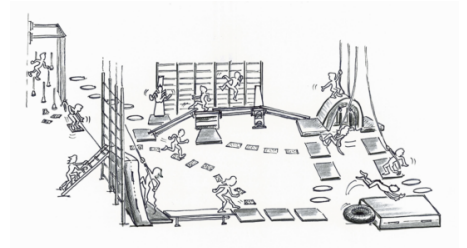


Wagnis als Lernweg – Postenmix: Rundlauf

Die Geräte sind in der Sporthalle so disponiert, dass die SuS die Posten in einer vorgegebenen Reihenfolge machen.



Postenblatt Rundlauf (pdf)

Ziel dieses Rundlaufs ist es, während der ganzen Runde den Hallenboden nie zu berühren. Die SuS bewegen sich auf Geräten, Teppichresten oder Reifen. Es werden verschiedene Posten (Haupt- und Nebenposten) in den Rundlauf integriert. Es ist sinnvoll, mit bereits bekannten Posten zu arbeiten.

Organisatorisches

Es ist wichtig, dass klare Regeln eingehalten werden:

- Es darf nicht überholt werden!
- Es gibt kein Wettrennen!
- Bei «Stau»: Abkürzungen nehmen.
- Wenn immer möglich, die ganze Runde machen!

Ablauf: Die Kinder starten an verschiedenen Stellen, damit es nicht schon zu Beginn Stau gibt. Als Ansporn kann ein Zettel bereitgelegt werden, wo jedes Kind nach einer Runde einen Strich machen kann (ganze Runde / abgekürzte Runde). Das ist für viele Kinder sehr motivierend!

Bemerkung: Da diese Postenform sehr anstrengend ist, empfiehlt es sich, zwischendurch Pausen oder ein ruhiges Spiel einzubauen.

Quelle: Miriam Rufer, Primarlehrerin Schule Unterleberberg, Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO