befragten Familien sind im Sportverein.
- Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Kinder hat der sozialökonomische Status (SES) der Eltern: In Familien mit höherem SES gehört Bewegung öfter zum Familienalltag, die Kinder können zu einem größeren Prozentsatz schwimmen und haben häufiger Mitgliedschaften im Sportverein.
- Kinder aus strukturstarken Gebieten treiben mehr Sport und sind eher Mitglied im Sportverein als Kinder aus strukturschwachen Gebieten.
- Krieg, Pandemie und Inflation: Belastungen der Eltern beeinflussen die Gesundheit der Kinder. Familien sind deshalb auf gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen im Lebensumfeld angewiesen.
- Ein früher Zugang zu Bildung und Teilhabe verbessert die Entwicklungschancen der Kinder. Dazu gehört auch ausreichend Bewegung.



Die Teilnahme am Laufabzeichen-Wettbewerb sowie die gemeinsame Vorbereitung auf den Wettkampf bieten im Setting Schule eine sehr gute Möglichkeit, den Gesundheitsstatus der Kinder zu verbessern.



Fragen an Dr. Jan Wüstenfeld

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

Ist ein Ausdauertraining mit Grundschulkindern möglich und sinnvoll?

Kinder und Jugendliche zeigen beim Ausdauertraining prinzipiell die gleichen Adaptationserscheinungen wie Erwachsene. Studien zeigen, dass Grundschul Kinder durch ein strukturiertes Trainingsprogramm ihr Grundlagenausdauer niveau deutlich verbessern können.

Die Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme kapazität als Ausdruck des aeroben (sauerstoffabhängigen) Energiebereitstellungsvermögens zeigt bereits bei jungen Kindern deutliche Anpassungserscheinungen durch Training. In vergleichenden Untersuchungen erreichten sportlich aktive Kinder deutlich höhere maximale Sauerstoffaufnahmewerte (Peak VO₂) als inaktive. Dies zeigt, dass die Trainierbarkeit von Grundschulkindern durch eine funktionelle Anpassungserscheinung der Organe

geschieht, die eine körperliche Leistung ermöglicht bzw. einschränkt.

Im Unterschied zur Entwicklungsfähigkeit der aeroben (sauerstoffabhängigen) Energiebereitstellung scheint die Trainierbarkeit der anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Energiebereitstellung im Grundschulalter begrenzt.

Man geht davon aus, dass der kindliche Muskel im Unterschied zur adulten Muskulatur seine Energiebereitstellung in einem weit höheren Maße über sauerstoffverbrauchende Prozesse bewerkstelligt. Die Produktion und Elimination von Laktat spielen eine untergeordnete Rolle, wenngleich Kinder mit besserer Grundlagenausdauerfähigkeit hochintensive Belastungsformen besser tolerieren, da es bei ihnen zu einer verminderten Laktatanhäufung im Muskel kommt.

„Das AOK-Laufwunder ist eine tolle Sache und auch aus medizinischer Sicht eindeutig empfehlenswert.“

Dr. Jan Wüstenfeld

Die Vermutung, dass Kinder durch zu intensive Belastungsformen schnell überfordert werden könnten, kann 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?

Die Bestimmung der Herzfrequenz gilt als einziger wissenschaftlich fundierter Parameter zur Belastungssteuerung bei Kindern. Dabei gilt zu beachten, dass Kinder im Vergleich zu Erwachsenen einen steileren Anstieg der Herzfrequenz mit deutlich höheren Maximalwerten zeigen und dass Kinder hohe und höchste Belastungen mit wenig unterschiedlichen Herzfrequenzen absolvieren. Beim Training von Kindern sollte man sich über die Unterschiede des Herzfrequenzverhaltens im Vergleich zu postpubertären und erwachsenen Sporttreibenden bewusst sein. Bei 80-90 % der maximalen Herzfrequenz zu trainieren scheint bei Kindern am effektivsten.

Wie sollte ein Ausdauertraining mit Kindern inhaltlich gestaltet werden?

