







Bayerischer Leichtathletik-Verband e. V.

Herausgeber: Bayerischer Leichtathletik-Verband e. V.

Projektleitung: Peter C. Kapustin

Autoren: Jana Peter
Iris Urban

Beratung: Privatuniversität Schloss Seeburg
(Univ,-Prof. Dr. Peter Kapustin)

Layout: Chong Cheng

Zeichnungen/Grafiken: Jana Peter (www.saf-planer.de)

Fotos: Jana Peter

Schrift: Arial

Druck: Druckerei Präbst, Dorfen

2. Auflage: 2500 Stück

© Bayerischer Leichtathletik-Verband e. V.
München 2016



Grußwort

**des Staatssekretärs im Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus,
Wissenschaft und Kunst,
Georg Eisenreich,
für die Broschüre „Lauf dich fit!“ des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes**

„Lauf dich fit!“ – auf diesen prägnanten Nenner bringt der Bayerische Leichtathletik-Verband ein Laufprojekt, bei dem sich interessierte Lehrkräfte im Bereich der Ausdauerleistungsfähigkeit fortbilden können. Denn darauf richten die Lehrpläne im Fach Sport ein besonderes Augenmerk – gerade im Hinblick auf den wesentlichen Lernbereich Gesundheit. Schließlich kommt dem Sport in unserer technisierten und damit oft auch bewegungsarmen Zeit eine wichtige Rolle zu. Der Stellenwert des Sportunterrichts als verbindlicher Bestandteil der gesamten Schullaufbahn leitet sich auch aus der Erkenntnis ab, dass sich kontinuierliche körperliche Betätigung und gesunde Lebensführung positiv auf die physische, psychische, soziale und kognitive Entwicklung auswirken. Die langfristige Bindung der Schülerinnen und Schüler an gesundheitsrelevante sportliche Aktivitäten ist deshalb ein wesentliches Bildungsziel des Fachs Sport. So soll gerade die Ausdauerleistungsfähigkeit in jeder Jahrgangsstufe alters- und entwicklungsgemäß geschult werden. Dabei können die in Kindern angelegten Grundbedürfnisse nach Bewegung und Spielen als Ausdruck unmittelbar empfundener Lebensfreude aufgegriffen und weiterentwickelt werden.

Wer gehen kann, kann auch laufen – so lautet eine simple Weisheit. Von großem Vorteil ist dabei, dass Laufen als eine der natürlichsten Bewegungsformen des Menschen ohne großen Aufwand nahezu überall und zu jeder Zeit praktiziert werden kann. Gerade für junge Menschen ist dabei eine altersgemäße und motivierende Gestaltung der Ausdauerübungen wichtig. Es ist deshalb sehr erfreulich, dass der Bayerische Leichtathletik-Verband mit seiner Initiative „Lauf dich fit!“ den Lehrkräften Materialien an die Hand gibt, um den Schülerinnen und Schülern auf spielerische Art und Weise die Freude am Laufen zu vermitteln.



Somit leisten der Sportunterricht und die Initiative des Verbands einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitserziehung und nachhaltigen Bewegungsförderung unserer Schülerinnen und Schüler. Gerne habe ich deshalb die Schirmherrschaft über „Lauf dich fit!“ übernommen.

Der Auftaktveranstaltung sowie dem gesamten Projekt wünsche ich einen erfolgreichen Verlauf sowie den Schülerinnen und Schülern viel Freude und Ausdauer beim Laufen.

München, im Juli 2015

Georg Eisenreich

Staatssekretär

im Bayerischen Staatsministerium

für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst

Grußwort

Herzlich Willkommen bei **„Lauf dich fit!“**

Der Bayerische Leichtathletik-Verband repräsentiert eine Sportart, die als Ursprung des Sports bezeichnet werden kann. Laufen, Springen und Werfen stellen die Basis für viele andere Sportarten dar. Bekanntlich ist Laufen die natürlichste und gesündeste Fortbewegung für den menschlichen Organismus. Doch leider verstärkt sich seit einigen Jahrzehnten die Bewegungsarmut bereits im Kindes- und Jugendalter in den meisten Ländern Europas; dafür verantwortlich sind u. a. zunehmende „Sitzleistungen“, die Faszination der „fesselnden“ Spielmedien, falsche Ernährung, geringe Bildungschancen eines Teils der Bevölkerung und eine gewisse Lustlosigkeit, sich laufend zu bewegen. Bis über 20% der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, unterdurchschnittlich sportlich belastbar und zeigen Koordinationsschwierigkeiten. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen in Deutschland und in vergleichbaren Ländern bestätigen diese Entwicklung in den letzten 20 bis 30 Jahren. Um in den Kindern und Jugendlichen die Freude und die Lust an sportlichen Aktivitäten und damit auch am Laufen mit und im Spiel zu entfachen, aber auch um die steigenden Gesundheitskosten in der Zukunft zu begrenzen, sieht sich der Bayerische Leichtathletik-Verband in einer Verantwortungsgemeinschaft mit Eltern, Schulen und Sportvereinen herausgefordert, ein nachhaltig wirkendes Laufprojekt **„Lauf dich fit!“** zu starten.

Wir, die Erwachsenen, müssen den natürlichen Bewegungs- und Spieltrieb der Kinder wecken, erhalten und bis in das Jugendalter mit den vielfältigen Möglichkeiten im Sport fördern!

Zwar ist der Schulsportunterricht zeitlich mehr als knapp bemessen, doch umso wichtiger ist es, diese Zeit pädagogisch, effizient und gesundheitsfördernd zu nutzen. Mit **„Lauf dich fit!“** möchten wir den Lehrkräften - auch jenen mit einer begrenzten oder fehlenden sportfachlichen Ausbildung - einen hilfreichen Leitfaden zum Thema Laufen für den Schulsportunterricht geben, dabei bleibt das Kind bzw. der oder die Jugendliche stets im Fokus. Die Lust zum ausdauernden Laufen und die Freude am Spielen im und mit Laufen sind die Zielvorgabe des Projektes **„Lauf dich fit!“**.

Dabei besteht der Anreiz nicht im Wettkampf, wer der oder die Schnellste ist bzw. wer in



der vorgegebenen Zeit die weiteste Strecke bewältigt, sondern in der Fähigkeit, nach eigenem Tempo wohl dosiert 15 bzw. 30 Minuten ausdauernd einen Slalom- und Hindernis- Parkour – ohne Gehpausen – (auch mehrfach) durchlaufen zu können. Motto: „Ich schaffe das und genieße den Erfolg!“

Mit „**Lauf dich fit!**“ sollen auch soziale Barrieren abgebaut und das Projekt unter dem Aspekt Integration und Inklusion genutzt werden.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse an unserem Projekt wecken konnten und wünschen Ihnen Freude und Erfolg bei der Gestaltung des Projektes an Ihrer Schule!

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Schoeppe
BLV-Präsident

Peter C. Kapustin
BLV-Geschäftsführer

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINFÜHRUNG	9
	ZIELE DES PROJEKTES "LAUF DICH FIT"	
	ANMELDUNG, ABZEICHEN, LAUF-CHALLENGE UND ABSCHLUSSVERANSTALTUNG	9
2	GRUNDLAGEN DES AUSDAUERTRAININGS	11
2.1	WAS IST AUSDAUER?	12
2.2	LAUFEN IM KINDESALTER BEGINNEN	12
2.3	WELCHES AUSDAUERTRAINING IST FÜR KINDER GEEIGNET?	13
2.4	ORIENTIERUNGSWERTE ZUR AUSDAUERBELASTUNG	14
2.5	GRUNDSÄTZE DES AUSDAUERTRAININGS	14
2.6	MOTIVIEREN	15
2.7	PRAXIS DES ENTWICKLUNGSGERECHTEN AUSDAUERTRAININGS IN DER SCHULE	16
3	ÜBUNGS- UND TRAININGSBEISPIELE	17
3.1	ÜBERSICHT ZUR LAUF-GRUNDSCHULUNG	18
3.2	GRUNDBAUSTEINE DES LAUFENS / LAUF-ABC	19
3.3	ÜBUNGSBEISPIELE	22
	3.3.1 <i>Vorbereitende Übungen / Lauferfahrung / Koordination</i>	23
	3.3.2 <i>Eigenständiges Laufen</i>	25
	3.3.3 <i>Gemeinsames Laufen</i>	28
	3.3.4 <i>Laufspiele</i>	30
	3.3.5 <i>Staffelspiele</i>	32
	3.3.6 <i>Laufen mit Hindernissen</i>	35
	3.3.7 <i>Gruppenlaufspiele / Kleine Wettkämpfe</i>	38
3.4	PLANUNGSVORSCHLAG	42
3.5	TRAININGSBEISPIELE (AB JAHRGANGSSTUFE 8+)	43
4	ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN	45
5	LITERATURVERZEICHNIS	47

Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes

„Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie z.B. Schüler/Innen, verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.“

1 Einführung

Ziele des Projektes „Lauf dich fit“



Ziel ist es, dass die Kinder und Jugendlichen die Fähigkeit erlangen, nach einer mehrwöchigen Übungs- beziehungsweise Trainingsphase 15 oder sogar 30 Minuten ohne Gehpausen ausdauernd laufen zu können.

Mit diesem Ziel ist die Stärkung der aeroben Ausdauerfähigkeit und damit der Leistung des Herz-Kreislaufsystems verbunden; diese sportartenübergreifende Fitness ist zugleich ein wesentlicher Beitrag zur präventiven Gesundheitsförderung der Schulpugend.

Der Schulsport bietet hier die einfachste Möglichkeit, in kurzer Zeit viele Kinder und Jugendliche zu erreichen. Laufen als die natürlichste Art, sich fortzubewegen, kann dabei spielerisch, altersgemäß und motivierend eingesetzt werden. Es ist einfach und daher für Kinder besonders gut geeignet, um deren natürlichen Bewegungstrieb zu wecken und zu fördern. Die Vorteile und Auswirkungen sprechen für sich. Für das Laufen sind keine besonderen Materialien notwendig.

Positive Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, die Selbstverantwortung und die Selbsterfahrung sowie auf das Sozialverhalten sind erfreuliche Nebeneffekte.

Damit das Laufen auch Spaß macht, sollte der Fokus auf spielerische Trainings- und Übungsformen gelegt werden – Motto: Spielend laufen – laufend spielen. Eine Vielfalt an verschiedenen Beispielen bieten die folgenden Seiten der Broschüre.

Die fünf Hauptziele des Projektes für Kinder und Jugendliche:

- die Lust am Laufen wecken, bewahren und fördern;
- ihre Kindheit und Jugendzeit laufend zu einer positiven Erfahrung werden lassen;
- das Laufen mit Erfolgserlebnissen verbinden;
- eine gesunde Entwicklung mit Laufen und Laufspielen ermöglichen;
- Grundkenntnisse für alters- und sportgerechtes Essen und Trinken vermitteln!

Anmeldung, Abzeichen, Lauf-Challenge und Abschlussveranstaltung

Grundsätzlich empfehlen wir, dass Sie ihre Schule zum Laufprojekt (kostenlos!) anmelden sollten. Ist Ihre Schule bei uns registriert, können Sie an der Lauf-Challenge teilnehmen. Zudem können wir Ihre Schule direkt betreuen und die Ergebnisse für die Projektevaluation nutzen.

Als Belohnung für die Mühen sollen die Kinder und Jugendlichen, je nach pausenlos gelaufener Zeit, das offizielle Lauf dich fit!-Abzeichen Stufe 1 (15 Min.) oder Stufe 2 (30 Min.) erhalten.

Die Kosten für die Abzeichen können jedoch nicht vom BLV getragen werden. Hier gäbe es die Möglichkeit, dass sich die teilnehmenden Schulen die Abzeichen über Sponsoren

und / oder durch den jeweiligen Elternbeirat finanzieren lassen. Weitere Infos finden Sie auch hier auf der Homepage von „Lauf dich fit!“.

Nach den mehrwöchigen Übungs- beziehungsweise Trainingsphasen als Elemente des Schulsportunterrichts empfiehlt der BLV eine Lauf-Challenge in der eigenen Schule. Durch die Ergebnisse, die dort erzielt werden, sollen die besten Schulen (höchste Erfolgsquoten in Prozent bezogen auf die potentiell mögliche Gesamtschülerzahl der teilnehmenden Klassen einer Schule in den Klassenstufen 1 bis 10) ermittelt werden. Wer hier am besten abschneidet, wird zu einer Abschlussveranstaltung eingeladen und kann dort einen abwechslungsreichen Sporttag mit Aktionen und Information rund um das Thema „Lauf dich fit!“ genießen.



