



Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauernd laufen
Kompetenz	Über längere Zeit hinweg laufen können
Niveau B	Ich kann über längere Zeit über Hindernisse laufen, ohne ins Marschieren überzugehen.



Hindernislauf in der Pferdeherde

Aufgabe und Durchführung

Die Kinder sind Pferde und laufen der Lehrperson, die den Leithengst darstellt, hinterher. Sie erklärt fortlaufend das Gelände und verändert die Fortbewegung immer wieder (galoppieren, traben, Laufsprung über Wassergraben, unter tiefen Ästen hindurch traben usw.). Dabei springt sie immer wieder über verschiedene Hindernisse. Müde Pferde haben die Möglichkeit, sich an einem Platz zu erholen.

Bewertung/ Anforderung

Der mit einem Stern * versehene Beobachtungspunkt muss zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Hindernisse sind etwa kniehoch. Die Lehrperson springt während 6 Min. ca. alle 10 Sek. in gemächlichen, gleichmässigen Lauftempo über die Hindernisse. Der Test soll nicht als solcher deklariert werden, sondern dient einer systematischen Beobachtungssituation.

Beobachtungspunkte



Das Kind...

- ... kann während 6 Min. über die Hindernisse laufen, ohne anzuhalten. *
- ... kann die verschiedenen Fortbewegungsarten übernehmen.
- ... kann beim Überspringen der Hindernisse, sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein abspringen.
- ... ermüdet bald und muss sich erholen.
- ... scheint zu wenig motiviert und stoppt deshalb.

Anweisung für die Kinder

«Stellt euch vor, wir sind eine durstige Pferdeherde. Ich bin das Leitpferd und führe euch über das Gelände zu einem See. Versucht mir dabei alles möglichst genau nachzumachen. Der Weg ist weit und wir werden erst anhalten, wenn wir beim See angekommen sind. Wenn ein Pferd jedoch sehr müde wird, darf es sich in der Oase erholen und wieder mitkommen, sobald es sich erholt hat.»

Die Lehrperson kommentiert während dem Laufen das Gelände: z.B. «flache, lange Rasenstrecke! Wir galoppieren! Da vorne kommen tiefe Äste! Wir traben unten durch (ducken)» usw.

Aufbau

Im Wald oder auf dem Pausenplatz

Material

Hindernisse (Gummitwist, Äste etc. auf einer Höhe von ca. 30 cm), Stoppuhr

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Lehrmittel Sporterziehung Band 2. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 10.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	6 Min.
Organisation	Diese Testaufgabe soll im Alltag durchgeführt werden und nicht Teil des Bewegungsunterrichts in der Turnhalle sein.
Testpersonen	Mit allen Kindern gleichzeitig
Probleme	Kinder die keinen Sinn im ausdauernd Laufen sehen, können diese Aufgabe evtl. nicht erfüllen. Grund dafür könnte die fehlende Motivation sein und nicht eine mangelnde Ausdauerfähigkeit.