

# Was heißt hier REICHENHÖNCH und KLADZAWU?

## Laufspiele für unterschiedliche Anlässe

Jen Siemer, Lübeck

<b>Zeit</b>	beliebig einsetzbar
<b>Niveau</b>	Klassen 7–12
<b>Ort</b>	Sporthalle oder Freiflächen
<b>Ziele</b>	Aufwärmen für eine Sportstunde, Ausdauer fördern
<b>Kompetenzen</b>	sich miteinander im Team bewegen und Konflikte lösen; sich verständigen, kooperieren, wettkämpfen

### Fachliche Hinweise

Laufen im Schulsport ist bei den meisten Schülern nicht mehr beliebt. Während das Aufwärmen für eine Sportstunde noch auf Verständnis stößt, sind Laufeinheiten mit dem Ziel, die Kondition zu trainieren, eher unerwünscht.

Die folgenden Materialien zeigen eine Möglichkeit, an der man die Schüler das Laufen näherbringen kann. Der Trick besteht darin, die Jugendlichen vom eigentlichen Laufen abzulenken. Zwar müssen sie die körperliche Leistung vollbringen, müssen aber gleichzeitig den Kopf frei haben für andere Aufgaben. Dies führt dazu, dass die Schüler gar nicht bemerken, wie viel sie in der Sportstunde gelaufen sind, und am Ende positiv überrascht sind, zu welchen Leistungen sie imstande sind.

### Praktische Hinweise

Die Materialien bestehen aus Karten, auf denen die Buchstaben von Tiernamen durcheinander geworfen wurden. Die Schüler sollen die Buchstaben allein oder gemeinsam in Kleingruppen während einer sportlichen Aktivität erraten. Mit den Karten lassen sich viele Übungseinheiten im Sportunterricht attraktiver und motivierender gestalten. Die Anzahl der Karten kann beliebig erweitert werden, sodass ein großer Fundus entsteht, der mehrfach eingesetzt werden kann, ohne dass Langeweile aufkommt.

Die folgende Sammlung dient als Anregung, die in ihrer Länge beliebig variierbar ist, sodass die Laufspiele sowohl als kurze Aufwärmübung zu Stundenbeginn als auch stundenfüllend als Konditionstraining eingesetzt werden können. Durch integrierte Pausenzeiten, die von den Schülern selbst gewählt werden können, ist die Belastung steuerbar. Leistungsschwächere sowie -stärkere Schüler können gemeinsam zu einem guten Sporterfolg beitragen und lernen, Rücksicht aufeinander zu nehmen.

### Literatur

**Döhler, Erhard und Hugo:** Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Sportverlag, Berlin, 1998.

In diesem Buch finden sich eine Menge Anregungen zu Lauf- und anderen Spielen, bei denen auch die Tierkarten eingesetzt werden können, um die Motivation bei Laufeinheiten zu erhöhen.

## M 1 Staffellauf mit Tierkarten

**Materialien** Tierkarten aus M 6, Lösungsliste M 4, Gruppeneinteilungsliste M 5, Pylonen zur Start- und Zielbegrenzung

**Vorbereitung** Es gibt einen Startbereich und ein Zielfeld. Überlegen Sie, welche Gruppe welche Tierkarten erlaufen soll, und notieren Sie dies auf dem Gruppeneinteilungsblatt (M 5). Schreiben Sie auf die Rückseiten der Karten die entsprechenden Zahlen aus der Lösungsliste (M 4) und notieren Sie diese Zahlen ebenfalls auf M 5. Legen Sie dann die Tierkarten mit der Nummer nach oben im Zielfeld aus.



**Beschreibung** Die Klasse wird in Gruppen zu vier bis fünf Schülern aufgeteilt. Wie bei einem Staffellauf muss jeder eine bestimmte Strecke laufen, in dem gekennzeichneten Zielfeld eine Tierkarte holen und zu seiner Gruppe zurückkehren. Die Gruppe muss dann den Begriff erraten. Erst wenn die Lösung gefunden wurde, darf der nächste Schüler loslaufen. Welche Gruppe als Erste ihren Kartenstapel „abgearbeitet“ hat, gewinnt.

**Variationen**

- Die Tierkarten werden im Zielfeld wahllos verteilt und die Gruppen können eine beliebige Karte holen. Dies geschieht so oft, bis alle Karten weg sind. Welche Gruppe zum Schluss die meisten Karten erraten hat, gewinnt.
- Es wird eine zeitliche Begrenzung vorgegeben. Nach Ende der Zeit wird abgerechnet, welche Gruppe die meisten Karten erraten hat.

### M 3 Gruppenausdauerlauf (II) mit Tierkarten

**Materialien** Tierkarten M 6, Lösungsliste M 4, Gruppeneinteilungsliste M 5

**Vorbereitung** Überlegen Sie, welche Gruppe welche Tierkarten erhalten soll (ca. 10–15 pro Gruppe), und notieren Sie dies auf dem Gruppeneinteilungsblatt (M 5).

**Beschreibung** Die Klasse wird in Gruppen zu vier bis fünf Schülern eingeteilt. Die Gruppen laufen eine vorgegebene Strecke (z. B. 300 Meter) und müssen dabei die Begriffe ihrer Tierkarten erraten. Die Gruppen müssen währenddessen zusammenbleiben und ein Tempo laufen, sodass sie sich noch unterhalten können.



**Variationen** Anstatt Tierkarten zu erraten können die Schüler während des Laufens das Spiel „Wer bin ich?“ spielen: Jeder Schüler bekommt einen Zettel auf den Rücken geklebt, auf dem der Name einer berühmten Person steht. Mit geschickten Fragen an seine Gruppenmitglieder soll er die Person erraten. Es dürfen nur solche Fragen gestellt werden, auf die mit Ja oder Nein geantwortet werden kann. Bei einem Nein wechselt der Frager.

**Tipp und Hinweise:**

Es bietet sich an, diese Laufspiele im Freien durchzuführen, da es in der Halle ungünstig ist, längere Laufeinheiten zu absolvieren.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**