

# J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 1

## Musterlektion Laufen

### Autor

Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Indoor Lektion von ≥60 Minuten für 8-16 Kinder im Alter von 7-10 Jahren (keine Vorkenntnisse nötig).

### Zielsetzungen/Lernziele

Musterlektion für Basiselemente Laufen – Abwechslungsreiche und spielerische Laufformen.

### Hinweise

Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Anhang 1 "Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14" erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre „Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“ verknüpft. Zusätzliche Spielformen sind gekennzeichnet und werden in der Broschüre "J+S Kindersport - Spielen" erklärt.

Weitere Übungen findet ihr in der Mobile Praxisbeilage Laufen Kids (56)

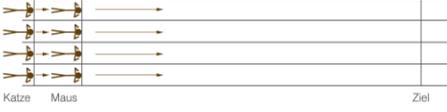
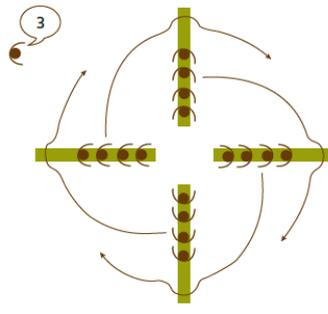
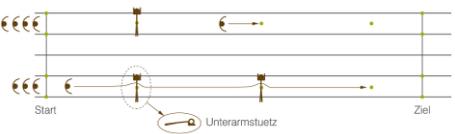
### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<p><b>Laufen zur Musik</b></p> <p>Zur Musik laufen, bei Musikstop muss das Kind die aktuelle Position einfrieren und auf Startsignal (Pfeiff) eine Aufgabe des Leiters ausführen. Wem gelingt die Aufgabe am schnellsten?</p> <p><i>(A) Wenn sich bereits vor dem Startpfeiff ein Kind bewegt, muss dies als Zusatzaufgabe 3 Strecksprünge absolvieren.</i></p> <p>Mögliche Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blaue, rote oder gelbe Linie berühren</li> <li>- An ein Objekt hängen oder sich auf ein Objekt stützen, ohne dass wir den Boden berühren</li> <li>- In Liegestützposition sich einmal 360° am Boden drehen</li> <li>- Stehend 5x um die eigene Achse drehen und anschliessend auf einem Bein stehen bleiben</li> <li>- Zwei gegenüberliegende Wände berühren</li> <li>- 20x über eine Linie beidbeinig hin und her Hüpfen</li> <li>- Zu dritt dürfen maximal 2 Hände und 2 Füsse den Boden berühren</li> <li>- Alle mit einem roten T-Shirt müssen jemanden versuchen zu fangen</li> <li>- Möglichst schnell 4 Personen zusammen stehen</li> <li>- Uvm.</li> </ul>	<p>Kreuz und Quer durch die Halle</p> <p><i>(A) wenn wir als letzte Form immer 4 zusammen stehen lassen, kann anschliessend jeder dieser 4 Personen ein anderes Symbol wählen ♠ ♣ ♥ ♦. Dann können wir alle gleichen Symbole zu einem Malstab in den Ecken des Volleyballfeldes schicken, somit haben wir bereits die Gruppen für die nächste Übung bestimmt.</i></p> <p><b>Broschüre Spielen S.12-14:</b> In der Broschüre findet ihr diverse andere Möglichkeiten um Gruppen zu bilden!</p>	- Musikanlage

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Hinweise	Material
5-10'	<p><b>Jasskartenstafette</b></p> <p>In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein Malstab mit einer Gruppe. Im Mittelkreis der Halle liegen mit dem Bild nach unten Jasskarten verteilt.</p> <p><b>Durchgang 1:</b> jedes Team erhält ein Symbol. ♠ ♣ ♥ ♦ Es darf nur eine Jasskarte pro Durchgang aufgedeckt werden. Ist es das eigene Symbol, darf die Jasskarte mitgenommen werden, ansonsten muss sie wieder umgedreht werden. Welches Team hat nach 2' am meisten Jasskarten gesammelt?</p>	<p><i>(A) Immer hinter dem Pfosten durch abklatschen – somit ermöglichen wir ihnen einen fairen Wettkampf! Wird diese Regel nicht eingehalten, muss dies sofort sanktioniert werden!</i></p> <p><i>(E) Stafettenformen eignen sich super für einen Teamwettkampf, bei dem Emotionen, Sieg und Niederlage mitspielen!</i></p>	- Malstäbe - Jasskarten

