

Meine Schule: LÄUFT!

Vor-Ort-Schulung für das kindgerechte Training der Ausdauer
im Rahmen des Projekts der Leichtathletik Baden-Württemberg
unter dem Titel „Meine Schule: LÄUFT!“

Donauesschingen am 19. März 2019

Christoph Thürkow, LT Lauf Nachwuchs



Auftaktveranstaltung vor Ort

Diese Schulung richtet sich an folgende Personen:

- Lehrer
- Übungsleiter
- Trainer
- interessierte Eltern
- Vertreter & Entscheidungsträger aus Schule und Verein



Schön, dass ihr alle hier seid! 😊

Vorstellung des Projekts



Meine Schule: LÄUFT! – Ablauf des Projekts

1. Auftaktveranstaltung vor Ort mit einem Verbandstrainer
 - Erläuterung und Ablauf des Projekts
 - Praxisnahe Fortbildung für Lehrkräfte, Eltern, Vereinstrainer/innen und Interessierte
 - Vorstellung von Trainingsmöglichkeiten und umfangreichen Spiel- und Übungsformen zum Ausdauertraining im Grundschulalter
2. Training im Schulsportunterricht
 - Anhand der ausgeteilten Materialien
3. Zwischenziel
 - Teilnahme an einer örtlichen Laufveranstaltung (Volkslauf, Schulsportfest, Kreismeisterschaften, Cross-/Waldlauf)
4. Training im Leichtathletikverein
 - Gezieltes Training mit fachkundigem Leichtathletiktrainer im örtlichen Verein
5. Großes Ziel
 - Teilnahme am Mini-Marathon beim Stuttgart-Lauf mit dem Schullauf-Team



BADISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
Tel. +49 721 18385-0 Fax +49 721 18385-20
E-Mail gs@blv-online.de Internet www.blv-online.de

WÜRTT. LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel. +49 711 28077701 Fax +49 711 28077720
E-Mail info@wlv-sport.de Internet www.wlv-sport.de

Ablauf des Projekts:

1. Auftaktveranstaltung vor Ort mit einem Verbandstrainer
2. Training im Schulsportunterricht
3. Teilnahme an einer örtlichen Laufveranstaltung
4. Training im Leichtathletikverein
5. Teilnahme am Mini-Marathon beim Stuttgart-Lauf

Vorstellung des Projekts



Meine Schule: LÄUFT!

Das einzigartige Sichtungsprojekt der Leichtathletik Baden-Württemberg möchte Grundschulkindern der Klassen 3 und 4 für das Laufen und die Leichtathletik begeistern.

In der Klasse findet das gemeinsame Training aller Schüler statt. Unter Anleitung der Lehrkräfte werden immer zu Beginn des Sportunterrichts leichtathletische Spiel- und Übungsformen durchgeführt, wie sie auch im Lehrplan gefordert werden. Damit verbessert sich neben Koordination und Schnelligkeit auch die Ausdauer der Grundschüler. Optimal vorbereitet nimmt die Schulklasse gemeinsam an einer örtlichen Laufveranstaltung teil.

Alle motivierten Kinder sind anschließend herzlich eingeladen, im örtlichen Vereinstraining der Leichtathletikabteilung ihre Bewegungsfreude sowie die Begeisterung für das ausdauernde Laufen weiter auszuleben.

Als i-Tüpfelchen spendiert der Stuttgart-Lauf für 10 Läufer/innen pro Klassenstufe einen Freistart am Samstag, 25. Mai 2019 beim diesjährigen Mini-Marathon im Rahmen des Stuttgart-Laufs. Alle Schul-Teams wetteifern um attraktive Preise in der Team-Wertung von Meine Schule: LÄUFT!



BADISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
Tel. +49 721 18385-0 Fax +49 721 18385-20
E-Mail gs@blv-online.de Internet www.blv-online.de

WÜRTT. LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel. +49 711 28077701 Fax +49 711 28077720
E-Mail info@wlv-sport.de Internet www.wlv-sport.de

Ziele des Projekts:

- gegen Bewegungsmangel vorgehen
- Kinder zum Sporttreiben motivieren
- Werbung für die Leichtathletik machen
- Kinder (& Eltern) zum Laufen bringen
- durch mehr Bewegung die schulischen Leistungen der Kinder verbessern
- Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln

Vorstellung des Projekts



Meine Schule: LÄUFT!

Das einzigartige Sichtungsprojekt der Leichtathletik Baden-Württemberg möchte Grundschulkindern der Klassen 3 und 4 für das Laufen und die Leichtathletik begeistern.

