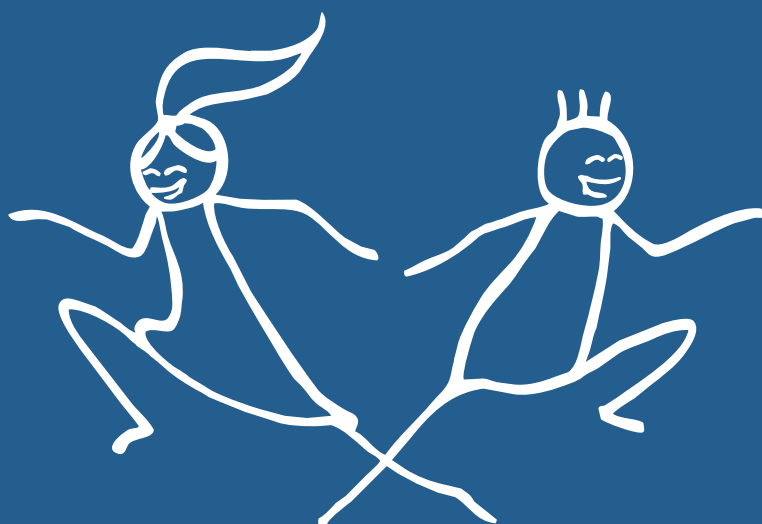


Bewegungskompetenz

## Laufen



Die allgemeinen Ziele umfassen Ökonomisierung des Laufstils, spielerische Schulung der Grundlagenausdauer und spielerische Schnelligkeitsschulung. Das Ziel des Grundlagenausdauertrainings ist, die energetische Grundlage zu verbessern und den Kindern ein spaßbetontes sowie abwechslungsreiches Ausdauertraining anzubieten. Bei der spielerischen Schnelligkeitsschulung stehen die Handlungs-, Frequenz- und Reaktionsschulung im Vordergrund.

### **Laufen im Sport:**

Berggehen / Wandern, Fangspiele, Joggen, Trailrunning ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Kinder entfalten die Kompetenz, den Vorwärts- und Rückwärtslauf ohne Abstoppbewegung, mit Richtungswechsel und mit verschiedenen Fortbewegungsformen wie beispielsweise Hopser-Lauf, seitliches Laufen etc. zu meistern. Neben diesen Kompetenzen wird auch die Steigerung der motorischen Schnelligkeit, wie schnell loslaufen und beschleunigen, geschult.

Material: Hütchen, Markierungen, natürliche Marker (Bäume, Zäune, Steine etc.)



Video-QR

### Übung 1

#### Vorwärts-Rückwärtslauf mit Wechsel bei Markierung



#### Knotenpunkte

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren
- » Stabiler Oberkörper
- » Beschleunigung abstoppen



Video-QR

### Übung 2

#### Geschwindigkeit steigern



#### Knotenpunkte

- » Tempo kontinuierlich aufnehmen
- » Schrittfrequenz steigern
- » Laufmuster beibehalten

### Notiz

**1** Stufe  
1/3**Spielerischer Ansatz****# Feuer-Wasser-Sturm-Eis**

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Auf Zuruf der Spielleitung „Feuer!“ rennen alle Kinder zu möglichen Ausgängen des Übungsraums. Nach einigen Sekunden wird das Laufen fortgesetzt. Auf den Zuruf „Wasser!“ suchen alle Kinder einen Platz auf erhöhten Gegenständen (Treppe, Bank etc.). Bei „Sturm“ liegen alle flach am Boden. Auf den Zuruf „Eis“ bleibt die gesamte Gruppe eingefroren stehen.

Variation: verschiedene Laufformen (Hopper-Lauf, Rückwärtslaufen...)

**# Der Hai kommt**

Zwei Kinder fassen sich an den Händen und sind ein „Hai“. Die anderen Kinder sind die „kleinen Fische“. Der „Hai“ versucht, die kleinen „Fische“ zu fangen und in eine Ölsardindose zu bringen (=Reifen). Sind zwei „kleine Fische“ in der Dose, werden sie zum Hai. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kinder zu „Haien“ geworden sind.

**# Schwarz-Weiß**

Die Kinder stehen sich paarweise in ca. 2m Abstand gegenüber. Die eine Gruppe ist „schwarz“, die andere „weiß“. Bei „weiß“ wird diese Gruppe zum Fänger und die „Schwarzen“ müssen schnellstmöglich weglaufen und andersrum.

Variation: verschiedene Startpositionen (Rücken an Rücken, Bauchlage...)

