

Laufbausteinarbeitspläne auf dem Außengelände

In Anlehnung an:

Gemeinsames Lernen im Schulsport, Inklusion auf den Weg gebracht
Band 2 – Praxisbeispiele

Herausgeber: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Schriftenreihe Prävention in NRW, PIN 72

Seiten: 93-100, 140-151

Laufbausteine klassisch

In den Laufbausteinen siehst du wie viele Runden du laufen sollst.

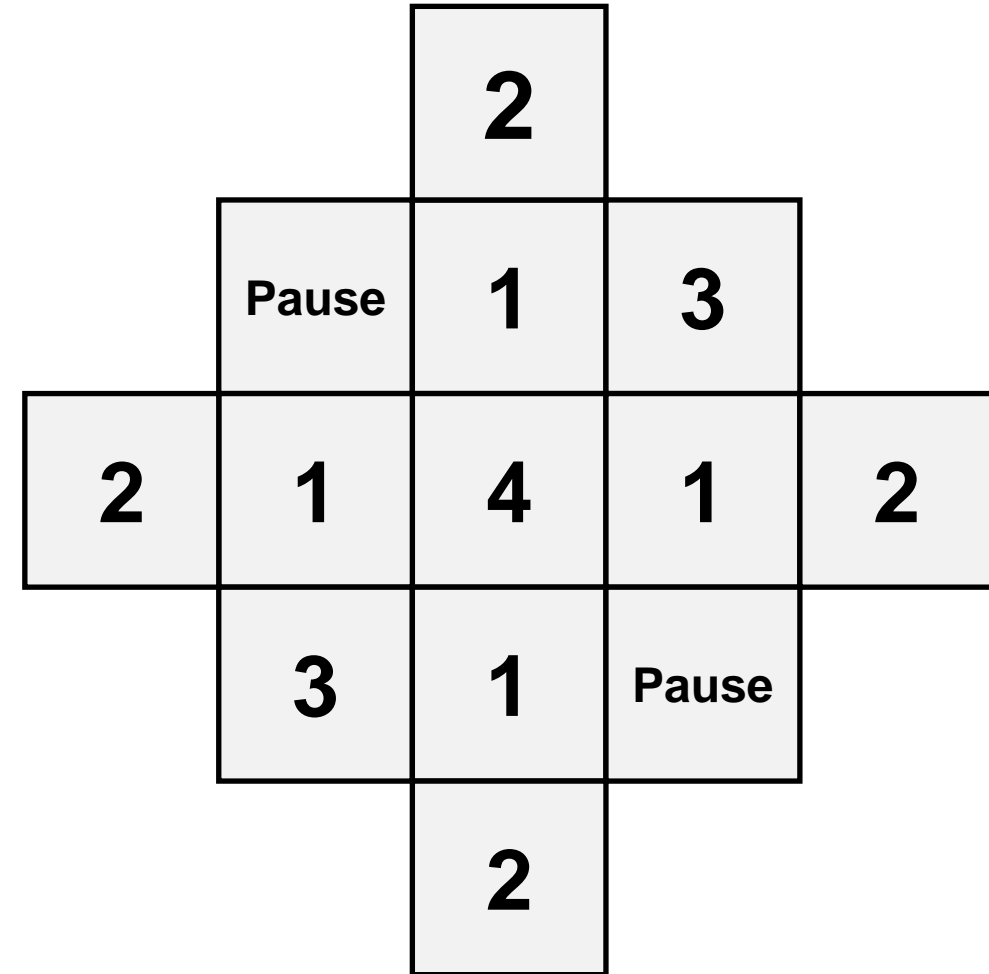
Laufe die gewählte Strecke ohne Unterbrechung. Markiere im Plan, welche Strecke du gelaufen bist.

Die einzelnen Laufbausteine werden nacheinander gelaufen.

Die Reihenfolge und die Pausenzeiten bestimmst du. Teile dir deine Kräfte ein und wähle ein angemessenes Lauftempo.

Laufe in dem markierten Laufbereich und halte die festgelegte Laufrichtung ein.

