



Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauernd laufen
Kompetenz	Über längere Zeit hinweg laufen können
Niveau C	Ich kann mein Lauftempo so anpassen, dass ich über längere Zeit über Hindernisse laufen kann, ohne ins Marschieren überzugehen.



Hindernislauf der Pferde

Aufgabe und Durchführung

Die Kinder sind Pferde und laufen selbständig über Hindernisse. Wenn jedoch ein Signal der Lehrperson ertönt, müssen sie über ein Hindernis springen. Dabei sollen sie das Tempo so regulieren, dass sie bis am Schluss laufen können, ohne anzuhalten. Müde Pferde haben die Möglichkeit, sich an einem Platz zu erholen. Bei Motivationsproblemen eine andere Organisationsform wählen (vgl. unten).

Bewertung/ Anforderung

Die mit einem Stern* versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Lehrperson lässt während 8 Min. ca. alle 10 Sek. ein Signal ertönen. Der Test soll nicht als solcher deklariert werden, sondern dient einer systematischen Beobachtungssituation.

Beobachtungspunkte



Das Kind...

- ...kann während 8 Min. laufen, ohne anzuhalten.*
- ...überspringt mind. jedes Mal wenn ein Signal ertönt ein Hindernis.*
- ...rennt im gleichmässigen Tempo.
- ...bewegt sich in verschiedenen Fortbewegungsarten (Galopp, Trab).
- ...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 ausdauernd zu laufen und stoppt deshalb.
- ...verausgabte sich zu Beginn so sehr, dass es anhalten muss.

Anweisung für die Kinder

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Stellt euch vor, ihr seid durstige Pferde. Der Weg zum See ist weit und ihr haltet erst an, wenn ihr beim See angekommen seid. Wenn ein Pferd jedoch sehr müde wird, darf es sich in der Oase erholen und wieder mitmachen, sobald es sich erholt hat.»
Die Lehrperson kommentiert während des Laufens das Gelände: «flache, lange Rasenstrecke! Wir galoppieren! Da vorne kommen tiefe Äste! Wir traben unten durch (ducken).» usw.

Aufbau	Im Wald oder auf dem Pausenplatz. Der Raum soll eingegrenzt werden, damit die Lehrperson das Geschehen überschauen kann.	
Material	Hindernisse (Gummitwist, Äste etc. auf einer Höhe von ca. 30 cm), Stoppuhr, Instrument (z.B. Tamburin), Material für die Abgrenzung	
Quelle	ESK Eidg. Sportkommission. (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung</i> Band 2, Broschüre 4, S.10	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	8 Min.
	Organisation	Diese Testaufgabe soll im Alltag durchgeführt werden und nicht Teil des Bewegungsunterrichts in der Turnhalle sein. Alle Kinder sollen sich gleichzeitig bewegen. Die Lehrperson beobachtet dabei jedoch nur die ausgewählten Kinder und läuft mit dieser Gruppe mit, um zu motivieren.
	Testpersonen	3-4 Kinder
	Probleme	Kinder die keinen Sinn im Laufen sehen, können diese Aufgabe evtl. nicht erfüllen. Grund dafür könnte die fehlende Motivation sein und nicht eine mangelnde Ausdauerfähigkeit. Um die Kinder zu motivieren könnte die Lehrperson mitmachen und jeweils mit den zu testenden Kindern mitlaufen.