Laufabzeichen Stufe 1 (15min)



Laufabzeichen Stufe 2 (30min)

2 Grundlagen des Ausdauertrainings



© Christian Schwier - Fotolia.com

2.1 Was ist Ausdauer?

Definition:

Unter Ausdauer wird allgemein die psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden.

Weineck, J. (2004)

Die Ausdauer zählt neben Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu den motorischen Grundeigenschaften bzw. Grundfähigkeiten des Menschen und kann durch regelmäßiges Training in jedem Alter gut verbessert werden.

Unterschieden wird ganz allgemein zwischen der allgemeinen und speziellen Ausdauer. Die allgemeine Ausdauer ist eine sportartunabhängige Form der Ausdauer - sie wird auch als Grundlagenausdauer bezeichnet. Die allgemeine Ausdauer umfasst die Ausdauerfähigkeit bei sportlichen Belastungen, die mehr als 1/7 bis 1/6 der gesamten Muskulatur beanspruchen. Die spezielle Ausdauer bezeichnet hingegen eine sportartspezifische Form der Ausdauer.

In Bezug auf die Zeitdauer der Belastung umfassen die Ausdauerfähigkeiten ein Spektrum von ca. 35 Sekunden (Kurzzeitausdauer) bis zu mehreren Stunden (Langzeitausdauer).

Je nach Belastungszeit und Belastungsdauer ändert sich die muskuläre Energiebereitstellung. Unterteilt wird hier in aerobe und anaerobe Ausdauer. Steht Sauerstoff im Organismus in ausreichender Menge zur oxydativen Verbrennung der Energieträger in den eingesetzten Muskeln zur Verfügung, dann ist die aerobe Ausdauer gemeint. Ist die Sauerstoffzufuhr auf Grund hoher Belastungsintensität unzureichend, wird die Energie unter dem Eingehen einer Sauerstoffschuld bereitgestellt. In diesem Fall wird von anaerober Ausdauer gesprochen. In der Sportpraxis kommt es meist zu einem kombinierten Auftreten beider Formen.

Aus energetischen und sportmedizinischen Gründen muss im Schul- und Gesundheitssport vor allem die Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit im Zentrum stehen.

Eine weitere Unterscheidung der Ausdauer ist die Einteilung in statische und dynamische Ausdauer. Die dynamische Ausdauer bezieht sich auf die Ausdauerfähigkeit bei Bewegungen, die statische umfasst die Ausdauerfähigkeit bei gehaltener d.h. unbeweglicher Muskelarbeit (z. B. Haltearbeit).

2.2 Laufen im Kindesalter beginnen

Kinder im Grundschulalter haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der oftmals von den vorgegebenen Lebensbedingungen eingeengt wird. Die „Sitzleistungen“ in der Schule und bei den häuslichen Schularbeiten sind erheblich. Die Mediatisierung schreitet immer schneller voran und führt zur bewegungsarmen Freizeitgestaltung. Schule und Sportverein sind fast die einzigen Gelegenheiten für viele Kinder, Spiel- und Bewegungserfahrungen zu sammeln.



Durch Übergewicht, das nahezu jedes fünfte Grundschulkind betrifft, folgen Begleiterscheinungen, wie psycho-motorische Auffälligkeiten oder Konzentrationsschwächen und die Scheu, sich in Sportkleidung zu bewegen. Viele Kinder und Jugendliche sind in ihrer Freizeitgestaltung auf sich selbst gestellt. Die Schule sollte hier in erster Linie der Aufgabe nachkommen, Kindern und Jugendlichen Lust und Freude an sportlicher Bewegung zu ermöglichen und geeignete Freizeitmöglichkeiten zu eröffnen.

Die „Gefahr“ der körperlichen Unterforderung ist wesentlich größer als die einer Überforderung.

2.3 Welches Ausdauertraining ist für Kinder geeignet?

Für Kinder im Grundschulalter sind regelmäßige Ausdauerreize wichtig. Für eine Förderung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer im Kindesalter spricht vor allem auch die altersbedingte Regulationsfähigkeit des Kindes. Auch aus gesundheitlicher Sicht ist die Steigerung der aeroben Ausdauer wichtig. Der kindliche Organismus bietet gute Voraussetzungen für aerobe Ausdauerbelastungen.

Prinzipiell kommt es bei Kindern unter Ausdauerbelastung zu den gleichen Anpassungsvorgängen wie bei Erwachsenen. Bereits im Kindesalter passen sich die Organe, die für die Ausdauer maßgeblich sind (vor allem Lunge, Blutgefäße mit Kapillarisation der Skelett-Muskulatur und des Herzmuskels), strukturell und funktionell an. Da aber für die Ausdauertrainierbarkeit nicht nur anpassungsfähige Versorgungs- (Herz-Kreislauf, Blut, Lunge) und Ausführungsorgane (Muskulatur), sondern auch anpassungsfähige Steuerungssysteme (Nerven-, Hormon- und Enzymsysteme) notwendig sind, gibt es doch Einschränkungen.

Die aerobe Ausdauer ist in allen Altersstufen trainierbar, sogar schon im Vorschulalter. Es handelt sich bei aerobem Ausdauertraining um „umfangbetonte“ Ausdauererschulung (z. B. ein 12-Minuten-Lauf ohne Vorgabe der Strecke), bei der genügend Sauerstoff über die Atmung aufgenommen wird, um die Energie bereit zu stellen, die für diese Muskelarbeit nötig ist. Intensitätsbetontes Ausdauertraining (z. B. 800-m-Lauf auf Zeit) ist in diesem Alter noch zu vermeiden, weil der Muskelstoffwechsel und der Hormonhaushalt des Kindes für diese Art von Training bis zur Pubertät noch eingeschränkt sind.

Die Ausdauererschulung bei Kindern sollte **kein** reduziertes Erwachsenentraining sein, sondern altersgerechte, abwechslungsreiche und motivierende Inhalte bieten. Wichtig ist hierbei auch die Anpassung der Inhalte und Trainingsformen an die Leistungsfähigkeit der Kinder. Laufen sollte in keinem Fall in Zusammenhang mit Zwang stehen. Dies demotiviert schnell und kann überfordern; daher sind auch die Pausen sehr wichtig.

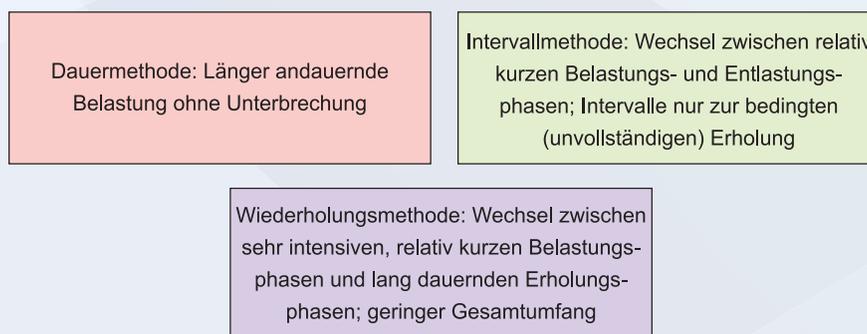
Die Regenerationen sollten vom Lehrer bzw. Übungsleiter bereits dann eingelegt werden, wenn die Kinder noch nicht meinen, eine Pause nötig zu haben. Auf diese Weise gelingt es, ein Gefühl der „Leichtigkeit“ zu vermitteln.

In dieser Altersstufe sollte sich das Ausdauertraining insbesondere auf das Bewegungs-

spiel beschränken, da hier der zwanglose Wechsel von Erholung und Belastung in intervallform im Vordergrund steht.

2.4 Orientierungswerte zur Ausdauerbelastung

Die Reizintensität liegt bei den Dauermethoden (aerober Bereich) etwa zwischen 40 und 60% der maximalen Leistungsfähigkeit des Kindes und etwa zwischen 60 und 70% bei der extensiven Intervallmethode. Die Belastungsherzfrequenz sollte bei längerfristigen Belastungen im mittleren Intensitätsbereich bei 150 bis 160 Schlägen/Minute (170 bei jüngeren Schülern) liegen, bei Intervallspielformen beträgt sie etwa 150 bis 180. Eine dosierte Belastungsteuerung anhand der Herzfrequenz durch die Lehrkraft ist allerdings im Grundschulalter nur begrenzt möglich.



Bei Kindern ist auf äußere Anzeichen einer Überbelastung zu achten: z. B. starkes Schwitzen am ganzen Körper, weißes Mund-Nasen-Dreieck, fehlerhafte oder unkoordinierte Bewegungen, Schwindelgefühle (vgl. Bundesarbeitsgemeinschaft 1992, 109), außer Atem sein, d. h. in Atemnot geraten.

2.5 Grundsätze des Ausdauertrainings

1. Ausdauertraining soll abwechslungsreich, freudvoll und altersgerecht sein.
2. Allgemeine aerobe und dynamische Ausdauerbelastungen sollten stets umfangs- und nicht intensitätsbetont durchgeführt werden.
3. Die Anstrengung darf nicht als Unter- oder Überforderung bzw. als totale Erschöpfung erlebt werden. Bezüglich Belastungsintensität und -umfang sollte deshalb innerhalb der Lerngruppe unbedingt nach unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen differenziert werden.
4. An größere Belastungsumfänge sind gerade ausdauerschwache Kinder behutsam heranzuführen.
5. Spiele, Freizeitverhalten und Trends (z. B. Inlineskaten, Rollerfahren, Radfahren, Schwimmen) aus der Lebenswelt der Kinder können durchaus in die Ausdauerförderung einbezogen werden.
6. Im Zusammenhang mit ausdauerfördernden Angeboten ist die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren (z. B. bewusstes Erleben des Schwitzens, Erhöhung der Pulsfrequenz, der Atmungstiefe und -frequenz).
7. Belastungsgrenzen müssen rechtzeitig erkannt werden (Anzeichen siehe oben).

8. Im Bereich Ausdauer ist ein ganzjähriges und regelmäßiges (mind. 2x pro Woche) Training sehr wichtig.
9. Schnelligkeit sollte im Grundagentraining zur Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer spielerisch und später im Aufbautraining als spezielle Trainingsprogramme (siehe 3.5) einbezogen werden.



© Sergey Novikov - Fotolia.com

2.6 Motivieren

Das Ausdauertraining gehört bei vielen Kindern sowohl in der Schule als auch im Verein zunächst nicht gerade zu den beliebtesten sportlichen Betätigungen. Ausdauertraining erfordert ein bestimmtes Maß an Willenskraft, ist zeitweise monoton, teilweise witterungsbeeinflusst und mit Anstrengung verbunden.

Durch kindgemäße und leistungsangepasste Spiel- und Übungsformen kann jedoch schnell die Lust am Ausdauertraining geweckt werden. Ganz allgemein können Kinder und Jugendliche u. a. durch folgende Möglichkeiten besonders gut motiviert werden:

- Den konditionellen Fähigkeiten angepasste Anforderung (jeder trainiert in „seinem“ Tempo)
- Wohldosierter Aufbau zwischen Belastung und Entlastung (z. B. Wechsel zwischen Laufen und Gehen)
- Einsatz von Musik, Geräten
- Wechsel der Übungsformen (z. B. Partner- und Gruppenformen)
- Lauf- und Geländespiele
- Wechsel des Geländes, Laufen in natürlicher Landschaft
- Interessante und abwechslungsreiche Aufgabenstellungen (Orientierungslauf, Schnitzeljagd, Zusatzaufgaben usw.)
- Kleine materielle Anreize (z. B. „Lauf dich fit!“ Abzeichen und Urkunden)



© stockWERK - Fotolia.com

2.7 Praxis des Ausdauertrainings in der Schule

Das Ausdauertraining kann und sollte in jeder Sportstunde seinen Platz haben. Ausgewählte Spiel- und Übungsformen können dabei schon zum Aufwärmen, im Hauptteil oder auch am Ende der Stunde eingeplant werden.

Aufgrund des eingeschränkten Zeitumfangs besonders bei Einzel-Sportstunden und auch aus organisatorischen Gründen bietet sich besonders das Laufen zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit an. Zum Laufen sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig, um das Training aufzunehmen.

Auch die Ausrüstung, die für das Laufen benötigt wird, stellt keinen Hinderungsgrund dar. Es werden keine teuren Geräte benötigt. Funktionelle Sportbekleidung und gute Laufschuhe sind heutzutage überall und relativ kostengünstig erhältlich.

Nur wenige Geräte werden benötigt, um auch im Schulsport ein attraktives, motivierendes und vielseitiges Ausdauertraining durch Laufen und mit Laufspielen anbieten zu können.

Bei regelmäßigem Üben werden bald die ersten Leistungsfortschritte erkennbar sein – bei jedem Kind! Der Übergang vom spielerischen Üben zum zielgerechten Trainieren ist fließend.