Name: _____



Hinweise für die Lehrkraft

- Jede Schülerin, jeder Schüler erhält einen Laufbausteinarbeitsplan.
- Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen Platz auf dem Schulhof (ggfls. in einem durch die Lehrkraft markierten Bereich) und legen den Laufbausteinarbeitsplan auf den Boden. Ggfls. ist es sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler den Plan beschweren (z. B. mit dem eigenen Stiftemäppchen oder einem Stein), damit der Zettel nicht wegfliegt. Der Laufbausteinarbeitsplan markiert den Platz, von dem die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Laufaufgaben starten.
- Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten Baustein für Baustein den Laufbausteinarbeitsplan, indem sie so viele Runden in einem markierten Bereich laufen, wie in den einzelnen Bausteinen vorgegeben sind. Die Reihenfolge bestimmen die Schülerinnen und Schüler. Bearbeitete Laufbausteine werden von den Schülerinnen und Schülern mit einem Stift abgekreuzt.
- Für die zwei Pausenzeiten kann gemeinsam eine Aufgabe vereinbart werden (z. B. Stehen und bis 50 zählen, eine Runde langsam gehen, Stehen und 10 Mal tief durchatmen).

Laufbausteine Kombination

Name: _____

In den Laufbausteinen siehst du wie viele Runden du laufen sollst.

Laufe die gewählte Strecke ohne Unterbrechung. Markiere im Plan, welche Strecke du gelaufen bist.

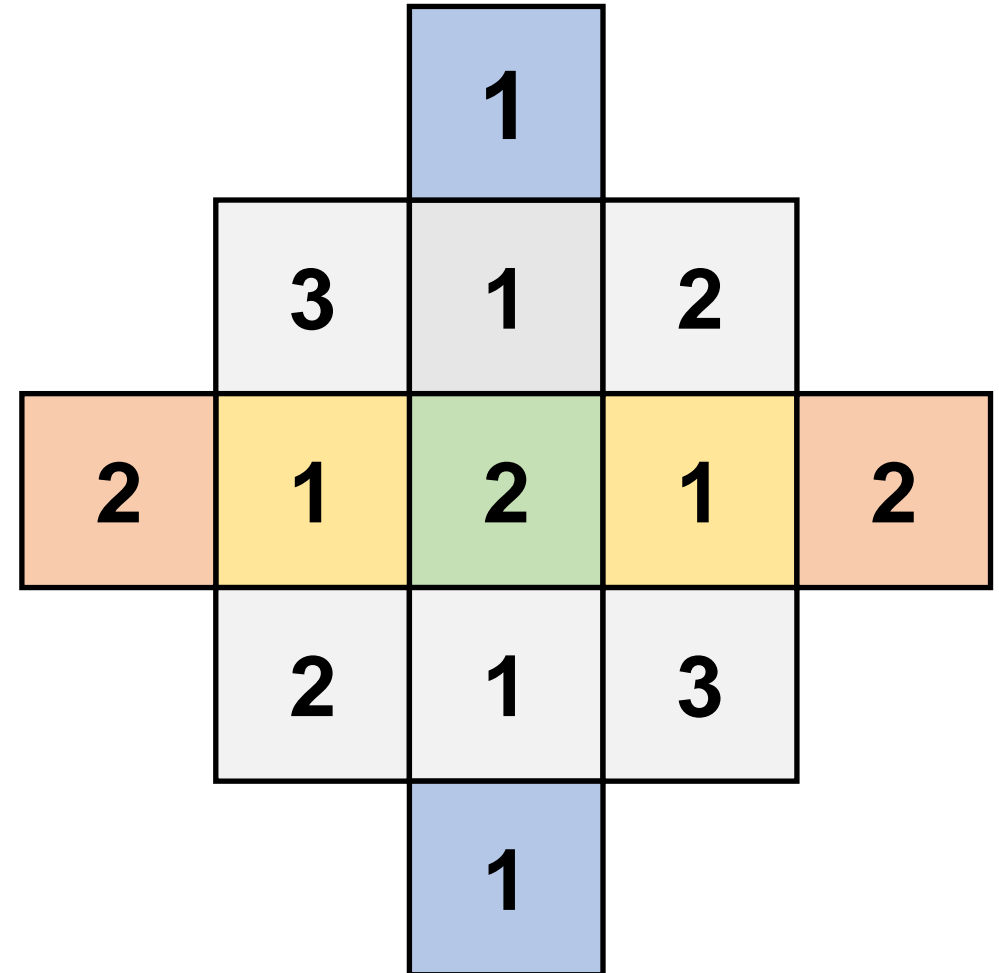
Die Farben zeigen dir die Lauftaufgaben.

Die einzelnen Laufbausteine werden nacheinander gelaufen.

Die Reihenfolge bestimmst du. Teile dir deine Kräfte ein und wähle ein angemessenes Lauftempo.

Laufe in dem markierten Laufbereich und halte die festgelegte Laufrichtung ein.

