



DAS GLEICHMÄSSIGE LAUFEN TRAINIEREN WIMASU PROBEMATERIAL

 **DIE AUTOREN**



Dr. Florian Krick ist Oberstudienrat für die Fächer Sport und Französisch. Vor seiner Tätigkeit im Schulleitungsteam war er an der Goethe Universität Frankfurt verantwortlich für die Ausbildung im Bereich Bewegen an Geräten, an denen und über die er sich selbst auch gerne bewegt.



Dennis Nowak ist Lehrer für die Fächer Sport und Englisch. Neben seiner Tätigkeit an der Schule ist er für die Ausbildung angehender Sportlehrkräfte im Hinblick auf einen effizienten Einsatz digitaler Medien im Sportunterricht an der Goethe-Universität Frankfurt verantwortlich.

INHALT

Methodisch-didaktische Begründung und Intention	4
Geförderte Kompetenzen	4
Hinweis zum Einsatz des Unterrichtsvorhabens	5
Beschreibung des Unterrichtsvorhabens	5
Eingangstest (ET)	5
Durchführung des Unterrichtsvorhabens	7
Übersicht Pendellauf	10
Hinweis zu den Folgestunden	12
Ausgangstest (AT)	12
Platzierung der Markierungen	13
Durchführung in der Halle	13
Hinweise zur Benotung	14

WIMASU

PROBEMATERIAL

IMPRESSUM

© WIMASU.de 2018 Janes Veit und Christoph Walther GbR
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/ausdauernd-laufen>
1. Version

Redaktion und Herausgeber: Christoph Walther, Janes Veit
Illustrationen: Julia Schäfer | Satz und Layout: new office | Lektorat: Leif Boe

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Florian Krick, Dennis Nowak (2018). *Das gleichmäßige Laufen trainieren*
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://www.wimasu.de/ausdauernd-laufen>

DAS GLEICHMÄSSIGE LAUFEN TRAINIEREN

Das Unterrichtsvorhaben wurde vielfach in allen Jahrgangsstufen von der Klasse 5 bis zur Oberstufe durchgeführt und optimiert. Mit diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler¹ dazu hingeführt werden, längere Strecken ohne Pause in gleichmäßigem Tempo laufen zu können. Ältere bzw. lauferfahrenere SuS verbessern ihr Tempogefühl und lernen ihre individuelle Leistungsgrenze kennen, so dass sie wissen, in welchem

Tempo sie einen Ausdauerlauf erfolgreich bewältigen können. Das Vorhaben wird idealerweise auf einer Leichtathletik-Laufbahn durchgeführt, kann aber auch auf andere Strecken im Freien oder in der Halle adaptiert werden. Das Unterrichtsvorhaben bietet vielfältige Trainings-, Reflexions- sowie Auswertungsoptionen, ist jedoch auch in reduzierter Form ohne Technikeinsatz (Smartphone-App, Excel-Tabelle) durchführbar.

Über eine Rückmeldung zu den Materialien oder zu Erfahrungen bei der Durchführung der Reihe würden wir uns freuen! Vielen Dank!

Viel Erfolg und Freude bei der Durchführung!

Dennis Nowak (nowak@wimasu.de) & **Dr. Florian Krick** (krick@wimasu.de)



¹ Im Folgenden werden teilweise Abkürzungen (S.; SuS) oder nur die männliche Form (Schüler, Laufpartner) verwendet. Es sind selbstverständlich immer sowohl die männliche als auch die weibliche Form gemeint.

HINWEIS ZUM EINSATZ DES UNTERRICHTSVORHABENS

Das Unterrichtsvorhaben zeichnet sich u. a. dadurch aus, dass es mit wenig Vorbereitungs- und Materialaufwand durchgeführt werden kann⁴. Mit kleinen Veränderungen hinsichtlich Umfang/Dauer und/oder Intensität kann es von der Jahrgangsstufe 5 bis in die Oberstufe sowohl bei laufunerfahrenen als auch bei sehr sportlichen SuS einge-

setzt werden (veränderte Zeitvorgaben und Strecken sowie Verschiebung des Fokus vom gleichmäßigen Laufen auf schnelles gleichmäßiges Laufen).