3 Übungs- und Trainingsbeispiele



3.1 Übersicht der Grundschulungsmöglichkeiten des Laufens

1. Lauf-ABC (Vorübungen)
2. Freies Laufen
 - Laufen mit Musik oder Zusatzaufgaben
 - Linienläufe, Figurenläufe
 - Laufen mit Änderung von z.B. Richtung, Tempo oder Untergrund
 - Solo-, Partner- oder Gruppenläufe (Reihe, Linie, Kette, usw.)
 - Minutenläufe
 - Schätzläufe
3. Laufen mit festen Punkten
 - Slalomläufe
 - Mehreckläufe, Sternläufe
 - Laufen mit Zielpunkten oder Erholungsplätzen
 - Biathlon- und Orientierungsläufe
4. Laufen mit Geräten
 - Laufen mit Kartons, Seilen, Tauern, Stäben, Reifen, Bällen, Zeitungen, usw. in unterschiedlichen Gruppengrößen (Solo-, Partner- oder Gruppenläufe)
5. Laufen mit Hindernissen
 - Laufen um Hindernisse herum
 - Überlaufen von Hindernissen
 - Laufen unter Hindernisse hindurch
6. Kleine und große Spiele
 - Fang- und Abschlagspiele
 - Orientierungslaufspiele
 - Staffelspiele
 - Würfel-, Karten- und Puzzleaufgaben
 - Vorbereitende Spielformen zu den großen Spielen (Fußball, Handball, Basketball, Hockey)

Weiterführende Übungen

- Minutenläufe
- Kontinuierlicher Dauerlauf über längere Zeit
- Tempowechselläufe
- Fahrtspiel
- Pyramidenläufe
- Tempoläufe
- Läufe über Wettkampfstrecken

3.2 Grundbausteine des Laufens / Lauf-ABC

Allgemeine Beobachtungskriterien für alle Laufübungen

- Aufrechte Körperhaltung
- Dynamischer Armeinsatz (90° Winkelstellung im Arm)
- Aktiver Fußaufsatz, Ballenlauf
- Blick nach vorne
- Qualität der Bewegung bestimmt die Frequenz

Seitgalopp



- parallele Fußstellung
- seitlicher Nachstellschritt der Beine
- aktiver Fußaufsatz

Wechselsprünge (Prellhopser)



- Abdruck aus dem Fußgelenk
- Zehen anziehen
- Gleichzeitiger Fußaufsatz mit abwechselndem Anheben beider Beine

Hopserlauf



- Abdruck aus dem Fußgelenk
- Oberschenkel maximal bis in die Waagerechte
- Unterschenkel 90 Grad
- Oberkörper aufrecht
- Zehen anziehen
- Arme schwingen diagonal

Kniehebelauf



- Abdruck aus dem Fußgelenk
- Oberschenkel maximal bis in die Waagerechte
- Oberkörper aufrecht
- Zehen anziehen
- Arme schwingen diagonal

Anfersen



- aufrechte Körperhaltung
- Ferse zum Gesäß
- Armeinsatz

Skipping



- Zehen anziehen
- gegengleiche Armarbeit
- aufrechter Oberkörper

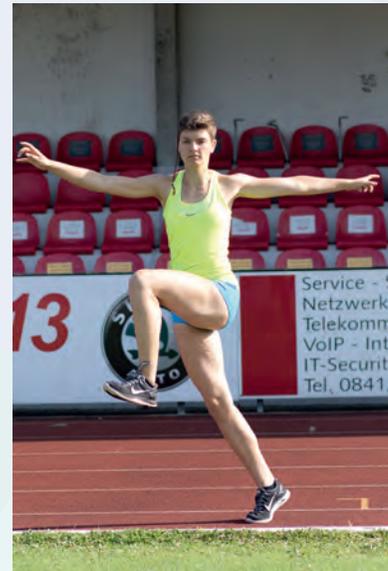
Variationen



Beidbeinige Prellsprünge



Seitl. Kniehebelauf



Seitl. Übersetzen

Häufige Fehler:

- Oberköperrücklage
- Mangelnde Hüftstreckung
- Fußaufsatz über die Ferse

3.3 Übungsbeispiele

Im Folgenden werden verschiedene Spiel- und Übungsformen dargestellt und erklärt. Besonders geachtet wird darauf, dass die Übungsformen den Alters- und Entwicklungsstufen der Schüler entsprechen und dabei motivierend und zielführend sind. Es werden sowohl Beispiele für das Training in der Sporthalle als auch im Freien dargestellt, die einfach und mit geringem Materialaufwand durchgeführt werden können.

In Klammern wird angegeben, für welchen Teil der Sportstunde die Übungs- oder Spielformen besonders gut geeignet sind und ob sie in der Halle und / oder auf dem Freigelände (Sportplatz) durchgeführt werden können. Zusätzlich wird ggf. das benötigte Material aufgeführt.



A = Aufwärmen

H = Hauptteil

S = Schlussteil

SH = Sporthalle

FG = Freigelände



3.3.1 Vorbereitende Übungen / Lauferfahrung / Koordination

Hinweis:

Die Laufschiule ist sehr wichtig!

Während der Ausführung der Übungen ist die funktionelle Streckung anzustreben. Sie kann durch verschiedene Armhaltungen z. B. mit gestreckten Armen aus den Schultern nach oben oder zur Seite, wobei die Daumen immer nach hinten zeigen, erreicht werden. Nur so können die richtige Streckung und Stabilisierung im Rumpfbereich, die durch das viele Sitzen vernachlässigt sind, gestärkt werden. Als gutes Hilfsmittel können auch Plastikstäbe dienen, die beim Üben nach oben gehalten werden.

Jahrgangsstufe 1-4

Wie können wir laufen? (A) (SH. FG)

Der Mensch kann auf verschiedenste Arten gehen bzw. sich fortbewegen. Die Schüler suchen nach möglichst vielen verschiedenen Bewegungsformen. Beispiele: Leise anschleichen, laut stampfen, mit großen / kleinen Schritten, mit Vorlage/Rücklage, allein/synchron/ in der Gruppe springen / hüpfen, langsam/schnell laufen usw.

Wie laufen Tiere? (A) (SH. FG)

Die Schüler versuchen, wie Tiere zu laufen, zu gehen oder zu springen, z. B. zu schleichen wie eine Katze, zu trampeln wie ein Elefant, zu galoppieren wie ein Pferd, zu stolzieren wie ein Storch, zu kriechen wie eine Eidechse, zu hüpfen wie ein Frosch usw.

Variation:

Die Schüler laufen paarweise oder in Kleingruppen. Ein Kind spielt ein Tier in Bewegung vor, die anderen Schüler müssen das Tier erraten und dann die Bewegung nachmachen.

Jahrgangsstufe 5+

Balletttänzer/in (A) (SH. FG)

Die Schüler versuchen im Stehen und Gehen, die Füße auf verschiedene Arten aufzusetzen.

z.B. Wiegemesser

Vom Fersenstand zum Zehenstand vor- und rückrollen.

Variationen:

- Mit gebeugten/gestreckten Beinen
- Auf dem ganzen Fuß/nur auf den Innenseite/Außenseite
- Im Stehen/Gehen

Zusatzaufgaben:

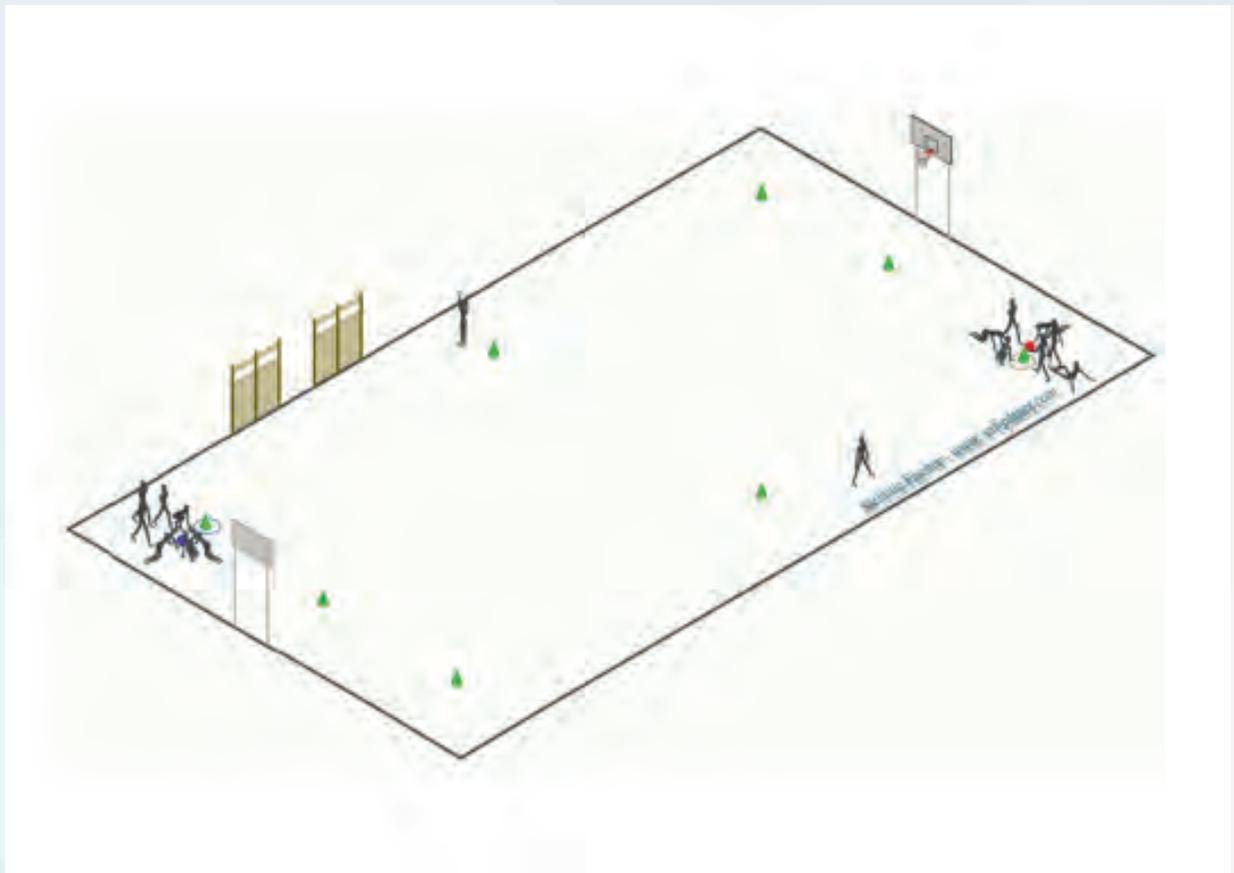
- Wer kann im hohen Zehenstand am längsten stehen/gehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren? Evtl. mit Hilfsmittel, z. B. Gymnastikstab in der Hand oder am Rücken in der Ellenbogenbeuge fixiert, Tennisring auf dem Kopf
- Wer schafft es mit geschlossenen Augen?
- Wer kann dabei Klatschen, einen Ball fangen oder die Arme kreisen?

Lauf-ABC – Bingo

Es werden Gruppen mit je 5 bis 6 Schülern gebildet. Jede Gruppe bekommt eine Zahlenreihenfolge. Jeder Schüler würfelt nacheinander mit zwei Würfeln und führt dann die - der entsprechend gewürfelten Zahl - vorgegebene Übung aus, danach ist der nächste dran. Nach jeder ausgeführten Übung wird auf der Zahlenreihenfolge die entsprechende Zahl durchgestrichen. Jede Gruppe versucht nun, so schnell wie möglich alle Übungen zu machen. Wem dies als erstes gelingt, gewinnt.

Variation: Tier-Bingo (Siehe Anhang)

Material: Übungsvorgabenzettel, Zahlenreihenfolge (siehe Anhang)





Würfleinlaufen (A) (SH,FG)

Für die Zahlen 2 bis 12 werden gemeinsam mit den Schülern unterschiedliche Übungen festgelegt (z. B.: 2 = Hopselauf rückwärts, 3 = Springen auf dem linken Bein, 4 = Springen auf dem rechten Bein, 5 = Laufen langsam, 6 = Laufen mit Armkreisen, 7 = Laufen rückwärts, usw.) Jeder Schüler würfelt einmal mit zwei Würfeln. Die beiden Zahlen werden addiert. Die der gewürfelten Zahl entsprechende Übung wird von der ganzen Klasse ausgeführt.

Variationen:

- Durchführung in mehreren Gruppen
- Jedes Kind macht die Übung, die es „erwürfelt“ hat alleine.
- Die Schüler dürfen selbst entscheiden, ob sie einen oder beide Würfel einsetzen möchten.