In der Klasse findet das gemeinsame Training aller Schüler statt. Unter Anleitung der Lehrkräfte werden immer zu Beginn des Sportunterrichts leichtathletische Spiel- und Übungsformen durchgeführt, wie sie auch im Lehrplan gefordert werden. Damit verbessert sich neben Koordination und Schnelligkeit auch die Ausdauer der Grundschüler. Optimal vorbereitet nimmt die Schulklasse gemeinsam an einer örtlichen Laufveranstaltung teil.

Alle motivierten Kinder sind anschließend herzlich eingeladen, im örtlichen Vereinstraining der Leichtathletikabteilung ihre Bewegungsfreude sowie die Begeisterung für das ausdauernde Laufen weiter auszuleben.

Als i-Tüpfelchen spendiert der Stuttgart-Lauf für 10 Läufer/innen pro Klassenstufe einen Freistart am Samstag, 25. Mai 2019 beim diesjährigen Mini-Marathon im Rahmen des Stuttgart-Laufs. Alle Schul-Teams wetteifern um attraktive Preise in der Team-Wertung von Meine Schule: LÄUFT!



BADISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
Tel. +49 721 18385-0 Fax +49 721 18385-20
E-Mail gs@blv-online.de Internet www.blv-online.de

WÜRTT. LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V.

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel. +49 711 28077701 Fax +49 711 28077720
E-Mail info@wlv-sport.de Internet www.wlv-sport.de

Ziele des Projekts:

- (auch fachfremden) Lehrkräften Anregungen für einen abwechslungsreichen Sportunterricht geben
- Sport in Schule und Verein verbinden
- Kontakte zwischen Sportlehrern und Vereinstrainern herstellen
- Austausch zwischen den Institutionen fördern

Auftaktveranstaltung vor Ort >> heutiger Ablauf

Theorieteil:

- Vorstellung der Handreichung mit Stufenmodell und umfassender Übungssammlung

Praxisteil

- Übungen aus den ersten Phasen einmal selbst ausprobieren

Theorieteil

- Fragen der Teilnehmer
- Ausblick auf das Training im Verein und den Stuttgart-Lauf

Auftaktveranstaltung: Theorie

Grundlage unserer Handreichung

- Kindern im Alter von 6 bis 14 Jahren ein spaßorientiertes Ausdauertraining schmackhaft machen
- in Schule und Verein und Freizeit
- mit spielerischer Grundlage Motivation dazu schaffen
- aerobe Ausdauerfähigkeit üben und trainieren
- 4- bis 8-wöchige Übungsphase
- bei einer (oder zwei) Laufveranstaltung(en) mit Gleichaltrigen messen

Auftaktveranstaltung: Theorie

Einsatz unserer Handreichung im

- Regel-Sportunterricht
- als Zusatzangebot in der Schule
- im Ganztagesangebot
- besonders aber auch im Sportverein
- im Lauftreff
- oder ganz privat in den Familien



Es liegt im Ermessen des jeweiligen Betreuers, welche Leistungsstufe für seine Zielgruppe angemessen ist (es gibt vier Leistungsstufen)

Auftaktveranstaltung: Theorie

Umgang mit der Handreichung:

- Inhalte der Handreichung geben Anregungen zu Ausdauer-Übungseinheiten mit Kindern
- Tipps & Tricks, wie sich diese abwechslungsreich & motivierend gestalten lassen

Durch weiterführender Literatur können diese Inhalte ergänzt oder variiert werden. Literaturhinweise finden Sie auf den letzten Folien der Handreichung.

Auftaktveranstaltung: Theorie

Aufbau und Ziel der Handreichung:

- Teilnahme an einem altersgerechten Wettbewerb
 - Eine Laufveranstaltung, die sich die Kinder und Betreuer als Ziel gesetzt haben (regionale Laufveranstaltung)
- On-Top: Teilnahme am Mini-Marathon des Stuttgart-Laufs

Die Vorbereitung der Kinder auf ein Laufevent kann dabei in vier Stufen erfolgen (siehe nächste Folie).

Auftaktveranstaltung: Theorie

Stufenmodell einer langfristigen Entwicklung des Ausdauerlaufens mit Kindern



4. ANWENDUNG

(8. Woche)

„**Wir zeigen, was wir können**“

Ausprägung der konditionellen Fertigkeit AUSDAUER

Entwicklung der Laufgeschwindigkeit

Unmittelbare Vorbereitung auf die Wettbewerbe

WETTBEWERBSFORMEN

3. FESTIGUNG

(7. Woche)

„**Was wir schon erreicht haben**“

Festigung der Laufgeschwindigkeit

Einprägung eines Tempo- und Zeitgefühls

Zweiter Test: 2 x 1,5 und/oder 2 bis 3 km

ÜBUNGS- und TRAININGSFORMEN

2. VERTIEFUNG

(5. + 6. Woche)