Ausdauertraining bedeutet nicht zwangsläufig langes und monotones Laufen in der gleichen Geschwindigkeit. Trainingsmethoden und -inhalte sowie Intensität und Dauer der Trainingsbelastungen

sollten sich dem Kindesalter anpassen. Haupttrainingsmethoden des Kindertrainings sind die Dauer- und die Kurzzeitintervallmethode bzw. intervallartige Belastungen.

Ein Ausdauertraining für Kinder sollte abwechslungsreich sein und einen ausgeprägten Spielcharakter haben, damit es nicht langweilig wird. Der koordinative Aspekt sollte mitberücksichtigt werden. Eine Angst vor rascher Überforderung des Kindes ist in der Regel unbegründet. Studien zeigen, dass ein zu wenig intensives Training (70 % der maximalen Herzfrequenz) deutlich geringere Verbesserungen der Grundlagenausdauerfähigkeit erbrachte als intensivere Trainingsformen.

Welche Gefahren sollte man beachten?

Kinder haben im Vergleich zu älteren Sporttreibenden eine eingeschränkte Möglichkeit, ihren Temperaturhaushalt zu regeln. Aus diesem Grund muss bei hohen Außentemperaturen die Belastungsintensität angepasst werden.

Wie bewerten Sie den Laufabzeichen-Wettbewerb „AOK-Laufwunder“?

Die vorliegende Handreichung bietet eine Vielzahl an Spiel- und Übungsformen für ein alters- und zielgruppengerechtes Ausdauertraining, um Grundschul- kinder spielerisch an den Erwerb des Laufabzeichens heranzuführen.

Das AOK-Laufwunder – mit System zum Erfolg

Wie bereite ich die Kinder auf das Laufwunder vor?

Einleitung

Die Handreichung unterstützt Grundschullehrkräfte dabei, ihre Schülerinnen und Schüler auf die Teilnahme am Laufwettbewerb „AOK-Laufwunder“ vorzubereiten. Mithilfe des natürlichen Spieltriebs der Kinder soll ihre Motivation für das Laufen geweckt werden. Für die Vorbereitung auf das AOK-Laufwunder stehen nur wenige Wochen zur Verfügung, die für strukturiertes Üben und eine gute mentale Vorbereitung genutzt werden sollten.

Folgende Botschaften sollen vermittelt werden:

- Du erreichst dein Ziel, wenn du dein eigenes Tempo findest.
- Wer jetzt erschöpft ist, hat sein Bestes gegeben. So wirst du immer besser.
- Du zeigst im Unterricht/beim Training viel mehr, als du für das Laufwunder brauchst.

Umgang mit der Handreichung

Die Vorlage bietet sportpraktische Anregungen für eine ausdauerorientierte Unterrichtsreihe. Die leichtathletischen Technikelemente und die Spielformen unterstützen neben der Ausdauer auch die motorischen Grundfertigkeiten Koordination, Beweglichkeit,

Schnelligkeit und Kraft. Die Übungs- und Spielformen können auch außerhalb eines reinen Lauftrainings einzeln in thematisch andere Sportstunden eingegliedert werden.

Die Inhalte sind als Baukasten konzipiert, mit dem eine Reihe von methodisch aufgebauten Einheiten zum Thema Laufen gestaltet werden kann, die die Kinder am Ende in die Lage versetzt, die Bedingungen des AOK-Laufwunders (15, 30, 60 Minuten) gut zu schaffen.

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

Zur Orientierung wird dem Praxisteil eine exemplarische Einheit von 45 Minuten vorangestellt. Die darauf folgenden Schwerpunktthemen mit ihren Übungs- und Spielformen dienen als Auswahl für die Stundenplanung. Die Handreichung kann direkt im Unterricht eingesetzt werden. Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Form verwendet.

Exemplarische Einheit (45 Minuten)

Einstieg: 5 Minuten

Den Kindern werden der Stundenablauf sowie der Stundenschwerpunkt 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 ist es, einen dynamischen Gruppenprozess einzuleiten, die Integration von neuen Kindern zu ermöglichen, den Aufmerksamkeitsgrad zu erhöhen und das Herz-Kreislauf-System auf den Hauptteil vorzubereiten.

