

## Meine Schule: LÄUFT!

Seit Jahren und fast schon Jahrzehnten belegen wissenschaftliche Untersuchungen und Studien, dass eine Vielfalt von körperlichen Aktivitäten für eine gesunde körperliche, geistige und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unverzichtbar sind. In der Praxis sieht es allerdings so aus, dass sich unsere Kinder immer weniger bewegen. Aus einem körperlichen Aktivitätsumfang von täglich drei bis vier Stunden sind im Laufe der Jahre ca. 60 Minuten am Tag geworden. Die Fitness der Kinder nimmt ab; mit negativen Folgen für ihre Gesundheit. Und auch für ihre geistigen Leistungen.

Die Ursachen dafür sind sehr komplex. Die gesamtgesellschaftliche Situation mit immer mehr Wohlstand und weniger Anstrengung hat eben auch seine negativen Seiten. Wir machen es uns jedoch zu einfach, immer alles auf Computer, Spielkonsolen und immer mehr sitzende Tätigkeiten zu schieben. Bewegung (ungewollt) einzuschränken heißt die Entwicklungschancen der Kinder und Jugendlichen einzuschränken.

Deshalb ist es wichtig, alle gesellschaftlichen Institutionen – insbesondere Schulen und Vereine – anzuregen, dem gestiegenen Bewegungsmangel entgegenzuwirken, um so die körperliche und geistige Fitness der Kinder wieder zu verbessern. Aus diesem Grund hat die Leichtathletik Baden-Württemberg das Projekt „**Meine Schule: LÄUFT!**“ entwickelt. Mit diesem Angebot werden Kinder in ganz Baden-Württemberg zum regelmäßigen Laufen in Schule und Verein motiviert.

Über das Laufen öffnet sich die Eingangstür zur Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen. Das sind immer noch die motorischen Grundfähigkeiten für viele weitere Sportarten und ein lebenslanges Sporttreiben.

Ziele unseres Projekts sind sowohl den Bildungsplan der Grundschulen zu erfüllen, als auch den natürlichen Bewegungstrieb der Kinder zu wecken und zu fördern. Der Schulsport bietet vielfältige Möglichkeiten, um in kurzer Zeit viele Kinder zu erreichen und auf sie spielerisch, altersgemäß und motivierend einzuwirken. Die Vorteile des Laufens liegen auf der Hand: Es sind wenig bis keine besonderen Materialien notwendig.

Der Sportunterricht sollte den Spaß an der Bewegung vermitteln, Kinder motorisch herausfordern, ihnen die Gelegenheit geben, körperliche Grenzerfahrungen zu machen und dies ohne sich selbst oder jemand anders gesundheitlich zu gefährden. Positive Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeiten, die Selbstverantwortung und die

Selbsterfahrung sowie auf das Sozialverhalten sind erfreuliche und durchaus gewünschte Nebeneffekte. So steht es auch im Bildungsplan des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport von Baden-Württemberg für die Grundschule.

Unter „Laufen – Springen – Werfen“ sind auch mehrere Teilkompetenzen aufgeführt, die durch das Laufen gefördert werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen demnach kurze Strecken schnell und variantenreich laufen (zum Beispiel Laufspiele). Sie sollen rhythmisches Laufen erlernen, Hindernisse laufend überqueren sowie ausdauernd im individuellen Tempo laufen können (zum Beispiel eigenes Alter in Minuten).

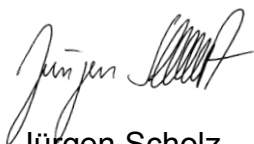
**Meine Schule: LÄUFT!** greift genau diese Teilkompetenzen auf. Die Initiative richtet sich vordergründig an Lehrer, Übungsleiter und Vereinstrainer, die mit Kindern der Klassenstufe 3 und 4 arbeiten und sie betreuen. Außerdem sollen interessierte Eltern angesprochen werden, die sich für dieses Projekt engagieren möchten.

Die Inhalte der Handreichung mit praktischen Übungen sollen Anregung und ein Fahrplan sein, wie sich im Unterricht, als Zusatzangebot der Schule im Ganztagesangebot oder im Sportverein das Ausdauertraining abwechslungsreich und motivierend gestalten lässt.

Als besonderes Highlight wartet für die motiviertesten und engagiertesten Kinder von **Meine Schule: LÄUFT!** ein Freistart beim diesjährigen Stuttgart-Lauf am Samstag, 25. Mai 2019.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Team der Leichtathletik Baden-Württemberg



Jürgen Scholz  
Präsident Württ. Leichtathletik-Verband



Philipp Krämer  
Präsident Badischer Leichtathletik-Verband