„**Wir lernen länger zu laufen**“

Weiterführende, aufbauende, vielfältige, variable Formen

Schulung der Selbstständigkeit, Eigenverantwortlichkeit

Sicherung der Lauftechnik, zielorientierte Schulung

SPIEL- und ÜBUNGSFORMEN

1. VORBEREITUNG

(1. bis 4. Woche)

„**Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen**“ und „**Wir lernen unsere Laufzeit einschätzen**“

Grundausbildung, vielseitige psychomotorische Basis (Koordination, Kondition)

Aufbau einer motivativen Basis, soziale und teamorientierte Elemente

Erster Test: Laufabzeichen (15 min), 10 Minuten-Lauf

SPIELFORMEN

Auftaktveranstaltung: Theorie

Grundsätze zum ausdauernden Laufen mit Kindern:

- Natürlichen Spieltrieb beachten! Kein Kind wird freiwillig eintönige Dauerläufe über 20 oder mehr Minuten absolvieren!
- Übungseinheiten zum „Ausdauernd Laufen mit Kindern“ stets kindgerecht, spaßbetont und herausfordernd gestalten
- Möglichst vielseitige und abwechslungsreiche Spiel-, Übungs- und Trainingsformen anbieten
- Spiel- und kindgerechte Übungsformen, kleine und große Spiele und Wettspiele haben sich insbesondere für die Altersgruppe von 6 bis 10 Jahren bewährt!

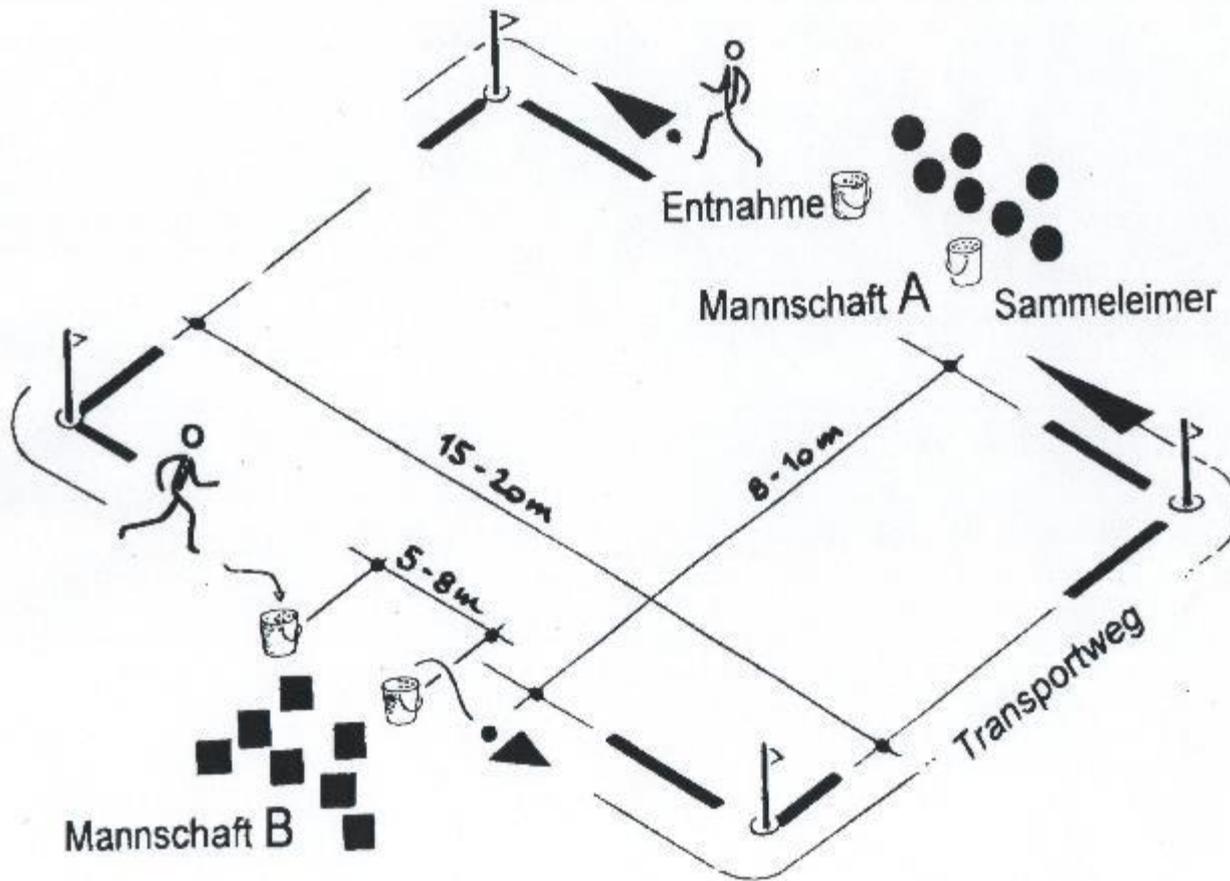
Auftaktveranstaltung: Praxis

Diese Übungen wollten wir jetzt in der Praxis ausprobieren:

- Stufe 1: Vorbereitung
- Übungswoche: 1
- Übung: **Wir transportieren Gegenstände**

Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen

Wir transportieren Gegenstände



Hinweis: gesamte Dauer bei 2 bis 3 Durchgängen: 8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Markierungsfahnen, farbige Eimer, kleine Steine, kleine Schwämme (Wassereimer oder kleine Wannen), Tücher, Tennisbälle, Tennisringe, etc.

