

## Unterstufe – Woche 1

### Vielseitiges Laufen

**Ziel der Lektion ist es, nach längerem Unterbruch wieder in Bewegung zu kommen. Über "Schnell laufen" wird das lustvolle Überlaufen von Hindernissen angestrebt. Fernziel wäre das Bestehen des Leichtathletiktests "Bänklilauf"**

#### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung Sporthalle, allenfalls Aussenanlage

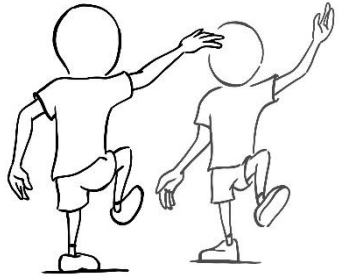
#### Lernziele

- Die SuS erleben dynamisches, schnelles Laufen
- Die SuS lernen das Überlaufen von Hindernissen als attraktive Form des Sprints kennen

#### Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden.
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten Zweiergruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen allenfalls nicht zur Verfügung (umziehen, duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<b>5'</b> <b>Begrüssung im grossen Kreis</b> Die LP gibt das Thema bekannt und weist die SuS auf die Schutzmassnahmen hin.	Grosser Kreis, LP im Zentrum. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS.	
	<b>10'</b> <b>Einwärmen: Vormachen-Nachmachen</b> Die Kinder rennen frei in der Halle herum, wobei sie darauf achten, den 2m Abstand möglichst einzuhalten. Die LP kann die Fortbewegungsart immer neu bestimmen, z.B. Hüpfen, seitwärts, rückwärts, kriechen, auf einem Bein, usw.  Tipp: Die von der LP vorgegebenen Bewegungsformen können z.B. mit Tierbildern beschrieben werden. Laufen wie wilde Pferde, leise wie eine Maus, gehen wie breitbeinige Cowboys, springen wie junge Rehe, fröhlich wie junge SuS, die wieder mal zur Schule dürfen, etc.	Freie Bewegung in der Halle / auf der zur Verfügung stehenden Fläche.	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg		<p>Auf Pfiff bestimmt die LP ein Kind, das eine Aufgabe vorzeigen soll. Alle anderen SuS spiegeln das „Vorzeigebispiel“ während 10-15s. Das vorzeigende Kind bestimmt gleich das nächste Kind. Danach lässt die LP die SuS mit neuer Fortbewegungsart wieder laufen, bis möglichst alle SuS einmal vorgezeigt haben.</p> <p>Variante: Wenn fixe Zweiergruppen bestehen, kann die Aufgabe auch zu zweit gelöst werden. Bei Pfiff dem Partner/der Partnerin eine Übung zeigen, die nachgemacht werden soll.</p>		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	15'	<p><b>Wettbewerbe</b></p> <p>Die SuS werden in drei Gruppen aufgeteilt, die hintereinander in 2m Abstand bereitstehen. Wettläufe von A nach B zu dritt gegeneinander. Wieder bereitstellen bei C zum Sprint nach D.</p> <p>Wenn zu grosse Leistungsunterschiede bestehen, werden die SuS einer Gruppe neu sortiert, ohne aber zu sehr die Leistungsunterschiede zu thematisieren.</p> <p><b>Stafetten:</b> Die drei Gruppen laufen gegeneinander in Form einer Pendelstafette. Sobald Kind 1 die Markierung B überquert (und danach bei C wieder ansteht), kann Kind 2 von C nach D loslaufen, und wieder bei A anstehen. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Durchgänge möglich, sie werden aber schnell einmal belastend. Genügend Pausen bzw. Erholung einberechnen.</p> <p>Die Fortbewegungsart kann wieder variiert und damit die Intensität gesteuert werden: Vorwärts, rückwärts, einbeinig, auf allen vieren.</p> <p>Tipp: Um die Läufe spannend zu erhalten, werden die Laufstrecken im Sinne eines Handicaps ständig verlängert und verkürzt. Also die Malstäbe B+C verschoben. Wer einen Lauf gewinnt, hat künftig eine längere Strecke, wer verliert eine verkürzte.</p>	<p><b>Gruppe 1</b></p> <p>A -----&gt; B</p> <p>D &lt;----- C</p> <p><b>Gruppe 2</b></p> <p>A -----&gt; B</p> <p>D &lt;----- C</p> <p><b>Gruppe 3</b></p> <p>A -----&gt; B</p> <p>D &lt;----- C</p> <p>Die Markierungen werden von der LP allein aufgestellt und verschoben falls nötig.</p>	<p>12 Malstäbe oder Bodenmarkierungen</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
<b>Hauptteil</b>	<b>5'</b>	<p><b>Überlaufen von Hindernissen ohne Rhythmusvorgaben</b> Überlaufen von drei regelmässig gesetzten Bodenmarkierungen (Springseile, Hütchen, Pylonen, Leder-Medizinbälle, usw.). Erneut stehen sechs Bahnen zur Verfügung, pro Gruppe zwei.</p> <p>Es handelt sich um eine neue, herausfordernde Aufgabe. Dies kann mit entsprechenden Bildern eingeführt werden. Zum Beispiel: Der Boden ist heiss, nur sanfte, vorsichtige Bodenberührungen. Oder laufen wie eine Nähmaschine, möglichst ohne Sprünge (Rhythmuswechsel). Die Betonung soll auf schnell laufen, nicht hoch springen liegen.</p> <p>Beobachtungspunkte: Fussballenlauf, flaches Überlaufen in gleichmässigem Rhythmus (kein Überspringen). Auf negative Rückmeldungen soll aber verzichtet werden.</p>	<p>A ----- ----- ----- -----&gt; B</p> <p>D &lt;--- ----- ----- ----- C</p> <p>Die Hindernisse werden von der LP allein aufgestellt.</p>	18 Hindernisse, z.B. Springseile
	<b>5'</b>	<p><b>Überlaufen von Hindernissen mit Rhythmusvorgaben</b> Überlaufen von drei regelmässig gesetzten Bodenmarkierungen mit Rhythmusvorgaben. Es soll eine Anzahl Schritte zwischen den Hindernissen nach Vorgabe absolviert werden. "Wer kann in 4 Schritten durch den Parcours rennen?" "Wer schafft es in 3, in 5"?</p> <p>Beobachtungspunkte: Fussballenlauf, flaches Überlaufen in gleichmässigem Rhythmus (kein Überspringen), Erfüllen des vorgegebenen Rhythmus. Auf negative Rückmeldungen soll verzichtet werden.</p>	<p>A ----- ----- ----- -----&gt; B</p> <p>D &lt;--- ----- ----- ----- C</p>	18 Hindernisse, z.B. Springseile