	<p><b>Durchgang 2:</b> Memory – Es dürfen pro Durchgang immer 2 Jasskarten aufgedeckt werden. Ist es das gleiche Symbol (muss nicht das eigene sein), dürfen die beiden Karten mitgenommen werden, ansonsten müssen sie wieder umgedreht werden. Welches Team hat zuerst 8 Paare gefunden?</p>	<p><b>Laufspiele und Stafetten - Broschüre Spielen S. 34-35:</b> Weitere Laufspiele und Stafetten sind in der Broschüre beschrieben!</p>	
10-15'	<p><b>Rennen wie...</b></p> <p><i>(C) Laufen lernen mit Metaphern – an Bekanntem anknüpfen</i></p> <p>...eine Maus (Fussballenlauf/Frequenz)          ...ein Elefant (schwerfällig/laut)          ...eine Gazelle/Reh (leichtfüssig/leise/Skipplauf)          ...ein Riese (gross machen, aufrecht)          ...ein Zwerg (klein machen, tief laufen)          ...ein Pinguin (Fuss vorspannen)          ...auf heisser Lava (kurzer Bodenkontakt, hoher KSP)          ...mit Händen in der Hosentasche (Oberkörper blockiert)          ...mit grosser Armbewegung (Arme zur Unterstützung)          ...usw.</p>	<p>Pro Metapher eine Hallenlänge  <i>(A) Anfang und Endpunkt der Übung immer klar definieren!</i></p> <p><i>Hinweis:</i>          Tiere sind immer 2-beinig!          Lasst die Kinder verschiedene Bewegungsformen ausprobieren um Gegenserfahrungen zu sammeln.</p> <p><i>(D) immer darauf achten, dass kein Passgang entsteht – Arm-Beinkoordination immer übers Kreuz (Überkreuzbewegung)</i></p>	
5'	<p><b>Verfolgungsrennen / Reaktionsspiele</b></p> <p>Die Katze liegt bäuchlings auf der Startlinie, die Maus liegt 2m vor ihr. Auf ein Startsignal versucht die Katze die Maus innerhalb einer vorgegebenen Distanz zu fangen. Gelingt es der Katze, wird der Vorsprung der Maus beim nächsten Durchgang vergrössert.</p> <p><b>Reaktionsspiele - Broschüre Spielen S.36-37:</b>          Weitere Variationen der Reaktionsspiele!</p>	 <p>Distanz: 15-20m</p> <p><i>(A) Ziellinie mit Hütchen markieren!</i></p>	
5-10'	<p><b>Bänklilauf im Kreis / Früchterennen</b></p> <p>4 Bänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers.</p> <p><b>Platzsuchspiele - Broschüre Spielen S.30-31:</b>          Auf der Seite 30 - 31 findet man noch andere Varianten der Platzsuchspiele im Kreis!</p>	 <p><i>(D) Übung in beide Laufrichtungen durchführen</i></p>	<p>- Langbänke</p> <p>- Div. Materialien</p>
5-10'	<p><b>Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz</b></p> <p>Zwischen zwei Malstäben werden im Abstand von 5m 5 Hütchen platziert. Der erste Läufer (A) sprintet bis zum ersten Hütchen und geht in die Unterarmstützposition. Hat A die Position eingenommen, startet Läufer B, überläuft A und nimmt die selbe Position beim zweiten Hütchen ein usw.</p> <p>Sind alle Hütchen besetzt, überlaufen die verbliebenen die komplette Strecke. Sind diese auf der anderen Seite, steht zuerst A auf und läuft bis ins Ziel, dann B, C, D und E, bis die komplette Mannschaft auf der anderen Seite angekommen ist. Welche Mannschaft ist schneller?</p>		<p>- Markierungshütchen</p>

<p>5-10'</p>	<p><b>Umkehrstafette mit Staffelstab</b></p> <p>Vor der Übergabe muss die ganze Gruppe umlaufen werden – richtige Übergabe von hinten mit langsamem Tempo.</p> <p>Um das Tempo zu steigern, kann eine Markierung hinter der Gruppe in einem immer grösser werdenden Abstand aufgestellt werden, welche die Läufer vor der Übergabe umlaufen.</p> <p><b>Variante: mit Wechselzone</b></p> <p><i>Wechselzone markieren. Der Läufer startet bereits kurz bevor der Staffelstab übernommen wird.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staffelstäbe</li> <li>- Markierungshütchen</li> </ul>
	<p><b>Fangspiele - Broschüre Spielen S.38-41:</b></p> <p>Weitere Fangformen mit unterschiedlichen Aufgabestellungen findest du auf der S.38-41. Beachte bei Fangformen immer die Feldgrösse und Anzahl Fänger. Passe diese so an, damit ein tolles Spiel entstehen kann.</p>	<p><i>Fangformen sind für den Sprint geeignete Formen, da die Intensität der Läufe hoch ist. Somit kann die Schnelligkeit mit Kindern gut trainiert werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Div. Materialien</li> </ul>

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p><b>Drachenfängis</b></p> <p><b>Drachen</b> (rotes Spielband): dürfen nur auf den Inseln (Matten) fangen.</p> <p><b>Haie</b> (blaues Spielband): dürfen nur im Wasser (Boden) fangen.</p> <p><b>Gefangene:</b> kommen ins Gefängnis und können befreit werden, wenn sie von einem freien Dorfbewohner an der Hand bis zu einer Matte geführt werden.</p> <p><b>Spielende:</b> wenn nach 3min noch Dorfbewohner frei sind (Sieg der Dorfbewohner), wenn alle Dorfbewohner gefangen wurden (Sieg der Drachen und Haie).</p>	<p><i>Hinweis: halb so viele Drachen wie Inseln, doppelt so viele Haie wie Drachen. Bei 16 Kindern ca. 2 Drachen und 4 Haie</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dünne Matten</li> <li>- Spielbündel</li> <li>- Mahlstäbe</li> </ul>