

Lektionsvorbereitung

LA_S3_Laufen_01

LA01

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

Lektionstitel: **Laufen - Reaktionsschulung / Motivationsstufe für 9 - 10 Jahre**

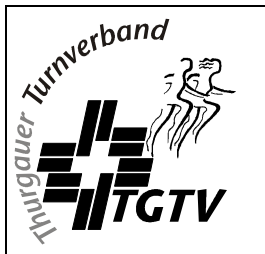
Autor: Marianne Kunkler / Silvia Vetsch

Thema: Laufen Datum: _____ Zeit: 75 Min Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Schulung der Reaktionsfähigkeit durch verschiedene Spielformen	
Laufschulung mit Reifen	

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<p><u>Pferdegeschichte</u></p> <p><i>Stell Dir vor du wärst ein Pferd. Ein ganz spezielles Pferd, nämlich ein wildes, das sich frei in der Wildnis bewegen kann und keinen menschlichen Meister hat. Versuche dich möglichst so zu bewegen, wie es deiner Ansicht nach ein Pferd in der folgenden Geschichte tut:</i></p> <p>Du bist gerade ganz alleine und auf der Suche nach deiner Herde. Es macht dich traurig, dass niemand von deinen Freunden da ist und du trottest ganz niedergeschlagen durch die Landschaft. Doch jetzt endlich, du hast sie wieder gefunden und begrüsst glücklich alle anderen Pferde. Alle zusammen beschliessen einen gemeinsamen Ausflug zu machen und traben als erstes über schöne grüne Wiesen. Mitten durch die Wiese zieht sich ein kleiner Bach und alle Pferde springen mit einem Satz hinüber. Der Weg führt die Herde nun durch einen Wald. Es hat viele Bäume und die Pferde müssen ständig Kurven laufen. Nun wird der Wald immer dichter und die Äste der Bäume hängen immer tiefer, so dass die Pferde ganz tief gehen müssen. Endlich ist das Dickicht durchschritten, doch bereits naht das nächste Unheil. Vor der Herde weitet sich ein brennendes Feld aus. Da die Pferde nicht denselben Weg durch den Wald zurück gehen wollen, beschliessen sie in gestrecktem Galopp durch das brennende Feld zu gehen. Am Ende dieses Sprints müssen sie einen Wassergraben über-springen. Jetzt sind endlich wieder alle in Sicherheit.</p>	<p>Leiter erzählt die Geschichte von den wilden Pferden. Genügend Pausen einlegen, damit das Gehörte auch durchgeführt werden kann.</p> <p>Die Kinder bewegen sich so, wie es die Wildpferde dem Gelände entsprechend tun. (aufrecht, auf allen vieren, etc.)</p>	Pferde-Geschichte					
				x			x	x

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



Lektionsvorbereitung

LA_S3_Laufen_01

LA01

Version

12.10

Abteilung:


Ressort:

Seite 2

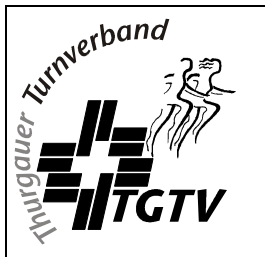
5'	<p><u>Verschiedene Laufformen</u></p> <p>Die Kinder laufen auf unterschiedlichste Art und Weise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu zweit hintereinander, mit Handfassen - zu zweit hintereinander, ohne Handfassen - Geschwindigkeit variieren - mit kurzen oder langen Schritten - mit Fußgelenk dribbeln - mit Anfersen - Hindernisse umlaufen 	<p>Leiter gibt und zeigt die verschiedenen Laufarten vor.</p>	<p>Hindernisse (z.B. Matten, Malstäbe)</p>	<table border="1"> <tr> <td style="width: 10px; height: 100px;">x</td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;">x</td> </tr> </table>	x				x
x				x					
5'	<p><u>Laufen und Orientierung</u></p> <p>Die Kinder laufen zur Musik. Wenn die Musik aussetzt, müssen sie eine Aufgabe lösen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - möglichst schnell etwas Rotes berühren - ein Kind mit dem Anfangsbuchstaben S berühren - zwei Wände berühren - 3-er Gruppen bilden etc. 		<p>Musik</p>	<table border="1"> <tr> <td style="width: 10px; height: 100px;">x</td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> </tr> </table>	x				
x									

