

| Inhalt:  |   | Ausdauerlauf, Sprint, Hürdenlauf  |
|--|---|---|
| <b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können:</b> | <b>Sachkompetenz</b>                            | <p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Ausdauerlauf“</p> <p>Die Schüler</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mindestens 25 Minuten ohne Pause laufen</li> <li>2. verschiedene Formen des ausdauernden Laufens (z.B. Cooper-Test, Orientierungslauf, Crosslauf, Steigerungsläufe...) bewältigen</li> <li>3. eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell laufen und den Lauf sinnvoll einteilen</li> </ol> <p>Grundlegende Kompetenz im Bereich „Sprint“</p> <p>Die Schüler</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 m so schnell wie möglich laufen</li> <li>2. durch gezieltes Sprinttraining die individuelle Bestzeit optimieren</li> <li>3. Pendelstaffeln mit Stabübergabe durchführen</li> </ol> <p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Hinführung zum Hürdenlauf“</p> <p>Die Schüler</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen flach und rhythmisch überlaufen</li> <li>2. eine Hindernisreihe erarbeiten, die sie rhythmisch fließend überqueren können</li> </ol> <p>Erweiterte Kompetenzen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. länger als 30 Minuten durchgehend laufen</li> <li>2. mit eigenen Worten den Zusammenhang zwischen Ausdauerlauf und Gesunderhaltung des Herz- Kreislaufsystems beschreiben</li> <li>3. die Tiefstarttechnik in der Grobform anwenden</li> <li>4. die Stabübergabe in einem Wechselraum beherrschen</li> <li>5. hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus überlaufen</li> <li>6. die eigenen Leistungsgrenzen erfahren</li> <li>7. mit Starterklappe und Stoppuhr umgehen</li> </ol> |
|  | <b>Methoden</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf- ABC durchführen</li> <li>- Pulsmessungen als Maß der Belastung vornehmen</li> <li>- Laufen in leistungshomogenen Gruppen</li> <li>- Denksportaufgaben während des Ausdauerlaufs lösen</li> <li>- Laufschulung zur Verbesserung der Lauftechnik</li> <li>- In leistungshomogenen Gruppen eigene Hürdenabstände entwickeln lassen mit dem Ziel, diese rhythmisch fließend zu überqueren</li> <li>-</li> </ul>  |
|  | <b>Körperbewusstse in, Reflexion und Urteil</b> | <p>Die Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die eigenen Leistungsgrenzen erfahren</li> <li>- mit eigenen Worten den Zusammenhang zwischen Ausdauerlauf und Gesunderhaltung des Herz- Kreislaufsystems beschreiben</li> <li>- Schnelligkeit und Ausdauer als Basis für andere Disziplinen und Sportarten erkennen</li> </ul>   |
|  | <b>1.</b>                                       | 1.  |
| <b>Reihenvorschlag</b>                                   |   | <b>Materialhinweise</b>   |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoppuhren</li> <li>- Maßbänder</li> <li>- Startblöcke</li> <li>- Hindernisähnliche Hürden</li> </ul>  |

|                |  |          |
|----------------|--|----------|
| 5/6-Sport-UE 7 | <b>Erfahrungs- und Lernfeld<br/>Leichtathletik: Laufen</b> | Je 5 Std |
|----------------|--|----------|

| <b>Fächerübergreifende Themen (Vorschläge)</b> | <b>Leistungsbeurteilung</b>  |
|--|--|
| Ma: UE Maßeinheiten                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungen der Bundesjugendspiele</li> <li>- Leistungsbereitschaft</li> <li>- Leistungssteigerung</li> </ul> |