Um das Unterrichtsvorhaben in dieser Form durchzuführen, ist eine abgemessene Strecke notwendig, z. B. in Form einer Laufbahn.

BESCHREIBUNG DES UNTERRICHTSVORHABENS

Das Zentrum dieses Unterrichtsvorhabens bildet eine Doppelstunde, in der zwei Laufaufgaben (Pendellauf & Zeittrefflauf) durchgeführt werden. Voraussetzung hierfür ist ein Eingangstest (ET) (z. B. 2000-m-Lauf oder ein 6- bzw. 8-Minuten-Lauf in der Halle), der in einer vorigen Stunde durchgeführt wird. Auf dessen Grundlage werden die individuellen Vorgaben für die SuS erstellt. Die Doppelstunde mit den zwei Laufaufgaben kann mit jeweils

leicht veränderten Vorgaben hinsichtlich Umfang/Dauer und/oder Intensität ein bis zwei weitere Male durchgeführt werden. Bei Bedarf kann die Reihe mit beliebigen weiteren Ausdaueraufgaben verlängert werden. Am Ende kann ein Ausgangstest (AT) stehen, um eine individuelle Leistungsverbesserung (z. B. auch für Bewertungszwecke) im Vergleich zum Eingangstest feststellen bzw. aufzeigen zu können.

WIMASU EINGANGSTEST (ET) PROBEMATERIAL

VORBEREITUNG

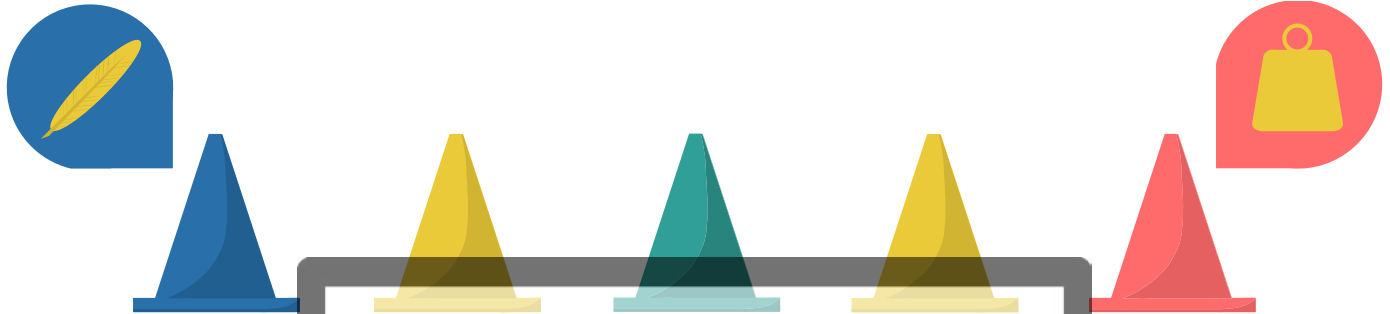
- Festlegen einer Laufstrecke (z. B. 2000 m)
- Falls die Zeiterfassung mit einer App erfolgen soll:
 - Für Android-Smartphones: App „Hybrid Stopwatch“ herunterladen.
 - Für iOS-Smartphones: App „Ultimate Stopwatch“ herunterladen.
 - Das Vorgehen wird am Beispiel der zuvor genannten Apps nach der Durchführungsbeschreibung des Eingangstests detailliert dargestellt.
- Falls die Zeiterfassung ohne App erfolgen soll:
 - Die Zeiterfassung des Eingangs- und Ausgangstests kann auch mit Hilfe einer Stoppuhr erfolgen, bei der Zwischenzeiten genommen werden können.



MATERIAL:

- Stoppuhr / App
- Klassenliste & Stift
- oder:
- nicht aktiv teilnehmende SuS: Zettel & Stift, darauf:
 - Spalte 1: fortlaufende Nummern (= Anzahl SuS)
 - Spalte 2: Schülernamen je nach Zielankunft
- Excel-Datei (Excel.xlsx; siehe Anlage) zur Eingabe der Daten im Anschluss

⁴ Vor der ersten Durchführung dieses Unterrichtsvorhabens ist eine längere Vorbereitungszeit notwendig, um sich in das Unterrichtsvorhaben einzulesen und mit den vorgeschlagenen Überprüfungsvorschlägen sowie der Excel-Tabelle auseinanderzusetzen. Bei der erneuten Durchführung entfällt dies jedoch weitgehend.