Material: 2 oder mehr Würfel, Schreibzeug (Notieren der Übungen) (siehe Lauf-ABC Bingo)

3.3.2 Eigenständiges Laufen

„Beschäftigtes“ Laufen (A. H. S) (SH, FG)

Während des Laufens müssen die Schüler Geschicklichkeitsaufgaben lösen, von sich selbst oder über ein Erlebnis erzählen, Begriffe oder Personen raten. Die Schüler laufen dabei paarweise oder in Kleingruppen. Die Gruppen werden nach Leistungsstärke eingeteilt. Jede Gruppe wählt das Lauftempo selbst aus. Ziel ist es, während des Laufes nicht stehen bleiben zu müssen. Die Dauer der Belastung kann über die Größe der Gruppen gesteuert werden oder über die Anzahl der gestellten Aufgaben. Natürlich kann die Belastungsdauer auch über die Belastungszeit festgelegt werden. Je nach Motivation und Leistungsbereitschaft der Schüler kann die Dauer auch während der Übung verlängert oder verkürzt werden. Bei Anfängern bieten sich Belastungszeiten von 5 bis 10 Minuten an.

1. Erzähllauf

Während des Laufens sollen sich die Schüler gegenseitig so viel wie möglich über sich selbst erzählen (z. B. Hobbies, Familie, Schule usw.).

➔ Lauftempo so wählen, dass keine Atemnot entstehen kann!

2. Erfinde/höre eine Geschichte

Die Schüler erfinden während des Laufens gemeinsam eine Geschichte. Ein Schüler der Gruppe beginnt mit dem ersten Satz der Geschichte. Nach jedem Satz muss ein anderer Schüler der Gruppe die Geschichte mit seinem Satz weitererzählen.

Variation: Der Lehrer liest eine Geschichte vor (Gesamtdauer der Geschichte = Belastungszeit). Je ein Schüler jeder Gruppe hört bei der Geschichte zu. Die anderen Schüler laufen um ein markiertes Feld. Nach jeder Runde wird das zuhörende Gruppenmitglied „fliegend“ ersetzt. Wer zugehört hat, informiert die anderen Kinder der Gruppe während der nächsten Laufrunde über das Gehörte. Am Ende beantworten alle Gruppen Fragen zur Geschichte.

Material: Geschichte zum Vorlesen

3. Wer bin ich?

Ein Schüler der Gruppe denkt sich eine berühmte/bekannte Persönlichkeit aus (Musiker, Schauspieler, Sportler usw.). Die anderen Kinder der Gruppe müssen nun durch Fragen herausfinden, um welche Person es sich handelt. Die Fragen dürfen nur mit „Ja“ und „Nein“ beantwortet werden. Wenn eine Persönlichkeit erraten wurde, darf sich ein anderer Schüler der Gruppe eine Person ausdenken.

Variation: Alle Schüler bis auf ein Kind denken sich gemeinsam die Persönlichkeit aus. Nun muss der eine Schüler durch Fragen herausfinden, um welche Persönlichkeit es sich handelt.

4. Begriffe/Bilder raten

Der Lehrer bereitet verschiedene Begriffe/Bilder vor. Aus jeder Gruppe kommt ein Schüler zum Lehrer und schaut sich einen der Begriffe/Bilder an. Der Schüler läuft zu seiner Gruppe und die Gruppe läuft gemeinsam los. Anschließend gleiche Vorgehensweise wie bei „Wer bin ich?“. Wurde der Begriff/das Bild erraten, läuft ein anderer Schüler der Gruppe zum Lehrer und „holt“ sich dort den nächsten Begriff/das nächste Bild „ab“.

Material: Bilder und/oder Begriffe zum Zeigen. Evtl. laminiertes Papier

Gangschalten (H) (SH, FG)

Unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten entsprechen den Gängen eines Autos, z. B.: 1. Gang = langsames Tempo, 2. Gang = mittleres Tempo, 3. Gang = schnelles Tempo, Leerlauf = Laufen auf der Stelle, Rückwärtsgang = rückwärts laufen.

Alle Schüler laufen („fahren“) frei im Raum im 1. Gang. Durch Ansage der Lehrkraft wird in die verschiedenen Gänge geschaltet, das heißt, die Kinder laufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, auf der Stelle oder auch rückwärts.

Variationen:

- Die Schüler dürfen selbstständig schalten.
- „Autorennen“ mit Boxenstopps zum „Auftanken“ (Pause)
- Wer findet den richtigen Gang, um 5 Minuten ohne „Auftanken“ (Pause) zu fahren?

Zahlenlauf (A, H, S) (SH, FG)

Am Rand eines Feldes werden Zahlenkarten mit den Zahlen von 1 bis 10 in vermischter Reihenfolge ausgelegt. Die Schüler laufen die Zahlen von 1 bis 10 ab.

Variationen:

- Die Schüler laufen nach jeder Zahl wieder zum Ausgangspunkt zurück.
- Die Schüler laufen verschiedene individuelle Zahlen ab (z. B. Geburtsdatum, Telefonnummer).
- Die Schüler lösen eine Rechenaufgabe und laufen zur Lösungszahl.
- Laufen zu bestimmten Zahlen (z. B. nur gerade/ungerade Zahlen)

Material: Zahlenkarten von 1 bis 10 (siehe Anhang), evtl. laminiertes Papier, Klebeband zum Befestigen

Zeitungslaufen (A, S) (SH, FG)

Jeder Schüler bekommt eine Seite einer Zeitung oder ein leichtes Tuch. Das Ziel ist es, so schnell mit einer Zeitung oder mit einem Tuch vor der Brust zu laufen, so dass sie bzw. es nicht herunterfällt.

Variationen:

- Zeitung/Tuch immer mehr zusammenfalten
- Zeitung/Tuch vor verschiedenen Körperteilen (Kopf, Bauch, Oberschenkel usw.)

Material: eine Zeitungsseite oder ein Tuch



Laufe Dein Alter (A, H, S) (SH, FG)

Die Schüler sollen ihr Alter in Anzahl von Minuten ohne Unterbrechung laufen. Dabei ist es nicht wichtig, wie schnell oder wie weit gelaufen wird. Zu beachten ist, dass während der Laufzeit nicht gegangen oder stehengeblieben wird.

Buchstabenlauf (A, H, S) (SH, FG)

Die Schüler laufen paarweise. Ein Schüler läuft einen Buchstaben vor. Der andere Schüler schaut zu und errät den Buchstaben. Danach wird gewechselt.

Variationen:

- Ein Schüler läuft ein Wort (Anzahl der Buchstaben je nach Jahrgangsstufe). Der andere Schüler beobachtet und schreibt das Wort anschließend auf (den Rücken des gelaufenen Schülers). Stimmt das Wort?
- Während der eine Schüler läuft, überträgt der andere Schüler dessen Laufweg direkt auf ein Blatt Papier. Welches Wort entsteht?

Material: Papier, Stifte

3.3.3 Gemeinsames Laufen

Der Zug fährt ein (A. H. S) (SH, FG)

Die Klasse wird nach Leistungsvermögen in mehrere Gruppen aufgeteilt. Die Gruppen entsprechen nun unterschiedlichen Zügen (z.B.: schnell = ICE, mittel = Regionalexpress, langsam = Bummelzug) Im Gelände/in der Halle werden nun durch markante Punkte (Baum, Tor, Hütchen usw.) Bahnhöfe markiert. Jeder Zug erhält einen Fahrplan, auf dem die Reihenfolge der Bahnhöfe festgelegt ist. Jeder Zug fährt nun die Bahnhöfe nach Fahrplan ab.

Variation:

- Im Fahrplan Pausen mit einplanen (Standzeit im Bahnhof)
- Schüler können zwischen den Zügen tauschen, wenn sich zwei Züge an einem Bahnhof treffen.
- Zeiten vorgeben, die für die Fahrt benötigt werden dürfen
- Je nach Leistungsvermögen werden mehr oder weniger Bahnhöfe angefahren.

Material: Fahrpläne (den Bahnhöfen und Gruppen entsprechend)

Begegnungslauf (A. H. S) (FG)

Je zwei Schüler laufen auf einer bekannten Laufstrecke (Runde) in die entgegengesetzte Richtung. Wenn sie sich treffen, kehren sie um und laufen im gleichen Tempo wieder zum Ausgangspunkt zurück. Ziel ist es, gleichzeitig wieder beim Start anzukommen.

Variation: Rad-Jogging

Ein Schüler fährt mit dem Fahrrad, einer läuft ebenfalls in die entgegengesetzte Richtung. Wenn sie sich treffen, fährt der Läufer die Runde mit dem Fahrrad zu Ende und der Radfahrer läuft bis zum Startpunkt weiter.

Tempomacher (A. H. S) (SH, FG)

Die Klasse bildet kleine Gruppen mit je 5 bis 6 Schülern. Jede Runde wird ein Tempomacher bestimmt, der ein Tempo vorgibt. Ziel dabei ist es, das Tempo so zu wählen, dass eine bestimmte Zeitvorgabe von der ganzen Gruppe eingehalten werden kann.

Gemeinsam etwas Großes erreichen (A. H. S) (FG)



Die ganze Klasse versucht, gemeinsam ein großes Ziel zu erreichen. Beispiel: Wir laufen in den nächsten Wochen in Summe einen Marathon (fast 42,2 km)!

Je im Unterricht gelaufener Runde darf auf dem Protokollblatt ein Kästchen angekreuzt werden.

Ist die Runde, auf der gelaufen wird, 200 Meter lang, müssen auf dem Protokollblatt 211 Kästchen vorhanden sein. Wie lange benötigt die Klasse, den Marathon zu absolvieren?



Variationen:

- Jedes Kind darf pro gelaufener Runde ein Kästchen ankreuzen.
- Aufgaben in verschiedenen Gruppen je nach Leistungsstand erfüllen lassen (z. B. 10km, Halbmarathon, Marathon).

Material: Protokollblatt mit aufgezeichneten Kästchen, ggf. für jede Gruppe (siehe Anhang)

Spiegellauf (A, S) (SH, FG)

Die Schüler laufen partnerweise oder in Kleingruppen. Ein Schüler darf für eine bestimmte Zeit oder Strecke eine Laufübung vormachen, die anderen Schüler machen die Übung im Spiegelbild nach.

Beispiele für Laufübungen: Laufen mit Armkreisen, Hopslerlauf, rückwärts Laufen, Seitssprünge, Laufen mit kleinen/großen Schritten, Kniehebelauf, Anfersen usw. (siehe Lauf-ABC)

Linienlauf (A, H, S) (SH)

Die Schüler dürfen sich nur auf den Linien in der Sporthalle fortbewegen. Werden die Linien verlassen, gibt es eine Zusatzaufgabe (z. B.: 10 Hampelmänner, 5 Kniebeugen, 3 Froschsprünge, usw.)

Aufgaben:

- Wenn sich zwei Schüler begegnen, müssen beide wieder in die entgegengesetzte Richtung weiterlaufen.
- Wenn sich zwei Schüler begegnen, müssen sie aneinander vorbei, ohne die Linie zu verlassen.
- Die Farben der Linien entsprechen unterschiedlichen Laufübungen (z. B. rot = rückwärts laufen, blau = vorwärts laufen, gelb = Hopslerlauf, schwarz = Seitgalopp usw.).

Variation: Brennende Linien

Nun dürfen die Linien nicht betreten werden. Wer eine „brennende Linie“ berührt/ betritt, kann sich im See (blaue Turnmatte) die Füße abkühlen und läuft dann wieder weiter.

Material: 2 – 3 blaue Turnmatten als See

Schlangenlauf (A, H, S) (FG)

Die Schüler laufen in Gruppen (evtl. die ganze Klasse) hintereinander. Der letzte der Gruppe überholt die ganze Gruppe und darf vorneweg als erster weiterlaufen. Achtung: Bei dieser Übung sollte das Lauftempo der Gruppe niedrig sein, da sich der Überholende sonst sehr schwer tut!

Variationen:

- Im Slalom nach vorne laufen.
- Der erste Schüler der Gruppe lässt sich zurückfallen und reiht sich hinten wieder ein.
- Der erste Schüler der Gruppe lässt sich im Slalom zurückfallen und reiht sich hinten wieder ein.

100 Runden laufen (H, S) (SH, FG)

Auf einer Protokollkarte werden 100 Kästchen aufgezeichnet. Die Schüler würfeln, streichen die Anzahl der „erwürfelten“ Kästchen ab und laufen dann die entsprechende Anzahl von Runden. Noch während der erste Schüler auf dem Weg ist, darf der nächste Schüler würfeln. Irgendwann ist die ganze Klasse unterwegs. Ziel ist es, gemeinsam 100 Runden zu laufen.

Variationen:

- Nach jedem Würfeln die Laufrichtung ändern
- Paarweise würfeln und laufen
- Kleine/große Gruppen bzw. kurze/lange Laufstrecke je nach Können der Schüler
- Die Zahlen von 1 bis 6 entsprechen nicht der Rundenanzahl, sondern einer Streckenlänge (1 = kurzer Weg, 6 = lange Strecke, z.B. zu einem Hütchen und wieder zurück).

Material: Protokollkarten mit 100 Kästchen (siehe Anhang), Würfel, Stifte, Hütchen und Zahlenkarten von 1-6

3.3.4 Laufspiele

Parkplatzsuche (A.S) (SH,FG)

In der Halle werden Zeitungsseiten oder Teppichfliesen auf dem Boden verteilt. Die Schüler laufen mit Musik im Laufrhythmus umher, bis die Musik verstummt. Nun sucht jeder so schnell wie möglich einen „Parkplatz“, in dem er sich auf eine Zeitung/Teppichfliese setzt/stellt. Wer keinen Parkplatz ergattern kann, setzt für eine Runde aus. Der nächste Schüler der ausscheidet, löst den zuvor ausgeschiedenen Schüler ab und setzt die folgende Runde aus. Dies kann beliebig oft wiederholt werden, je nach Ausdauerfähigkeit der Schüler.



Material: Zeitungen oder Teppichfliesen in ausreichender Anzahl (alternativ: Reifen, Matten, Stühle, Medizinbälle), Musikanlage



Kartenspiel (H, S) (SH, AG)

Den vier Farben eines Kartenspiels (Herz, Eichel, Gras, Schellen) werden vier unterschiedliche Streckenlängen (Runden oder gerade Strecke) zugeteilt. Der Lehrer mischt das Kartenspiel und lässt die Schüler der Reihe nach eine Karte ziehen. Der Schüler läuft die der Kartenfarbe entsprechende Strecke.

Variation:

- Die ganze Klasse/Gruppe läuft gemeinsam
- Die Farben entsprechen unterschiedlichen Laufübungen (vorwärts, rückwärts, schnell, langsam, usw.)

Material: Ein oder mehrere Kartenspiel/e

Klammernklauen (A, S) (SH, FG)

Jeder bekommt 3 bis 4 Wäscheklammern, die er sich irgendwo am Gewand befestigt. Ziel ist es, möglichst viele Wäscheklammern zu sammeln. Erbeutete Wäscheklammern müssen ebenfalls an der Kleidung befestigt werden. Bei jedem Abschlagen darf nur eine Wäscheklammer genommen werden. Es ist nicht gestattet, zweimal hintereinander dieselbe Person zu fangen.

Material: Wäscheklammern, Bändchen (Seil, Leibchen)

Kettenfangen (A, S) (SH, FG)

Alle Mitspieler laufen kreuz und quer durch die Halle oder durch ein großes Spielfeld. Ein Fänger jagt die Läufer und versucht, diese durch Abschlagen zu fangen. Wer gefangen wird, bildet mit dem Fänger eine Kette, indem sie sich an der Hand fassen. Nun sind beide Jäger und versuchen, die Kette immer weiter zu verlängern. Wenn alle gefangen sind, dann ist das Spiel beendet.

Variation:

- Lange Ketten teilen sich in mehrere kleinere Ketten (aus einer Viererkette werden zwei Zweierketten)
- Sind lange oder mehrere kleine Ketten entstanden, wird das Spielfeld verkleinert.

Merkball (A, S) (SH, FG)

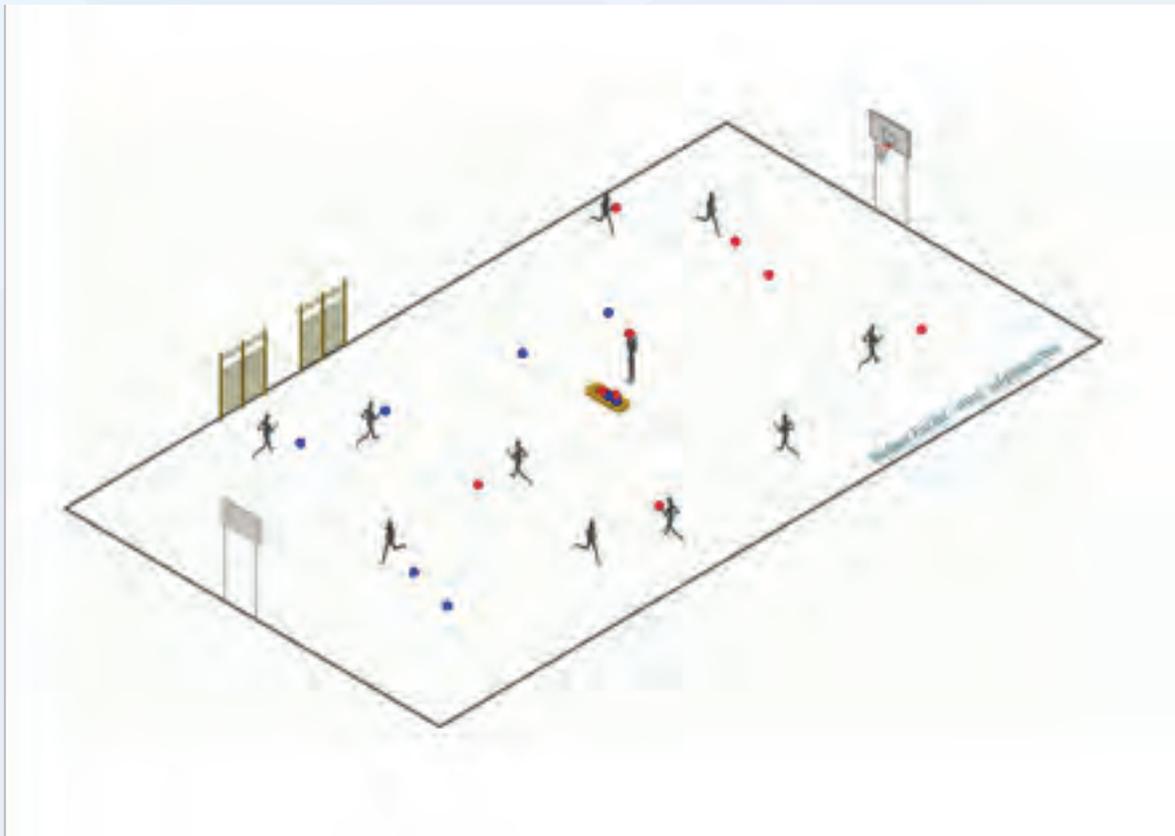
Die Klasse bewegt sich frei im Raum/Spielfeld. Es werden je nach Gruppengröße 3 bis 5 Softbälle ins Spiel gebracht. Jeder Schüler hat nun die Aufgabe, so viele Mitschüler wie möglich abzuwerfen, ohne selbst getroffen zu werden. Wird ein Schüler getroffen, merkt er sich, von wem er getroffen wurde. Wird nun dieser Schüler abgeworfen, darf der zuvor von ihm getroffene Schüler wieder ins Spielfeld. Bis dahin läuft der abgeworfene Schüler im langsamen Tempo um das Spielfeld.

Material: 3 bis 5 Softbälle

Haltet den Korb voll (A, S) (SH, FG)

In einem umgedrehten Kastenoberteil liegen Softbälle. Ein Schüler versucht so schnell wie möglich, alle Bälle aus dem Kastenoberteil rauszuwerfen, während der Rest der Klasse versucht, die Bälle so schnell wie möglich wieder in den Kasten zurückzubringen. Schafft die Klasse es nicht, dass immer mindestens ein Ball im Kastenoberteil liegt, verliert sie.

Material: 10 bis 12 Softbälle, Kastenoberteil



3.3.5 Staffelspiele

Begegnungsstaffel (H, S) (SH, FG)

Die Klasse wird in gleich starke Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe teilt sich auf und die Schüler stehen sich gegenüber. Auf das Startkommando laufen sich jeweils die ersten beiden Schüler jeder Gruppe entgegen. Wenn sie sich treffen, berühren sie sich an den Handflächen und laufen wieder zurück. Dann erfolgt der Wechsel. Welches Team hat zuerst 5 Durchgänge geschafft? Wie viele Durchgänge schaffen die Teams in 10 Minuten?

Variation:

- Änderung der Streckenlänge für unterlegene/überlegene Teams
- Kleinere Gruppengröße für leistungsstarke Schüler

Material: Pylonen (hinter denen die Schüler jeweils stehen)

Zoobesuch (A, S) (SH, FG)

Die Klasse bildet Gruppen mit je 4 bis 6 Schülern. Jede Gruppe erhält eine Bildreihenfolge mit verschiedenen Tieren. In der Halle stehen Pylonen, auf denen die einzelnen Tiere aufgeklebt sind. Die Schüler versuchen schnellstmöglich, jedes ihnen vorgegebene Tiergehege zu besuchen und wieder zum Ein-/Ausgang des Zoos zurück zu gelangen.

Material: 6 bis 8 Pylonen, Tiermotive (siehe Anhang)

Obst- und Gemüseernte (A, S) (SH)

Die Klasse teilt sich in zwei gleich große Gruppen. Die eine Hälfte ist für die Gemüseernte, die andere für die Obsternte zuständig. In der Halle liegen umgedreht auf dem Boden verschiedene Obst- und Gemüsesorten. Jeweils ein Spieler der Gruppe läuft los und versucht, die richtige Frucht zu ernten. Falls eine falsche geerntet wird, erhält die Gruppe einen Strafpunkt. Gewonnen hat die Gruppe, die als erste ihre Ernte beendet hat und die meisten Früchte ergattern konnte.

Material: Obst- und Gemüsebilder

Biathlonstaffel (A, H, S) (SH, FG)

Die Klasse teilt sich in zwei gleichstarke Gruppen. Jeder Schüler läuft einmal oder mehrmals die große Runde (rote Pylonen) und versucht anschließend, an der Wurfstation die drei Pylonen (von seinem Team blau/grün) auf der Bank herunterzuwerfen. Gelingt es, kann der Schüler zurück zu seiner Gruppe laufen und den nächsten Läufer durch Abklatschen auf die Strecke schicken. Falls nicht, muss für jede nicht getroffene Pylone eine Strafrunde (gelbe Pylonen) gelaufen werden. Erst dann darf der Schüler den Nächsten abklatschen.



Anmerkung:

Um bei den Kindern lange „Stehpausen“ zu vermeiden, können auch Teams mit 2 – 4 Personen gebildet oder mehr als 2 Wurfstationen aufgebaut werden.

Variation: Würfelbiathlon

Anstelle des Zielwerfens würfeln die Teams jeweils dreimal und addieren die Punktzahl. Je nach Anzahl der Punkte müssen Strafrunden gelaufen werden oder nicht. (3-8 Punkte = 2 Strafrunden, 9-13 Punkte = 1 Strafrunde, 14-18 Punkte = keine Strafrunde)

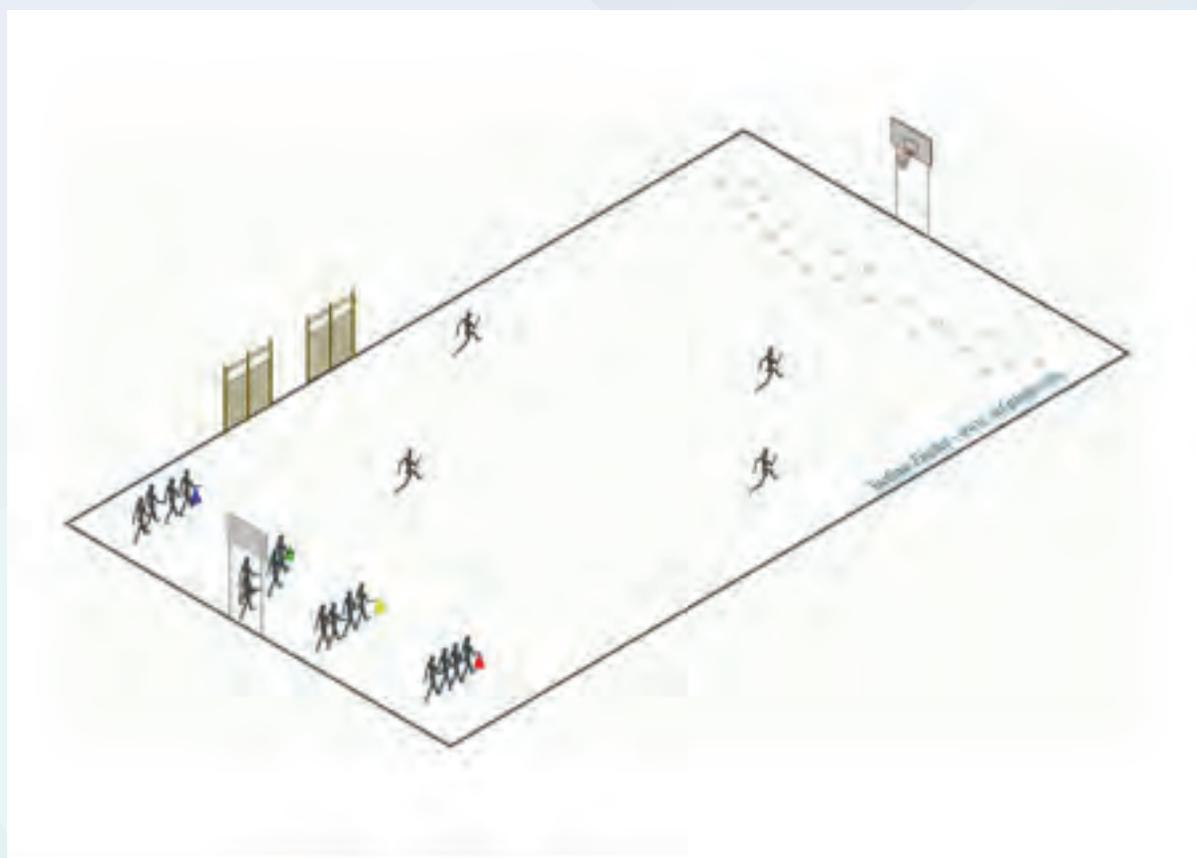
Material: 2 Bänke/Kästen, Pylonen für die Markierung der Strecke, verschiedene Bälle

➔ Staffelmannschaften klein halten (4 bis 6 Teilnehmer) – Intervall-Trainingseffekt!

