

ScienceKids Sekundarstufe I

Die erlebnispädagogischen Bausteine

Stefan Biehl, Christian Bruttel, Kai Nörrlinger

Name: Powerstaffel

Übungsdauer: circa 5 bis 10 Minuten

Organisationsform: Gruppenarbeit (3 bis 6 Schüler pro Gruppe)

Ort: Turnhalle, Sportplatz, Wiese

Materialien und Hilfsmittel:

- Pylonen (Hütchen, mindestens 4)
- Stoppuhr
- Staffelstäbe

Schritt für Schritt:

Aufgabe jeder Gruppe ist es, in der vorgegebenen Zeit möglichst viele Runden zu laufen. Pro Mannschaft darf immer nur ein Läufer unterwegs sein. Die Mannschaft mit den meisten gelaufenen Runden gewinnt.

Die Mannschaften bestimmen einen Startläufer. Er kann nun selbst und in Absprache mit seiner Gruppe entscheiden, wie viele Runden er am Stück absolvieren möchte, bevor er den Staffelstab an den nächsten Läufer seines Teams übergibt.

Variationsmöglichkeiten:

- Die Läufer transportieren Dinge (zum Beispiel Medizinball).
- Der Puls der Läufer wird gemessen.

Lernziele:¹

Die Schüler ...

- ... können eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten.

¹ MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG: *Bildungspläne 2004*.

- ... verbessern ihre Fitness.
- ... können Körperreaktionen deuten und kennen die Körpersignale.
- ... können einen Puls messen und zentrale Körpersignale deuten.