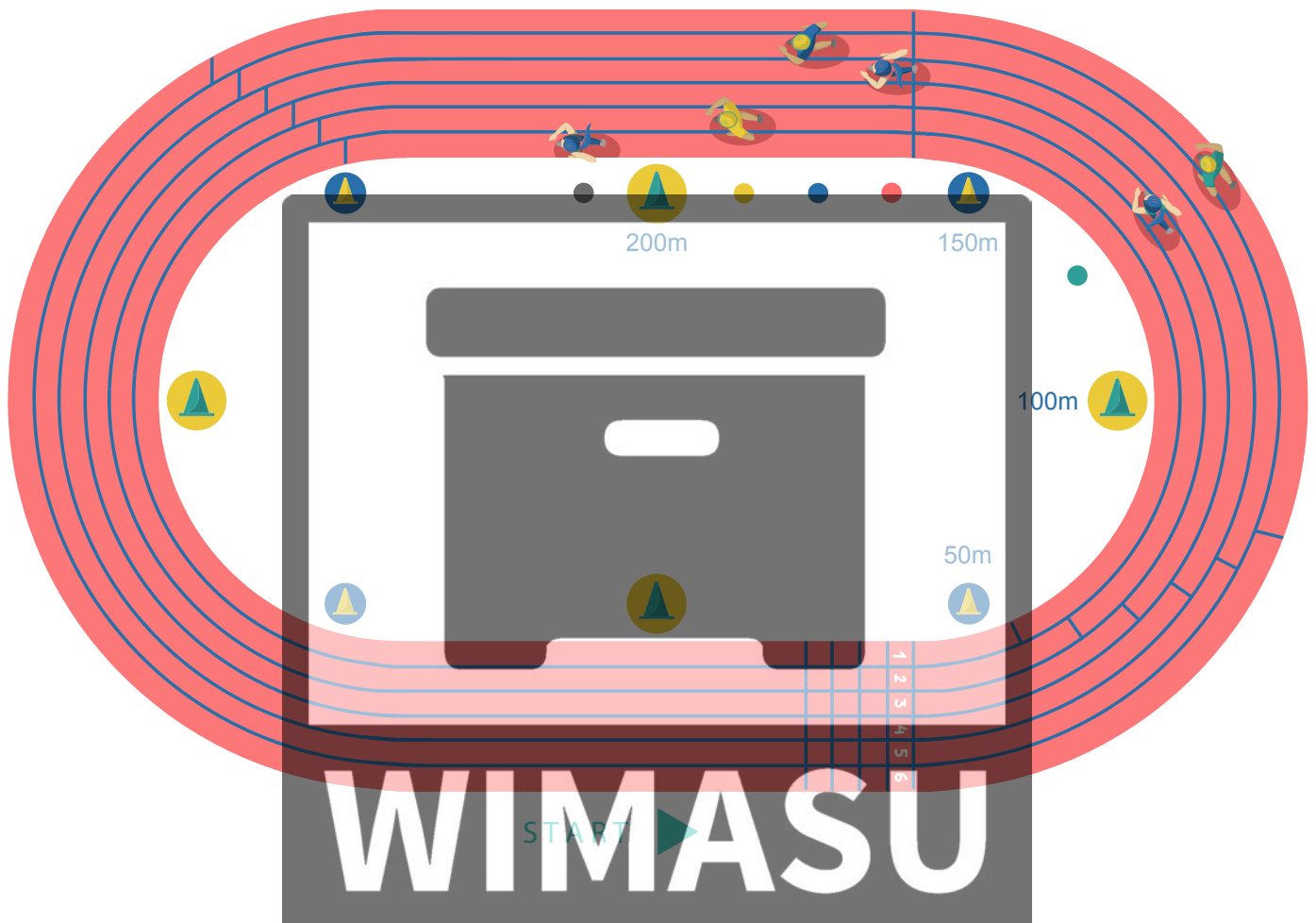


ZWISCHENREFLEXION

- Aufstellen an Hütchen: Fandet ihr die Vorgabe...
 - ...genau passend (nicht zu anstrengend und nicht zu leicht, gut zur Zielmarkierung geschafft und wieder zurück) → in Mitte stellen
 - ...etwas zu schwer (mehr anstrengen müssen oder Zielmarkierung knapp nicht erreicht) → eine Markierung nach links stellen
 - ...viel zu schwer (sehr anstrengend oder nie zur Zielmarkierung hingekommen) → ganz nach links stellen
 - ...etwas zu leicht (hättet euch mehr anstrengen können bzw. Zielmarkierung hätte ein bisschen weiter weg sein können) → eine Markierung nach rechts stellen
 - ...viel zu leicht → ganz nach rechts stellen
- ggfs. Sicherung durch Foto. Bei Bedarf kann die Lehrkraft im Anschluss die Selbsteinschätzung der Schüler mithilfe des Fotos in der Datei „Selbsteinschaetzungsprotokoll.docx“ festhalten.
- SuS in Kreis zusammenholen
 - ggf. erfragen: Was sind Gründe für das Nichterreichen? → zu schnell gelaufen, nicht richtig geatmet, mit anderen SuS geredet
 - Im Vergleich zum Probedurchgang hat sich bis zum letzten Durchgang bei vielen etwas geändert – was? → nicht aktive SuS antworten zuerst, dann aktive SuS
 - Laufgeschwindigkeit angepasst/gleichmäßigeres Lauftempo
 - geringer empfundene Anstrengung → gleiche Strecke, viel weniger K.O.
 - Warum sollte man immer 30 Sekunden hin- und 30 Sekunden zurücklaufen? Was bringt das für den AT?