Kartenlauf (H. S) (SH. AG)

Es werden vier Mannschaften entsprechend der vier Farben des Kartenspiels eingeteilt. Die Karten werden verdeckt in ca. 50m Entfernung auf dem Boden verteilt. Jeweils ein Teammitglied läuft nun los und deckt eine Karte auf. Entspricht die Karte der gesuchten Farbe, darf sie zurück zur Mannschaft mitgenommen werden, ansonsten muss sie wieder umgedreht zurückgelegt werden. Per Handschlag wird der nächste Spieler zu den Karten geschickt, bis alle Karten der eigenen Mannschaft gefunden sind. Wem dies als erstes gelingt, gewinnt das Spiel.

Material: Kartenspiel





Scrabble (H. S) (SH, FG)

In mehreren Gruppen laufen die Schüler immer abwechselnd (wie bei einer Staffel) zu einem Wendepunkt. Dort liegen die Buchstaben eines Scrabble-Spiels. Jeder Schüler darf jeweils einen Stein mitnehmen und in seinem Gruppendepot ablegen. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 10 Min) wird abgebrochen.

Wer kann das längste Wort bilden? Welche Gruppe kann am meisten verschiedene Wörter bilden? Wer kann einen ganzen Satz bilden?

Variationen:

- Je nach Leistungsvermögen der Gruppe wird die Laufstrecke zum Wendepunkt angepasst bzw. verändert oder die Gruppengröße wird angepasst.
- Andere Spielideen verwenden: Puzzle, Memory, Bausteine usw.

Material: Scrabble-Spiel oder andere Spiele

Puzzlelauf (A.S) (SH, FG)

Die Klasse teilt sich in vier gleich große Gruppen. Jede Gruppe bekommt ein Puzzle. Die Schüler müssen versuchen, möglichst schnell ihr Puzzle zu vervollständigen. Die einzelnen Teile werden in einen umgedrehten Kasten gelegt. Aus diesem müssen die Schüler die Puzzleteile nacheinander rausholen. Gruppenmitglieder, die nicht laufen, puzzeln. Diejenige Gruppe, die ihr Puzzle als erstes fertig hat, ist Sieger.

(verschiedene Aufbaumöglichkeiten)

Material: 4 Pylonen, 4 verschiedene Puzzle (1 Kasten, 4 Matten) (siehe Anhang)

3.3.6 Laufen mit Hindernissen

Mattenlauf (A. H) (SH)

4 bis 6 blaue Turnmatten liegen hintereinander (Abstand jeweils ca. 3 Schritte). Die Klasse läuft hintereinander mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen über, um und auf die/den Matten.

Aufgaben:

- Im Slalom um die Matten
- Jede Matte einmal komplett umrunden
- Mit einem Fuß auf die Matten treten (rechts / links)
- Über die Matten laufen
- Auf jeder Matte einen Purzelbaum, dann weiterlaufen
- Über die Matten springen
- Erweiterungslauf (vom Startpunkt zuerst um die erste Matte und wieder zurück, dann um die zweite Matte usw.)

Variation: Im Freien können anstelle der Matten auch Bananenkartons oder Hütchen umlaufen werden.

Material: 4 bis 6 blaue Turnmatten oder Bananenkartons

Reifenlaufen (A, H) (SH FG)

Bis zu 10 Fahrradreifen werden hintereinander ausgelegt. Es bietet sich an, mehrere Reifenbahnen mit unterschiedlich großen Abständen zur Verfügung zu stellen. Gruppenweise werden die Reifen umlaufen. Aufgaben siehe „Mattenlauf“!

Variation: Springen durch/über die Reifen (einbeinig, beidbeinig, Sprunglauf)

Material: Pro Gruppe 10 Fahrradreifen

Hindernisparcours (H, S) (SH, FG)

Verschiedene kleine und mittlere Hindernisse werden überlaufen, umrundet, übersprungen oder darunter hindurch gekrabbelt.

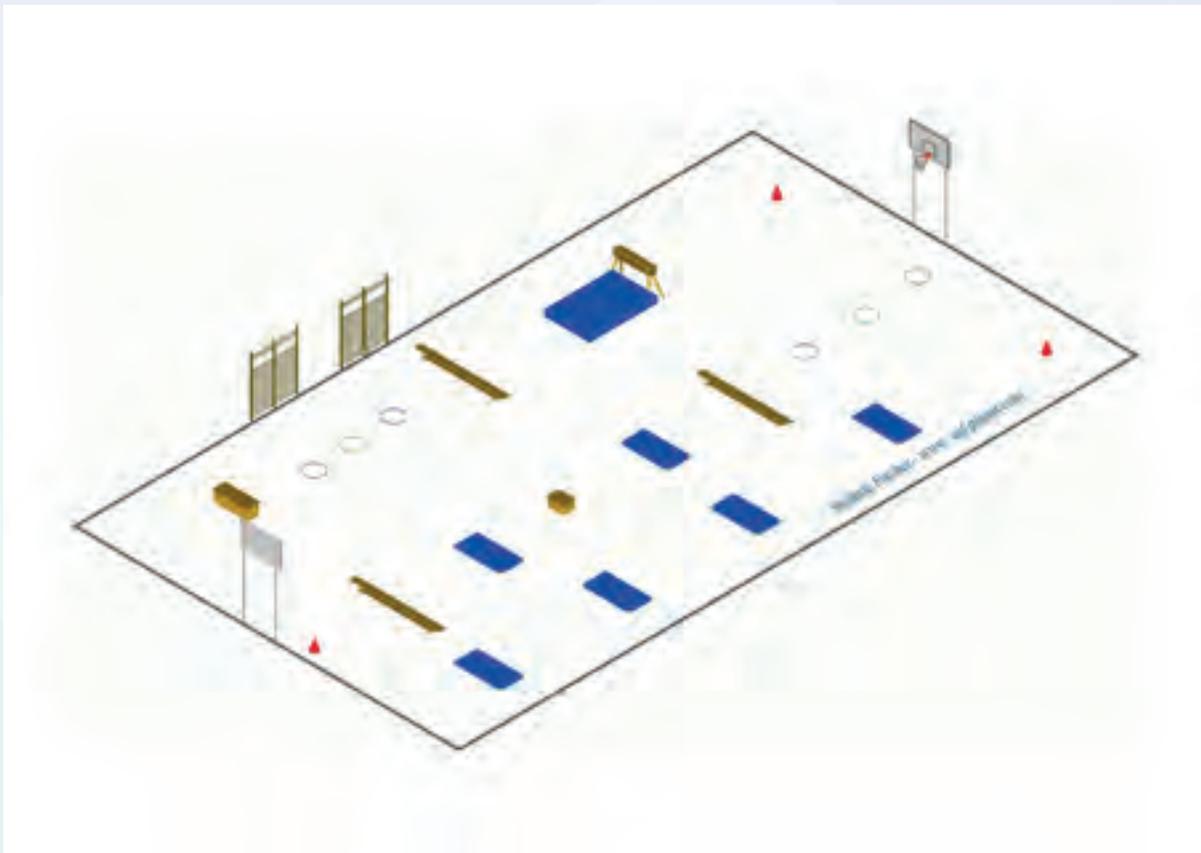
Hindernisse: Matten, Bänke, Hütchen, Mini-Hürden, Bananenkartons, Fahrradreifen, kl. Kästen, evtl. Sprossenwand, Treppen, Blocks usw.

Aufgaben: Purzelbaum auf der Matte, Hockwendesprünge an der Bank, Slalom an der Hütchenbahn, über die Kartons springen, durch die Reifen laufen/springen, kleine Kästen überspringen, über die Sprossenwand klettern, die Treppe hinauf und herunter laufen, unter den Hürden durchkrabbeln usw.

Variation: Nach jeder Runde im Hindernisparcours wird eine Runde ohne Hindernisse gelaufen.

Die Anzahl der Runden mit und ohne Hindernisse wird dem Leistungsvermögen der Schüler angepasst.

Material: Siehe Hindernisse





Kombinationsläufe

Bei folgenden Übungsbeispielen wird das Laufen mit länger andauernden und/oder vielfältigen Aufgabenstellungen kombiniert.

Orientierungslauf (H, S) (SH, FG)

Die Klasse wird in mehrere Gruppen eingeteilt. Jede Mannschaft besteht aus 3 bis 5 Schülern unterschiedlicher Leistungsstärke. Jede Mannschaft erhält eine Laufkarte und muss die darauf angegebenen Stationen der Reihe nach ablaufen. An jeder Station muss eine Aufgabe gelöst werden. Erst wenn die Lösung erfolgreich ist, darf die Gruppe wieder zur Start-Ziel-Zone und von dort aus zur nächsten Station laufen. Die Reihenfolge der Stationen ist für jede Mannschaft unterschiedlich.

Aufgaben:

- Scherzfragen
- Wissensfragen (Sport, Mathe, Erdkunde usw.)
- Umgebung beobachten (Wie viele Treppen? Welcher Baum?)

Variationen:

- Die Mannschaften laufen direkt von Station zu Station und kehren erst nach Beantwortung aller Fragen zur Start-Ziel-Zone zurück.
- An den Stationen liegen Buchstaben, die am Ende zu einem Lösungswort zusammengesetzt werden müssen.

Material: Laufkarten (Anzahl der Anzahl der Mannschaften entsprechend), Stationskarten (Aufgaben), Stifte, Papier

Memory-Lauf (H, S) (SH,FG)

Gegenstände und deren Lage einprägen!

Die Klasse wird nach Leistungsvermögen in mehrere homogene Gruppen eingeteilt. In einem Rasterfeld (z.B. 3 x 3 Felder) liegen verschiedene Gegenstände bzw. Bilder verschiedener Gegenstände. Der Abstand zum Rasterfeld wird je nach Leistungsvermögen der Gruppe angepasst. Die Gruppen laufen nun jeweils gemeinsam zum Rasterfeld und prägen sich die Gegenstände und ihre Lage genau ein. Im Anschluss laufen sie wieder zurück und übertragen die Gegenstände in ein leeres Rasterblatt an ihrem Startort (Malen der Gegenstände). Fehlt etwas oder ist sich die Gruppe nicht ganz sicher, laufen alle wieder zum Rasterfeld und sehen nochmals nach. Welche Gruppe hat als erstes alle Gegenstände richtig übertragen?

Variationen:

- In den Feldern des Rasterfeldes liegen verschiedene Wörter. Diese müssen erst richtig übertragen werden. Danach muss aus den Wörtern ein Lösungssatz gebildet werden.
- In den Feldern werden Rechenaufgaben gestellt. Die Lösungen sind dann im entsprechenden Feld des Rasterblattes am Startort einzutragen.
- Jede Gruppe muss zu jedem Rasterfeld laufen.

