

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Sport

Titel: Vom Paarlauf zum Biathlon mit An-Bindung (11 S.)

### Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/grundschule](http://www.edidact.de/grundschule).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

## 5.1.2 Vom Paarlauf zum Biathlon mit An-Bindung

Sabine Karoß

### Lernziele:

Die Schüler sollen

- gemeinsam mit einem Partner ein Lauftempo finden und ausdauernd laufen,
- gemeinsam mit einem Partner Hindernisse überwinden,
- fächerübergreifende Genauigkeitsaufgaben (Rechnen, Schreiben etc.) lösen,
- sich an verabredete Regeln halten.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>Die Lehrkraft versammelt die Schüler zu einem Gespräch und klärt mit ihnen den <b>Begriff „Biathlon“</b>: Ein Wettkampf, bei dem zwei Bewegungsformen – lange laufen und etwas genau tun – miteinander verbunden werden.</p> <p>Begonnen wird mit dem Paarlauf. Er ist eine besondere Form des gemeinsamen Laufens, denn hier sind die Partner miteinander verbunden.</p> <p> Jeder Schüler sucht sich einen Partner, gemeinsam benötigen sie ein Seil.</p> <p>Alle weiteren Aufgaben werden in dieser Paarkonstellation durchgeführt.</p> <p><i>„Halbiert das Seil und steckt die Seilenden jeweils auf der dem Partner zugewandten Seite in die Hose.“</i></p> <p><b>Paarlauf</b></p> <p><i>„Lauft nun frei in der Halle umher. Findet ein gemeinsames Lauftempo, so dass ihr das Seil nicht aus der Hose verliert. Achtet darauf, dass ihr mit keinem anderen Paar zusammenstoßt.“</i></p> <p> ** Die Lehrkraft vereinbart mit den Schülern <b>Signale</b>, akustisch oder optisch, auf die hin sie entsprechend reagieren (z.B. stoppen, sich hinlegen, auf einem Bein stehen etc.). Des Weiteren können Signale für verschiedene Bewegungstempi vereinbart werden (gehen, traben, laufen, sprinten).</p>	<p> pro Paar ein Gymnastikseil</p> <p> Die Partnersuche kann auch von der Lehrkraft gesteuert (z.B. nach bestimmten Kleidungsmerkmalen, Geschlecht, Alter, Größe, Leistungsfähigkeit etc.) werden.</p>

## 5.1.2 Vom Paarlauf zum Biathlon mit An-Bindung

## 2. Erarbeitung

## Hinderniss-Paarlauf

Der Paarlauf wird durch den Aufbau von Hindernissen erschwert.

Die Lehrkraft sammelt die Schüler im Sitzkreis.

„Es finden sich jeweils zwei Paare mit der gleichen Seilfarbe zusammen. Jede Vierergruppe baut nun eines der Hindernisse gemäß des vorliegenden Plans auf.“



\*\* Die Lehrkraft stellt bestimmte Geräte und Materialien zur Verfügung und die Schüler erhalten den Auftrag, diese in Vierergruppen (s.o.) so in der Halle zu verteilen, dass ein Parcours entsteht, der in Runden durchlaufen werden kann.

„Jedes Paar sucht sich nun eine Anfangsposition im Parcours. Durchläuft nun gemeinsam den Parcours, ohne das Seil zu verlieren.“



- „Wie viele Runden könnt ihr laufen, ohne das Seil zu verlieren?“
- „Könnt ihr drei Minuten gemeinsam durch den Parcours laufen, ohne das Seil zu verlieren?“

\*\* Auf ein Signal hin kann der Parcours auch in die **andere Richtung** durchlaufen werden.

Der Hinderniss-Paarlauf wird durch **Genauigkeitsaufgaben** zu einem **Biathlon mit An-Bindung** erweitert.

Die Lehrkraft sammelt die Schüler im Sitzkreis.