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
<b>Ausklang</b>	<b>5'</b>	<p><b>Ausklang</b> Die SuS kommen in den Kreis zusammen. Die LP erklärt noch einmal den Unterschied zwischen schnellem Überlaufen und hohem Überspringen von Hindernissen. Zum Abschluss dürfen die Kinder als Gegensatzerfahrung mit Hopserhüpfen kreuz und quer durch die Halle springen. Vorgabe: Wie fröhliche Schulkinder auf dem Heimweg.</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p><b>Koordinationsleiter-Übungen</b></p> <p>Übung macht den Meister. Das gilt auch für den Sprint und das Überlaufen von Hindernissen. Ein Beispiel zeigen die Übungen einer improvisierten Koordinationsleiter für schnelle Füße. Die Videos sind in der <a href="#">Playlist Laufen, Springen, Werfen</a> auf dem Youtube-Kanal "<a href="#">loop_it</a>" abgelegt.</p> <p>Level 1: <a href="https://youtu.be/8jwx8qe4gAA">https://youtu.be/8jwx8qe4gAA</a>            Level 2: <a href="https://youtu.be/KNFS3Ws6G_g">https://youtu.be/KNFS3Ws6G_g</a>            Level 3: <a href="https://youtu.be/OqvwbCW_Lq4">https://youtu.be/OqvwbCW_Lq4</a>            Level 4: <a href="https://youtu.be/aX0n4kKzMBY">https://youtu.be/aX0n4kKzMBY</a>            Level 5: <a href="https://youtu.be/JqEpZKNdKOY">https://youtu.be/JqEpZKNdKOY</a>            Level 6: <a href="https://youtu.be/3hzajjht78">https://youtu.be/3hzajjht78</a></p> <p>Oder auch ein etwas längeres Live-Training zum Thema Laufen und Springen: <a href="https://youtu.be/3LrjyR595o">https://youtu.be/3LrjyR595o</a></p>		<p>Smartphone / Tablet Internet-Zugang</p> <p>Koordinationsleiter, Klebeband, Kreide (für draussen)</p>