**# Reaktionsläufe**

Die Kinder sollen aus unterschiedlichen Positionen (z.B. Bauchlage, Rücken, Schrittstellung etc.) auf Kommando möglichst schnell eine vorgegebene Strecke (ca. 15m bis 25m) überwinden. Dabei laufen immer mehrere (möglichst gleichstarke) Kinder gegeneinander.

Variation: unterschiedliche Startsignale (Klatschen, Zuruf, Antippen...)

**# Beutejagd**

„Die Kinder sind in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt und stehen sich an zwei Linien gegenüber. Auf der Mittellinie werden die Geräte ausgelegt. Die Linie der „Diebe“ ist etwa 6-8m von der Mittellinie entfernt; hinter dieser Linie befindet sich auf die „Beutekammer“ der Diebe. Die Linie der „Polizisten“ befindet sich etwa im 1,5-fachen (9-12m) bis 2-fachen Abstand (12- 16m) von der Mittellinie (ausprobieren!). Auf Kommando sprinten „Diebe“ und „Polizisten“ gleichzeitig los. Die Diebe versuchen ein Kleingerät aufzunehmen und in ihre „Beutekammer“ zu bringen, ohne von der „Polizei“ gefangen zu werden. Sobald die „Diebe“ wieder hinter ihrer Linie angekommen sind, können die „Polizisten“ sie nicht mehr fangen und die „Beute“ ist gesichert. Werden sie vor der Linie gefangen, kommt die „Beute“ zurück auf die Mittellinie. Nach einer vorgegebenen Zeit wechselt die Gruppe. Das Team, das mehr Kleingeräte erbeutet hat, gewinnt die Runde.

Der Abstand der Linien muss so gewählt werden, dass die Diebe eine realistische Chance haben, ihre Beute zu sichern.

## 2 Stufe /3

### Ziel

Überlaufen von kleinen bis mittleren Hindernissen, die unterschiedliche koordinative Elemente enthalten. Dabei sollen die Kinder kleine Hindernisparcours ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses überwinden können. Ein weiteres Ziel ist die Herausarbeitung der Beweglichkeit des Sprunggelenks am Platz und während der Fortbewegung für einen ökonomischen Laufstil.

Material: Markierungen, Hütchen, Pylonen etc.



Video-QR



Video-QR

### Übung 1

#### Fußgelenksarbeit am Platz / in der Bewegung



#### Knotenpunkte

- » Stabile Oberkörperposition
- » Arme locker mitführen
- » Hüftposition oben halten
- » Leichter Ballendruck



Video-QR

### Übung 2

#### Kniehub



#### Knotenpunkte

- » Stabile Oberkörperposition
- » Oberschenkel bis in die Waagerechte
- » Unterfersen

### Notiz

**2** Stufe  
/3**Spielerischer Ansatz****# Hindernisbahnen (Schwerpunkt: flüssiges, rhythmisches Überlaufen der Hindernisse)**

In mehreren Bahnen werden je zwei bis vier flache Hindernisse aufgebaut. Die Abstände zwischen den Hindernissen einer Bahn können gleichmäßig oder variabel sein. Die Abständen und Höhen je nach Leistungsniveau dabei variieren. Die Kinder sollen über die Hindernissen einen schnellen und flachen Schritt ausführen, nicht springen.

Material: Bänke, Medizinbälle, Bananenkisten, Schaumstoffblöcken etc.

**# Hindernisstaffel-Parcours**

Mehrere gleich große Teams bilden; verschiedene Hindernisbahnen mit gleichen Start- und Wendepunkten aufbauen, sodass jede Gruppe eine eigene Bahn hat. Jedes Kind muss seinen „Parcours“ einmal durchlaufen, am Wendepunkt umdrehen und zurückrennen (ohne den Parcours erneut zu absolvieren). Wer gelaufen ist, schlägt den nächsten Läufer ab und setzt sich dann. Das Team, welches als Erstes sitzt, bekommt einen Punkt. Dann werden die Bahnen gewechselt und das Rennen beginnt von vorne. Gespielt wird so lange, bis jede Gruppe jeden Parcours einmal absolviert hat. Sieger ist die Gruppe mit den meisten Punkten.

Material: Slalomstangen, Bananekartons, Minihürden, Schaumstoffblöcke etc.

