

Autorennen L1

Ausdauernd Leisten und Atmen

Ziele: - Laufformen spielerisch erleben
 - Erste Kooperationserfahrungen machen
 - Die Methode des Pulsmessens kennenlernen

Umfang: 1 Lektion
Level / Stufe: L1 / Kiga (2. Kindergarten)
Voraussetzungen: Keine Voraussetzungen notwendig
Stichworte: Ausdauer, spielerisches Laufen, Kooperation, Pulsmessung, Herzkreislauf

Einlaufen/Einstimmung:

Paarfangen:

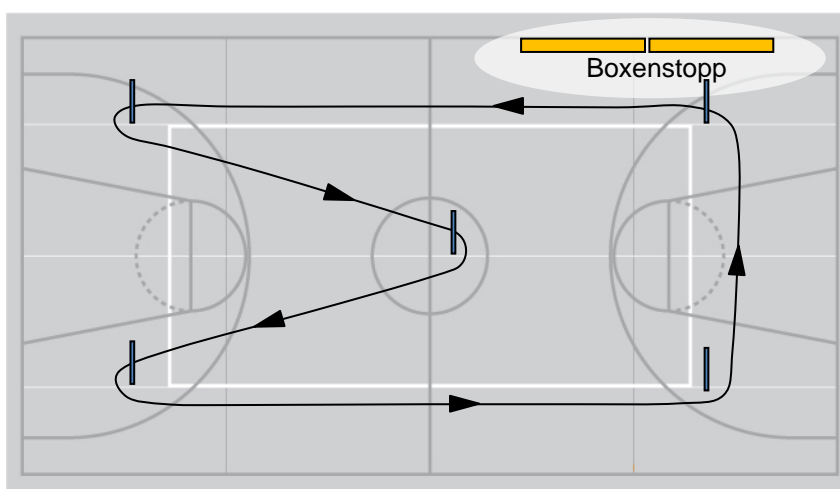
Ein S beginnt die anderen SuS zu fangen. Wer gefangen wird, bildet mit dem Fänger ein Paar und versucht einen dritten S zu fangen. Bei 4 Fängern wird die Gruppe in zwei Paare aufgeteilt. Wer zuletzt gefangen wird, beginnt von neuem als Fänger.

Es empfiehlt sich diese Fangisform vor dieser Lektion bereits einmal einzuführen und dabei die SuS zu unterstützen. Falls dies nicht möglich ist, kann an dieser Stelle ein anderes, bereits bekanntes Spiel durchgeführt werden.

Hauptteil:

Autorennen¹:

4-5er Teams bilden und mit Bändel markieren. Alle SuS haben einen Bändel oder einen Frisbee als Steuerrad. Die Rennstrecke ist mit Markierhütchen oder Malstäben vorgegeben. An geeigneter Stelle befinden sich 1-2 Langbänke als Boxen. Zuerst laufen alle SuS ihre Aufwärmrunden, wobei die Lehrperson ankündigt, in welchem Gang gefahren wird (1. Gang = langsam, 2. Gang = mittel, 3. Gang = schnell).



Beim Rennen geht es darum, teamweise in 10 Minuten möglichst viele Runden zu laufen. 1 Läufer pro Team darf an den Boxen bleiben (Ausruheplatz).

¹ aus Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4, S.13
vgl. Bewegungskultur Praxisbox Gesundheit Karte 20



Variation: Zugrennen



Zählhilfe: Bänder an der Sprossenwand

Schlussteil:

- Aufräumen
- Autoservice:
Bei Atmungsübungen, altersgerechtem Dehnen oder einer Ballmassage werden alle „Autos“ gepflegt. Die LP erklärt die Zusammenhänge zwischen Herzschlag, Puls, Atmung, körperlicher Leistung und Energieverbrauch.

Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

- Variante Aufstellen: Eine Schülergruppe plant die Rennstrecke und baut sie mit dem Rest der Klasse auf.
- Zählhilfe 1: Jeder S hängt seinen Bändel (in einer Teamfarbe) nach jeder gelaufenen Runde an der Sprossenwand (bei den Boxen) eine Sprosse höher.
- Zählhilfe 2: Der S beim Boxenstopp (Pause) hängt den Teambändel für jede absolvierte Runde eines Mannschaftsmitglieds eine Sprosse höher.
- Zählhilfe 3: Um das Zählen zusätzlich zu vereinfachen, kann es bei den Jüngsten Sinn machen, partnerweise zusammenzuarbeiten: Ein S läuft, der andere S bleibt bei den Boxen und zählt – nach sechs Minuten werden die Rollen gewechselt.
- Beim Zählen mit einem Teambändel empfiehlt es sich mehrere Bänder vorzubereiten und mit dem zweiten weiterzuzählen, wenn der erste die oberste Sprosse erreicht hat.
- Die Wechselreihenfolge beim Boxenstopp absprechen.
- Neben der kurvig-intensiven Hallenform sollen auch möglichst oft Dauerlauf- Spielformen im Freien durchgeführt werden.

Variationen:

1. Hindernisse (flach) und kleine Erhebungen in die Laufstrecke einbauen.
2. Ben Hur: 2 SuS ziehen als Pferde ein drittes, das auf Teppichresten steht. Nach einer Runde werden die Pferde an den Boxen ausgewechselt.
3. Auf einer Rundstrecke im Freien (Asphalt oder Beton) Rollbretter, Rollschuhe oder Kick-Board einsetzen.
4. Zugrennen: Das ganze Team bleibt während des Rennens zusammen, ein S ist jeweils als auszuwechselnder Wagen an der Box. Die SuS umfassen das vordere an den Schultern und bilden so einen Zug. Nach jeder Runde geht die „Lokomotive“ an die Boxen, Wagen Nr. 2 wird zur Lokomotive und von den Boxen hängt sich der wartende S an den hintersten Wagen an.

Material:

- Weiche Markierungshüte (= kleine Verletzungsgefahr) oder Malstäbe
- Langbänke
- Stoppuhr
- Bänder (4 Farben)

Zusätzliches Material für die aufgeführten Variationen: Matten, Schwedenkasten Oberteile, Medizinbälle, Teppichresten, Springseile, Rollbretter, Rollschuhe, Kick-Boards