„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“

Wir transportieren Gegenstände

Beschreibung: Die Gruppe wird in 2 bis 4 Mannschaften (A, B, C, D; Abbildung oben zeigt 2 Mannschaften) eingeteilt. Jede Mannschaft hat an ihrem Startpunkt einen mit kleinen Gegenständen gefüllten Entnahme- und einen gleichfarbigen leeren Sammeleimer (Zählstation), die 5 bis 8 Meter voneinander entfernt stehen.

Innerhalb eines bestimmten Zeitraumes (3 bis 4 Minuten; mit Start- und Schlusskommando), soll jede Mannschaft möglichst viele Gegenstände vom Entnahmeimer zum Sammeleimer transportieren. Die Mannschaften laufen mit allen Kindern gleichzeitig; dabei darf jedes Kind nur einen Gegenstand pro Laufrunde transportieren. Wenn das Kind den 1. Gegenstand im Sammeleimer abgelegt hat, darf es sich aus dem Entnahmeimer einen neuen Gegenstand holen und die nächste Runde laufen (eine Runde von 50 bis 60 Meter; entspricht dem Volleyballfeld), bis zum Schlussignal. Sieger ist das Team, das die meisten Gegenstände transportiert hat.

Variationen: Veränderung der Laufrichtung, auch in Staffelform mit Übergabe organisierbar. Der Transportlauf eignet sich hervorragend auch als Wettbewerb in Einzel-, Gruppen- und in der Teamwertung (bis zu vier Mannschaften).

„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“

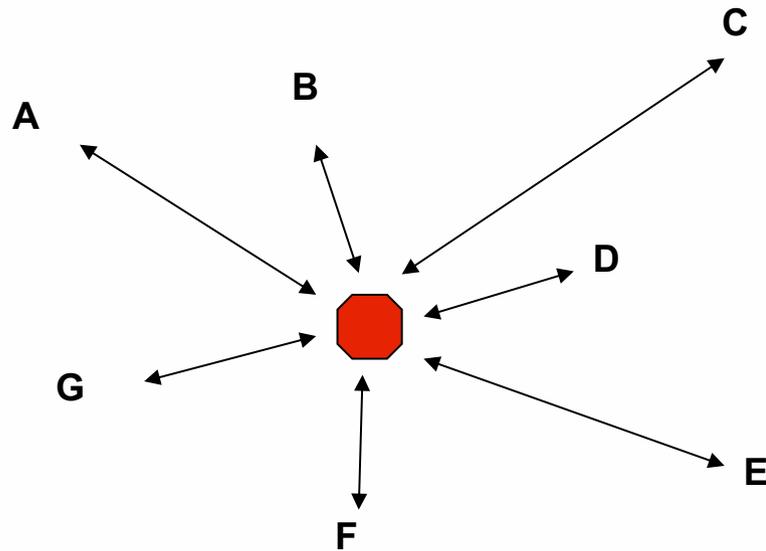
Auftaktveranstaltung: Praxis

Diese Übungen wollten wir jetzt in der Praxis ausprobieren:

- Stufe 1: Vorbereitung
- Übungswoche: 1
- Übung: **Wir laufen zu verschiedenen Zielen**

Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen

Wir laufen zu verschiedenen Zielen



Beispiele für Laufkarten:

B	C	A	E	G	F	D
---	---	---	---	---	---	---

G	A	D	E	B	C	F
---	---	---	---	---	---	---

Hinweis: gesamte Dauer
bei 2 bis 3 Durchgängen:
8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Unterschiedliche
Laufkarten in Gruppenanzahl,
Markierungsfahnen o.ä. für
Zielpunkte und Mittelpunkt

„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“

Wir laufen zu verschiedenen Zielen

Beschreibung: Die Gruppe wird in mehrere Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft erhält eine „Laufkarte“.

