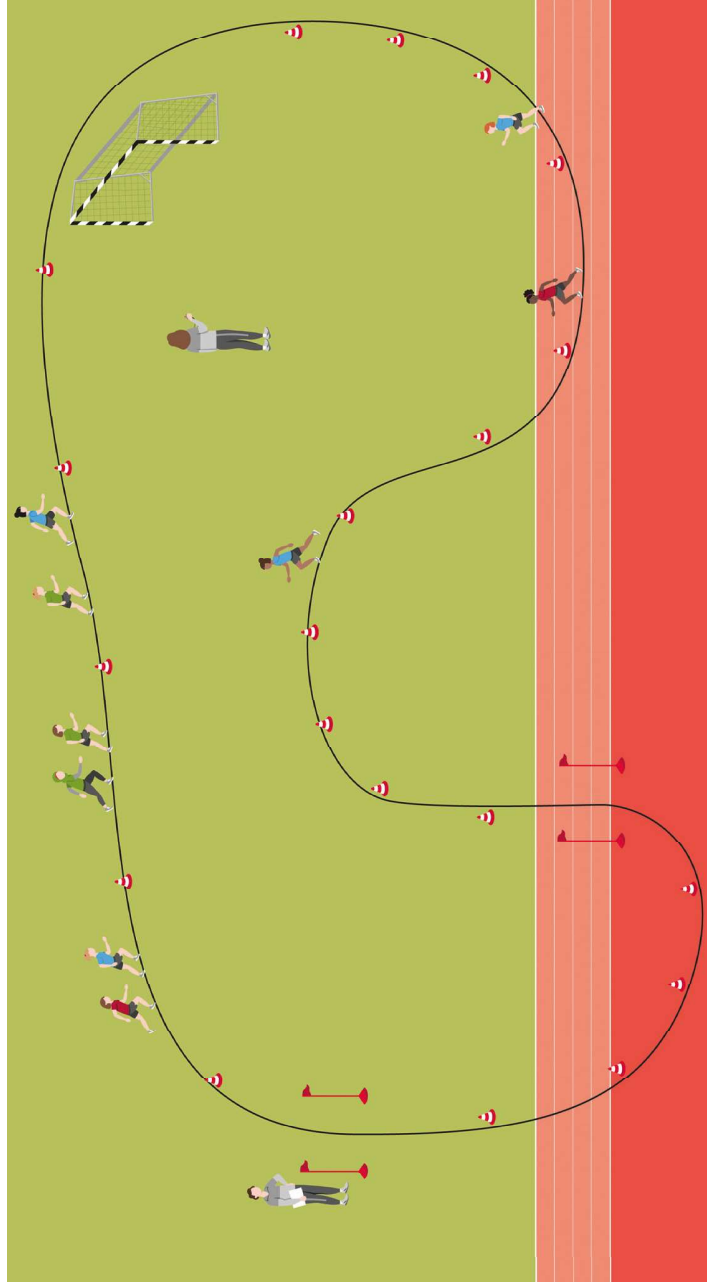


# A | LAUF ÜBER 10 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 10 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion- oder Schulgelände durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke (ca. 150 m) gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

## Material

- Hütchen / Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

## Helfer\*innen

- 1-2 Helfer\*innen: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

## Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 7 Min.: 2 Punkte
- mehr als 5 Min.: 1 Punkt
- unter 5 Min.: 0 Punkte

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 10 Minuten“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

# TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

## Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben.
- Da der „Lauf über 10 Minuten“ häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
  - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
  - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein\*e Begleitläufer\*in das Kind unterstützen.

## Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
  - z. B. mit einem Blitzlicht
  - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- **Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
- **Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange
- **Los:** wechselt die Farbe zu Grün.  
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.
- Bei Hindernissen auf der Strecke muss auf die verminderte Gleichgewichtsfähigkeit geachtet und falls nötig, Matten ausgelegt werden.
- Falls nötig, kann ein visuelles Beendigungssignal vereinbart werden.

## Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.

- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.
- Wenn es Hindernisse auf der Strecke gibt, sollten die Kinder dort Hilfe beim Überwinden erhalten.

## Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden; hierbei muss auf eine ebene Strecke geachtet werden und mit einer Gehhilfe muss diese gegebenenfalls verkürzt werden.
- Die Hindernisse auf der Strecke müssen auch für Rollstuhlfahrer, Rollator und Krücken bewältigt werden können bzw. es muss jemand dort sein, der beim Überwinden des Hindernisses hilft.