-  2 Hopslerlauf
-  1 Rückwärts laufen
-  2 Tempolauf
-  1 Gehen



Hinweise für die Lehrkraft

- Jede Schülerin/ jeder Schüler erhält einen Laufbausteinarbeitsplan.
- Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen Platz auf dem Schulhof (ggfls. in einem durch die Lehrkraft markierten Bereich) und legen den Laufbausteinarbeitsplan auf den Boden. Ggfls. ist es sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler den Plan beschweren (z. B. mit dem eigenen Stiftemäppchen oder einem Stein), damit der Zettel nicht wegfliht. Der Laufbausteinarbeitsplan markiert den Platz, von dem die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Lauftaufgaben starten.
- Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten Baustein für Baustein den Laufbausteinarbeitsplan, indem sie so viele Runden in einem markierten Bereich laufen, wie in den einzelnen Bausteinen vorgegeben sind. Die Reihenfolge bestimmen die Schülerinnen und Schüler. Bearbeitete Laufbausteine werden von den Schülerinnen und Schülern mit einem Stift abgekennzeichnet. Farbige Laufbausteine markieren besondere Lauftaufgaben (Gehen, Hopselauf, Tempolauf, rückwärts laufen).
- Für die zwei Pausenzeiten kann gemeinsam eine Aufgabe vereinbart werden (z. B. Stehen und bis 50 zählen, eine Runde langsam gehen, Stehen und 10 Mal tief durchatmen).

Laufbausteine Farbmarkierungen

Die Farben zeigen dir die Lauftaufgaben.

Die einzelnen Laufbausteine werden nacheinander gelaufen.

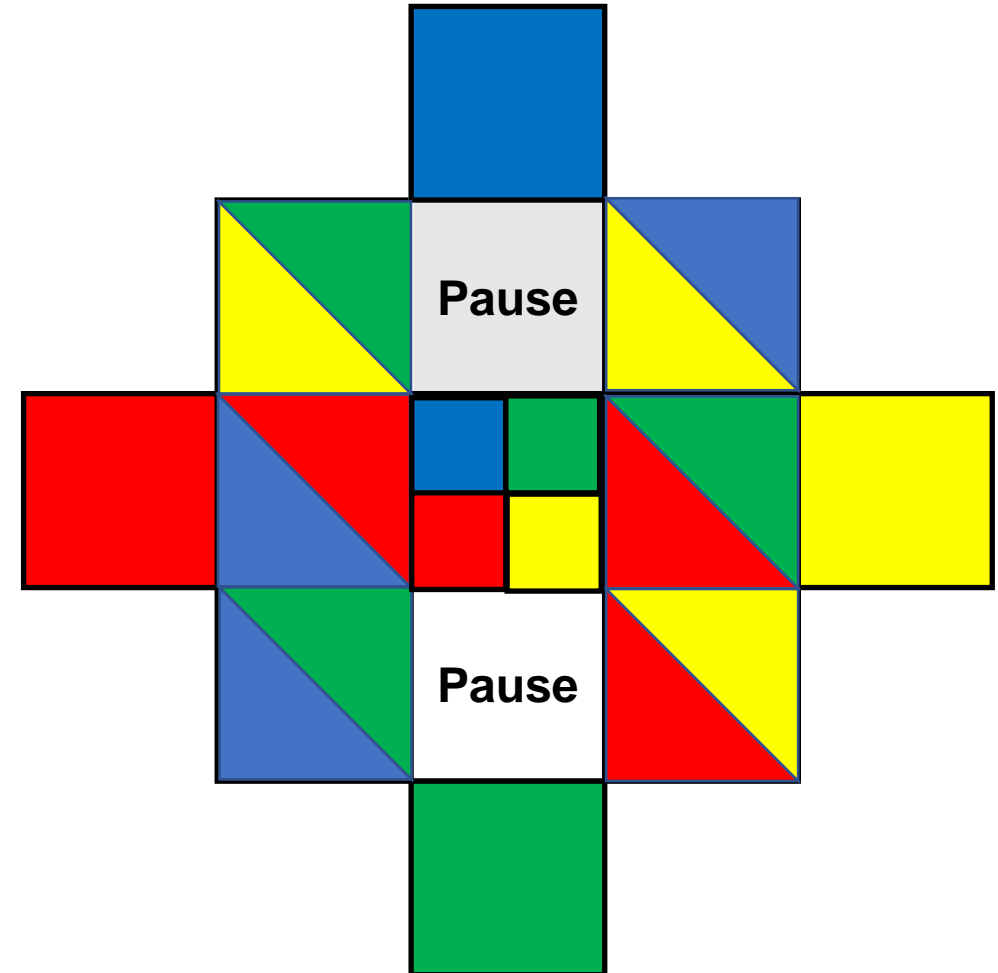
Laufe pro Laufbaustein in dem markierten Laufbereich eine Runde und halte die festgelegte Laufrichtung ein.