Von einem Mittelpunkt (Standort des Betreuers) starten die Gruppen auf ein Startkommando und laufen zu den verschiedenen Stationen (hier mit Buchstaben gekennzeichnet; als Variation mit Farben, Tieren oder Zahlen). Jede Gruppe hat einen anderen Laufweg, der durch die Laufkarte (siehe Beispiele) festgelegt ist. Die Gesamtstrecke ist für alle Gruppen gleich lang, da nach jeder Station zunächst zum Mittelpunkt zurückgelaufen wird, bevor die nächste Station angelaufen werden darf. An jeder Station muss die Karte von der Mannschaft gekennzeichnet werden (farbiger Stift oder kleiner Stempel). Wichtig: Die Ziele sollten unterschiedlich weit entfernt und vom Mittelpunkt einsehbar sein (diese Form ist auch in der Halle möglich!).

Variationen: An den Stationen können Zusatzaufgaben gestellt werden, z.B. Rechenaufgaben oder Rätsel, das Ergebnis wird in die Laufkarte eingetragen.

„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“

Auftaktveranstaltung: Praxis

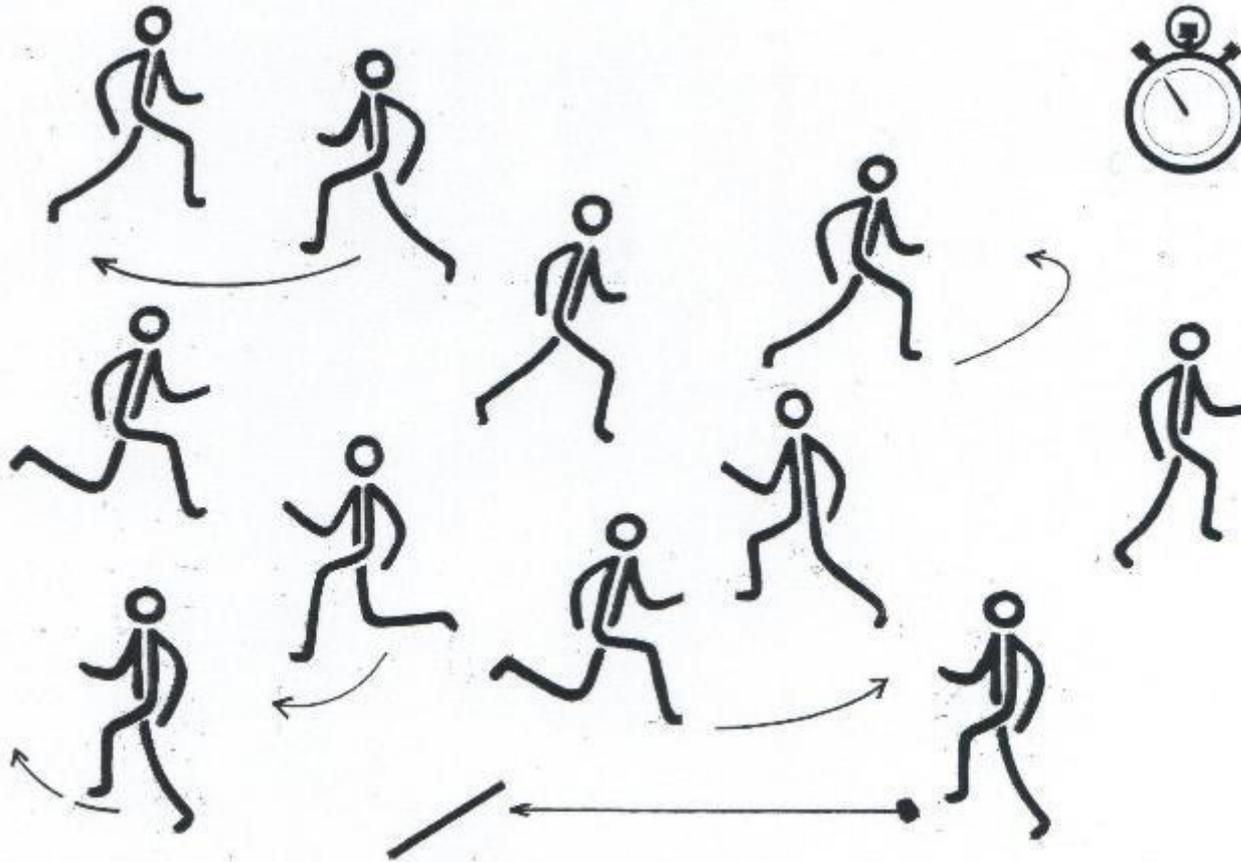
Diese Übungen wollten wir jetzt in der Praxis ausprobieren:

- Stufe 1: Vorbereitung
- Übungswoche: 2 bis 4
- Übung: **Zeitschätzlaufen**

Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen



Zeitschätzlaufen



Hinweis:
gesamte Dauer
8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Stoppuhr

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

Zeitschätzlaufen

Beschreibung: Die Kinder sollen eine festgelegte Zeit (2, 3, 4 Minuten) kreuz und quer durcheinander laufen. Es wird gemeinsam auf ein Signal hin gestartet. Die Kinder sollen die Laufzeit schätzen; die Anweisung lautet: „Wer meint, dass die Zeit abgelaufen ist, bewegt sich ab dann in folgender Bewegungsform weiter (Hopslerlauf, rückwärts laufen, Seitgalopp, ...)“.

