

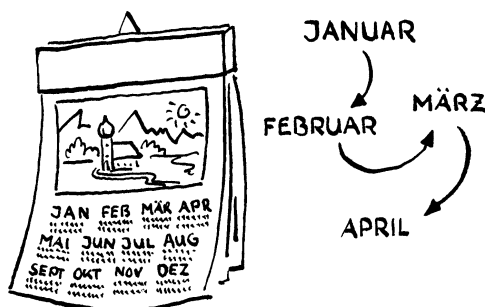
1.6 Lange laufen - länger laufen - Dauerlaufen

Die Kinder sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen können. Laufintensive Spiele von mindestens 10 Minuten helfen, dieses Ziel zu erreichen. Daneben sollen möglichst oft Dauerlauf-Spielformen im Freien durchgeführt werden.

Spürst du deinen Puls? Atme durch Mund und Nase regelmässig ein und aus!

Fangspiele: Ein Kind beginnt mit Fangen. Wer berührt wird, hilft mit beim Fangen. Welche 3 Kinder werden zuletzt gefangen?

- **Monatfangen:** Die Kinder, die im Januar Geburtstag haben, jagen die «Februarner», die wiederum die «Märzler» usw. Die Kinder schreiben ihren Geburtsmonat z.B. auf einen Klebezettel und befestigen diesen auf der Brust, oder sie wissen schon, wer wann Geburtstag hat.
- **Zahlenfangen:** Die Kinder erhalten Nummern. Die «Eins» wird von der «Null» gejagt, die «Zwei» von der «Eins» usw. Um das Spiel zu unterbrechen, ruft die Lehrperson z.B. «Elf»; die Kinder finden sich schnell in Gruppen, deren Summe 11 ergibt. Die «Nullen» können sich frei zuteilen.
- In jeder Gruppe muss eine «0», eine «1» ... sein.

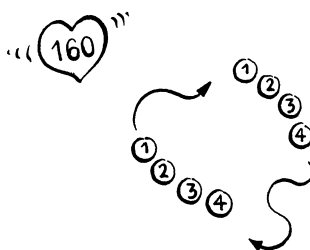


➔ Weitere Fangspiele: Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff.

🕒 Rechnen: Zahlenreihen bewegt und spielerisch lernen.

Schlangenlaufen: 4–7 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind führt die Gruppe laufend an: kreuz und quer, rw., vw., sw., frei im Raum. Selbstbestimmt oder durch ein Zeichen von aussen wird die Führung an das 2. Kind übergeben. Führende schliessen hinten an, oder das hinterste Kind kann durch einen Spurt nach vorne die Führung übernehmen.

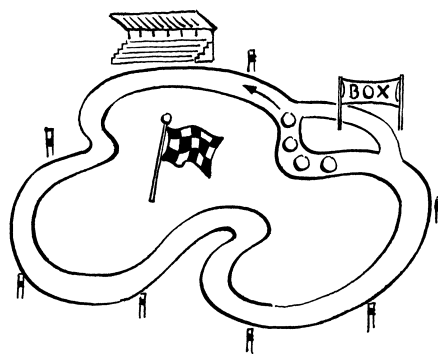
- Die Kinder laufen in Handfassung, sind durch ein Seil verbunden...



⚠ Die Kinder sollen während etwa 10 Min. einen Puls von ca. 160–170 Schlägen erreichen.

Autorennen: 3–4 Kinder pro Team. Jedes Kind hat ein Spielband/ein Frisbee als Steuerrad. Die Rennstrecke wird mittels Malstäben und Leinen markiert. An geeigneter Stelle befinden sich die Boxen. Zuerst laufen alle ihre Aufwärmrunden, wobei die Lehrperson jeweils laut ankündigt, in welchem Gang gefahren wird (1. Gang = langsam, 5. Gang = Maximaltempo).

- Ein Läufer pro Team darf an den Boxen (Ausruheplatz) sein. Welches Team hat zuerst 100 Runden oder erreicht nach 10 Min. am meisten Runden?
- Zwei Kinder ziehen ein drittes, das auf Teppichresten steht. Das vierte wartet an der Boxe zum Auswechseln.



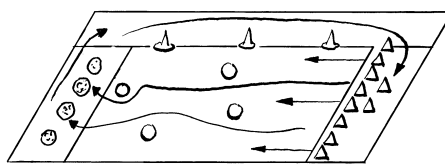
➔ Eine Kindergruppe plant die Rennstrecke und legt sie auch für alle an.

➔ Rollbrett-Lauf-Spielformen: Vgl. Bro 3/3, S. 25 f.

🕒 Rollbretter, Fahrräder und Rollschuhe einsetzen.

Schmuggler: 4–5 Gruppen. In der Mittelzone stehen Wächter. Alle Schmuggler versuchen, ohne von einem Wächter berührt zu werden, pro Lauf *einen* Gegenstand (Bündel etc.) auf der anderen Seite zu holen und ins eigene Gruppendepot zu schmuggeln. Wer berührt wird, muss das Diebesgut zurücklegen und von vorne beginnen.

- Buchstaben holen und Wörter bilden, Zahlen holen und addieren, Quartettkarten sammeln.



⚠ Rückwege ausserhalb der Spielfläche festlegen.

➔ Nach dem Spiel verfolgen, wie der Puls langsamer wird.