 - häufigere Rückmeldung, ob das Tempo passt (10x); AT nur eine Rückmeldung (im Ziel)
 - Im Hinblick auf den AT - wie könnte man jetzt weiter trainieren?
 - Distanzen bzw. Laufdauer anpassen (vergrößern/verkleinern)
 - Ausblick für nächstes Mal: Wer die heutige Vorgabe geschafft hat, läuft nächstes Mal (sofern in der Folgewoche eine weitere Laufeinheit stattfindet) mehr; wer es nicht geschafft hat, läuft nächstes Mal weniger.

WIMASU
PROBEMATERIAL

ÜBERSICHT PENDELLAUF



PROBEMATERIAL

			Distanz ET (m)	2000 ET	0:01:00	Vorgabe	
	Name	Sex	Rang	Zeit ET	m pro Zeit	Pendellauf (m)	
●	1	Flo	m	1	0:09:25	212	110
●	2	Dennis	m	2	0:10:25	192	190
●	3	Anna	w	3	0:11:10	179	180
●	4	Linda	w	4	0:11:55	168	170
●	5	Janes	m	5	0:15:50	126	125
●	6	Mr. Wimasu	m	6	0:15:52	126	125

ÜBER WIMASU



Wir machen Sportunterricht (kurz: WIMASU) ist ein junges Projekt – gegründet von Sportlehrkräften. In den Unterrichtsreihen und Materialien steckt viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Wir versuchen neue Impulse für den Sportunterricht zu geben, aber auch bereits etablierte Sportarten für den Unterricht ansprechend aufzubereiten. Die Materialien werden digital bereitgestellt und können an die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt versuchen wir die Materialien so darzustellen, dass die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler motiviert sind, gemeinsam Sport zu machen.