Sobald sich alle Kinder in der neuen Bewegungsform bewegen, erhalten sie eine Rückmeldung, wie lang die verabredete Zeit abgelaufen ist und wer wie nah an der Zielzeit war.

3 bis 4 Wiederholungen bei gleichbleibender Schätzzeit. Beim Laufgelände gibt es keine Einschränkung; der Betreuer sollte jedoch alle Kinder im Blick behalten können.

Variationen:

- >> Die zu schätzende Laufzeit variiert, d. h. bei jeder Wiederholung wird eine andere Zeitdauer festgelegt.
- >> Das Laufgelände variiert, bei jeder Wiederholung wird ein anderes Laufgelände verabredet (Laufbahn, Rasenfeld, Parcours mit kleinen Hindernissen, ...).

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

Auftaktveranstaltung: Praxis

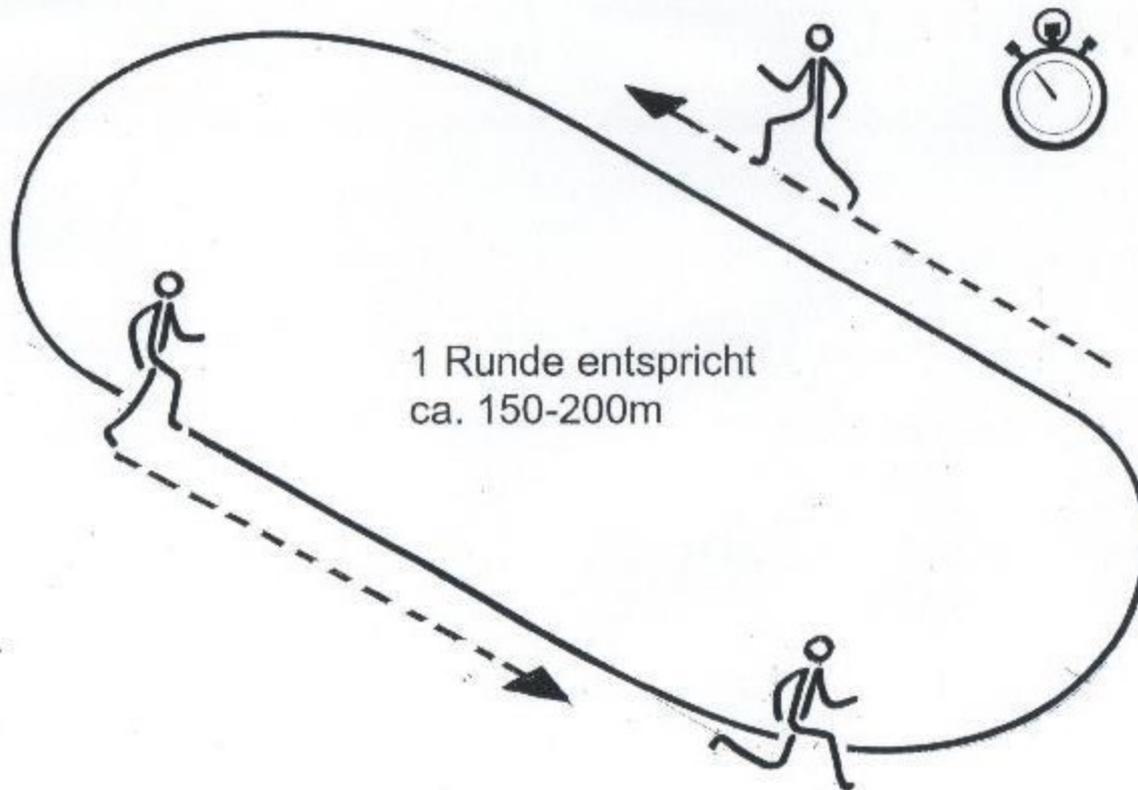
Diese Übungen wollten wir jetzt in der Praxis ausprobieren:

- Stufe 1: Vorbereitung
- Übungswoche: 2 bis 4
- Übung: **Kontrastlaufen**

Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen



Kontrastlaufen



Hinweis:
gesamte Dauer
8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Stoppuhr und
Eckmarkierungen

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

Kontrastlaufen

Beschreibung: Die Kinder laufen über eine festgelegte Zeit (2, 3, 4 Minuten) im gleichmäßigen Dauerlauf von einem beliebig gewählten Punkt aus mehrere Runden (im Freien ca. 150 bis 200 Meter oder in der Halle um das Volleyballfeld, o.ä.).