HAUPTTEIL				Akzente					
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material						
10'	<p><u>Ball-Lauf-Wettkampf</u></p> <p>1 Gruppe läuft um ein vorgegebenes Feld, während die andere Gruppe Tennisbälle innerhalb des Feldes von einer gegenüberliegenden Seite zur anderen transportiert. Sind alle Bälle transportiert, wird gewechselt.</p> <p>Welche Gruppe läuft am meisten Runden?</p>	<p>2 Gruppen</p> <p>Rundenlaufen</p>	<p>Pro Kind 3 Bälle Notizmaterial (Runden notieren)</p>	<table border="1"> <tr> <td style="width: 10px; height: 100px;">x</td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> <td style="width: 10px; height: 100px;"></td> </tr> </table>	x				
x									

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

20'	<p><u>Skipping-Formen und Fangis</u></p> <p>Eine Gruppe beschäftigt sich mit Skipping, die andere Gruppe spielt Fangis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Skipping durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Reifen hintereinander legen 2) Skipping durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Reifen 30 cm (1 Fuss) auseinander legen 3) Skipping durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Reifen 60 cm (2 Füsse) auseinander legen 4) Sprint durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Reifen 90 cm (3 Füsse) auseinander legen 5) Seitwärtsskipping durch Reifen (zwei Kontakte pro Reifen) 	<p>2 Gruppen</p> <p>Die Skipping-Formen können auch als Wettkampf (1:1) benutzt werden.</p>	<p>Reifen</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">x</td> <td style="text-align: center;">x</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">x</td> </tr> </table>					x	x		x
x	x		x									
5'	<p><u>Partnerfangen</u></p> <p>Der vordere und der hintere Partner halten die Enden zweier Springseile. Beide laufen und halten das Seil gespannt. Auf Kommando lassen beide die Seile fallen und der hintere versucht den vorderen zu fangen, bis ein erneutes Kommando erklingt.</p>	<p>2-er Gruppen</p> 	<p>Springseile</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">x</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">x</td> </tr> </table>					x			x
x			x									
5'	<p><u>Blau und rot</u></p> <p>In unterschiedlichen Startformen befinden sich die Kinder in zwei Linien gegenüber. Der Leiter wirft einen Ball (blau oder rot) nach oben. Das Kind, welches der jeweiligen Farbe zugeordnet ist, muss versuchen, den Partner vor einer bestimmten Markierung zu fangen.</p>	<p>2-er Gruppen (1x blau 1x rot)</p> <p>Mögliche Startformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stehend - sitzend - liegend - kniend <p>Anstatt blaue und rote Bälle können Bänder oder Schilder verwendet werden.</p>	<p>Bälle rot / blau</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">x</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">x</td> </tr> </table>					x			x
x			x									

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



Lektionsvorbereitung

LA_S3_Laufen_01

LA01

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 4

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
15'	<p>Figuren laufen</p> <p>Kinder laufen in Gruppen Figuren oder Zahlen zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zahl 8 - eigene Telefonnummer - Notfallnummern - Name eines Kindes - Herzform <p>Die Figuren werden präsentiert und die Anderen müssen erraten, was gezeigt wurde.</p>	2-er, 3-er, 4-er Gruppen						x x

Erläuterungen

Akzente Physis

	Herz-Kreislauf anregen
	Muskeln kräftigen
	Knochen stärken
	Beweglichkeit erhalten
	Koordination verbessern

Literaturverzeichnis

- Yvonne Bechheim Leichtathletik für Kinder, Spielerische Übungsformen zum Laufen, Springen und Werfen,
- Hans Katzenbogner Kinder-Leichtathletik (Deutscher Leichtathletik-Verband)
- Deutscher Leichtathletik-Verband, Leichtathletik in der Schule, Band 1 Laufen Sprinten,
- www.leichtathletik.de

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			