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

*Florian Krick, Dennis Nowak (2018). Das gleichmäßige Laufen trainieren
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://www.wimasu.de/ausdauernd-laufen>*

Protokoll 6 und 8 – Minuten Lauf



Läufername:

Rundenstrichliste

	Anzahl	Meter (55m pro Runde)+ Angefangene Runde
Runden nach 6min		
Runden nach 8min		

Protokoll 6 und 8 – Minuten Lauf



Läufername:

Rundenstrichliste

	Anzahl	Meter (55m pro Runde)+ Angefangene Runde
Runden nach 6min		
Runden nach 8min		

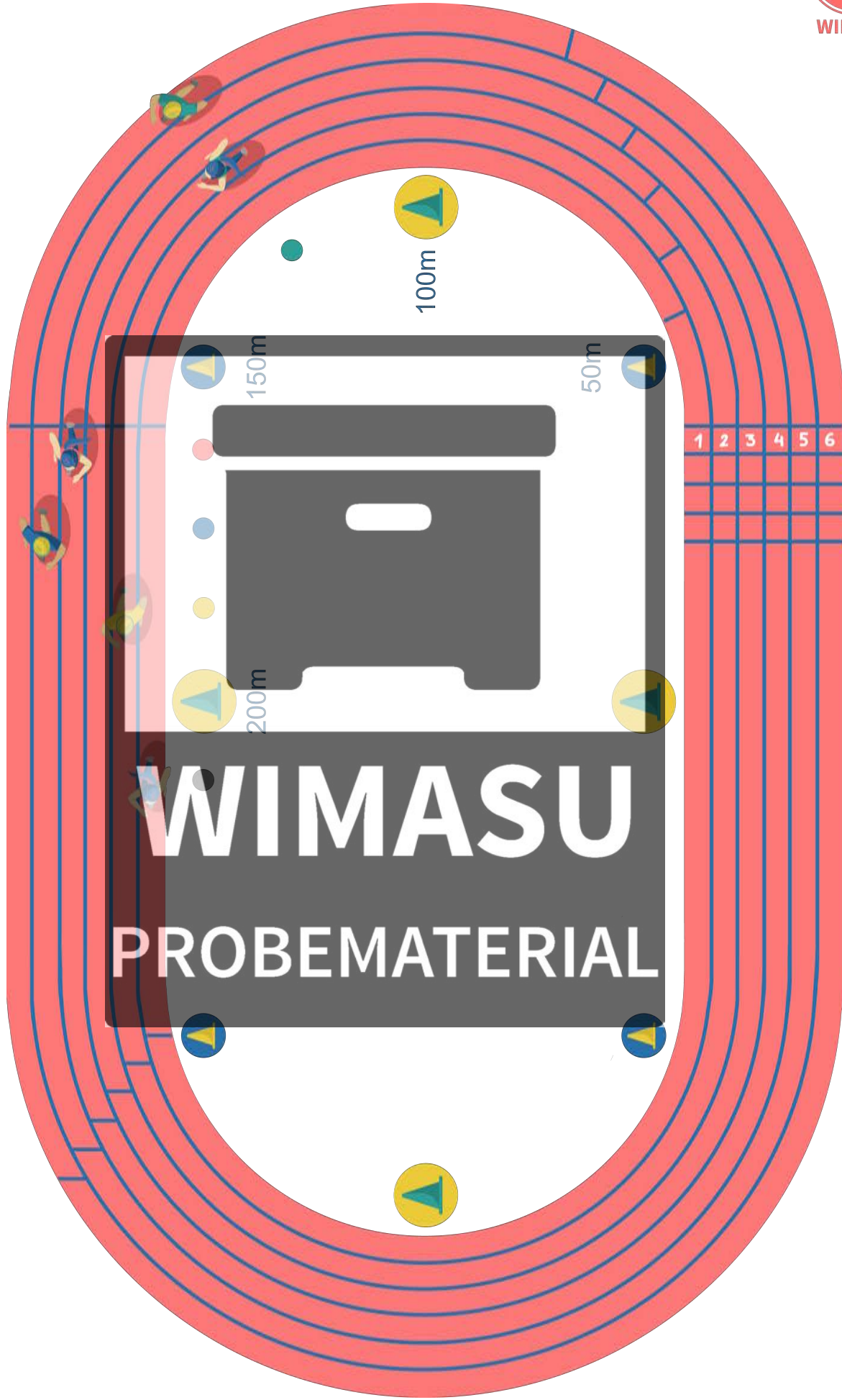
AUSDAUERND LAUFEN

ANSTRENGUNGS- BAROMETER



AUSDAUERND LAUFEN

PENDELLAUF



START 