Zähle dabei die farbigen Markierungen auf der Laufstrecke.

Trage in die einzelnen Laufbausteine ein, wie viele Markierungen der jeweiligen Farbe du gezählt hast.

Bei den Laufbausteinen, in denen zwei oder mehrere Farben abgebildet sind, musst du die Markierungen der abgebildeten Farben zusammenzählen und das Ergebnis notieren.

Name: _____



Hinweise für die Lehrkraft

- Jede Schülerin/ jeder Schüler erhält einen Laufbausteinarbeitsplan.
- Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen Platz auf dem Schulhof (ggfls. in einem durch die Lehrkraft markierten Bereich) und legen den Laufbausteinarbeitsplan auf den Boden. Ggfls. ist es sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler den Plan beschweren (z. B. mit dem eigenen Stiftemäppchen oder einem Stein), damit der Zettel nicht wegfliegt. Der Laufbausteinarbeitsplan markiert den Platz, von dem die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Laufaufgaben starten.
- Auf der Laufstecke werden farbige Markierungen angebracht (wie im Plan markiert: rot, blau, gelb, grün). Hierzu eignen sich Markierungen mit Kreide mit Pylonen oder bemalten Bierdeckeln, die an der Laufstrecke ausgelegt werden. Es können auch Markierungen an Wänden oder Spielgeräten angebracht werden (z. B. mit farbigen Bändern).
- Sollte es keine Möglichkeit geben, Farbausdrucke für jede Schülerin, jeden Schüler zur Verfügung zu stellen, können die Schülerinnen und Schüler ihre Arbeitsblätter vorher bunt ausmalen. Die Lehrkraft gibt die Farben vor.
- Die Schülerinnen und Schüler laufen jeweils eine Runde pro Baustein in einem festgelegten und markierten Laufbereich. Beim Laufen durch die Laufstrecke zählen die Schülerinnen und Schüler die farbige Markierungen wie in dem Baustein dargestellt. Nach der gelaufenen Runde trägt die Schülerin, der Schüler die Anzahl der Markierungen der abgebildeten Farbe in den Laufbaustein ein. Bei den Laufbausteinen, in denen zwei oder mehrere Farben abgebildet sind, sollen die Markierungen der abgebildeten Farben zusammenzählt und das Ergebnis notiert werden.
- Hat eine Schülerin, ein Schüler sich beim Laufen verzählt, muss sie die Runde nochmal laufen und wiederholt zählen.
- Für die zwei Pausenzeiten kann gemeinsam eine Aufgabe vereinbart werden (z. B. Stehen und bis 50 zählen, eine Runde langsam gehen oder Stehen und 10 Mal tief durchatmen).

Laufbausteine (Fitness)

Die einzelnen Laufbausteine werden nacheinander gelaufen.

Löse die Rechenaufgabe eines Laufbausteins und merke dir das Rechenergebnis. Laufe über das Gelände zu dieser Zahl. Auf dem Plakat mit dem Rechenergebnis ist eine Fitnessübung abgebildet.

Merke dir die Übung und laufe zurück zu deinem Arbeitsplan. Führe die Fitnessübung dort aus.

Wiederhole die Fitnessübung so oft wie das Rechenergebnis vorgibt.

Schreibe in den Laufbaustein, welche Übung du ausgeführt hast.

