



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn man manchmal Kinder beobachtet, hat man bei einigen das Gefühl, als könnten sie gar nicht anders als zu laufen – also *schnell* zu laufen. Langsam geht es einfach nicht, viel zu groß ist die Energie, die freigesetzt werden muss. Und so ist es tatsächlich: Kinder laufen, weil sie schnell etwas erreichen wollen – ein Ziel, einen Ort, eine Person. Aber Laufen ist natürlich noch viel mehr als nur schnell von A nach B zu kommen. Im Grundschulsport geht es darum, eine Basis zu schaffen für die richtige Technik, dazu gehört, Bewegungsabläufe koordinieren zu können und ein Rhythmusgefühl zu entwickeln. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist ausdauerndes Laufen. Wie können Kinder erkennen, ob ihre Kondition noch für die nächsten 300 Meter ausreichen wird? Wie ihre Kräfte einteilen lernen? Zu allen diesen Aspekten bieten unsere Beiträge wertvolle Hilfen für Ihre Praxis und natürlich finden Sie auch eine Auswahl an Bewegungsspielen, die mit Hallenplänen im Material und als Download ergänzt werden.

Kirsten Hellwege
Kirsten Hellwege
(Redaktion)

Heft 09 | 2016

Laufen

Grundlagen

Michael Krüger

Läuft bei dir?

Zur Bedeutung des Laufens

2

Unterricht

Hermann Kurz

Laufen mit Gefühl für das richtige Tempo

Spielerische Schulung des Tempogefühls

6

Andreas Klose

Schnell laufen üben

Schnelligkeitstraining in der Grundschule

9

Hermann Kurz

Zur Sache: Sinnvolle Belastung

Ausdauerleistung angemessen schulen

12

Axel Horn/ Christian Weber

Im Rhythmus bleiben

Rhythmisiertes Überlaufen von Hindernissen

14

Fred Eberle

Der Klassiker: Das Lauf-ABC

Kindgemäße Laufschulung

18

Martin Zangerl

Laufend Aufgaben lösen

Orientierungslauf in der Grundschule

20

Jasmin Gageur

Ideenkiste: Geocaching – ein Wegweiser

Suchen und Finden eines Geocaches

24

Heinz Lang/Petra Vogel-Deutsch

Immer in Bewegung

Laufspielformen

26

Service

Hinweise zu den Materialien

28

Magazin

29

Einwurf

Christian Herrmann

Was können meine Schüler?

Motorische Basiskompetenzen

30

Abpiff

Autorinnen und Autoren, Vorschau, Impressum

32

Material

Legepläne „Rhythmisiertes Laufen“

Bildkartei „Das Lauf-ABC“

Hallenplan „Hallen-Stern-Orientierungslauf“

Kopiervorlagen auf der Homepage:

www.grundschule-sport.de

Download-Code: d1420009cu