**# Lauf mehr im Laufmeer**

Das Feld besteht aus vielen verschiedenfarbigen Hütchen (4 verschiedene Farben). Außerhalb des Feldes liegen Reifen. Kinder bewegen sich im Feld, ohne ein Hütchen oder einen Mitspieler zu berühren. Der Übungsleiter gibt eine Bewegungsaufgabe vor. Z.B. Anfersen, Skippings, Hopserlauf etc. Der Übungsleiter/ Die Übungsleiterin ruft eine Hütchenfarbe: „ROT!“ Alle Kinder haben jetzt die Aufgabe, in der vorgegebenen Lauftechnik, um ein rotes Hütchen zu laufen (langsam und kontrolliert). Ertönt von dem Übungsleiter/ der Übungsleiterin ein PFIFF, sprinten alle Kinder so schnell wie möglich zu einem Reifen außerhalb des Feldes. Kinder, die keinen Reifen erwischen, dürfen eine kleine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Hampelmänner) lösen.

Material: 16-20 Hütchen, 8-20 Reifen

**# Kettenfangen**

Gefangene Kinder müssen mit Handfassung weitere Kinder in die Kette holen (evtl. Trennung der Kette nach 4-5 Kinder).

**# LaufABC**

- Hopserlauf
- Passive Fußgelenksarbeit: mit leichtem Ballendruck und geringem Kniehub kleine Schritte machen
- Aktive Fußgelenksarbeit: den Fußballen aktiv gegen den Boden schlagen, nur leichte Kniebeugung
- Skippings: Kniehebeläufe, Oberschenkel befindet sich parallel zum Boden
- Anfersen: Fersen in Richtung Gesäß bringen
- Seitwärtslauf mit Überkreuzen: seitwärts laufen und dabei das hintere Bein (in Laufrichtung) immer abwechselnd vor und hinter dem vorderen Bein herführen
- Seitsprünge
- Dribblings
- Fußgelenkskapper: vorwärtslaufen durch Hochklappen aus dem Fußgelenk. Dabei nimmt man die Arme bei der Laufbewegung aktiv mit.

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Die Kinder haben die Fähigkeit, das Gelernte in Form von Imitationsläufen, Tempoläufen sowie Orientierungsläufen anwenden zu können. Ansätze von spielerischen Wettkampfformen zur Schnelligkeitsschulung bieten sich hier an.

Material: Hütchen, Markierungspunkte



Video-QR

### Übung Tempiwechsel



### Knotenpunkte

- » Zwischen den Hütchen Wechsel der Geschwindigkeit langsam-schnell / schnell-langsam
- » Bewegungsmuster aufrechterhalten
- » Beine sind Lokomotive

### Notiz

## 3 Stufe 3/3

### **Spielerischer Ansatz**

#### # **Schattenläufe mit Richtungswechsel**

Ein Kind läuft vorne, das zweite verfolgt das andere Kind = Schatten. Richtungswechsel und verschiedene Laufarten sollen bestmöglich kopiert werden.

#### # **Zeitungslauf**

Die Kinder bekommen die Aufgabe, so schnell mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, dass sie nicht herunterfällt.

#### # **Stern-Orientierungslauf**

Von einem zentralen Start-Ziel-Punkt (Lehrer / Lehrerin) werden verschiedene Posten durch die Gruppen angelaufen. Die Gruppen kommen nach dem Anlaufen des Postens jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück und erhalten hier die notwendigen Informationen für den nächsten Posten (es können auch alle Posten mit der Lauffolge gleich am Start genannt werden). Jeweils am Posten ist eine Aufgabe zu lösen. Alle Posten sind in möglichst kurzer Zeit - bei richtigen Aufgabenlösungen- zu erreichen.

#### # **Lauf ABC Switch**

Das Feld besteht aus 4 verschiedene Zonen an den Spielfeldecken, die idealerweise mit 4 verschiedenen Hütchenfarben gekennzeichnet sind. Die Kinder laufen in der Mitte des Feldes und befolgen die Lauf ABC-Anweisungen (Anfersen, Hopselauf, ...) des Übungsleiters/ der Übungsleiterin. Gibt er/ sie das Kommando z.B. „ORANGE DREI“, laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das orange Hütchen und anschließend in Zone drei. Ein weiteres Beispiel: „GELB EINS“, laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das gelbe Hütchen und anschließend in Zone eins. Die letzten dürfen eine Zusatzaufgabe lösen z.B. 5 Kniebeugen.

Material: 18 Hütchen

**Alles geschafft?**

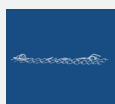
**... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf [www.meinkindimsport.at](http://www.meinkindimsport.at)!**



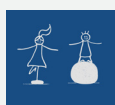
**LAUFEN**



**SPRINGEN**



**SCHWIMMEN**



**BALANCIEREN**



**GLEITEN & FAHREN**



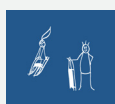
**WERFEN & FANGEN**



**ROLLEN & STÜTZEN**



**KLETTERN & HANGELN**



**GLEITEN & FAHREN WINTER**



**stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!**