Hauptteil (Schwerpunkt 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 Gehübungen und wenig intensive Spielformen sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen entlastet. Auch Fragen zur Reflexion können hier integriert werden.





Praxisbausteine



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. Die Kinder stellen sich mental auf die Bewegungseinheit ein und bauen ein Zusammengehörigkeitsgefühl auf.

▶ Händeschütteln

Die Kinder traben kreuz und quer durch den Raum. Auf Kommando begrüßen sie die vorbeilaufenden Schüler durch Händeschütteln. Auf ein zweites Kommando sammeln die vom Lehrer benannten Kinder alle Mitschüler um sich, die sie begrüßt haben.

Variationen:

- 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 hintereinander auf und legen ihre Arme um die Hüfte des Vordermanns. Der Letzte steckt sich hinten ein Tuch in den Gürtel. Mit dem Startzeichen beginnt der Drache, seinem Schwanz nachzujagen. Der vorderste Spieler versucht, das Tuch am Drachenschwanzende zu erreichen. Dabei kämpfen die vorderen Spieler gegen die hinteren und die in der Mitte wissen nie genau, auf welcher

Seite sie stehen. Gelingt es dem Kopf, das Tuch zu fassen, wird er zum neuen Schwanz, während der Zweite in der nächsten Runde als neuer Kopf das Tuch jagt.

Sicherheitshinweis:

Damit die Kinder nicht „aus der Kurve fliegen“, darf die Reihe der Kinder nicht zu lang werden.

Material/Medien: Tücher

▶ Aufwärmen mit dem Ball

Ein Ball hat einen hohen Aufforderungscharakter. Die Schüler werden damit sofort aktiv, wenn zunächst freies Bewegen mit dem Gerät zugelassen wird.

Bei den folgenden Übungen werden auch koordinative Fähigkeiten mitgeschult. Es ist 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 mit linker und rechter Hand prellen
- 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 traben langsam um das Feld. Die Bewegungsintensität wird zu Beginn gering gehalten. Im Verlauf der Übungen wird das Tempo langsam erhöht.

- Auf Zehenspitzen oder auf der Ferse laufen
- Knieheben
- Seitgalopp
- Seitwärts laufen mit Überkreuzschritten

Material/Medien: Pylonen oder Markierungsteller

2. Hauptteil

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

2.1 Temposchulung



Da Kindern anfangs ein Maß für ein angemessenes Lauftempo fehlt, ist der Einstieg vom Gehen zum Laufen sinnvoll. Durch eine stufenweise Variation der Geschwindigkeit erleben die Schüler, was Gehen, langsames und schnelles Laufen und Sprinten bedeuten, und entwickeln ein Gefühl für ein moderates, individuelles Lauftempo.

▶ **Laufen wie Tiere**

Die vielfältigen Fortbewegungsarten von Tieren können spielerisch zu unterschiedlichen Geschwindigkeiten und kleinen koordinativen Aufgaben genutzt werden. 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. Durch schnelle oder langsame Ansage variiert der Lehrer das Tempo.

▶ **Roboter**

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 sind Tempovariationen möglich. Zweimal, dreimal oder viermal tippen bedeutet jeweils eine Geschwindigkeitsstufe schneller.

► Busfahrt

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt einen „Bus“ dar und erhält einen Fahrplan mit Städtenamen. Die „Busse“ steuern die im Gelände/in der Halle verteilten Stationen an. Die Köpfe der Laufgruppen agieren als Busfahrer und müssen nach Ansage der Lehrkraft zusätzlich auf verschiedene Situationen (30er-Zone, Schotter, Autobahn, Tunnel, Slalom) reagieren.

► Laufviereck

Es werden zwei Vierecke abgesteckt, wobei ein Viereck im anderen enthalten ist. Je zwei Schüler spielen zusammen: einer außerhalb des großen Vierecks, der andere im inneren Viereck. Der Äußere muss immer auf Höhe des Partners bleiben. Der Lehrer kann durch koordinative Laufaufgaben für den inneren Läufer das Tempo regulieren. Die Läufer tauschen nach einer bestimmten Zeit die Rollen. Das Spiel kann durch einen Wechsel der Laufrichtung, unebenen Untergrund oder ansteigendes Streckenprofil variiert werden.

