Die Laufbedürfnisse der Kinder erkennen

Autor(en): **Lange, Harald**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991440

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ausdauertraining im Sportunterricht

Die Laufbedürfnisse der Kinder erkennen

Erwachsene trainieren meist planmässig auf ein Laufereignis hin, treffen sich mit Freunden zum gemütlichen Joggen im Wald oder rennen auf dem Ergometer, um «überflüssige Pfunde» loszuwerden. Kinder und Jugendliche haben andere Laufbedürfnisse. Diesen gilt es vermehrt Rechnung zu tragen – auch im Sportunterricht.

Harald Lange

Wenn Sportpädagogen es für wichtig halten, dass Kinder laufen, dann sollten sie zuerst prüfen, ob Kinder im alltäglichen Spielen und Bewegen noch genügend Ziele finden können, zu denen sie in unterschiedlichster Weise hinlaufen. Bevor also pfiffige Praxisvorschläge zum Thema «Laufen» für den Einsatz im Sportunterricht ausgeschnitten und kopiert werden, müssen wir uns vergewissern, ob und wie die gestellten Anforderungen in der kindlichen Lebenswelt auftauchen. Da die – aus der Sicht von Kindern – notwendige Attraktivität von Zielen, zu denen sie gerne hinlaufen möchten, weder aus irgendwelchen verallgemeinerbaren Normen, medizinischen Indikationen noch aus verbindlichen trainingstechnischen Planungsvorgaben abgeleitet werden können, bleibt Erwachsenen zunächst nicht mehr als die Möglichkeit, Routinen des Tagesablaufes kritisch zu überdenken.

Unsere Kinder beim Laufen begleiten

Wenn das Thema «Laufen» als Ausdruck der kindlichen Experimentierfreude und des zugrunde liegenden Bewegungsdranges verstanden und gefördert werden soll, dann mögen unter Umständen bereits die folgenden Fragen wichtige Konsequenzen auf den Weg bringen:

- Folgen wir den Kindern auch bei der Wahl ihrer «Zickzack-Laufwege»?
- Gehen wir auf die alltäglichen laufbezogenen Ziele unserer Kinder ein?
- Arrangieren wir Situationen, in denen attraktive Ziele erkannt werden können?
- Sind wir bereit, immer wieder neue Ziele zu suchen?
- Oder weichen wir doch lieber auf das Auto oder den Bus aus?

Ein neues Modell für den Sportunterricht

Es gilt, den didaktischen Fokus lediglich auf das Finden attraktiver Ziele zu konzentrieren, zu denen Kinder gern hinlaufen möchten. Bei diesen Zielen muss es sich nicht um konkrete Orte wie zum Beispiel Ziellinien, Markierungen, Eisdielen oder Spielplätze handeln, sondern es können auch attraktive Aufgaben oder Körpererfahrungen damit gemeint sein. Entscheidend ist, dass eine Thematisierung des Laufens nicht als Selbstzweck oder perspektivische Therapieabsicht, sondern im Hinblick auf eine von Kindern nachvollziehbare und als attraktiv wahrnehmbare Funktion erfolgt. Auf der Inhaltsebene bieten sich neben zahlreichen Lauf- und Fangspielen auch Varianten des Orientierungslaufens oder der Geländespiele an. Aus den Anforderungen ergibt sich, dass die Schüler laufen, um ein auf der Landkarte identifizierbares Ziel bzw. den rollenden Ball noch vor einem Mitschüler zu erreichen oder um jemanden zu fangen. Unterricht muss so geplant werden, dass Schülerinnen die Funktionen und einschlägigen Wirkungen in den abwechslungsreichen Situationen mehrperspektivisch erfahren und erleben können.

Auf der nächsten Seite wird gezeigt, in welchen Dimensionen «Laufen im Sportunterricht» zum Thema gemacht werden kann.

Dr. Harald Lange ist Akademischer Rat an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main und arbeitet dort im Bereich Sportdidaktik/-pädagogik.
E-Mail: Harald.Lange@sport.uni-frankfurt.de

Körpererfahrung

Der Zusammenhang aus Belastung und Erholung ist beim Laufen besonders deutlich spür- und auf Grundlage einschlägiger Erfahrungen auch vergleichsweise leicht dosierbar. Schüler spüren hier vor allem ihre Ermüdung, können aber auch viele physiologische Parameter ihres Körpers im Wechselspiel mit unterschiedlichen Anforderungen kennen lernen (Schwitzen, Atmung, Herzschlag ...). Darüber hinaus gründen im Variieren der äusseren Bedingungen (barfuss, Untergrund, verbundene Augen) sowie im Ausprobieren der eignen Zeitwahrnehmung besonders differenzierte Möglichkeiten der Körpererfahrung. In diesem Zusammenhang können Schüler durchaus den Reiz der Langsamkeit entdecken, der durch das Konterkarieren mit intensiven Belastungen – im Sinne von Gegensatzerfahrungen – an Deutlichkeit gewinnt.

