

## Lauf-ABC

- Damit kannst du dich vor dem Sport / deinem Training gut erwärmen 😊
- Gleichzeitig schult es auch deine Koordination 😊

Übung	Video & mehr
Vorwärtslaufen	<u>Hinweis:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Langsames und lockeres Tempo wählen</i></li></ul>
Rückwärtslaufen	<u>Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Langsames und lockeres Tempo wählen</i></li><li>○ <i>Abwechselnd immer über die rechte und linke Schulter gucken</i></li></ul>
Fußgelenksarbeit (Minisprinter)	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52704-52704alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52704-52704alias</a>  <u>Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Konzentrier dich auf das Abrollen des Fußes von der Fußspitze bis zur Ferse</i></li><li>○ <i>Mach wirklich kleine Schritte!</i><ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Gerne auch ohne dich dabei von der Stelle zu bewegen</i></li></ul></li></ul>
Hopserlauf	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52725-52725alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52725-52725alias</a>  <u>Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Nimm deine Arme aktiv mit (gegengleich zu deinen Beinen)</i><ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Rechtes Bein oben und linker Arm vorne</i></li><li>▪ <i>Linkes Bein oben und rechter Arm vorne</i></li></ul></li></ul> <u>Variationen:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Versuch bei jedem Sprung so hoch wie möglich zu springen</i></li><li>○ <i>Und jetzt so weit wie möglich</i></li><li>○ <i>Hopserlauf rückwärts ;)</i></li></ul>
A-Skip-Klatschen	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52709-52709alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52709-52709alias</a>  <u>Variation:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Versuch es mal rückwärts ;)</i></li></ul>

Skippings (Prellhüpfer)	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52706-52706alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52706-52706alias</a>
Anfersen locker	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52711-52711alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52711-52711alias</a>  <u>Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Achte wirklich auf die Schritte zwischen dem einzelnen Anfersen!</i></li> <li>○ <i>Gerne darfst du auch mitzählen</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>z.B. 1, 2, 3, Anfersen rechts, 1, 2, 3, Anfersen links, und so weiter</i></li> </ul> </li> </ul>
Anfersen	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52724-52724alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52724-52724alias</a>  <u>Hinweis:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Du kannst auch deine Hände hinten an den Po nehmen, damit die Fersen gegen deine Handinnenflächen stoßen</i></li> </ul>
Kniehebelauf locker (Skipping 2)	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52720-52720alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52720-52720alias</a>  <u>Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Achte wirklich auf die Schritte zwischen dem einzelnen Knieheben!</i></li> <li>○ <i>Gerne darfst du auch mitzählen</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>z.B. 1, 2, 3, Kniehub rechts, 1, 2, 3, Kniehub links, und so weiter</i></li> </ul> </li> </ul>
Kniehebelauf (Skipping vorwärts)	<a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52721-52721alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52721-52721alias</a>  <u>Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Nimm deine Arme aktiv mit (gegengleich zu deinen Beinen)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Rechtes Bein oben und linker Arm vorne</i></li> <li>▪ <i>Linkes Bein oben und rechter Arm vorne</i></li> </ul> </li> </ul>

<p>Kniehebelauf + Anfersen kombiniert locker (Anfers/Skip Kombi 4)</p>	<p><a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52715-52715alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52715-52715alias</a></p> <p><u>Hinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Achte wirklich auf die Schritte zwischen dem einzelnen Anfersen und Knieheben!</i></li> <li>○ <i>Gerne darfst du auch mitzählen</i></li> </ul> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Wie können die 4 einzelnen Bewegungen nacheinander kombiniert werden?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Überlege und probier aus! ☺</i></li> </ul> </li> </ul>
<p>Sidesteps (Sidehops 1)</p>	<p><a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52728-52728alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52728-52728alias</a></p> <p><u>Hinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Füße dürfen nicht aneinanderstoßen</i></li> <li>○ <i>Armbewegung kann weggelassen werden</i></li> <li>○ <b>Beide Seiten üben!</b></li> </ul>
<p>Sidesteps mit Drehung (Sidehops 2)</p>	<p><a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52729-52729alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52729-52729alias</a></p> <p><u>Hinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Füße dürfen nicht aneinanderstoßen</i></li> <li>○ <i>Armbewegung kann weggelassen werden</i></li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Mach 2/3/4 Sidesteps am Stück und dann eine Drehung zur anderen Seite</i></li> </ul>
<p>Überkreuzlaufen seitlich (Seitübersteiger 1)</p>	<p><a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52718-52718alias">http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778/52718-52718alias</a></p> <p><u>Hinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Hüfte eindrehen</i></li> <li>○ <b>Beide Seiten üben!</b></li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Bau eine Drehung zur anderen Seite ein</i></li> </ul>