Danach laufen die Kinder über dieselbe Zeit Intervalle: Einer schnellen Laufrunde folgen 2 oder 3 langsam gelaufene Runden (Intervallmethode mit einem Belastungsverhältnis von 1 zu 3 für wenig Geübte oder 1 zu 2 für Geübte).

Anschließend wird der Kontrast von gleichmäßigem Lauf (Wohlfühltempo) und Intervall-Lauf thematisiert und die Unterschiede im Anstrengungs- und im Zeitempfinden werden aufgezeigt. Für das Anstrengungsempfinden können die Begrifflichkeiten der BORG-Skala verwendet werden (vgl. Übungswoche 5 und 6).

2 Durchgänge mit Dauerlauf und Intervallbelastung.

Variationen: Intervall-Lauf mit einer schnellen Laufrunde und einer Gehrunde. Oder ein Durchgang mit langem Dauerlauf und langer Intervallbelastung (jeweils 5 oder 6 Minuten). Die Runden im Dauerlauf und im Intervalllauf werden gezählt und miteinander verglichen.

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

Auftaktveranstaltung: Weitere Planung

➤ Teilnahme an einer örtlichen Laufveranstaltung

Laufveranstaltung kann sein:

- örtlicher Volkslauf (Stadtlauf)

oder

- Lauf im Rahmen des Schulsportfestes oder des Sportunterrichts
- unsere Empfehlung: Stadion-Cross
- Link: [Stadion-Cross laut Konzept Kinderleichtathletik des DLV](#)
- auch möglich: Cooper-Test oder Laufabzeichen-Lauf

Der Stadion-Cross



Auftaktveranstaltung: Weitere Planung

➤ Training im Leichtathletikverein

Nach der Schule in den Verein!!

- Die örtliche Leichtathletik-Abteilung bietet eine Fortführung des Trainings an
- Ziel: Spaß und Freude weiter Leichtathletik betreiben
- Die Vielfalt von „Laufen, Springen, Werfen“ entdecken
- Neue Freundschaften schließen
- Fit und gesund bleiben
- ...



Auftaktveranstaltung: Weitere Planung

➤ Teilnahme Mini-Marathon beim Stuttgart-Lauf

Freistart beim Stuttgart-Lauf:

- die motiviertesten und engagiertesten Kinder bekommen einen Freistart beim diesjährigen Stuttgart-Lauf am 25. Mai
- bis zu 10 Kinder pro Klassenstufe
- Teilnahme mit dem Sportlehrer und/oder dem Übungsleiter/Trainer des Vereins oder der Leichtathletik-Abteilung



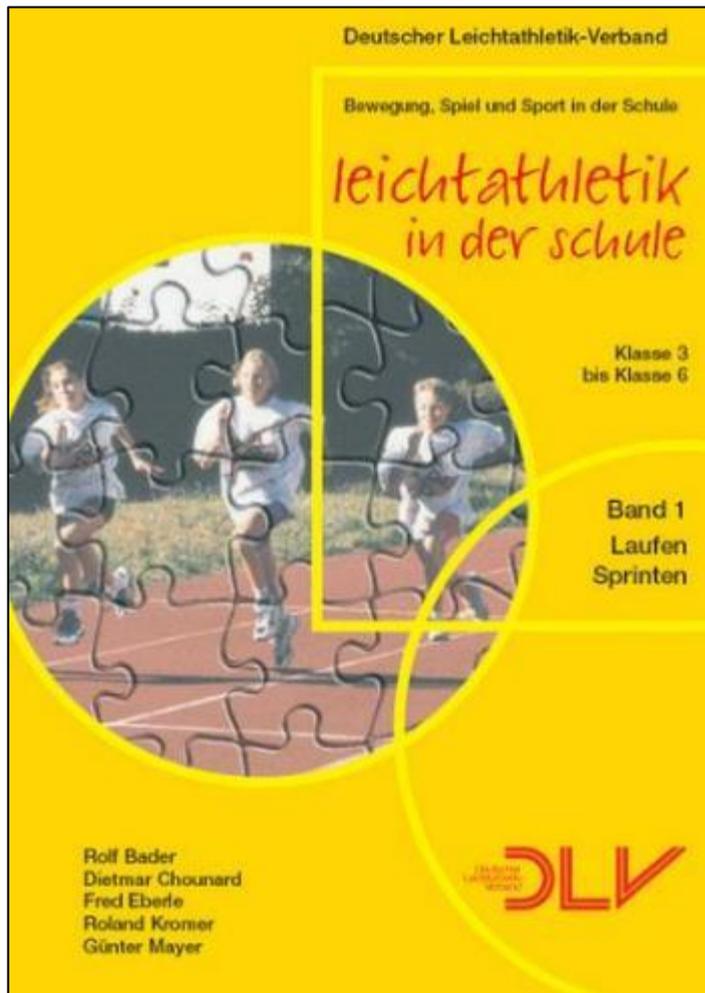
Literatur



Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Altersklassen U8 bis U12

Dieser Rahmentrainingsplan des DLV präsentiert erstmals ein alters- und entwicklungsgemäßes Training für 7- bis 11-jährige Sportler. Dieses legt – im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus – ein stabiles motorisches Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten in den Altersklassen U14 bis U20. Dabei werden auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse zunächst die theoretischen Grundlagen zur Entwicklung von Kindern sowie der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten beschrieben, der Schwerpunkt liegt aber auf der Trainingspraxis.

