



Zonenlauf

Praxisbeispiel

Zonenlauf

Sportunterricht ohne Beschränkung

Material: Hütchen, mit Kreide Zonen aufmalen

Organisation/
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich an einer Startmarkierung (Hütchen, Linie) auf. Die Lehrkraft zeichnet mit Kreide oder markiert mit Hütchen drei Zonen. Danach sagt sie an, in welche Zone die Schülerinnen und Schüler laufen sollen.



Zone 1	Zone 2	Zone 3

Bild: easy Sports-Graphics

Variation:

- Die Lehrkraft ruft Zahlenabfolgen auf „12“, „3“, „31“, „23“, „3,3,1“
- Startposition verändern (sitzen, Bauchlage, usw.)
- Lauform verändern (seitwärts, rückwärts, usw.)
- Zusatzaufgabe in einer Zone durchführen (z. B. Hampelmann)

Sportunterricht mit Abstand / draußen

Organisation /
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler positionieren sich auf Abstand. Bei Platzproblemen in zwei Richtungen arbeiten. Das Spiel lässt sich wie oben beschrieben spielen.

Fernunterricht

Organisation /
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler und die Lehrkraft treffen sich im Videochat. Die Lehrkraft vergibt für die Zahlen 1-3 Bewegungsaufgaben. 1 = hüpfen auf der Stelle, 2 = Armkreisen rückwärts, 3 = auf ein Bein stellen

- a) Lehrkraft ruft eine Nummer und SuS führen die der Nummer entsprechende Aufgabe aus.
- b) Lehrkraft ruft Zahlenabfolge „3,2,1“ die SuS setzen die Abfolge um → SuS stellen sich auf ein Bein, anschließend kreisen sie die Arme rückwärts und zum Schluss hüpfen sie auf der Stelle.