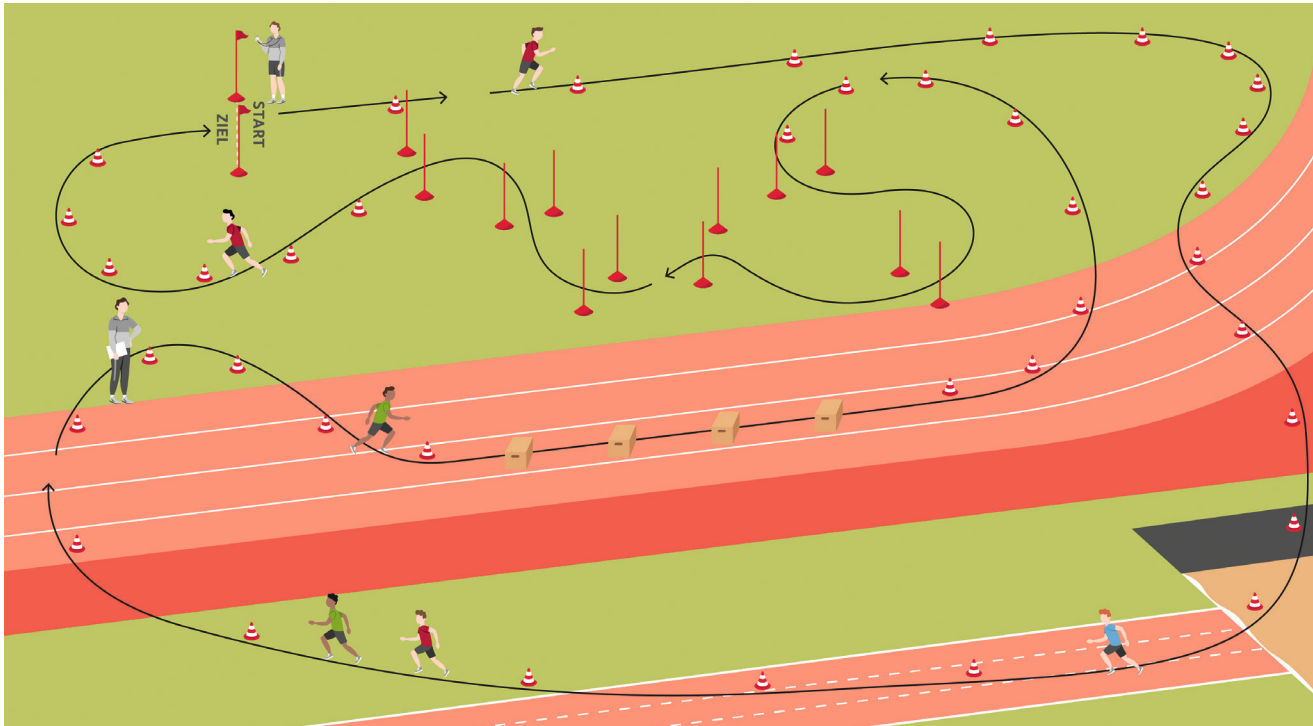


C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 600-800 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Schüler*innen zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in
- 2 Helfer*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet

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 Zielinie, 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.