

Lektion 1 Schnellauf

Rennen wie Tiere

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: \geq 90 Minuten
 Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
 Alter: 5 - 8 Jährige
 Gruppengrösse: 5 - 10
 Kursumgebung: Sporthalle, Leichtathletikanlage
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Lauf.
 Der Laufstil soll spielerisch, jedoch kontinuierlich verbessert werden.
 Aufbau körperlicher Grundsubstanz.
 An eine Laufdistanz gewöhnen.

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Grundkondition / Ausdauer, ohne dass sie dies bewusst wahrnehmen.
- wecken ihren persönlichen Laufehrgeiz.
- schulen und verbessern ihren Laufstil.
- fördern ihre koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Differenzierung.

Hinweise/Bemerkungen:

Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik, Sozialisierung der einzelnen und der gesamten Gruppe.
 Suchen und ausloten des jeweiligen Teamniveaus.

Inhalte:

Spielerische Vorübungen für den Lauf.

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	<p>Linienfangis Zwei bis drei Fänger versuchen die anderen Kinder zu fangen. Alle dürfen sich aber nur auf den auf dem Hallenboden aufgezeichneten Linien fortbewegen. Wer gefangen wurde, wird Fänger/-in.</p> <p>Ziel: Orientierung fördern</p>		


10'	<p>Lava-Lauf Eine Zone markieren (ca. 15 m breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füsse zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpiff nach 1–2 Sek. Wer noch unterwegs ist, hat die Füsse verbrannt. Ziel: Genügend Pausen (Fusskühlung), kurzer Bodenkontakt, maximale Schnelligkeit</p>		Spielfeldmarkierung
-----	--	--	---------------------

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Pantomimen-Sprint Eine Hallenlänge: <ul style="list-style-type: none"> • rennen wie ein Elefant • rennen wie eine Gazelle /ein Reh • rennen wie ein Riese • rennen wie ein Zwerg • rennen mit Händen in den Hosentaschen • rennen mit grosser Armbewegung • rennen mit Riesenschritten • rennen mit Mäuseschritten </p> <p>Ziel: Mit Hilfe von Gegensatzerfahrungen eine Vorstellung von der Technik des Laufens bekommen. Nachfragen, mit welcher Metapher sie am schnellsten rennen konnten, Bild einprägen</p>		
10'	<p>Nummern- oder Farbenlauf Zwei bis drei Teams bilden. Mit dem Nummern- oder Farbenwürfel würfeln. Zum Markierungskegel mit der entsprechenden Bezeichnung rennen.</p>		Kegel versch. Farben, Würfel
10'	<p>Schere – Stein – Papier Zwei Kinder stehen sich gegenüber und machen Schere - Stein - Papier. Dasjenige, welches verliert, rennt los und versucht vor dem Verfolger an einer vorher bestimmten Linie zu sein.</p> <p>Regeln: Die Schere schneidet das Papier, der Stein zerschlägt die Schere und das Papier wickelt den Stein ein!</p> <p>Ziel: Reaktion und Sprintschnelligkeit fördern</p>		

<p>5'</p>	<p>Zeitungsverträger Ein Blatt von einer Zeitung vor die Hüfte nehmen. Nun so schnell sprinten, dass die Zeitungspapierseite nicht von der Hüfte hinunterfällt. Wer schafft es mit halbiertes, geviertelter Seite, etc.? Ziel: Tempogefühl, Bewegungskoordination</p>		<p>Zeitung</p>
-----------	--	--	----------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Fangis Zwei bis drei Fänger Wer gefangen wird, wird zum Fänger</p>		
<p>10'</p>	<p>Bändelfangis Die Bänder werden hinten in die Hosen gesteckt. Man versucht dem Kamerad die Bänder wegzuschnappen. Ziel ist / gewonnen hat, wer am Schluss die meisten Bänder hat</p>		<p>Bänder</p>
<p>5'</p>	<p>Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training</p>		