

**Hinweis:**

Das nachfolgende Beispiel will aufzeigen, wie die im Lehrplan ausgewiesenen Ziele der Kompetenzentwicklung an einem konkreten Unterrichtsbeispiel umgesetzt werden können. Es berücksichtigt die im Einführungsteil formulierten Grundsätze der Impulsmaterialien.

**Thema/Schwerpunkt:**

Entwicklung der Sprintfähigkeit/Arbeit mit dem Lauf-ABC

**Klassenstufen:** 3/4

**Lehrplanbezug:**

Das Beispiel bezieht sich auf den Lehrplan Sport Lernbereich Laufen-Springen-Werfen (vgl. S. 14). Verknüpfungen können zu den Lernbereichen Spielen, Turnen sowie Tanzen und Gymnastik vorgenommen werden. Die Körperwahrnehmung und das Einschätzungsvermögen der Laufleistung des Schülers werden durch die gezielte Auswahl von Übungen geschult.

**Ziele der Kompetenzentwicklung:**

*Sachkompetenz*

Der Schüler kann

- kurze Strecken bis 50m in hohem Tempo laufen (Sprint),
- laufspezifische Begriffe (Hochstart, Steigerungslauf, Lauf-ABC, Staffellauf, Pendel- und Umkehrstaffel, Kurz- und Langstrecken, Orientierungslauf, Mehrkampf) nennen und erklären.

*Methodenkompetenz*

Der Schüler kann

- selbstständig Kleine Spiele und Übungen aus dem Lauf-ABC zur Erwärmungsgestaltung
  - auswählen,
  - durchführen.

*Selbst- und Sozialkompetenz*

Der Schüler kann

- gemeinsam mit einem Partner und in der Gruppe an Bewegungsabläufen üben
- sein Leistungsvermögen realistisch einschätzen und in Wettbewerbssituationen besonders aktivieren.

**Lernausgangslage:**

Wenn Grundschulkinder das erste Mal mit den Übungen des Lauf-ABC bekannt gemacht werden und diese durchführen, werden sie den Sinn nicht verstehen. Das Gleichgewicht und der Bewegungsfluss bei den Übungen werden eher als störend empfunden. Das Koordinationsvermögen ist unzureichend entwickelt, um die Übungen korrekt auszuführen. Um Resignation zu vermeiden, muss das Lauf-ABC regelmäßig und abwechslungsreich (Spielgedanken) in den Sportunterricht eingebaut werden.

Bald werden die Kinder spürbare Verbesserungen bei Tempo- und Wettläufen bestaunen. Der Laufstil kann optimiert werden, das Tempo über kurze Strecken wird höher.

**Hinweise zur Vorbereitung:**

- Materialien Thillm Heft 16 „Laufen-Springen-Werfen“ in der Grundschule
- [www.lauftipps.ch](http://www.lauftipps.ch)
- <http://www.youtube.com/watch?v=VtdkDFWRWqk>

**Methodisch-didakt. Hinweise – Wirklichkeitsbezug – Vorgehen:**

Für eine gute Lauftechnik sind verschiedene Kriterien von besonderer Bedeutung: Ballenlauf; vollständige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung (Körperstreckung); hoher Kniehub; starkes Anfersen des nach vorn schwingenden Beins; leichte Oberkörpervorlage.

Nutzung des Lauf-ABC im Einführungsteil als Erwärmung

- verschiedene Aufstellungsformen
- Organisationsform: Ausführung im Klassenverband

**Übungen**

- Läufe im mittleren Tempo mit Konzentration auf Kopf- und Körperhaltung, Fußaufsatz, -abdruck
- Lockerheit in Hals- und Schulterbereich
- lockeres, gelöstes Laufen auf dem vorderen Fußteil
- Kniehebelauf/Skipping
- Fersenlauf
  - links - rechts - links - rechts
  - links - links - links - links
  - links - links - links - rechts - rechts - rechts
- Hopslerlauf
- Überkreuzläufe
- Nachstellschritte mit und ohne Drehung
- Rückwärtslaufen (einzeln)

Ein Beobachtungsprotokoll für den Lehrer, ggf. auch für Schüler kann aus den Beobachtungsmerkmalen entwickelt werden.

**Aussagen zur individuellen Förderung/Differenzierung:**

- Veränderung (differenzierte, verkürzte) Laufstrecke
- Hütchen, Kegel als Höhenmesser einsetzen
- Einzel- und Partnerübungen

**Leistungseinschätzung:**

Die Leistungseinschätzung erfolgt anhand von beobachtbaren, messbaren und überprüfba-  
ren Kriterien in allen Kompetenzbereichen. Diese Kriterien werden aus den Zielstellungen  
abgeleitet. Sie ermöglichen dem Sportlehrer/der Sportlehrerin die Einschätzung, ob das Ziel  
der Kompetenzentwicklung erreicht wurde sowie das Ableiten individueller Fördermaßnah-  
men als Schlüssel für das gezielte und differenzierte Üben.

- LP Sport Kapitel 3, Leistungseinschätzung
- Thillm Materialien, Heft Nr. 44 „Bewertung von Schülerleistungen im Sportunterricht“  
Seite 13, 22, 239