Material: Rasterblätter (leer), Stifte, Gegenstände oder Bilder von Gegenständen für die Rasterfelder der Gruppen (9 pro Gruppe), Buchstabenkarten, Rechenaufgaben, Wörter

3.3.7 Gruppenlaufspiele/Kleine Wettkämpfe

Atomspiel (H, S) (SH)

Alle Schüler laufen frei durch die Halle. Der Lehrer ruft eine Zahl (z. B. „fünf“). Danach müssen alle Schüler erst alle vier Wände der Halle berühren und sich dann zur entsprechenden Gruppengröße zusammenfinden. Schüler, die nicht mehr zur entsprechenden Gruppengröße zusammenstehen können, müssen eine Zusatzaufgabe lösen (Hampelmann, Kniebeugen, Froschsprünge usw.)

Nummernwettlauf im Kreis (S) (SH, FG)

Auf Zuruf des Lehrers wechseln je zwei Schüler mit der gleichen Nummer ihren Platz (im Reifen oder auf einer Matte). Wer ist schneller? Dieses Spiel kann auch in zwei Kreisen mit zwei Mannschaften gegeneinander gespielt werden.

Material: 12 Reifen/Matten, Nummernkärtchen (siehe Anhang)

Feuer, Wasser, Blitz (A, S) (SH)

Die Schüler laufen langsam durch die Halle. Durch Zuruf (Feuer, Wasser, Blitz, Nordpol, Südpol, Freeze ...) müssen sie ein den Begriffen zugeordnetes Hindernis erklimmen, ein Ziel erreichen oder eine bestimmte Körperposition einnehmen.

Lauf-Pyramide (H, S) (SH, FG)

Die Klasse wird in mehrere Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe sind Schüler mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen zu finden.
Eine Laufrunde wird markiert.

Die Laufpyramide besteht aus folgenden Bausteinen: 6 x 1 Runde, 5 x 2 Runden, 4 x 3 Runden, 3 x 4 Runden, 2 x 5 Runden und 1 x 6 Runden. Die Runden der einzelnen Bausteine müssen jeweils am Stück gelaufen werden.

Die Gruppen haben die Aufgabe, ihre „Laufpyramide“ Baustein für Baustein aufzubauen, indem sie die in den Bausteinen angegebenen Runden laufen. Die Schüler sprechen dabei ab, wer welche Bausteine erläuft. Nach jedem jeweiligen Lauf wird der entsprechende Baustein angekreuzt.

Wer hat als erstes die komplette Pyramide „erlaufen“?

Variation:

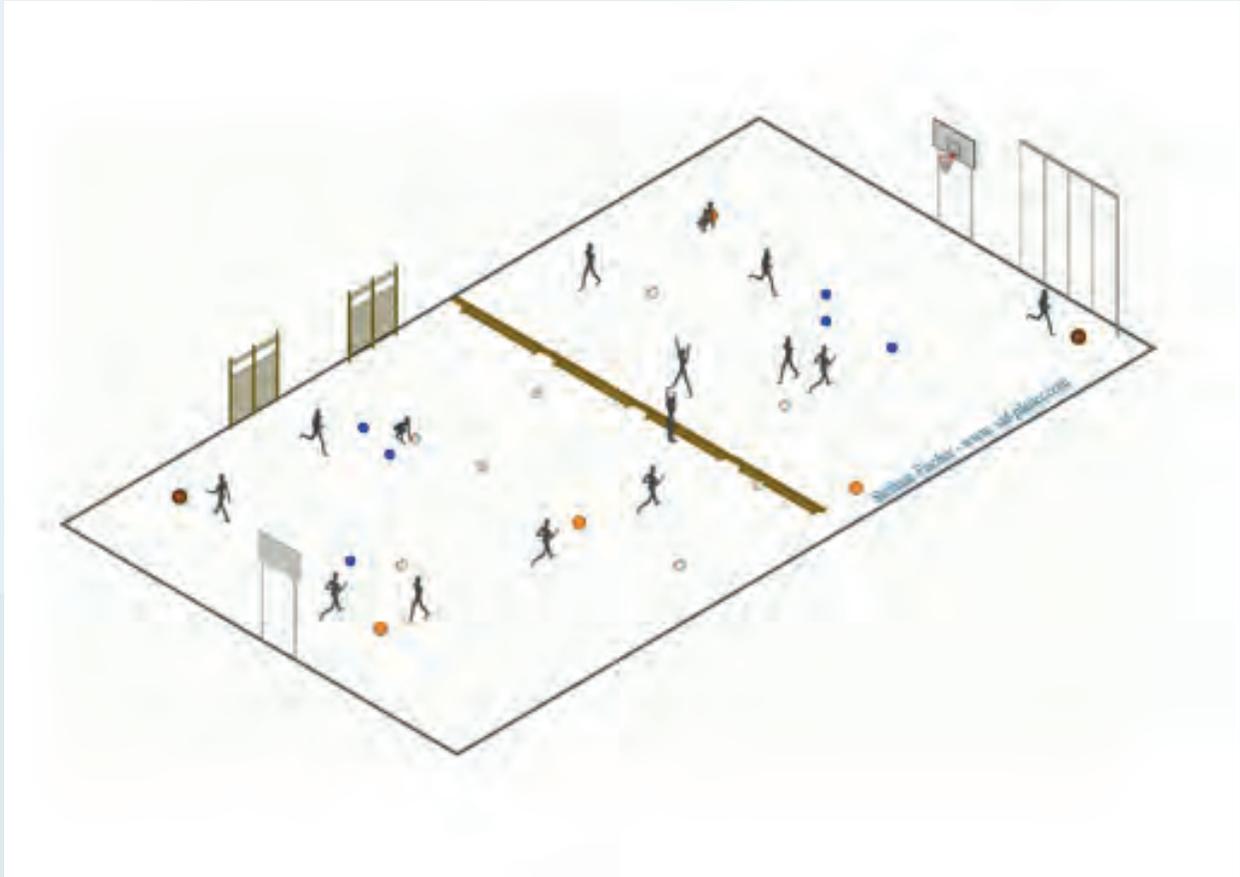
Hat eine Gruppe ihre „Laufpyramide“ erfolgreich aufgebaut, können die Kinder entscheiden, ob sie der „Laufpyramide“ weitere Bausteine hinzufügen wollen. Diese werden entsprechend auf das Protokollblatt eingezeichnet.

Material: Protokollblätter mit Laufpyramide für jedes Team, Stifte (siehe Anhang)

Bällechaos (A.S) (SH)

Die Halle wird durch Langbänke in zwei Hälften geteilt. Verschiedene Bälle (möglichst Softbälle!) werden gerecht auf die Spielfelder verteilt. In einem vorgegebenen Zeitraum müssen die Schüler der jeweiligen Mannschaften versuchen, so viele Bälle wie möglich auf die andere Seite über die Langbänke zu befördern. Wer nach Ablauf der Zeit die wenigsten Bälle im Spielfeld hat, ist Sieger.

Material: 2 Langbänke, 12-18 verschiedene Bälle (Soft-,Tennis-, Basket-, Volleybälle, usw.)



Verkehrspolizei (A. S) (SH,FG)

Die Klasse teilt sich in vier gleich starke Gruppen. Jede Gruppe stellt sich in eine Ecke der Halle. Der Verkehrspolizist steht in der Mitte und gibt durch Handzeichen das Kommando, welche zwei gegenüberliegenden Gruppen ihre Position wechseln sollen. Die Gruppe, die als erstes in der anderen Ecke angekommen ist, bekommt einen Punkt. Wer die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

Blitzball (A, S) (SH, FG)

Ziel ist es, den Ball über die Endzone (grün) der gegnerischen Spielhälfte zu tragen und dort auf den Boden zu legen. Gespielt wird mit zwei Mannschaften von drei bis elf Spielern. Der Ballbesitzer hat dann 3 Schritte lang oder 2 Sekunden Zeit, um den Ball innerhalb seiner Mannschaft abzugeben. Die Spieler der gegnerischen Mannschaft versuchen, den Ball abzufangen.

Regeln:

- Der Ball darf vorwärts nur getragen werden.
- Rückwärts darf der Ball geworfen werden.
- Rempeln, klammern, stoßen sind nicht gestattet.

Material: Ball

Schwarz oder Rot (S) (SH, FG)

Die Schüler sitzen Rücken an Rücken. Der Lehrer gibt entweder das Kommando „Schwarz“ (Team Schwarz läuft los, Team Rot versucht zu fangen) oder Kommando „Rot“ (Team Rot läuft los, Team Schwarz versucht zu fangen). Wer gefangen wird, wechselt zur gegnerischen Mannschaft. Gewonnen hat das Team, das nach einer festgelegten Zeit (z. B. nach 5 Minuten) die meisten Teammitglieder hat oder alle gegnerischen Teammitglieder gefangen hat.



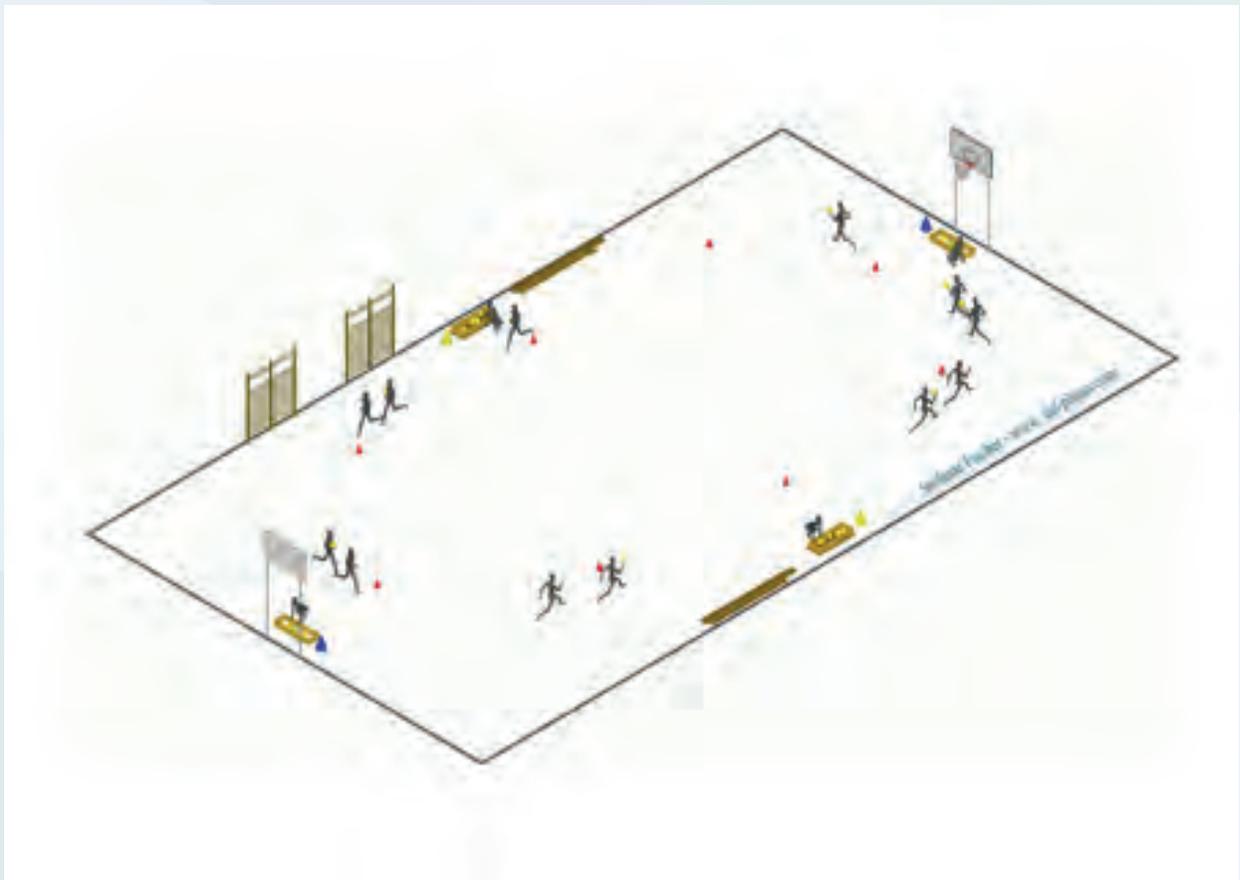
„Komm mit“, „Lauf weg“ (S) (SH, FG)

Die Schüler bilden einen Kreis. Außerhalb des Kreises läuft ein Mitschüler um den Kreis herum und tippt einem Schüler, der im Kreis steht, auf die Schulter und ruft entweder „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“. Der angetippte Spieler folgt der Anweisung und versucht, als Erster am Ausgangspunkt des Kreisspielers anzukommen. Falls er das schafft, darf er stehen bleiben, falls nicht, ist er der neue Außenspieler.

