



Laufen an der IGS (Feldmarklauf/Kurparkrunde)

Joggen ist bei vielen Schülerinnen und Schülern eher unbeliebt. Zu Unrecht, denn konditionelle Belastung wirkt sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus und kann darüber hinaus auch viel Spaß machen.

Ausdauertraining führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der Lunge, Optimierung des Stoffwechsels und Erhöhung des Kalorienverbrauchs gegen Übergewicht/Adipositas (Völker 2014). Die Entwicklung und der Erhalt der Ausdauer stellen deshalb für den Menschen eine lebenslange Aufgabe dar. Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf ...

- das Wohlbefinden: Intensive körperliche Belastungen, besonders Ausdauertraining, führen zu einer Verbesserung der Stimmung, zum Abbau von Ärger und Energielosigkeit sowie zu einer Zunahme von Aktiviertheit und Ruhe, was auch von Schülerinnen und Schülern wahrgenommen und durch reflektierte Praxisphasen bewusstgemacht werden kann.
- den Unterricht: Körperliche Belastungen aktivieren den Stoffwechsel und die Durchblutung und bewirken hormonelle Veränderungen. Der Wachstumsfaktor ist von besonderer Bedeutung: Er beeinflusst Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernen sowie das Sozialverhalten positiv (Wydra 2004).

<https://www.friedrich-verlag.de/friedrich-plus/grundschule/sport/gesundheit-und-koerperwahrnehmung/wir-laufen-im-dreieck-18722>

Ausdauer kann als Kompetenz verstanden werden, bei physischer Belastung möglichst lange nicht zu ermüden. Lockeres und gleichmäßiges Laufen steht deshalb zunächst im Mittelpunkt der unterrichtlichen Bemühungen (je nach Klassenstufe). Die eigene Belastungsfähigkeit als Teil einer kontinuierlichen Ausdauerleistung zu erfahren und dabei Spaß am langen Laufen zu bekommen, ist ein wesentliches Ziel.

<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/ausdauerindex.html>

Auch ist das Laufen unter dem Aspekt der gesundheitlichen Vorsorge im Alltag zu sehen. Zusätzlich ist aus dem Kerncurriculum zu entnehmen und verpflichtend zu unterrichten, dass die Schülerinnen und Schüler eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd laufen können (Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I Schuljahrgänge 5 – 10, Sport, Niedersachsen S. 21).

Die Wegstrecken der jeweiligen Jahrgänge sind auf der Homepage der IGS Bad Salzdetfurth zu finden. Die Läufe werden jährlich wiederholt (die Strecke unterscheidet sich ja nach Jahrgang 5-11). Angemessene und funktionelle Sportbekleidung ist auch beim Laufen Pflicht!

Mit sportlichen Grüßen

FB-Sport