

Praxis – Leichtathletik: Laufen



Bei den folgenden Übungen eignet sich die erste Aufgabe jeweils für das Aufwärmen. Die folgenden Aufgaben entsprechen einer thematischen Einheit mit Steigerung der Schwierigkeit.

Über Hindernisse laufen

1. Freies Laufen zu Laufmusik über Hindernisse kreuz und quer in der Halle.
2. Möglichst leise über die Hindernisse laufen.

Reflexionsfrage: Wie gelingt es Dir, leise zu laufen?

Austausch: Beschreibe, wie du läufst. Nach dem Austausch erneutes Ausprobieren (z.B. auf den Fussballen laufen).

3. Im Hürdenlaufen ist es wichtig, schnell von der Hürde wegzulaufen. Laufe über verschiedene Hindernisse mit dem Ziel, schnell vom Hindernis wegzukommen. Erprobe unterschiedliche Abstände des Abdrucks und der Landung.

Reflexionsfrage: Welche Abstände vor und nach dem Hindernis erachtest du als ideal?

Austausch: Ideal ist es 2/3 vor dem Hindernis abzuspringen, 1/3 nach dem Hindernis zu landen.

Bemerkung: Material in Halle verteilt

Material: Langbänke, Kartonschachteln, Stäbe (ev. Unihockey-Schläger), ev. Hürdenfüsse



Über Langbänke laufen

1. Schülerinnen laufen auf den Fussballen über die Langbänke und suchen einen Rhythmus, der ihnen angenehm ist und den sie mehrmals laufen können. Wenn dieser Rhythmus gefunden ist, suchen sie eine Möglichkeit, diesen Rhythmus zu erklären.

Austausch: Schülerinnen erklären ihre Rhythmen. 2 Schülerinnen mit demselben Rhythmus schliessen sich zusammen und versuchen synchron zu laufen.

Zu beachten: Lauf auf den Fussballen, leise laufen; auch mit Lernpartnerschaft: A beobachtet B, ob auf den Fussballen gelaufen wird und umgekehrt.

2. Schülerinnen überlaufen die 4 Langbänke an verschiedenen Stellen (gemäss Skizze Bänklilauf, links ist der Abstand zwischen den Bänken geringer). Beim Überlaufen auf den Fussballen suchen sie einen angenehmen Rhythmus auf der engeren und weiteren Seite. Wenn dieser Rhythmus gefunden ist, suchen sie eine Möglichkeit, diesen Rhythmus zu erklären.

Austausch: Schülerinnen erklären ihre Rhythmen. Lehrperson hebt hervor, dass es förderlich ist, wenn einmal das linke, ein andermal das rechte Bein vorne ist.

3. Langbänke flach überlaufen: Schülerinnen laufen an einer Stelle mit angenehmem Rhythmus und suchen nach Merkmalen, die ein flaches Überlaufen unterstützen – dazu eignen sich auch Gegensatzerfahrungen.

Austausch: Was habt ihr bei den Gegensatzerfahrungen erlebt? Warum eignet sich ein flaches Überlaufen besser? Wie gelingt es die Bänke flach zu überlaufen? (Knotenpunkte: Abstand 2/3 vor und 1/3 nach der Hürde; schnelles Bodenfassens (Metaphern: «mit dem Fuss aktiv in eine Pfütze treten, damit es stark spritzt»; «Pferd, das scharrt»). Zur Vorbereitung des aktiven Bodenfassens wird die hintere Beinmuskulatur gedehnt (vordehnen). Erproben des aktiven Bodenfassens.

Bemerkung: 4 Langbänke werden in unterschiedlichen Abständen hintereinander gestellt (Auslaufstrecke beachten, nicht zu nahe an Wand)

Material: 4 Langbänke



Testübungen

→ [Bänklilauf: Niveau 3](#)

→ [Hindernislaufen Niveau 4](#)

→ [Hindernislaufen: Grund- und erweiterte Anforderungen](#)