Name: _____

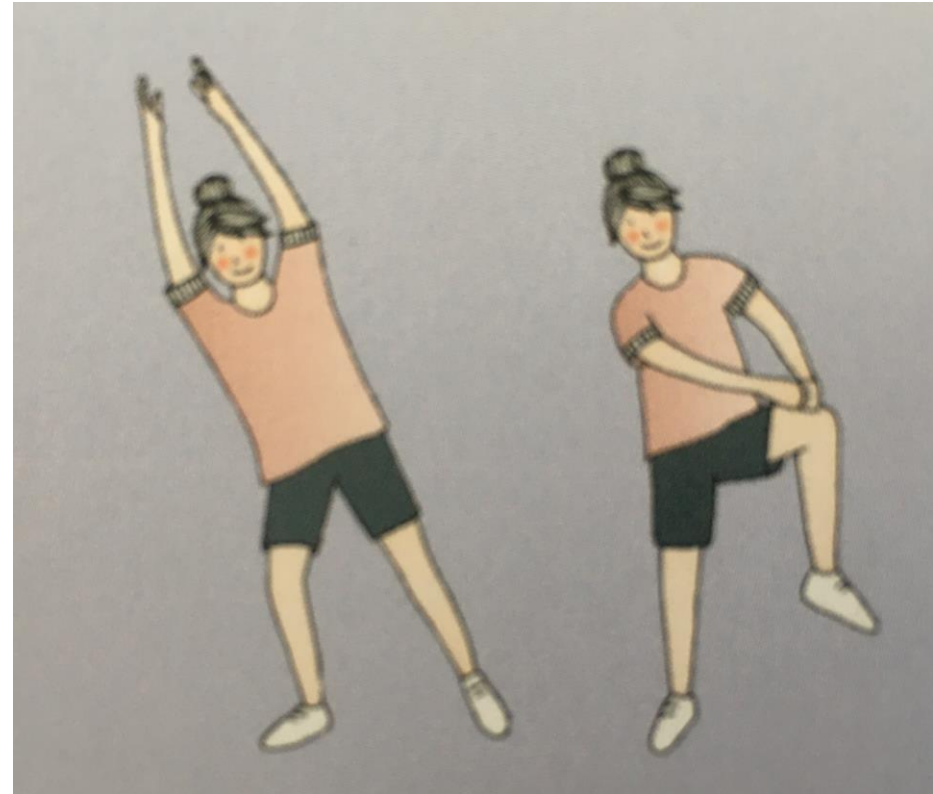
	4+8	
31-7	12+6	30-27
15+15	7+4	9+13
21-13	39-29	11+17
	24-19	

Hinweise für die Lehrkraft

- Die Lehrkraft verteilt die Zettel mit dem Zahlen und den Fitnessübungen (siehe Anhang) im Vorfeld auf dem Gelände.
- Jede Schülerin/ jeder Schüler erhält einen Laufbausteinarbeitsplan.
- Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen Platz auf dem Schulhof (ggfls. in einem durch die Lehrkraft markierten Bereich) und legen den Laufbausteinarbeitsplan auf den Boden. Ggfls. ist es sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler den Plan beschweren (z. B. mit dem eigenen Stiftemäppchen oder einem Stein), damit der Zettel nicht wegfliht. Der Laufbausteinarbeitsplan markiert den Platz, von dem die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Lauftaufgaben starten.
- Die Schülerin, der Schüler löst die Rechenaufgabe eines Laufbausteins und merkt sich das Ergebnis. Dann läuft die Schülerin, der Schüler los und sucht auf dem Gelände einen Zettel, auf dem die Zahl (das Rechenergebnis) und eine Fitnessübung abgebildet ist. Die Schülerin, der Schüler merkt sich die Fitnessübung und weiterhin das Rechenergebnis und läuft zum Arbeitsplan zurück. Dort führt die Schülerin, der Schüler die Fitnessübung so oft aus wie das Rechenergebnis vorgibt. Anschließend schreibt die Schülerin, der Schüler die Fitnessübung (z. B. Liegestütz) unter die Rechenaufgabe im Laufbausteinarbeitsplan.
- Die Schülerinnen und Schüler bestimmen die Reihenfolge für die Bearbeitung der einzelnen Laufbausteine.
- Bei einem weitläufigen Gelände ist eine Markierung der Laufstrecke nicht unbedingt erforderlich. Bei der Suche nach dem Zettel mit der richtigen Zahl können die Schülerinnen und Schüler einen eigenen Laufweg wählen.