► Spiegellauf

An den Ecken eines durch Pylonen aufgeteilten Rechtecks (20 x 30 m) stehen sich zwei Partner genau diagonal gegenüber. Der eine Partner läuft einen Weg, der zweite Partner läuft genau gegenüber und muss zeitgleich den gegenüberliegenden Pylon erreichen. Die Lehrkraft gibt das Tempo vor. Die Einteilung in gleich starke Paare ermöglicht eine Differenzierung. Das Spiel ist auch in Gruppen möglich.





▶ **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 wechselnden Bedingungen eines Geländes für die Belastungsvariationen innerhalb eines Trainings aus. Dabei wählen die Kinder nach Lust und Laune oder geländeabhängig alle Trainingsintensitäten vom Gehen bis zum Sprinten.

▶ **Biathlon**

Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Die Kinder trainieren auf einer Laufrunde, ggf. mit Hindernissen, die mit einer Wurfstation abschließt. Trifft ein Kind hier nicht alle Ziele, muss es entsprechend der Fehleranzahl (kleine) Strafrunden laufen, bevor es das Ziel überquert.

Variationen:

- 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

2.2 Klassische Lauftrainingsformen



Bei den folgenden Trainingsformen lernen die Schüler, sich alleine zu bewegen. Mit der Dauermethode wird über gleichmäßige oder wechselnde Belastungen ohne Pause über einen längeren Zeitraum trainiert. Bei der kontinuierlichen Methode unterscheidet man je nach Tempo zwischen extensiver und intensiver Methode. 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, wobei man in den Pausen keine vollständige Erholung abwartet, sondern die neue Belastung mit Erreichen einer vorher festgelegten Herzfrequenz beginnt (lohnende Pause). Belastungsdauer, Belastungsintensität, Wiederholungszahlen und Pausen sind variierbar.

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

▶ Dauerlauf

Zu den Anforderungen des AOK-Laufwunders gehören auch kurze Dauerläufe. Hierbei umrunden alle gemeinsam die Wettkampfstrecke oder laufen 15 Minuten locker auf dem Rasen oder der Laufbahn. Zu Beginn oder am Ende einer Unterrichtsstunde laufen die Schüler ein bis zwei Runden in gemüthlicher Geschwindigkeit, um ihr eigenes „Wohlfühltempo“ zu finden.

▶ Treppenläufe

Die Schüler bewältigen koordinative Aufgaben an einer längeren Treppe:

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

Nach den einzelnen Aufgaben laufen die Schüler je eine Runde von 30–50 m.





▶ 100-m-Läufe

Die Schüler laufen zehnmal in Folge eine Strecke von 100 m. Das Tempo ist höher als beim normalen Dauerlauf, aber immer noch so ruhig, dass die Kinder die Anzahl an Läufen auch schaffen. Der Rückweg zum Ausgangspunkt wird im Gehen zurückgelegt.

▶ Kettenpaare

Ein Fänger versucht in einem begrenzten Feld, ein weiteres Kind durch Berührung zu fangen. Fänger und Gefangener nehmen sich an die Hand und fangen gemeinsam ein weiteres Kind, welches die „Kette“ erweitert. Fangen dürfen jeweils nur die beiden äußeren Kinder. Ist die „Kette“ auf vier Kinder angewachsen, darf sie sich in zwei Fängerteams aufteilen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder zu Kettengliedern geworden sind.

▶ Kartenstaffel

Einseitig rote und schwarze Karten werden in gleicher Anzahl verdeckt in einem Zielbereich abgelegt. Zwei Mannschaften versammeln sich an der Startlinie und bekommen die Zuweisung „Rot“ oder „Schwarz“. Mit dem Startsignal sprintet der jeweils erste Läufer des Teams zu den Karten und deckt eine Karte auf. Hat er seine Teamfarbe aufgedeckt, läuft er mit der Karte zum Team zurück. „Falsche“ Karten werden wieder umgedreht und der Spieler läuft ohne Karte zurück. Das Team, das als erstes alle seine Karten hat, gewinnt.

