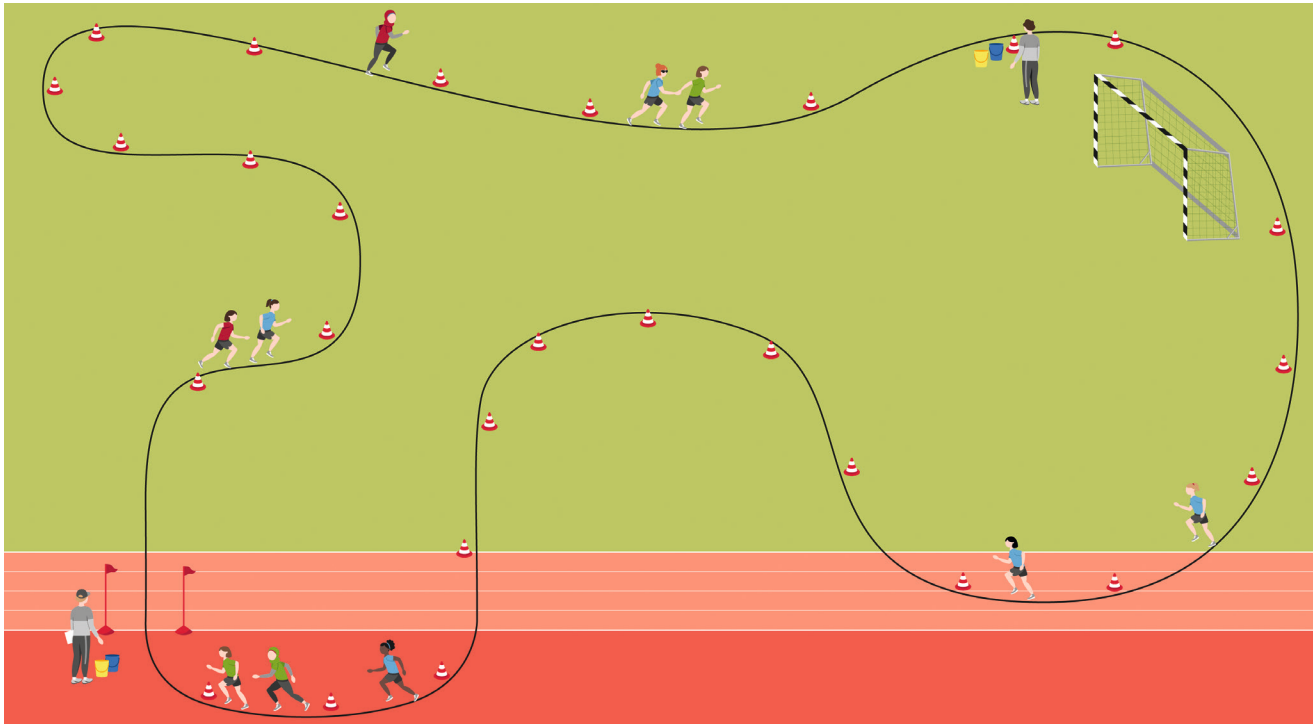


B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln und damit eine jeweils weitmöglichste Strecke, ohne Pause, zurücklegen.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei 100 m aufgestellt.
- Die Kinder laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Ist die Runde länger als 200 m, können weitere Transportmittelübergabe-Stationen eingerichtet werden.

Material

- Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungen zum Abstecken der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Gesamtleiter*in
- 2-4 Helfer*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- 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.
- Da der Transportlauf 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 Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Die Ausgabestation sollten deutlich sichtbar sein, z. B. durch Helfer*innen in sichtbaren T-Shirts / Westen
- Die Transportmittel sollten an der Ausgabestation durch Helfer*innen angereicht werden.
- Eventuell kann eine*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.

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.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder oder durch Tierspuren (Anweisung: z. B. „Ich folge einfach den Bärenatzen“) gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge / Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Bei einem Kind im Rollstuhl muss unbedingt eine ebene Strecke gewählt und eventuell kürzere Abstände zwischen den Stationen eingeplant werden, damit die Rollstuhlfahrer auch die Möglichkeit haben, möglichst viele Transportgegenstände zu sammeln.