„Jedes Paar nimmt sich eine Teppichfliese in der Farbe des Seils und sucht sich für diese einen Platz innerhalb des Volleyballfelds. Dann setzt ihr euch neben die Fliese.“



### Lauf-Parcours mit Hindernissen 5.1.2/M 1



- Hindernis 1: 2 große Kästen (1-2 Innenteile, je nach Leistungsfähigkeit)
- Hindernis 2: 4 Medizinbälle und 4 Tennisringe
- Hindernis 3: 1 Bank
- Hindernis 4: 1 Bank
- Hindernis 5: 6 Bananenkartons
- Hindernis 6: 1 Weichboden

Die Seile sollten während des Aufbaus der Geräte im Kreis liegen. Ist der Aufbau beendet, kommen die Schüler zurück in den Kreis und stecken sich das Seil wieder in die Hose.



Auf eine gleichmäßige Verteilung der Schüler zwischen den Hindernissen achten, um Stautstellen zu vermeiden.

Nicht vergessen: Laufrichtung festlegen!  
Sollte mehr als ein Paar Hindernis 1 überwinden wollen, dann hat das Paar, das das Hindernis zuerst erreicht hat, Vorrecht bei der Überwindung. Bei allen anderen Hindernissen darf unfallfrei überholt werden.

Die Laufzeit sollte dem Leistungsvermögen der Schüler entsprechen.



pro Paar 1 Teppichfliese in der Farbe des Seils

Die Fliesen sollten in Richtung Grund- und Seitenauslinien des Volleyballfelds gelegt werden, damit die Paare direkt in den Parcours laufen können.

## Vom Paarlauf zum Biathlon mit An-Bindung 5.1.2

<p>Die Lehrkraft geht von Fliese zu Fliese und legt die benötigten Materialien für die Genauigkeitsaufgaben darauf. Währenddessen erklärt sie den <b>Ablauf</b> des Biathlons mit An-Bindung.</p> <p>„Auf mein Startsignal steht ihr auf und lauft gemeinsam mit eurem Partner drei Runden durch den Parcours. Danach lauft ihr zu eurer Teppichfliese, nehmt das Arbeitsblatt und löst die Aufgaben. Wenn jeder Partner sein Arbeitsblatt gelöst hat, steht ihr auf und lauft noch einmal drei Runden. Danach setzt ihr euch wieder neben die Fliese.“</p> <p> ** Es werden <b>mehrere Genauigkeitsaufgaben</b> verteilt, d.h. laufen – genau sein – laufen – genau sein – laufen etc.</p> <p>Nach Beendigung des Biathlons vergleichen die Partner die Ergebnisse ihrer Arbeitsblätter miteinander.</p> <p>Zum Abschluss werden die Geräte jeweils von den Vierergruppen abgebaut.</p>	<p> pro Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Genauigkeitsaufgabe</li> <li>• 1 Bleistift</li> </ul> <p> <b>Genauigkeitsaufgaben* 5.1.2/M 2 bis M 4</b> <b>Genauigkeitsaufgaben** 5.1.2/M 5 bis M 7</b></p> <p> Die Anzahl der zu laufenden Runden sollte in Abhängigkeit von der Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt werden.</p> <p> Die Genauigkeitsaufgaben können gemeinsam (pro Paar ein Blatt) oder getrennt (pro Schüler ein Blatt) bearbeitet werden. Erhalten die Schüler mehr als eine Genauigkeitsaufgabe, bietet es sich an, unterschiedlich farbiges Papier zu verwenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Partner erhalten die gleichen Aufgaben in der gleichen Farbe (z.B. erst gelb, dann rot) und können sich so bei der Lösung unterstützen.</li> <li>• Die Partner erhalten bei gleicher Papierfarbe jeweils unterschiedliche Aufgaben und müssen ihre Aufgaben nun eigenständig lösen.</li> </ul>
<p><b>3. Weiterführung</b></p> <p>Der Biathlon mit An-Bindung wird als <b>offizieller Wettkampf</b> auf Zeit mit Stoppuhr durchgeführt. Jedes Paar setzt seine Stoppuhr auf das Signal der Lehrkraft hin in Gang und beginnt den Wettkampf. Erreicht das Paar am Ende seine Fliesen, stoppt es die Zeit. Die Strafrunde wird ersetzt durch Strafsekunden für falsche Lösungen bei den Genauigkeitsaufgaben.</p>	<p> pro Paar 1 Stoppuhr</p> <p>Sollte eine offizielle Rundenzählung notwendig werden, kann die Lehrkraft z.B. Bierdeckel oder kleine Steine an die Paare verteilen, wenn diese an ihr vorbeilaufen.</p>