

# Auf dem Weg zu schnellen Beinen – spielerische Sprintschulung

## Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Bettina Frommann, Kiel

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Das Sprichwort bringt es in Kürze auf den Punkt: Wer Schnelligkeit und Sprintfähigkeit schulen will, sollte früh damit anfangen. In dieser Unterrichtseinheit wird gezeigt, wie die Schüler mit spielerischen Übungen, Fang-, Lauf- und Reaktionspielen sowie Staffeln und Wettkämpfen zu schnellen Beinen kommen.



Aufräumen Beinen unterwegs

© Dolgachev/iStockphotos

### Das Wissen auf einen Blick

#### Lernbereich:

Leichtathletik, Laufen

#### Themen:

- die Sprint- und Reaktionsfähigkeit schulen
- schnell laufen, sprinten

#### Kompetenzen:

- vielfältige Lauferfahrungen sammeln
- schnell reagieren und beschleunigen
- Lauftechniken durch Schrittlänge und -frequenz verbessern
- Wettkämpfe fair bestreiten und Regelbewusstsein entwickeln

**Klassen:** 3 und 4

**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden

#### Organisatorisches:

Alle Spiele und Übungen können sowohl in der Halle als auch draußen auf einem Rasen oder Sportplatz durchgeführt werden.

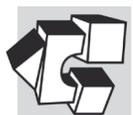


Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 24** in veränderbarer Form.

## Auf dem Weg zu schnellen Beinen – die Unterrichtsreihe im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Wir sammeln vielfältige Laufverfahren	M 1: Macht das Feld frei M 2: Würfellauf M 3: Zeitungslauf M 4: Schnapp den Schnatz! Zusatzmaterial: 1 Würfel pro Gruppe, 4 Hütchen, Zeitungen, Ringe, Tücher, Sandsäckchen o. Ä. M 5: Farbenfänger M 6: Signal-Sprints M 7: Ballwurf M 8: Hufeisen und Kutscher M 9: Schere, Stein, Papier Zusatzmaterial: Paraplybänder in 4 verschiedenen Farben, 1 Ring, 50 verschiedene Bälle, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr	Materialien bereitlegen
2	Wir reagieren und beschleunigen	M 10: Alle Kinder, die ... M 11, M 12: Seilbahnen M 13: Zonen-Wettlauf Zusatzmaterial: 20 Hütchen, 1 Markierungsbogen, 20 flache Markierungskegel, Kreide, Stifte und Papier	Materialien bereitlegen
3	Wir verbessern unsere Lauftechnik	M 14: Busbahnhof M 15, M 16: Zahlenstaffel M 17: Bingo M 18: Pferderennen Zusatzmaterial: Ringe, 4 Würfel, 4 (wasserlösliche) Stifte, ggf. 1 Kartenspiel	ggf. Seil-Bahnen vorbereiten M 19 im Klassensatz kopieren
4	Wir laufen schnell und weitfeiern		ggf. vordruckte Zahlen-Vorlage (M 16) und Bingo-Bögen (M 17) kopieren und laminieren

**Angebot zur Leistungsbeurteilung:** Beobachtungsbogen M 19



### Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Wenn nicht genügend Zeit zur Verfügung steht, reduzieren Sie die Anzahl der Spiele oder der Durchgänge innerhalb eines Spiels.

## M 1

**Macht das Feld frei**

**Material:** 4 Hütchen

**Organisation**

Stecken Sie mit den Hütchen und farbigen Linien auf dem Boden ein Spielfeld ab und bestimmen Sie zwei Fänger. Legen Sie eine Laufrichtung um das Spielfeld fest.

**Beschreibung**

Die Fänger haben die Aufgabe, andere Kinder zu ticken. Bei einem Tick ändert sich die Bewegungsaufgabe für die getroffenen Kinder:

- Beim 1. Tick nur noch im Hopslerlauf fortbewegen;
- beim 2. Tick nur noch mit möglichst großen Schritten laufen;
- beim 3. Tick eine Runde möglichst schnell das Spielfeld laufen.

Ein Ausscheiden gibt es nicht. Die Rolle der Fänger wird immer nach ein bis zwei Minuten getauscht. Sollten nur wenige Kinder getickt werden, erhöhen Sie die Anzahl der Fänger. Wie viele Kinder können die Fänger gleichzeitig auf die Laufbahn schicken?

**Variationen**

- Die Fortbewegungsarten können verändert werden, z. B. seitliche Wechselschritte, Schlusssprünge, Hinken, Rückwärtslaufen, schnelles Gehen usw.
- Alle außer den Fängern halten sich zu zweit an den Händen und bewegen sich gemeinsam im Spielfeld. Wird einer getickt, macht der Partner alle Bewegungsaufgaben mit.



## Würfellauf

M 2

**Material:** 1 Würfel pro Gruppe

### Organisation

Bilden Sie 6er-Gruppen. Die Teilnehmer werden von 1 bis 6 durchnummeriert. Jede Gruppe erhält einen Würfel. Legen Sie auf der breiten Seite der Halle eine Startlinie fest und weisen Sie jeder Gruppe einen Platz dahinter zu (mit ausreichend Abstand zueinander).

### Beschreibung

Erläutern Sie den Kindern, welche Laufformen sich hinter den Würfelzahlen verbergen.



Alternativ können Sie die Fortbewegungsarten auf einem großen Bogen Papier notieren und aufhängen.

- 1 = vorwärtslaufen
- 2 = rückwärtslaufen
- 3 = möglichst leise laufen
- 4 = möglichst laut laufen
- 5 = schleichen wie eine Ratte
- 6 = rennen wie ein Gepard

Ein Kind jeder Gruppe fängt an zu würfeln. Die ganze Gruppe läuft in der entsprechenden Laufform zur gegenüberliegenden Hallenwand und wieder zurück zum Startpunkt. Dann würfelt das nächste Kind usw.



Jedes Kind würfelt zweimal. Alle Kinder laufen also insgesamt 12 Mal hin und her.

### Variationen

- Die Fortbewegungsarten können beliebig gegen andere ausgetauscht werden.
- Steht ein Sportplatz zur Verfügung, können unterschiedliche Untergründe wie Rasen, Tartanbahn, Sand oder Unebenheiten (bergauf/bergab) einbezogen werden.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

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



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



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