Steintransport (H, S) (SH, FG)

Auf einer Runde treten zwei bis vier Teams gegeneinander an. Jedes Team hat einen Eimer mit Steinen und einen anderen Eimer als „Zählstation“. Die Zählstation ist ca. 5m vom Steindepot entfernt. Innerhalb einer festgelegten Zeit (8 bis 10 Minuten) transportieren nun alle Schüler Steine vom Steindepot ihrer Gruppe zur Zählstation ihrer Gruppe. Es darf jeweils ein Stein aus dem Depot entnommen werden. Dann wird eine Runde gelaufen und der Stein in der Zählstation abgelegt. Welche Gruppe transportiert die meisten Steine?

Material: Pro Mannschaft zwei Eimer (Kiste, Karton, andere Behälter), viele kleine Steine



3.4 Planungsvorschlag

Projektdurchführung				
Woche	Aufwärmen	Hauptteil	Schluss	Variation
Woche 1	Haltet den Korb voll! Lauf-ABC	Rucksack-Basketball		
Woche 2	Bändchenklauen Lauf-ABC		Pendelstaffeln	Armhaltung
Woche 3	Parkplatzsuche Lauf-ABC		Komm mit – Lauf weg	Rückwärts
Woche 4	Lauf-ABC	Laufpyramide		
Woche 5	Lauf-ABC Bingo		Kartenlauf	
Woche 6		Biathlonstaffel		
Woche 7	Der Zug fährt ein		Rucksack-Basketball	
Woche 8			Memorylauf	
Woche 9	Linienlauf		Nummernwettlauf im Kreis	
Woche 10		100 Runden Laufen		
Woche 11	Spiegellauf		Pendelstaffeln	
Woche 12		Laufpyramide	Zoobesuch	
Woche 13	Würfeleinlaufen		Schwarz oder Rot	
Woche 14		Gemeinsam etwas großes erreichen		
Woche 15	Begegnungslauf			
Woche 16	TESTLAUF (15-20min)			
Woche 17	Schlangenlauf			
Woche 18		100 Runden Laufen		
Woche 19	Laufe dein Alter			
Woche 20	TESTLAUF (15-30min)			
Woche 21	Der Zug fährt ein		Puzzlelauf	
Woche 22	Gangschalten			
Woche 23	TESTLAUF (15 od. 30min - je nach Alter und Können)			
Woche 24	Lauf-Challenge			



3.5 Trainingsbeispiele (ab Jahrgangsstufe 8+)

Minutenläufe

Die Klasse läuft gemeinsam. Ein Schüler bekommt eine Stoppuhr und überwacht die Zeit. Nach fünf Minuten lockerem Traben wird das Tempo für eine Minute beschleunigt. Dies wird je nach Ausdauerfähigkeit beliebig oft wiederholt: z. B. 10 Min. kontinuierlicher Dauerlauf + 1 Min. Tempo

Fahrtspiel

Beim Fahrtspiel geht es darum, während der Ausdauertrainingseinheit durch verschiedene Tempowechsel (die durch geübte/erfahrene Schüler selbst gewählt werden können) die Belastungs-/Leistungsbilanz effizienter zu gestalten. Die Durchschnittsgeschwindigkeit ist dabei aber ähnlich wie bei einem normalen Dauerlauf.

Pyramidenläufe

Beim Pyramidenlauf sollen die Schüler verschiedene Distanzen nacheinander laufen, bis sie wieder bei der Anfangsdistanz angekommen sind. Der Lehrer gibt die Strecken vor. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Tempo nicht zu hoch gewählt wird.

Beispiel:

500m - 750m - 1000m - 750m - 500m

(dazwischen Geh-/Trabpausen entsprechend der gelaufenen Distanz)

Variation: Minutenpyramide

Nach 5 Minuten lockerem Traben beginnt die Pyramide. Die Gruppe läuft zunächst 30 Sekunden in einem flotten Tempo, danach folgt eine Belastungspause von ebenfalls 30 Sekunden. Die Belastungsdauer wird wie folgt gesteigert: 60 Sekunden flottes Laufen – 60 Sekunden Traben, 90 Sekunden flottes Laufen – 90 Sekunden Traben, 60 Sekunden flottes Laufen – 60 Sekunden Traben, 30 Sekunden flottes Laufen – 30 Sekunden Traben. Die Pausenzeiten entsprechen immer der Belastungszeit.

Material: Stoppuhr

Tempoläufe

Tempoläufe (anaerob) bieten sich nur bei gut trainierten Schülern an. Die Belastung dabei ist meist sehr hoch und daher nicht für alle geeignet. Für den Anfang eignen sich kurze Strecken ab 120m, die nicht schneller als in 70% der max. Geschwindigkeit gelaufen werden sollten. Es ist darauf zu achten, dass nicht zu viele Wiederholungen (<5) gemacht werden und die Pausen vollständig eingehalten werden.

Kontinuierlicher Dauerlauf über längere Zeit

Die gesamte Klasse versucht, über einen vorgegebenen Zeitraum kontinuierlich zu laufen. Ziel dabei ist es, dass das Tempo so gewählt wird, dass alle Schüler durchgehend laufen können.

Läufe über Wettkampfstrecken

Hier bieten sich gemeinsame Klassenprojekte besonders an. Bei einem Halbmarathon kann eine Staffel angeboten werden, bei der mehrere Schüler – jeweils in Teilstrecken – gemeinsam die Halbmarathondistanz bewältigen können. Auch an der eigenen Schule können Ausdauerwettkämpfe zwischen den Klassen organisiert werden. Das hilft nicht nur der Gesundheit, sondern fördert auch das Gemeinschaftsgefühl.

Tempowechselläufe

Die Klasse läuft auf dem Sportplatz gemeinsam. Die Längsseiten werden langsam gelaufen, auf den kurzen Seiten wird die Geschwindigkeit erhöht. Ziel ist es, dass alle Schüler in ihrem gemeinsam gewählten Tempo laufen, wobei jeder 3 bis 4 Runden ohne Gehpausen schaffen sollte.

Variation: Rasendiagonalen

Die Klasse beginnt an einem Eck des Sportplatzes und läuft die Diagonale in einem beschleunigten Tempo. Danach wird die Längsseite langsam getrabt. Sobald die Klasse wieder am nächsten Eck angekommen ist, wird die Diagonale wieder beschleunigt gelaufen.



© Sergey Novikov - Fotolia.com

4 Ernährungsgrundlagen

Die richtige Ernährung spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle. Vor allem für die Jüngsten der Gesellschaft ist die gesunde Ernährung entscheidend für eine gelingende Entwicklung. Die nötige Aufklärung ist im Kindes- und Jugendalter prägend für ein langfristig gesundes Leben. Die vollwertige Ernährung der Heranwachsenden ist hierbei nicht nur grundlegende Voraussetzung für die optimale körperliche, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit und für das psychische Wohlbefinden.



DGE-Ernährungskreis ® , Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn.

Durch das Wachstum verändert sich die Körperstruktur in ihren Proportionen und Funktionen. Weil das Verhältnis zwischen Körperoberfläche und Körpermasse größer ist, benötigen Kinder viel mehr Flüssigkeit pro kg Körpergewicht als Erwachsene. Für eine gute Entwicklung der Knochen ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D notwendig. Milch und Milchprodukte sind hierbei für Kinder die besten Calciumlieferanten. Die fettarmen Varianten sollten bevorzugt werden. Aber auch einige Gemüsearten, wie Brokkoli und Lauch, helfen bei einer ausreichenden Calciumaufnahme. Viel Bewegung im Freien fördert die körpereigene Vitamin D-Bildung in der Haut und stärkt zudem auch die Knochen.

Auch der Energiebedarf ändert sich im Laufe der Wachstumsentwicklung. Während der Pubertät kommt es zu geschlechtsspezifischen Unterschieden. Jungen entwickeln im Gegensatz zu Mädchen eine fettarme Körper-/Muskelmasse, was zu höherer Stoffwechselaktivität führt und somit den Energiebedarf steigert. Wichtig sind eisenhaltige Lebensmittel. Besonders in der Pubertät benötigen Mädchen aufgrund der einsetzenden Menstruation mehr eisenhaltige Nährstoffe. Gute Quellen für „Eisen“ stellen neben Fleischgerichten auch Vollkorngetreide, wie Hafer und Hirse, dar. Auch Eiweiß wird vom Körper benötigt. Es ist z. B. für die Bildung neuer Zellen unverzichtbar. Insgesamt sollte in der Pubertät der hohe Nährstoffbedarf berücksichtigt werden.

Das ideale Pausenfrühstück

DGE gibt Tipps für eine geeignete Pausenverpflegung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt:

- Als Durstlöscher sollte den Kindern stets Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee zur Verfügung stehen zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden und Nektare, enthalten viel Zucker und stillen den Durst nicht wirklich. Sie liefern viel Energie, sättigen aber nicht. Das kann zur Entstehung von Übergewicht beitragen.
- Als Pausenmahlzeit eignet sich beispielsweise Vollkornbrot oder -brötchen, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse, belegt mit fettarmer Wurst.
- Frisches Obst und Gemüse eignen sich als Zwischenverpflegung.

Von Süßigkeiten, wie Schokoriegel, süße Aufstriche, Gebäck oder Fruchtgummis, wird als Zwischenmahlzeit abgeraten. Sie enthalten viel Energie in Form von Fett und/oder Zucker und wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Der Blutzuckerspiegel steigt schnell an, fällt aber ebenso schnell wieder ab und sinkt sogar unter das Normalniveau. Es entsteht ein Leistungstief.

Mit Vollkornprodukten hingegen werden konstante Blutzuckerwerte erreicht. Das Gehirn wird kontinuierlich und länger versorgt.

Meist hat die Schule nur wenig Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Heranwachsenden. Durch ausgewählte Nahrungsmittel im Pausenverkauf können den Schülern aber bestmögliche Voraussetzungen für eine geeignete und vor allem gesunde Pausenverpflegung ermöglicht werden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (<https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausen-fruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/>)

Weitere Informationen zur Verpflegung im Schulalltag unter <http://www.schuleplusessen.de>

5 Literaturverzeichnis

ÁVILA DE BORBA, A./BRATTINGER W./HEIGL I./SCHEID, A./WEIßMANN, R. (2011): *Laufen, Werfen, Springen unterrichten. Grundwissen und Praxisbausteine*. Auer Verlag, 1. Auflage, Donauwörth.

BADER, R./CHOUNARD, D./EBERLE, F./KROMER, R./MAYER, G. (2005): *Leichtathletik in der Schule*. Band 1, Laufen/Sprinten. Stuttgart.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG e. V.: <https://www.dge.de/>. (08.09.15).

EBERLE, F./OCHS, S./VOIGT, A. (2011): *Ausdauernd in Bewegung*. 3. Auflage, Stuttgart.

FREY, G./HILDENBRANDT, E./KURZ, D. (1984): *Laufen, Springen, Werfen*. Rororo-Sachbuch, 7616: Schulsport Praxis. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt;

HOTTENROTT, K./GRONWALD, T. (2009): *Ausdauertraining in Schule und Verein*. Hofmann Verlag. Halle.

KAPUSTIN, P./KAPUSTIN-LAUFFER, T. (2009): *Ich will auch ... wie Du! Sport, Spiel und Spaß zusammen mit beeinträchtigten Kindern*. Limpert Verlag, Wiebelsheim.

KATZENBOGNER, H. (2004): *Kinderleichtathletik*. Philippka-Sportverlag, Münster.

KATZENBOGNER, H./MEDLER, M. (1993): *Spielleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen; Teil 2: Springen und Wettkämpfen*. Sportbuchverlag, Neumünster

MÖCKER, BRIGITTE MAG. SCHWARZ, WERNER (1998): *Spielerisches Ausdauertraining*. Wolkersdorf .

ROBERT KOCH INSTITUT (2014): *Ergebnisse der KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. <http://www.kiggs-studie.de/ergebnisse.html> (08.09.15).

WALTER, NADJA (2012): : *Konzentrations- und Aufmerksamkeitsförderung durch Sport in der Grundschule. Untersuchung zur Wirksamkeit einer gezielten sportlichen Intervention auf das Aufmerksamkeitsverhalten und die Konzentrationsleistung von Grundschulkindern*. Band 51, Verlag Dr. Kovac, Hamburg.

WEINECK, J. (2009): *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Spitta Verlag; 16. durchgesehene Auflage, Balingen.

Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst: <http://www.km.bayern.de/ministerium/sport/schulsport.html> (Stand: 18.05.16)

Nützliche Internetseiten mit Spielvorschlägen:

<http://www.sportunterricht.ch/>

<http://www.sportunterricht.de/>



Bayerischer Leichtathletik-Verband e. V.