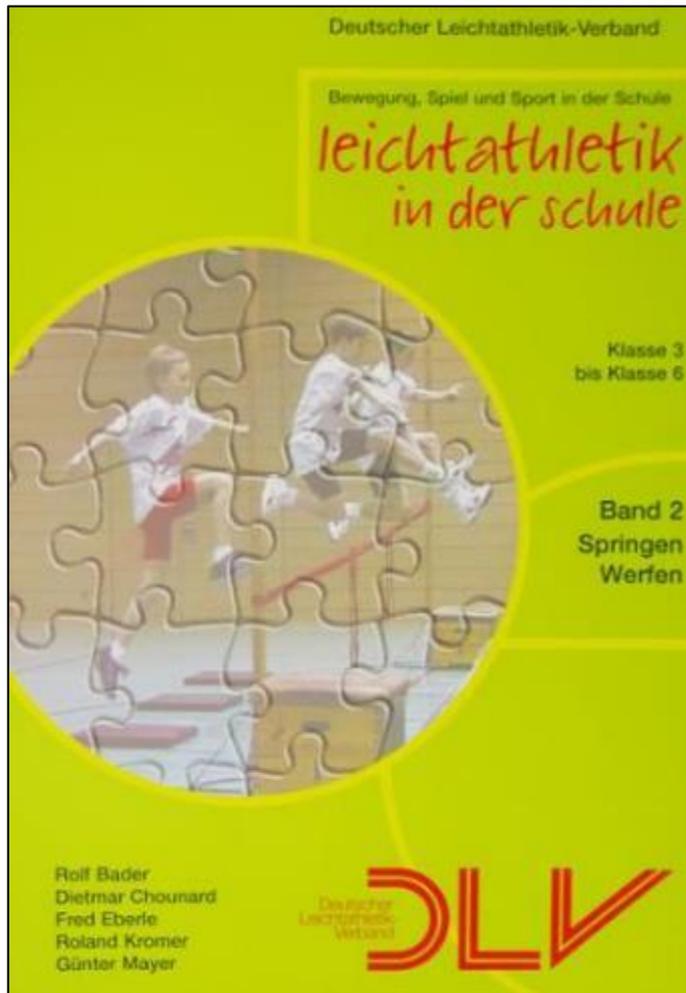
Literatur



Die Basisliteratur zum Thema „Leichtathletik in der Schule“ – praxisbewährt, zielorientiert und anwenderfreundlich. Die Handreichung mit Spiralheftung eignet sich besonders für fachfremde Lehrkräfte und Quereinsteiger. Sie begünstigt in hervorragender Weise eine effiziente Vorbereitung und Durchführung der Sportstunde – nicht nur in der Schule, sondern auch für den Übungsleiter im Verein.

Band 1: Laufen, Sprinten

Literatur



Die Basisliteratur zum Thema „Leichtathletik in der Schule“ – praxisbewährt, zielorientiert und anwenderfreundlich. Die Handreichung mit Spiralheftung eignet sich besonders für fachfremde Lehrkräfte und Quereinsteiger. Sie begünstigt in hervorragender Weise eine effiziente Vorbereitung und Durchführung der Sportstunde – nicht nur in der Schule, sondern auch für den Übungsleiter im Verein.

Band 2: Springen, Werfen

Literatur



Das Konzept zum Wettkampfsystem Kinderleichtathletik als 49seitige, hochwertige Broschüre: Planungs- und Organisationshilfen zu allen Disziplinen der Kinderleichtathletik, Erläuterungen zur Disziplinentwicklung sowie beispielhafte Veranstaltungsserien und Ergebnisübersichten.

Kontakt

Landestrainer Lauf/Gehen

Jens Boyde
c/o Württembergischer Leichtathletik-Verband
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Mobil: 0171 - 950 08 36
E-Mail: boyde@bwleichtathletik.de



Landestrainer Lauf Nachwuchs

Christoph Thürkow
c/o Badischer Leichtathletik-Verband
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Mobil: 0174 - 202 47 26
E-Mail: thuerkow@bwleichtathletik.de



Notizen

Notizen

Notizen
