

# J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 17

## Ausdauernd laufen

### Autor

Catharina Strähl/ Philipp Schmid/ Andreas Weber, Leichtathletik-Experten

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7-10  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Rasenfeld  
 Sicherheitsaspekte Achtung: Temperatur und genügend Flüssigkeitsaufnahme

### Zielsetzungen/Lernziele

Vielseitige Lauferfahrungen im Ausdauerbereich sammeln.

### Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Laufens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Lauf	+ ökonomischer Laufstil + koordinierte Armarbeit	+ stabile, aufrechte Körperhaltung	+ aktiver Fussaufsatz

Aufpassen, dass nicht anaerobe Ausdauer trainiert wird. Kombinationen mit Wurf und Sprung ideal.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Einleitung</b> Begrüssung, Zielformulierung		
7'	<b>Roboterjogging</b> 2er Teams laufen dicht hintereinander. Das vordere Kind ist der Roboter und das hintere der Steuermann. Durch taktile Kommandos wird der Roboter gesteuert. - auf Rücken klopfen = vorwärts - tippen der linken Schulter = abbiegen nach links - tippen der rechten Schulter = abbiegen rechts - flache Hand auf den Kopf = halt - Doppelklopfen auf Rücken = Gang schneller Variation: Ein Steuermann versucht mehrere Roboter zu einem Ziel zu führen <i>Orientierung im Raum</i>		
8'	<b>Klämmerlifangis</b> Alle Kinder erhalten zu Beginn des Fangis eine Wäscheklammer. Ziel ist es, diese Wäscheklammer jemand anderem an die Kleidung zu klammern. Wer die wenigsten Klammern an der Kleidung hat, ist Sieger. (Wer keine Wäscheklammer mehr hat, bekommt vom Leiter eine neue Klammer. Wäscheklammern an der Kleidung müssen allerdings erst „weitergegeben“ werden). <i>Orientierung</i>		Wäscheklammern
8'	<b>Atomspiel</b> Alle Kinder rennen wild umher. Wenn die Musik stoppt, ruft der Leiter eine Zahl in die Menge. Sofort sammeln sich die Kinder in diesen Gruppen. Wer keine Gruppe bilden kann, weil zu langsam, macht eine kleine Zusatzaufgabe. Musik genügend lang laufen lassen. Sinnvolle Zusatzaufgabe definieren (Koordination, Rumpfkraft, Zusatz-Laufrunde) <i>Reaktion, Orientierung</i>		Musik CD

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Würfelduell</b> Zwei Kinder würfeln gegeneinander. Das Kind mit der höheren Augenzahl hat gewonnen, das andere rennt die Differenz in Runden. Die Gewinner würfeln weiter mit dem nächsten in der Kolonne. Wer vom Rennen zurück kommt, reiht sich in der Kolonne ein.		Zahlenwürfel Malstäbe oder Markierungskegel
8'	<b>Verfolgungslauf</b> In 2er oder 3er Gruppen Start an jeder Ecke (Distanz mind. 50m) einer Laufstrecke. Jedes Überholmanöver gibt einen Punkt, jede Einholung minus einen Punkt. Dauer: 10-20min. Wichtig: Die Distanz zwischen den Gruppen so wählen, dass nicht zu Beginn durch ein Sprint die vordere Gruppe eingeholt werden kann. Variation: Als Gruppe laufen und bei einer Einholung scheidet man aus und löst eine Zusatzaufgaben.		Markierkegel
5'	<b>An- und Abhängstafette</b> A läuft eine vorgegebene Strecke (ca. 100m). Nach einer Runde nimmt A B mit auf die Strecke, danach C,D usw. Wenn alle angehängt sind wir als erstes A abgehängt, dann B, usw. <i>Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern, Automatische Pausengestaltung</i>		Markierkegel für Laufstrecke
8'	<b>Biathlon</b> Eine Laufstrecke ist vorgegeben (ca. 20-30s). Dazwischen ist eine Zusatzaufgabe (z.B. Schiessbude) die erfolgreich gelöst werden muss (Pylonen runter schießen). Bei Misserfolg muss zuerst eine kleine Strafrunde absolviert werden (10s), bevor es auf die normale Runde geht. Wer schafft als erster 10 Runden? Kann auch als Stafettenform mit Massenstart gespielt werden, bis alle Pylonen runter geschossen sind. <i>Ausdauer in Kombination mit werfen</i>		Pylonen, Langbank, Markierkegel
8'	<b>Seilsprung-Uhr</b> Bilden von 2er Teams. Ein Kind läuft auf einem vorgesteckten Parcours 3 Runden. Während dieser Zeit springt das zweite Kind mit einem Springseil so viele Wiederholungen wie möglich. 2 – 3 Mal wiederholen! <i>Kann auch als Wettkampfform organisiert werden. Rundenanzahl bestimmt Intensität. Variationen: Anstelle von einer Anzahl Runden, Wechsel nach 60 oder 90 Sekunden.</i>		Malstäbe oder Markierungskegel Springseile

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Zeitschätzlauf</b> (outdoor) Eine Bahn-Runde laufen und versuchen, möglichst nah an einer bestimmten Zeit zurück zu sein (z.B. 60 Sek.). 2. Runde -10 Sek., 3.Runde nochmals -10 Sek., 4. Runde 1min... Variation: Tempo und Weg selbst suchen und möglichst nach z.B. 4 Min. wieder zurück sein. <i>Tempogefühl entwickeln</i>		Stoppuhr (nur Leiter!)