Variationen:

- Zwischen Start und Ziel kleine Hindernisse (ggf. auch eine Parcoursform) positionieren
- Statt Kartensets zwei verschiedene kleine Puzzles (zerschnittene Bilder o. Ä.) verwenden
- Zwei Würfel ins Ziel legen: Erst nach dem Würfeln einer Sechs darf der Läufer wieder zurück zu seinem Team sprinten.
- Buchstaben auf einzelne Zettel schreiben, die zusammen ein Wort ergeben (Memory-Spiel)
- Staffelübergabe: 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. 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 erwischen hat, kommen alle Kinder wieder

zusammen. Das Opfer stellt sich als neuer Löwe an den Anfang der Touristenschlange und das Spiel beginnt von vorn.

Variation:

Das gefangene Kind wird ebenfalls zum Löwen und hilft in der nächsten Runde mit. Das letzte übrig gebliebene Kind gewinnt.

▶ Stationszirkel „Laufen“

Innerhalb eines Laufzirkels kann in Gruppen von vier bis sechs Kindern trainiert werden. So kommt eine größere Anzahl von Teilnehmern zeitgleich sinnvoll und variantenreich in Bewegung. 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 überwinden die Teilnehmer verschiedene Geräte mittels bestimmter Techniken. Jeder Teilnehmer bestimmt sein individuelles Belastungstempo selbst.

Variation:

An dieser Station wählen die Teilnehmer pro Runde zwei Geräte selbst.

Station 3: Dauerlauf

Im mit Fahnenstangen markierten Viereck laufen die Teilnehmer mit individuellem Tempo.

Station 4: Gymnastikübung

Im Innenzirkel liegen so viele Matten vor Langbänken, wie Teilnehmer in einer Gruppe sind. Auf jeder Matte befindet sich ein Ball.

Übung:

Rückenlage auf der Matte, Unterschenkel liegen auf der Bank. Der Ball wird mit beiden Händen gefasst und soll 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, Bälle

Übungen:



Langbank
Mit Stützsprüngen rechts/links überwinden



Matte 1
Mit Rolle vorwärts überwinden



Matte 2
Mit Rolle rückwärts überwinden



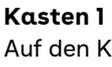
Bock
Beliebig überwinden



Reifen
Mit kleinen Schlussprüngen in die Reifen hinein- und hinaushüpfen



Kasten 1
Auf den Kasten springen, Strecksprung und hinunterspringen



Kasten 2
Über den Kasten hüpfen



Pylonen
Slalomlauf



▶ Schmetterlingsfangen

Die Kinder sitzen paarweise 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 wählt unter den Kindern einen „Riesen“. Dieser stellt sich schlafend, während der Rest der Gruppe sich so nahe wie möglich an ihn heranwagt. Der Spielleiter kommentiert: „Der Riese schläft, er schläft tief und fest ...“ Auf das Kommando „Der Riese wacht auf!“ springt der Riese auf und fängt einen der anderen Teilnehmer, der dadurch zum zweiten Riesen wird. In der nächsten Runde fangen die beiden „Riesen“ weitere Kinder, die zu Riesen werden. Wer zuletzt übrig bleibt, gewinnt.



Belasten und Erholen

Beim Training benötigt der Körper Pausen, um sich erholen und anpassen zu können. Je nach Übungsziel pausiert man bis zur vollständigen Erholung oder setzt die Übung bereits vorher wieder fort. Bei intensiven Belastungen wie beim Sprint braucht der Körper eine vollständige Erholung, um wieder voll belastbar zu sein. Es kann mehrere Minuten dauern, bis der Puls wieder bis auf den Ruhewert abgesunken ist. Beginnt die nächste Belastung, bevor der Puls seinen Ruhewert erreicht hat, werden Trainingseffekte erzielt.

2.3 Entwicklung von Zeitgefühl



Eine Minute Laufzeit kann sich subjektiv lang oder kurz anfühlen. Wer zu schnell läuft, ermüdet eher und wird das Ende der Laufzeit früher erwarten und einschätzen. Durch die Bewältigung verschiedener Strecken entwickeln die Kinder ein Zeitgefühl und finden ein individuelles Lauftempo, das zu ihren Fähigkeiten passt.

▶ Postbotenspiel

In einem begrenzten Areal (Sportplatz/Halle) werden „Briefkästen“ in Form von z.B. Kästen oder Reifen aufgestellt und mit Hausnummern gekennzeichnet (z.B. durch Karten auf Pylonen). In mehrere Mannschaften eingeteilt, liefern die Kinder Briefe möglichst schnell an die richtige Nummer aus.

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

▶ Laufpyramide

Innerhalb eines markierten Spielfelds oder einer Laufrunde trainieren zwei bis vier Mannschaften. Die Teams erhalten je ein Arbeitsblatt mit Rundenzahlen in Form einer Pyramide. Jeder Teilnehmer läuft einen „Block“ auf 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.

Variationen:

- Hintereinander laufen
- Gleichzeitig laufen
- Anzahl der Runden

Material/Medien: Arbeitsblatt Laufpyramide, Pylonen oder Markierungsteller

▶ Zeitschätzspiel

Die Kinder laufen innerhalb einer festgelegten Zeit auf einem beliebigen Kurs oder in einem Gelände. Sie schätzen selbst ab, wann sie sich im Ziel einfinden sollen, um die festgelegte 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

Variationen:

- Beim Laufen um ein markiertes Feld gibt der Lehrer eine Zeit vor (z.B. 1 Minute, 2 Minuten), nach deren Ablauf die Kinder stehen bleiben sollen. Wer trifft die Zeit am genauesten?
- Jedes Kind umläuft eine Runde oder Markierung von ca. 150–300 m. Der Lehrer nennt die benötigte Zeit, und der Läufer versucht, die Strecke nochmals in der gleichen Zeit zu bewältigen. Alternativ: Alle Schüler bekommen eine einheitliche Zeitvorgabe.
- Die Streckenlänge wird verkürzt oder verlängert und die Schüler laufen dann ihre Zeit trotz veränderter Strecke.

▶ Würfelstaffel

Auf einer Strecke von ca. 50 m laufen die Kinder eine Wendestaffel. Die Läufer eines Teams laufen immer zu zweit. Am Wendepunkt liegen Würfel und ein Blatt Papier mit den Zahlen 1–6 bereit. Ein Schüler würfelt, der Zweite streicht die Zahl auf dem Papier durch. Dann laufen die Kinder zurück und klatschen das nächste Paar ab. Das Team, das zuerst alle Zahlen auf der Vorlage durchgestrichen hat, gewinnt.

2.4 Lauftechnik



Je nach körperlicher Voraussetzung, Trainingszustand und Talent zeigen Kinder beim Laufen deutliche Unterschiede im Bewegungsablauf. Die Technikschiung hilft bei der Verbesserung der allgemeinen Koordination und sorgt für eine ökonomische Lauftechnik, wodurch man einen fließenden, koordinierten und leichtfüßigen Lauf erreicht.

Hierzu sollten neben Übungs- und Spielformen mit koordinativen Inhalten vor allem die sieben Grundelemente des Laufens vermittelt werden:

Kopfhaltung

Bei entspannter Nackenmuskulatur wird der Kopf gerade gehalten und der Blick ist 7–10 m nach vorn gerichtet. Die richtige Kopfhaltung fördert eine aufrechte Haltung des Oberkörpers.

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 ungefähr im 90°-Winkel gebeugten Arme schwingen parallel zum Körper gegengleich neben dem Rumpf. Die Hände sind leicht geöffnet, die Handrücken zeigen nach außen, die Schultern sind entspannt.

Schrittlänge

Kürzere Schritte reduzieren die Aufprallkräfte und sind für Anfänger oft ökonomischer. Mit Verbesserung des Trainingszustandes vergrößert sich die Schrittlänge automatisch.

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 Schwung holen 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, von den Schülern 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 dient in der Leichtathletik zur Einstimmung und Vorbereitung auf Training oder Wettkampf. Es beinhaltet verschiedene

Lauf- und Sprungübungen zur Erhöhung und Schulung von Faszienspannung, Schnelligkeit, Frequenz und Koordinationsfähigkeit.

▶ Fußgelenksarbeit

Der Trainierende vollführt 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 und rollt vom Fußballen bis zur Ferse auf dem Boden ab. Die Arme werden locker mitgeschwungen (Überkreuzkoordination). Die Übung ist für Anfänger nicht leicht und sollte zunächst im Stand geübt werden.

▶ Kniehub

Der Bewegungsablauf erfolgt wie bei der Fußgelenksarbeit, allerdings mit deutlich größerer Bewegungsweite. Das Bein wird bis zu einem Kniewinkel von 90° angehoben. 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 Vorklage. Die Vorwärtsbewegung ist eher gering, die Hüfte gestreckt.

▶ Hopperlauf

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 etc.)
- Koordination auf Linien (z. B. in einer Sporthalle)
- Armarbeit variieren (ohne Arme, gestreckte Arme nach oben)
- Diverse Ausführungsänderungen (Frequenz, Richtung, Schrittlänge, Armarbeit etc.)

Material/Medien:

„Hindernisse“ (Fahrradreifen, Pylonen, Springseile etc.)

Die Übungen des Lauf-ABC können auch in Spielformen zum Einsatz kommen:

▶ Bärenlauf

Alle Kinder stellen sich frontal zum Lehrer im Block auf Lücke auf (Abstand 2 m). Der Lehrer zeigt mit den Händen eine Richtung an (vorwärts, rückwärts, nach rechts, nach links) und gibt eine Übung des Lauf-ABC vor. Die Kinder bewegen sich in der vorgegebenen „Gangart“ in die gezeigte Richtung. Zeigt der Lehrer einen Richtungswechsel an, müssen die „Bären“ schnell darauf reagieren.

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. Die Schüler sollen die wahrgenommenen Belastungen der Übungen miteinander vergleichen.

► Variationen des Gehens

Langsames Gehen fördert durch die geringe Intensität die aktive Erholung. Die Übung beginnt mit höherem Fortbewegungstempo und Zusatzübungen, dann wird die Belastung Stück für Stück reduziert.

- 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

Mit Lockerungsübungen sowie Übungen, die einen Wechsel von Spannung und Lockerung beinhalten, wird die erhöhte Muskelspannung nach der Belastung vorsichtig wieder gelöst.

- Hände vor der Brust kräftig zusammendrücken und die Spannung in den Armen spüren, dann locker 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 so weit wie möglich nach oben gestreckt, während das Kind auf den Fußballen steht. Ein- und Ausatmen nicht vergessen!

„Wie geht es Dir jetzt?“

Am Ende der Stunde haben die Kinder Gelegenheit, über die wahrgenommenen Belastungen zu sprechen:

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

Auch der „innere Schweinehund“ wird hier zum Thema:

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

Gemeinsam erarbeitet die Gruppe

Motivationsstrategien für das AOK-Laufwunder:

- Drei schöne Dinge überlegen, an die man denkt, wenn es besonders anstrengend wird
- Eine Gesamtzeit als Gruppenziel für das AOK-Laufwunder festlegen

Viel Spaß und viel Erfolg!

Kooperationspartner



AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.



Schleswig-Holstein
Ministerium für Allgemeine und
Berufliche Bildung, Wissenschaft,
Forschung und Kultur

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Impressum

Herausgeber

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Redaktion

Christian Breitbach und Peter
Münzer (FLVW) | Marion Edler-
Köller (Landesstelle für den Schul-
sport NRW, Bezirksregierung
Düsseldorf) | Jan Dreier (SHLV) |
Sven Dietrich und Susanne
Wiltfang (AOK NordWest)

Fotos

Adobe Stock / Stocksy



„Wer sich als Kind regelmäßig bewegt und Sport treibt, nimmt diesen Lebensstil in das Erwachsenenalter mit.“

Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz; Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie und Dekanin der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München

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**
Bequem im Online-ServiceCenter: **nordwest.meine.aok.de**