

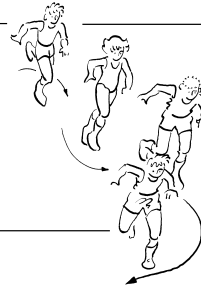
1.11 Dauerlaufen lernen

Kinder sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen können. Dieses Ziel kann durch spielerische Formen leicht erreicht werden. Die folgenden kindgerechten Beispiele ermöglichen es, eine längere Zeit gleichmässig und in individuellem Tempo zu laufen.

Wie fühlst du dich beim Dauerlaufen? Versuche, immer gut auszuatmen!

Schlangenlauf: 6–8 S bilden eine Schlange, indem sie hintereinander laufen. Wer zuhinterst läuft, überholt die ganze Gruppe und führt die Kolonne an. Fortlaufend überholen lassen.

- Das Überholen kann auch slalomartig erfolgen.
- Die S bestimmen eigene Fortbewegungsarten.



☉ Im Freien dauerlaufen.

Gangschalten: Die Klasse läuft («fährt») frei im Raum im 1. Gang. Wenn die Lehrperson «2. Gang» ruft, schalten die S in den 2. Gang, d.h. sie steigern die Geschwindigkeit.

- Die S («Autofahrer») dürfen beliebig schalten!
- «Autorennen» mit Langbänken für Boxenstopps.
- Wer findet einen geeigneten Gang, um 3 Minuten ohne «aufzutanken» (anzuhalten) zu laufen?



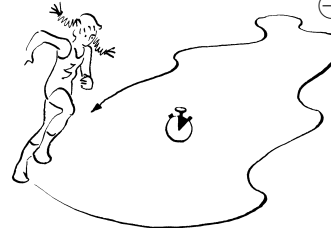
Zeitschätzlauf: Die S laufen eine beliebige Strecke und versuchen, nach einer vorher vereinbarten Zeit (1, 2, 3 Minuten) pünktlich bei der Uhr zurück zu sein.

- Die S schätzen, wie lange sie für eine Wegstrecke brauchen.



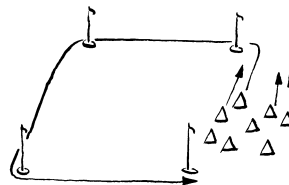
Selbsteinschätzung: Die S laufen eine bestimmte, bekannte Strecke (Hindernislauf, Rundbahn ...) und messen die Zeit. Sie geben an, in welcher Zeit sie 3-mal die Strecke zurücklegen möchten. Wer kommt am nächsten an seine geschätzte Zeit heran?

- Alle S denken sich im Freien ein Objekt aus, zu dem sie vom Ausgangspunkt aus innerhalb einer vereinbarten Zeit hin- und zurücklaufen können



☞ Sich selber einschätzen

Malstäbe zählen: Die S laufen auf einer Rundbahn und zählen dabei die Malstäbe, die sie passieren. Nach 4 Minuten laufen sie nochmals 4 Minuten in die entgegengesetzte Richtung und subtrahieren vom Ergebnis die Malstäbe, die sie wiederum passieren. Wer erreicht ohne anzuhalten oder zu sprinten den Malstab 0?



⚠ Gleichmässig laufen

Laufen erleben:

- Einstellung und Motivation *vor* dem Laufen: Woran denkst du? Wie fühlst du dich? Wie fühlen sich andere? Welches Ziel hast du?
- Wahrnehmungen *während* des Laufens: Woran denkst du? Was spürst, riechst, hörst, siehst du? Wie atmest du? Was fühlst du von deinem Körper?
- Wahrnehmungen *nach* dem Laufen: Wie fühlst du dich unmittelbar nach dem Laufen, 5 Min., 10 Min., 30 Min. später? Wie atmest du? Spürst du deinen Herzschlag? Wie oft schlägt das Herz pro Min.? Wie fühlen sich dein Kopf, deine Beine an?

☞ Den Puls fühlen und über eine längere Zeit verfolgen, wie er schneller bzw. langsamer wird.



159, 160 ...