

## I.A.35

### Koordination und Kondition

# Wir bereiten uns auf einen (Halb-)Marathon vor – Ausdauerlauf spielerisch erproben

Nicole Schanz



© RAABE 2026 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

© RAABE, erstellt mit ChatGPT, KI-Technologie

Cooper-Test war gestern! Laufen wird von Teenagern häufig mit Anstrengung verbunden, obwohl vielen von ihnen der gesundheitliche Nutzen bekannt ist. Mit dem gemeinschaftlichen Erproben und Trainieren eines (Halb-)Marathons setzt diese Unterrichtseinheit deshalb auf Motivation statt auf Leistung: Jede gelaufene Runde zählt für die ganze Klasse, sodass alle Schülerinnen und Schüler auf ihrem eigenen Niveau laufen und zugleich ein gemeinsames Ziel erreichen. Dadurch rückt der Spaß am Laufen in den Vordergrund und die Belastung wird weniger wahrgenommen.

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	5–10
<b>Dauer:</b>	3 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Leistung erfahren, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern; Kooperation und Sozialkompetenz
<b>Thematische Bereiche:</b>	Ausdauertraining, Ausdauerlaufen, Laufen, Halbmarathon, Marathon
<b>Medien:</b>	Vorlagen, Traumreise

## Auf einen Blick

---

### 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Einführung in das Ausdauertraining
<b>M 1</b>	Übersicht Ausdauertraining – Methoden und Inhalte
<b>M 2</b>	Dein großer Halbmarathon – Eine Traumreise
<b>Benötigt:</b>	ggf. Entspannungsmusik

---

### 2. Doppelstunde

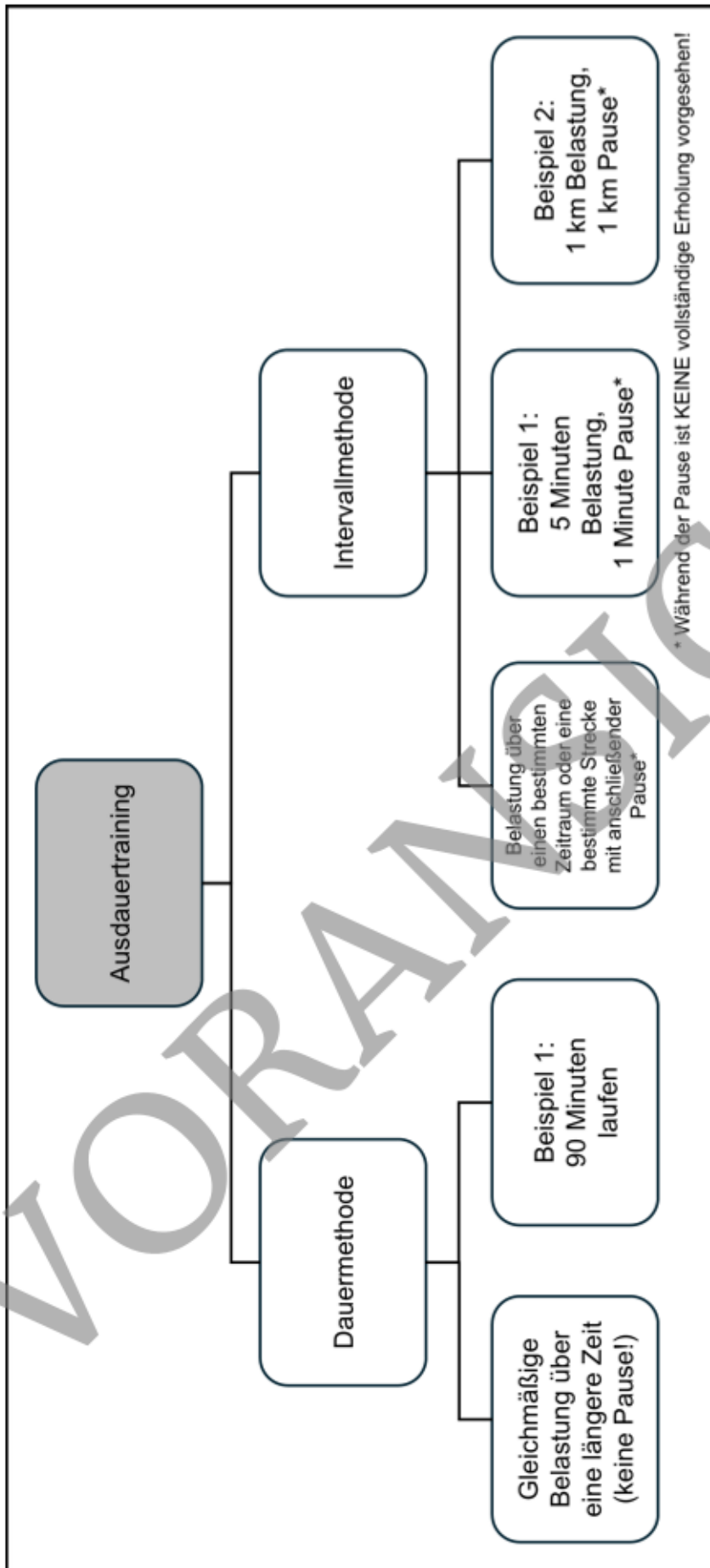
<b>Thema:</b>	Spieleisches Ausdauertraining als Hinführung zu einem erfolgreichen Dauerlauf
<b>Benötigt:</b>	Pylonen

