

Sportlehrerkonferenz - „Gehen im Schulsport“

- **Ausdauersport im Schulsport:** Oft wenig beliebt, aber wichtig für Gesundheit, Stressabbau und Lernfähigkeit.
 - **Bewegung im Alltag:** Notwendig, um Bewegungsmangel durch langes Sitzen zu kompensieren. Gehen kann eine freudvolle Möglichkeit sein, um Ausdauer zu trainieren.
-

Vorteile eines Ausdauertrainings im Gehen

- **Bessere Durchblutung:** Steigerung der Gehirnaufnahmefähigkeit
 - **Geringere Belastung:** Beim Gehen wirken ca. 1300 Newton auf den Bewegungsapparat (weniger als beim Laufen), was Gelenke und Bandscheiben schont.
 - **Gesundheitsbewusstsein:** Fördert eine nachhaltige Einstellung zu Gesundheit und Bewegung.
-

Methodische Herangehensweise

Ziel: Schülerinnen und Schüler freudvoll an die Ausdauerschulung heranführen und dabei ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln.

- **Unterschiedliche Gehformen:** Spazieren, Marschieren und Gehen werden schrittweise vermittelt.
- **Technikschulung:**
 - Fokus auf Bodenkontakt und Kniestreckung



Abb.1: Bodenkontakt



Abb. 2: Kniestreckung

- Einhaltung des Regelwerks (o.a. kein sichtbarer Kontaktverlust, gestrecktes Bein beim Aufsetzen)
-

Technikschulung

1. Vom Spazieren zum Marschieren

- **Übung:** Spazieren in einem Viereck, dann Marschieren mit Tempo-Steigerung
- **Technik:** Fußspitze anziehen, Arme gestreckt halten

2. Vom Marschieren zum Gehen

- **Übung:** Marschieren mit Tempo-Steigerung, dann gezieltes Gehen mit Kniestreckung

- **Variation:** Hindernisse und Slalom für Abwechslung
3. **Zielübung: Gehen**
- **Übung:** Hüftbewegung und Armführung auf der Stelle, danach auf der Strecke
 - **Technik:** Dynamische Hüftbewegung mit betonter Armführung
-

Spielformen zur Ausdauerschulung

1. **Pendelstaffel**

- **Ziel:** Hin- und hergehen, Teamaufgaben wie das Tragen von Gegenständen
- **Variation:** Bälle prellen oder Stäbe in Partnerarbeit tragen

2. **Biathlon-Staffel**

- **Ziel:** Gehen und Werfen kombinieren
- **Strafrunden:** Für Fehlwürfe müssen Strafrunden absolviert werden

3. **Geh-Liga-Spiel**

- **Ziel:** Schnelligkeitstraining durch Einteilung in Ligen, Schnellster steigt auf, Langsamster steigt ab
- **Variation:** Verschiedene Startpositionen (sitzend, liegend, etc.)

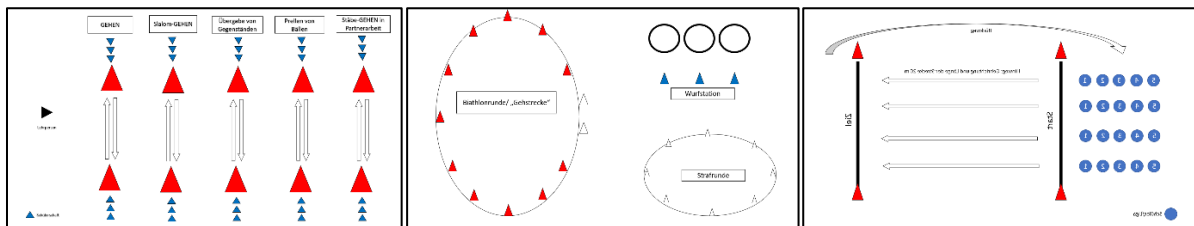


Abb. 3: Pendelstaffel

Abb.: 4: Biathlonstaffel

Abb. 5: Geh-Liga-Spiel

Wichtige Erkenntnisse

- **Abwechslung ist entscheidend:** Verschiedene Übungsformen steigern die Motivation und Lernfreude
 - **Gesundheitsorientiertes Verhalten:** Schülerinnen und Schüler sollen durch die Übungen ein positives Körper- und Gesundheitsbewusstsein entwickeln
-

Quellen

IRW.2022/2023, Regel 54.2. S.215

Müller, Y., & Henze, J. (2024). Im Gehen die Ausdauer schulen. Sportpraxis die Fachzeitschrift für Schule und Verein, 4, S. 19-23.