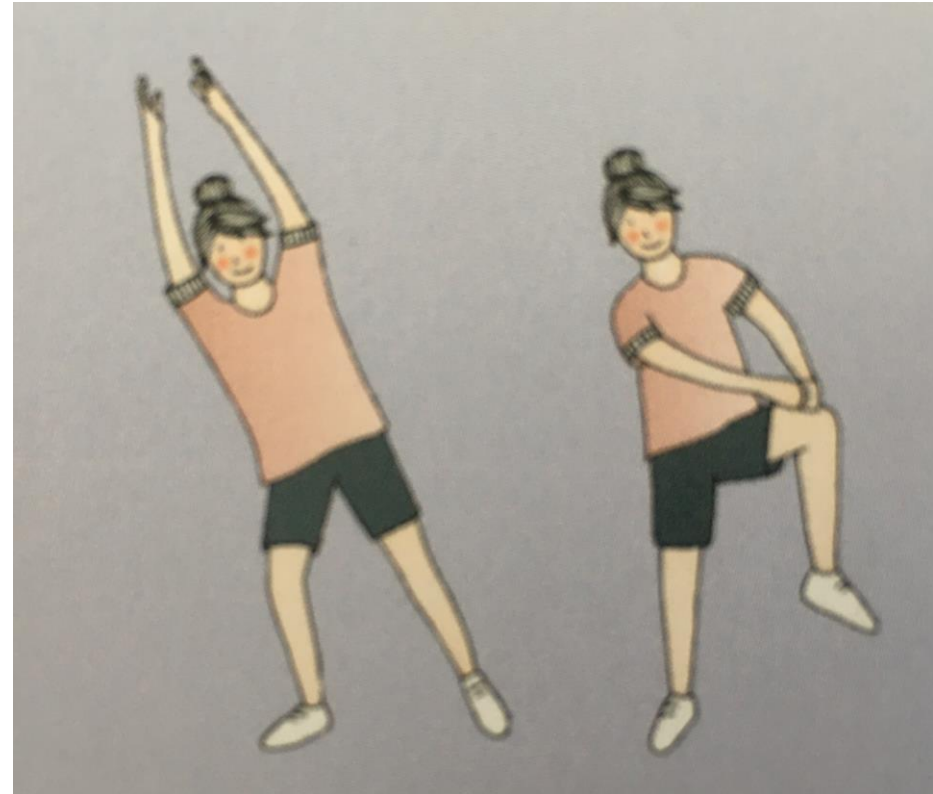
18

Knieheber mit Seitzug



30

Knieheber mit Seitzug



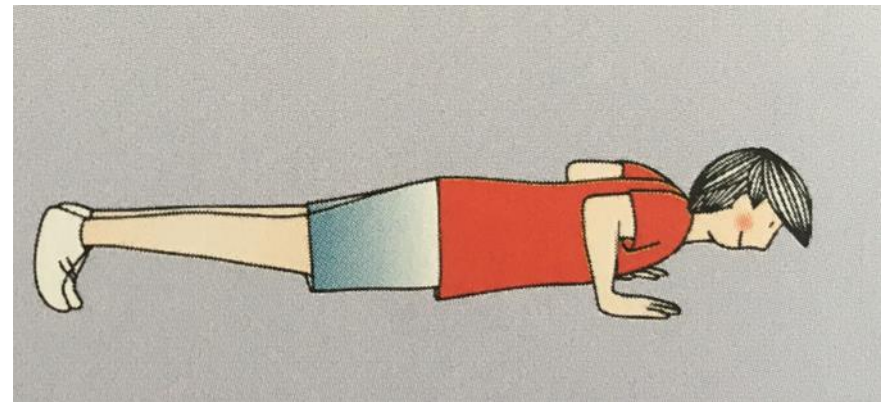
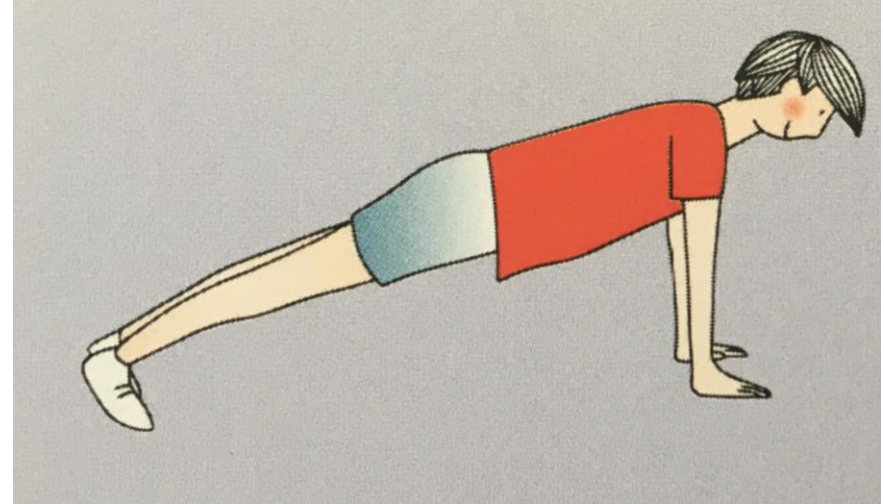
24