---

### 3. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Wir laufen einen (Halb-)Marathon!
<b>M 3</b>	Erfassungsbogen Laufrunden
<b>M 4</b>	Auswertungstabellen Halbmarathon
<b>M 5</b>	Auswertungstabellen Marathon
<b>Benötigt:</b>	optimal: 400-Meter-Bahn, Leibchen/ Parteibänder

## M 1 Übersicht Ausdauertraining – Methoden und Inhalte



## M 2 Dein großer Halbmarathon – Eine Traumreise

Stelle dir vor, du stehst an einem schönen Morgen am Start eines Halbmarathons. Die Sonne geht gerade auf und ein leichter Wind streicht über deine Haut. Um dich herum hörst du das leise Murmeln der anderen Läuferinnen und Läufer. Du spürst eine Mischung aus Ruhe ... Vorfreude ... und ein bisschen Kribbeln im Bauch.

Du schaust nach vorn – dort ist die Startlinie. Ein großes Banner hängt über der Straße. Neben dir stehen Menschen, die genauso gespannt sind wie du. Du hörst Musik, leise Gespräche und ab und zu ein Lachen. Du atmest ein ... und aus ... und spürst deinen Herzschlag – ruhig und bereit.

Der Sprecher kündigt den Start an. Du stellst einen Fuß leicht nach vorn, ganz automatisch. Deine Hände sind locker, dein Körper fühlt sich leicht an. Noch ein Atemzug ... ein ... und aus ... dann ertönt der Startschuss.

Du beginnst zu laufen, leicht und fließend. Deine Füße berühren den Boden, Schritt für Schritt, gleichmäßig und ruhig. Du spürst deine Kraft. Die Menschen am Rand klatschen und rufen Worte der Unterstützung. Das gibt dir Energie. Du läufst weiter, findest deinen Rhythmus. Dein Atem geht ruhig ... ein ... und aus ... Du merkst, wie dein Körper warm wird, wie du stärker wirst. Du lächelst, weil es sich so gut anfühlt.

Nach einigen Kilometern merkst du, dass du noch immer Kraft hast. Du genießt das Laufen. Du hörst deinen Atem und das leise Geräusch deiner Schritte und die der anderen. Du spürst, dass du mit den anderen ein Team bildest – gemeinsam schafft ihr es!

Dann, nach einer langen Strecke, siehst du vor dir die Ziellinie. Sie kommt näher und näher, es ist nur noch ein kurzes Stück. Die Menschen jubeln, rufen eure Namen, heben ihre Hände. Du läufst gemeinsam mit den anderen Läuferinnen und Läufern durch das Ziel.

Ein warmes Gefühl breitet sich in dir aus – Stolz, Freude, Erleichterung. Du hast es geschafft – ihr habt es geschafft! Ihr habt den ganzen Weg gemeistert.

Atme noch einmal tief ein ... und langsam aus. Spüre dieses Gefühl der Stärke. Nimm es mit in deinen Alltag, zum Sport, zu allem, was du tust.

Komme zurück, schau dich um. Ist es den anderen genauso ergangen?