



Lektionsvorbereitung

LA_S4_Laufen_04

LA04

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

Lektionstitel: **Laufen / Motivationsstufe für 11 – 12 Jahre**

Autor: Barbara Brändli

Thema: Laufen Datum: _____ Zeit: 75 min. Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Laufschulung	
Ausdauer trainieren mit verschiedenen Laufspielen	

EINLEITUNG				Akzente			
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material				
10'	<p><u>Einstiegsspiel: Gold in China</u></p> <p>Zwei bis vier Seeräuber (Δ) befinden sich in der Hallenmitte. Die Diebe (□) versuchen Bündel (●) (es darf nur jeweils ein Bündel transportiert werden) von der einen Hallenseite (China) zur anderen zu befördern. Die Seeräuber versuchen möglichst viele Golddiebe zu fangen. Ein gefangener Dieb muss sein Bündel zurücklegen und zur Anfangslinie zurück gehen. Jetzt darf der Dieb einen neuen Versuch starten. Hinter der Startlinie dürfen keine Diebe gefangen werden.</p> <p>Wie lange dauert es, bis die Diebe alle Bündel aus China von der einen Hallenseite zur anderen transportiert haben?</p>	<p>2-4 Fänger bestimmen</p> <p>Bündel auf einer Hallenseite verteilen.</p>	<p>Bündel mind. 20 Stück</p>	x	x	x	
5'	<p>Verschiedenen Laufformen und Laufschule</p> <p>Laufen wie verschiedene Wesen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich bewegen wie eine Fee (ganz leise) - laufen wie ein Riese (stampfen und grosse Schritte) - Laufen wie ein König (elegant) - Laufen wie ein Zwerg (kleine Schritte) 	<p>Der Leiter zeigt vor, die Kinder machen nach</p>			x	x	x

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



Lektionsvorbereitung

LA_S4_Laufen_04

LA04

Version

12.10

Abteilung:


Ressort:

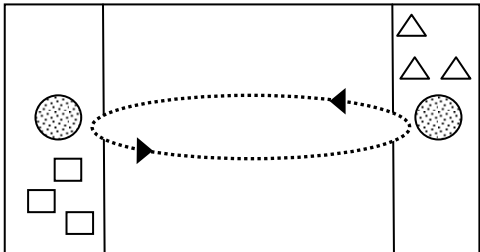
Seite 2

10'	<ul style="list-style-type: none"> - schleichen wie ein Räuber - ... eigene Märchen- / Filmfigur der Kinder <p><u>Laufschulübungen</u> Jede Übung wird zweimal nacheinander gemacht.</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf Fussballen laufen - Fussgelenk - Skipping - Knie vorne möglichst hoch (Kniehebelauf) - Anfersen - Seitwärtslaufen (Überkreuzen vorne und hinten) - einer zeigt vor, der andere macht nach. 	<p>Alle Kinder stehen auf einer Linie. Die Übung wird ca. 15 Meter lang gemacht</p>						
------------	--	---	--	--	--	--	--	--

HAUPTTEIL				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
10'	<p><u>Zeitschätzlauf</u> Die Schüler versuchen genau eine 60 Sekunden (oder eine vorher abgemachte Zeit) zu laufen. Wenn sie glauben, die Zeit sei um kommen sie um Leiter. Wer ist die genaueste menschliche Uhr? Als Erschwerung kann eine geöffnete Zeitung auf den Bauch gelegt werden. Wer schafft es die vorgegebene Zeit mit der Zeitung herumzurennen.</p>		Stoppuhr Zeitungen	x	x	x		
10'	<p><u>Zeitungslaufen</u> Alle Kinder habe eine grosse geöffnete Zeitung. Sie versuchen eine Hallenlänge zurückzulegen, ohne dass sie runterfällt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Durchgang: ganze Zeitung 2. Durchgang: halbe Zeitung (1mal Falten) 3. Durchgang: ¼ Zeitung (2 mal Falten) 4. Durchgang: 1/8 Zeitung (3 mal Falten) 5. Durchgang: 1/16 Zeitung (3mal Falten) 6. Durchgang: 7. Durchgang: zu zweit ganze Zeitung transportieren 			x	x	x	x	x

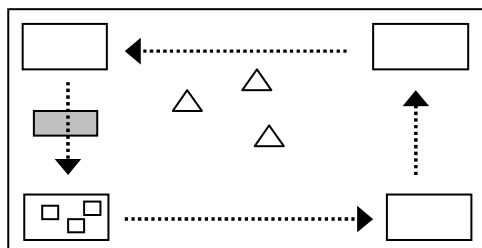
Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

	Lektionsvorbereitung LA_S4_Laufen_04		LA04
			Version 12.10
Abteilung:		Ressort:	Seite 3

10'	<u>Zeitungstransport</u> Alle Zeitungen werden zusammengeknüllt. Die Hälfte der Zeitungen kommt in einen Reifen auf der einen Hallenseite, die andere Hälfte in einen Reifen auf der anderen Seite. Nun versuchen beide Gruppen möglichst viele Zeitungen aus dem gegnerischen Reifen in den eigenen Reifen zu transportieren. Pro Lauf darf nur eine Zeitung mitgenommen werden. Welche Gruppe hat nach 3 Minuten am meisten Zeitungen im Reifen?	2 Gruppen einteilen	Reifen	x x x
				

AUSKLANG				Akzente
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	x x x
15	<u>Schlusspiel</u> Goldraub Es werden 2 Gruppen gemacht. Auf einem Schwedenkasten liegen 20 Bündel verteilt. Gruppe A (□) versucht möglichst viele Runden über die Matten in den Ecken zu rennen. Die Gruppe B (Δ) in der Mitte versucht mit einem Ball die Rennenden abzuschliessen. Auf den Matten in den Ecken ist man in Sicherheit. Pro erfolgreiche Runde kann man einen Bündel anziehen. Wird jemand von der Gruppe A getroffen, muss dieser den Bündel wieder zurücklegen und auf der Ausgangsmatte anfangen. Wie lange dauert es bis alle Bündel und Läufer erfolgreich im Ziel sind? Variation: Wie viele Bündel kann man in 5 Minuten ergattern?	2 Gruppen einteilen Matten in die Ecken Schwedenkasten mit 20 Bündeln darauf aufstellen.	4 Matten 1 Schwedenkasten 20 Bündel 1-2 Bälle	x x x

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



5' Auslaufen mit Dehnen
 2-3 lockere Hallenrunden joggen
 Dehnen der Beinmuskulatur.

			x	

Erläuterungen
Akzente Physis

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

Literaturverzeichnis

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			