Knieheber mit
Überkreuzzug



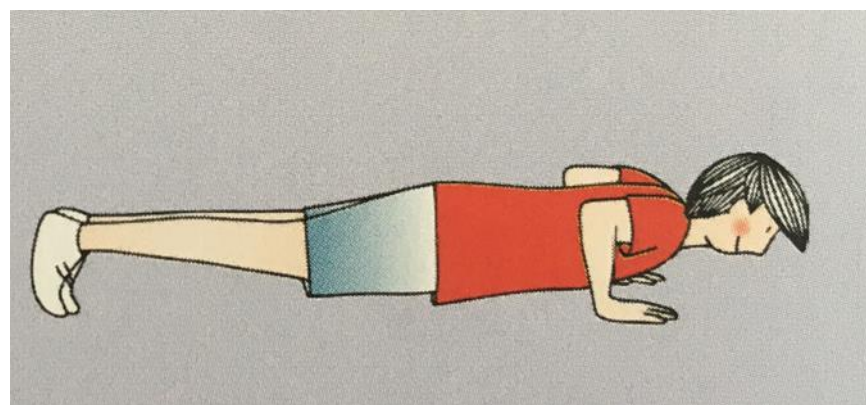
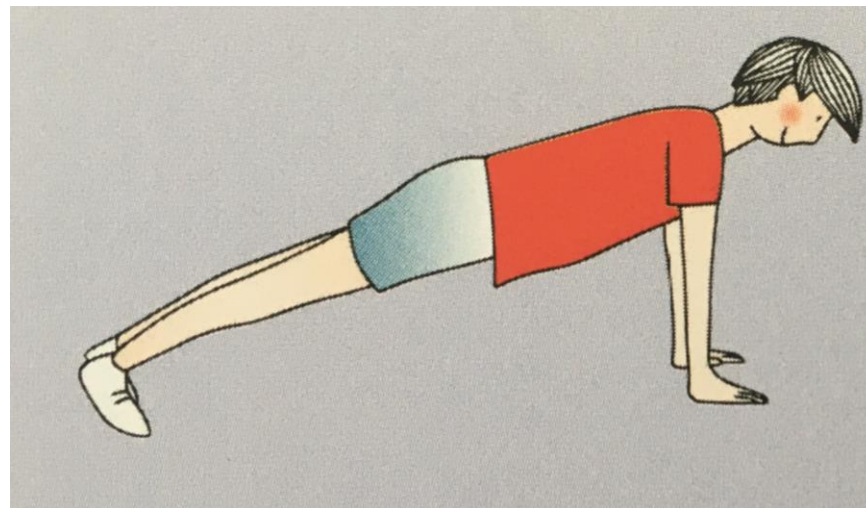
5