Praxisbeispiel: **Zeitschätzläufe**

Die Schüler laufen eine vorgegebene Strecke in gleich bleibender oder in verschiedenen Geschwindigkeit(en). Die Zeitdauer wird ihnen vor dem Start bekannt gegeben. Wenn die Schüler das Gefühl haben, die Zeit sei um, bleiben sie stehen. Die Lehrperson kontrolliert mit der Uhr und gibt Rückmeldungen.

Spielen und Gestalten

Ökonomisches Geradeauslaufen wird man bei Kindern nur selten beobachten. Sie verstehen es weitaus besser, mit Laufwegen, -richtungen, -aufgaben, Bewegungserfindungen und Geschwindigkeiten zu experimentieren. Die verschiedenen Varianten der Laufspiele kommen diesen Voraussetzungen recht nahe. Darüber hinaus bieten aber auch kriteriengeleitete Gestaltungsaufgaben Gelegenheiten zur spielerischen Erfahrung laufbezogener Funktionen. Sie können an das Einbeziehen von Hindernissen (zum Beispiel Bananenschachteln) gebunden sein, indem Schüler verschiedene Parcours erfinden, ausprobieren und ständig verändern oder – im Sinne von Laufexperimenten – an die variations- und abwechslungsreiche Gestaltung von Elementen des Lauf-ABCs anknüpfen.

Praxisbeispiel: **Atomspiel**

Die Kinder bewegen sich in einem Spielfeld. Die Lehrperson ruft eine Zahl (zum Beispiel «drei») woraufhin die Kinder sich so schnell wie möglich in Dreiergruppen zusammenschliessen und für einen Moment stehen bleiben.

Variation:

Die Lehrperson ruft neben der Zahl auch noch eine zusätzliche Aufgabe hinein (zum Beispiel einen Tiernamen). Die Schüler spielen das entsprechende Tier.

Trainieren und Wettlaufen

Wenn Kinder um die Wette laufen, können sie die Funktion ihres Laufens unmittelbar erfahren, weshalb sie in der Regel schnell Interesse an laufbezogenen Wettbewerben finden. Da sich allerdings das Verlieren und Gewinnen im Sportunterricht oft als problematisch herausstellt, müssen immer wieder Wettbewerbsformen arrangiert werden, die es den Kindern ermöglichen, den Ausgang der Wettläufe durchaus anderen Ursachen als ihren Fähigkeiten und Talenten zuschreiben zu können (zum Beispiel Glück, Zufall, Zusatzaufgaben, komplexe Situationen, Mannschafts- und Staffelwettbewerbe).

Praxisbeispiel: **Handicap-Rennen**

Auf einer Startlinie steht eine Büchse mit Losen drin. Links und rechts von der Mittellinie sind alle fünf Meter Markierungen angebracht. Die Kinder ordnen sich entweder dem Symbol «grün» oder «rot» zu und losen paarweise einen Vorsprung bzw. ein Handicap aus. In der Lostrommel befinden sich mehrere Zettel, auf denen neben einer Streckenangabe (zwischen fünf und fünfzig Meter) steht, wer das Handicap bekommt (grün oder rot).

Kooperieren und Harmonieren

Viele Funktionen, die Läufer ganz allein entdecken und ausprobieren, gewinnen durch das Kooperieren mit anderen weiteren Reiz. Beim gemeinsamen Laufen gilt es, Aufgaben und Probleme in Absprache mit einem oder mehreren Partnern zu erkennen. Dabei muss man sich gegebenenfalls auf Diskussionen einlassen können, sich verständigen und auch Lösungen ausprobieren, die man nicht selbst erdacht hat, die man aber im Anschluss mit dem Partner reflektieren und im Hinblick auf weitere Versuche (Läufe) optimieren kann.

Praxisbeispiel: **Kooperationsläufe**

1. Den Kindern werden beim Laufen Partner- oder Gruppenaufgaben mit auf den Weg gegeben (zum Beispiel Einhaken, Abklatschen usw.).
2. Kinder sollen beim Laufen den Laufrhythmus eines Partners übernehmen und nach einiger Zeit entweder den Partner und Rhythmus wechseln bzw. einen Rhythmus für einen anderen Mitschüler vorgeben.
3. Zwei Schüler absolvieren eine Langstrecke gemeinsam. Sie führen hierzu ein Fahrrad mit und wechseln sich mit dem Fahrrad ab. Während der eine fährt, soll der zweite laufen.

Der auf diesen Seiten präsentierte Text ist ein Auszug aus einem ausführlichen Beitrag des Autors für die Zeitschrift SportPraxis, 2/2002, S. 13–19.