

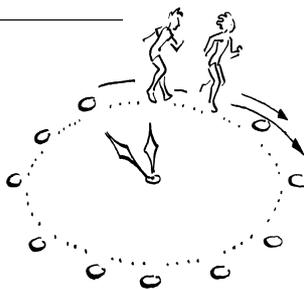
4.2 Um die Wette laufen, springen und werfen

Das Laufen, Springen und Werfen wird untereinander oder mit zusätzlichen Aufgaben kombiniert. Die spielerischen Formen, die daraus entstehen, erleben die Kinder als Situationen, in denen sie sich vielfältig messen können.

Mitmachen ist wichtiger als Siegen.

Fünf vor zwölf: Wettlaufen und die Uhrzeit kennen. Die Kinder stehen regelmässig verteilt bei den mit Blättern markierten Ziffern eines Zifferblattes (Kreis). Jemand ruft z.B. «Es ist fünf vor zwölf!» Wer auf der Elf steht (= fünf vor) versucht, einen der Zwölfer einzuholen, bevor diese wieder bei der Zwölf stehen.

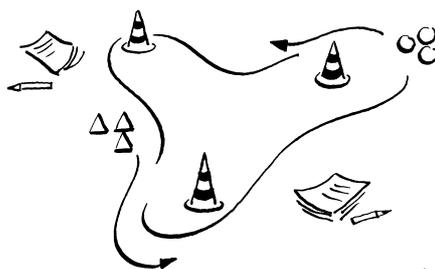
- Ausgangsposition auf einer Linie. Es ist z.B. 10.30 Uhr. Die «Minuten-Läufer» (Position 6) versuchen, vor den «Stundenläufern» (Position 10) über eine Ziellinie zu laufen.



- ⚠ Welche Uhrzeit darf nicht gerufen werden (z.B. 16.20 Uhr, fünf vor elf...)?
- 🏃 Immer im Uhrzeigersinn weglaufen!

Lauf-Geschichte: 4er-Gruppen; 15 Minuten laufen und dabei abwechselungsweise an einer Geschichte weiterschreiben. Die Gruppen laufen auf einer vorgegebenen Strecke. Nach der ersten Runde bleibt ein Kind pro Gruppe zurück und beginnt auf seinem Gruppenblatt, seine Gruppen-Geschichte zu einem vorgegebenen Thema niederzuschreiben. Ablösungen nach je zwei Runden. Die Laufenden dürfen sich über ihre Geschichte absprechen. Welche Gruppe schreibt eine spannende, lustige, traurige Geschichte?

- 3 Gruppenmitglieder sind auf der Rundstrecke. Das vierte hört der Lehrperson beim Vorlesen einer Geschichte (Dauer ca. 15 Minuten) zu. Nach jeder Runde wird das zuhörende Gruppenmitglied «fliegend» ersetzt. Wer zugehört hat, informiert die andern während des Laufens über das Gehörte. Am Schluss beantworten die Gruppen Fragen zur Geschichte auf einem Blatt.

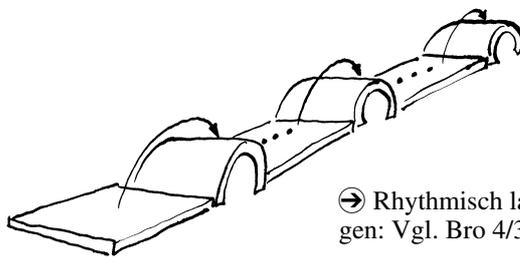


- ⚠ Es müssen (nicht) alle gleich viel laufen.

- 🗣 Sprache: Zuhören - mitteilen. Wer erzählt, bestimmt das Lauftempo. Die Lehrperson kann auch Fragen aus dem Unterricht stellen. Die Antworten beim Start/Ziel ins richtige Feld eintragen.

Hügellauf: Auf zwei Mattenbahnen ist jede zweite Matte nach oben gewölbt. Die Kinder versuchen, die Bahn wie Hürdenläufer zu überlaufen.

- Erleichterung: Über tiefere Hindernisse wie Kastenteile, Medizinbälle laufen.
- Gelingt es, mit einem anderen Kind die Hügel synchron zu überspringen?
- Parallelwettkampf: Auf jeder Bahn laufen zwei Kinder los. Wer hat zuerst die Bahn überlaufen und anschliessend unter jedem «Hügel» hindurch einen Ball zugeworfen, einen Fussball zugepasst oder mit einem Unihockeyschläger einen Ball durchgespielt?



- ➡ Rhythmisch laufen und springen: Vgl. Bro 4/3, S. 15 ff.
- ➡ Diese Tore eignen sich auch für ein Fussballspiel 3:3.

Intervall-Spiel: 3 Teams gehören zusammen. Team A spielt gegen B auf einem Feld, z.B. 3:3 Fussball. Team C absolviert einen Sprung-Lauf-Parcours und kehrt zum Spielfeld zurück. Nun spielt die Gruppe B gegen C, A läuft; dann läuft B, gleichzeitig spielt C gegen A. Jedes Team spielt 2-4-mal gegen ein anderes Team. Der Spielstand wird übernommen.