Liegestütz



3

Liegestütz



1 1

Powerjump mit Bodentipp



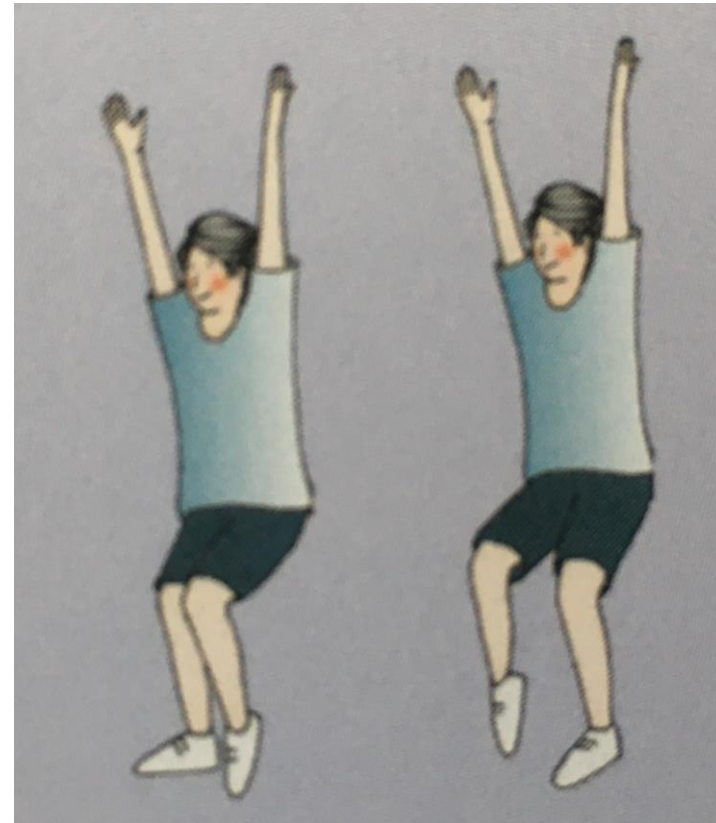
8

Powerjump mit Bodentipp



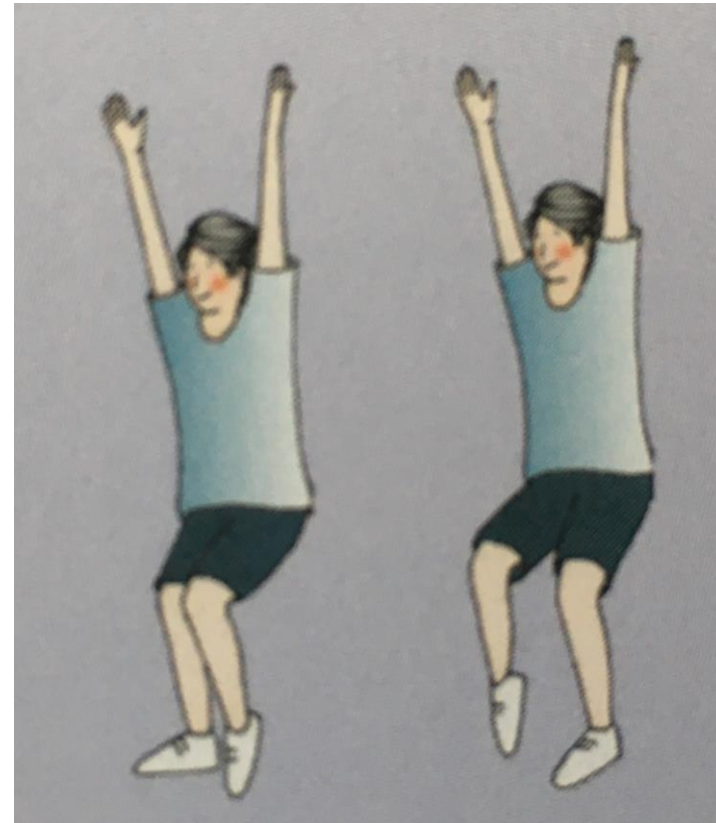
28

Kniebeuge (statisch) mit Fersenhebung



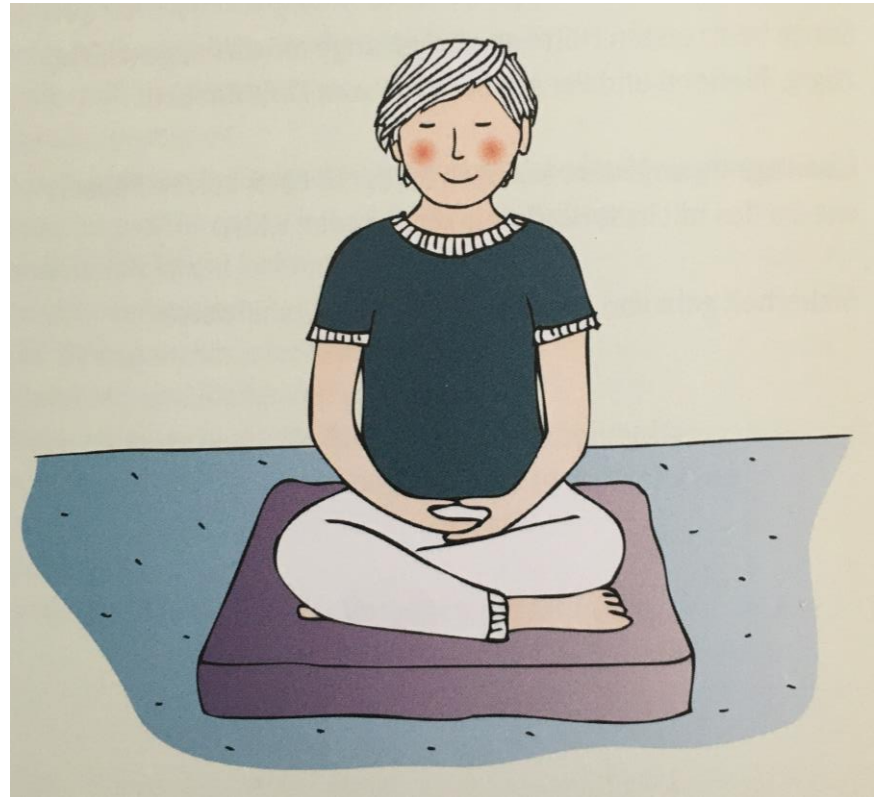
22

Kniebeuge (statisch) mit Fersenhebung



10

Hinsetzen und
tief ein- und ausatmen



1 2

Hinsetzen und
tief ein- und ausatmen

