

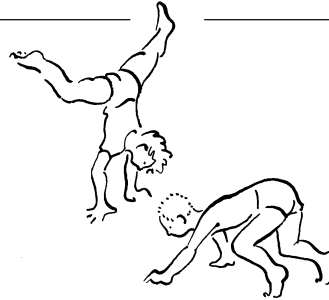
1.5 Von Lauferfahrungen zur Lauftechnik

Das Nachahmen verschiedener Fortbewegungsarten verhilft zu Bewegungserfahrungen, die für den Aufbau einer präzisen Bewegungsvorstellung wichtig sind. Die Übungsformen tragen zu einer bewussteren Bewegungsausführung und zur Verbesserung des Laufstils bei.

Spürst du, wie du läufst? Kannst du andere genau beobachten?

Fortbewegungstheater: Alle bewegen sich im Raum in einer frei gewählten Bewegungsart.

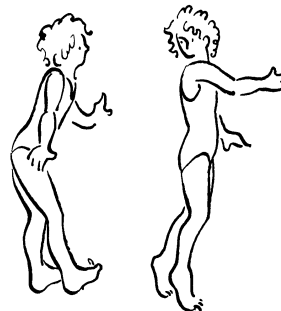
- Sich zu schneller, fröhlicher, trauriger ... Musik fortbewegen.
- Die Lehrperson oder 1 S gibt eine zu spielende Rolle vor: Ein stolzer Mann eilt auf den Zug, ein Kind wird von einem Hund an der Leine gezogen, Fussballer laufen ins Stadion ...
- Zu zweit: A spielt vor. B versucht, die Rolle von A zu erraten und diese nachzuahmen.



➔ Körpersprache:
Vgl. Bro 2/4, S. 7

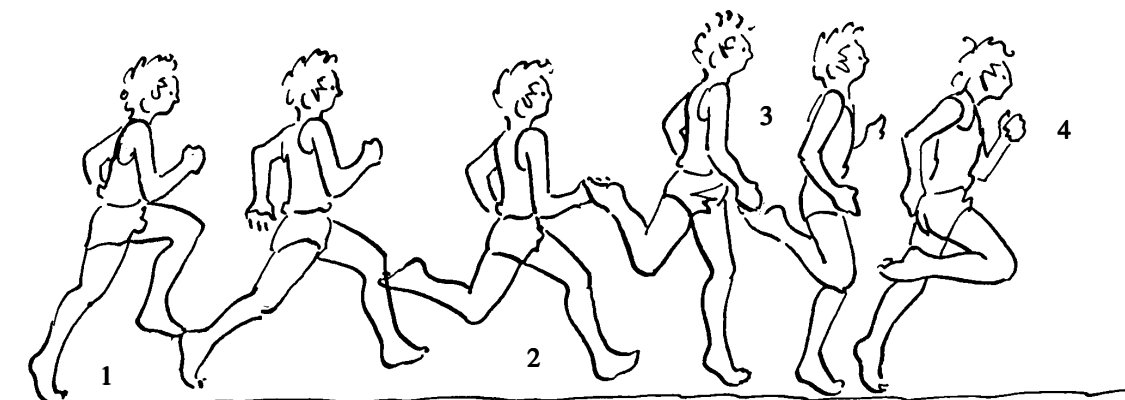
Wer kann so laufen? Die S werden aufgefordert, auf verschiedene Arten zu laufen:

- Leise, laut stampfend, seitwärts, rückwärts, galoppierend, mit Vorlage, mit Rücklage, im Passgang...
- Mit verschränkten Armen, mit den Armen in der Hochhalte, mit kreisenden Armen ...
- Auf den Fussballen, mit anfersen (ohne und mit Gesässberührung), mit hohen Knien, mit kurzen und schnellen Schritten, mit langen und sprunghaften Schritten ...
- Graziös und dann schwerfällig, mit Vor- oder Rücklage, auf den Fussballen und auf den Fersen...
- Stets einen Merkpunkt der Lauftechnik bewusst ausführen (vgl. untenstehendes Reihenbild).
- Zu zweit: 1 S kontrolliert bei ihrer Partnerin einen Merkpunkt der Schnelllauftechnik und beurteilt mit «erfüllt» oder «nicht erfüllt».



➔ Partnerkorrektur:
Vgl. Bro 1/4, S. 17

Schnelllauf



1 auf den Fussballen laufen
(«leise wie eine Gazelle»)

2 schnelles Bodenfassen
(«wie ein Trabpferd»)

3 Oberkörper aufrecht
(«Rücken gerade»)

4 Arme in Laufrichtung
schwingen («locker»)