<p>Armkreisen</p>	<p><u>Hinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Die Arme kreisen eng an deinem Körper entlang -&gt; Du kannst also deinen am Ohr vorbeikreisen spüren</i></li> <li>○ <i>Bei der Ausführung sind deine Arme gestreckt und fest (gespannt)</i></li> <li>○ <i>Kreise zunächst nur einen Arm und Wechsel dann</i></li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Rückwärts kreisen</i></li> <li>○ <i>Beide Arme vorwärts kreisen</i></li> <li>○ <i>Was gibt es noch für Möglichkeiten?</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Überlege und probier aus! 😊</i></li> </ul> </li> </ul>
<p>„Gras pflücken“</p>	<p><u>Hinweis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Lockerer laufen und alle paar Schritte rechts und links im Wechsel mit der Hand den Boden kurz berühren</i></li> </ul>

### Worträtsel für Klasse 3 und 4

- Insgesamt sind 8 Wörter versteckt. Es handelt sich dabei entweder um eine Lauf-ABC Übung oder eine Sportart in der das Lauf-ABC zur **allgemeinen Erwärmung** genutzt wird.
- Die Wörter können von links nach rechts oder von oben nach unten geschrieben sein.
- **Findest du alle? Welche Übungen fehlen?**

M	Y	X	N	X	D	Q	F	U	S	S	B	A	L	L	G	P
Z	X	X	A	B	N	Z	A	J	Y	A	V	D	W	R	G	U
V	F	H	B	W	F	V	D	P	U	O	J	W	Q	K	O	F
Ü	B	E	R	K	R	E	U	Z	L	A	U	F	E	N	J	Y
S	Z	K	U	T	U	V	P	V	G	M	W	F	Y	I	L	H
J	A	N	F	E	R	S	E	N	W	P	G	T	X	E	F	B
H	Y	X	Q	P	U	D	U	R	U	F	J	I	V	H	J	K
X	R	G	A	Z	O	C	Y	Y	P	L	K	E	Y	E	H	V
Y	N	B	E	L	E	M	R	Z	B	Y	M	E	B	B	O	K
Y	Z	W	Z	Y	L	K	Y	Y	X	V	C	Y	N	E	P	F
V	C	J	F	K	M	K	U	Z	J	A	L	U	Z	L	S	B
F	W	W	Z	M	B	C	B	K	R	O	C	G	V	A	E	L
V	G	G	Z	Q	O	X	Q	P	U	Y	G	Q	Y	U	R	C
S	K	I	P	P	I	N	G	S	M	J	G	N	F	F	L	C
Q	T	V	R	S	I	D	E	S	T	E	P	S	M	X	A	K
S	F	H	A	N	D	B	A	L	L	I	P	Y	R	O	U	W
G	D	U	P	J	L	O	U	P	I	C	D	B	S	R	F	Q

Die Lösung du findest du auf der letzten Seite. Versuch aber erstmal so ;)

## Klasse 4

### Deine Aufgabe für zu Hause:

Du bist Trainer einer Gruppe von 20 Sportlern. Du möchtest deine Sportler zu Beginn des Trainings allgemein erwärmen, damit sie auf die weiteren Teile der Einheit gut vorbereitet sind. Mit den Übungen des Lauf-ABC kennst du dich bereits sehr gut aus und verwendest sie.

**Wie organisiert (gestaltest) du den Aufbau deiner Erwärmung, sodass alle Sportler daran teilnehmen können?** Du hast dafür **maximal 8 Kegel** zur Verfügung. Du kannst, musst aber nicht alle nutzen. Das entscheidest du! Die Sportler kannst du einfach mit einem Kreis ● darstellen.

**Zeichne deinen Aufbau und beschreibe den Ablauf.**

- Wenn du mehrere Ideen hast, darfst du gerne auch mehrere Vorschläge aufzeichnen und beschreiben.






Lösung – Worträtsel

M	Y	X	N	X	D	Q	F	U	S	S	B	A	L	L	G	P
Z	X	X	A	B	N	Z	A	J	Y	A	V	D	W	R	G	U
V	F	H	B	W	F	V	D	P	U	O	J	W	Q	K	O	F
Ü	B	E	R	K	R	E	U	Z	L	A	U	F	E	N	J	Y
S	Z	K	U	T	U	V	P	V	G	M	W	F	Y	I	L	H
J	A	N	F	E	R	S	E	N	W	P	G	T	X	E	F	B
H	Y	X	Q	P	U	D	U	R	U	F	J	I	V	H	J	K
X	R	G	A	Z	O	C	Y	Y	P	L	K	E	Y	E	H	V
Y	N	B	E	L	E	M	R	Z	B	Y	M	E	B	B	O	K
Y	Z	W	Z	Y	L	K	Y	Y	X	V	C	Y	N	E	P	F
V	C	J	F	K	M	K	U	Z	J	A	L	U	Z	L	S	B
F	W	W	Z	M	B	C	B	K	R	O	C	G	V	A	E	L
V	G	G	Z	Q	O	X	Q	P	U	Y	G	Q	Y	U	R	C
S	K	I	P	P	I	N	G	S	M	J	G	N	F	F	L	C
Q	T	V	R	S	I	D	E	S	T	E	P	S	M	X	A	K
S	F	H	A	N	D	B	A	L	L	I	P	Y	R	O	U	W
G	D	U	P	J	L	O	U	P	I	C	D	B	S	R	F	Q