

# 1 Laufen

## 1.1 Schnell laufen – aber wie?

### Grundidee

Kinder laufen spontan, mit Lust und Freude. Die meisten Kinder im Primarschulalter möchten möglichst schnell laufen können und sich mit anderen messen. Darin steckt die Grundidee dieses Kapitels: vom spontanen und spielerischen Laufen zum möglichst schnellen Laufen einer kurzen Strecke.

### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren die Vielfalt des Laufens und probieren verschiedene Laufstile aus;
- verbessern die Fähigkeit, schnell zu reagieren und aus verschiedenen Situationen zu starten;
- können die Lauftechnik des Partners oder der Partnerin beurteilen;
- erzielen persönliche Leistungsfortschritte;
- erkennen ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen;
- können eine Strecke von 40 bis 60 Metern in maximaler Geschwindigkeit laufen.

### Bewegungs- und Trainingslehre

Im Primarschulalter ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler vielfältige Laufformen erfahren. Sie sollen *spüren*, wie sie laufen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um den persönlichen Laufstil zu verbessern. Durch Veranschaulichung des Bewegungsablaufs (z.B. mit Ausschnitten aus einem Reihenbild, Metaphern) und gezielten, motivierenden Aufgabenstellungen wird die Bewegungsvorstellung der Lauftechnik verbessert. Individuelle Korrekturen helfen den Lernenden, ihre optimale Laufform zu finden.

Die konditionelle Fähigkeit *Schnelligkeit* ist der leistungsbestimmende Faktor für den Schnelllauf. Entscheidend sind die *Reaktions-* und *Aktions-schnelligkeit*, welche abhängig sind von der Koordinations- und Kraftfähigkeit. Im Primarschulalter ist die Schnelligkeit ausgezeichnet trainierbar. Der Leistungsfortschritt der Schülerinnen und Schüler ist über die Verbesserung der *Koordinationsfähigkeit* anzustreben. Es lohnt sich, oft Spiel- und Übungsformen durchzuführen, bei denen schnell reagiert und kurze Strecken maximal schnell gelaufen werden müssen.

### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Laufdauer: 4 bis 8 Sekunden.
- Laufstrecke: 20 bis 60 Meter.
- Schnelllauf auch über und um Hindernisse.
- Mit kurzen Schritten starten und mit grösster Intensität laufen.
- Übungen mehrmals wiederholen.
- Variationsformen suchen lassen und vorgeben.
- Schnelligkeitsübungen nicht in ermüdetem Zustand durchführen.
- Genügend Erholungszeit einräumen.



➔ Bewegungs- und Trainingslehre: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.

➔ Merkmale der Schnelllauftechnik: Vgl. Bro 4/4, S. 9