

Joggi, der Hase

Kinder einer 1. Klasse lernen 'Joggi', den Hasen kennen. «Was der kann, das können wir auch», denken sie. Und dann stellen sie fest, daß es doch am Anfang ganz schön schwer ist, eine, zwei, drei, vier oder gar fünf Minuten ohne Pause zu laufen,... aber eben nur am Anfang ...

Erstkläßler laufen

Wir alle kennen sie, die Erstkläßler mit ihrem Bewegungsdrang vor und nach dem Unterricht, in der Pause, im Sportunterricht. Sie stürzen aus dem Schulgebäude auf den Schulhof oder stürmen aus dem Umkleideraum in die Sporthalle, drehen ohne Ziel eine Runde, bis sie ganz plötzlich und unvermittelt stehen bleiben, pusten und tief atmen, um dann nach kurzer Erholung wieder loszulaufen. Ihr Bewegungsverhalten ist in aller Regel von einem hohen Bewegungsdrang und kurzen, aber intensiven Belastungen gekennzeichnet. Ausdauernd im Bewegen sind sie nicht.

Eine Idee entsteht: Ausdauerlaufen im ersten Schuljahr



Eigentlich wäre ich gar nicht auf die Idee gekommen, mit meinen Kindern der Klasse 1c im Sportunterricht das Ausdauerlaufen zu üben. Aber eines Tages kam Sven, der im 4. Schuljahr eine große Schwester hat, zu Beginn einer Sportstunde zu mir, erzählte, daß seine Schwester eine goldene Laufurkunde bekommen hat, „weil sie so lange joggen kann“. Und er schloß gleich die Frage an, ob wir denn nicht auch einmal im Sportunterricht „für so eine Urkunde joggen könnten“. Zuerst einmal überrascht von dem Bedürfnis eines Erstkläßlers, einen Dauerlauf zu machen, gab ich die Frage an die anderen Kinder der Klasse weiter, die dem Vorschlag von Sven sofort begeistert zustimmten und mir erzählten, daß sie „unheimlich lange laufen könnten“.

Ich ließ mich auf den Vorschlag der Kinder ein und versprach ihnen, in einer der nächsten Stunden einmal mit ihnen einen Dauerlauf zu machen. Bei den Überlegungen, wie eine solche Stunde den Bedürfnissen und Erwartungen von Kindern der 1. Klasse am besten gerecht werden würde, erinnerte ich mich an ein Blatt Umdruckpapier, das vor längerer Zeit auf dem Tisch des Lehrerzimmers gelegen hatte, von einer Kollegin von einem Sportlehrgang mitgebracht. Auf dem Blatt war eine Maus, die 'Lauf-Maus'. Die Idee war, daß Kinder immer dann, wenn sie eine bestimmte Ausdauerleistung erfüllt hatten, einen Körperteil ihrer 'Lauf-Maus' ausmalen durften - so lange, bis die ganze Maus bunt war.

Weitere Überlegungen, die es als durchaus legitim erscheinen ließen, auch schon Erstkläßler an das Prinzip einer ausdauernden motorischen Belastung heranzuführen, erste Signale des Körpers zu hören und verstehen zu lernen, die Bereitschaft zu entwickeln, sich über einen etwas längerfristigen Zeitraum zu bewegen und das Gefühl des Aufhören-Wollens zu überwinden, bestärkten mich in der Auffassung, es mit dem Ausdauerlaufen auch schon in einem ersten Schuljahr zu versuchen.

Nur die 'Lauf-Maus' lag nicht mehr auf dem Tisch des Lehrerzimmers. Eine Kollegin kam gerne meiner Bitte nach, so etwas ähnliches wie die 'Lauf-Maus' für mich zu erstellen. Das Ergebnis war: 'Joggi', der Hase.'

Die erste Begegnung: 'Joggi' - der Hase und die Kinder



In einer der nächsten Sportstunden konnte ich die Kinder mit 'Joggi', dem Hasen bekannt machen. Sie betrachteten das große Plakat mit seinem Bild, waren aber von seinen Fähigkeiten, eine, zwei, drei, vier oder gar fünf Minuten ohne Pause zu laufen, wenig begeistert. „Das schaffen wir doch locker“, war ihre übereinstimmende Meinung. Der Aufforderung, es doch einmal zu versuchen, kamen die Kinder gleich nach. Und der vermittelnde Vorschlag, es doch erst einmal mit einer Minute zu versuchen, blieb ohne Wirkung. „Wir laufen gleich fünf Minuten. Das schaffen wir. Das werden Sie sehen!“

Ich ließ die Kinder gewähren - und es dauerte beim ersten gerade 20 Sekunden, bis es sich tief und kräftig Luft holend auf die Bank setzte. Eine Minute war noch nicht vorüber, da saß die Mehrzahl der Kinder auf der Bank oder lag im Mittelkreis der Sporthalle auf dem Boden. Nur zwei Kinder schafften es, fast zwei Minuten zu laufen, bis auch sie aufgaben.

'Joggi' wird unser Lauf-Vorbild



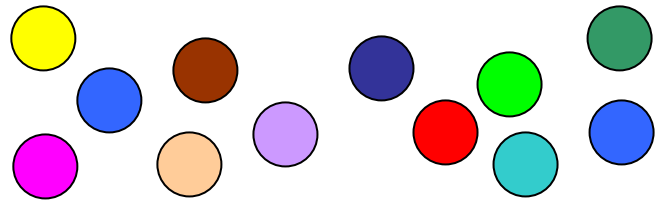
Die Kinder hatten die sich selbst gestellte Aufgabe nicht erfüllt: Grund genug, sie danach zu fragen, warum denn 'Joggi' so lange laufen kann und sie nicht. „Der hat wahrscheinlich mehr trainiert als wir“, vermutete Matthias. Auf meinen Impuls hin, daß er vielleicht auch etwas anders läuft als so, wie ich es bei den Kindern gesehen hatte, kamen von den Kindern schon Ideen und Hinweise, wie man es vielleicht schaffen könnte, doch länger zu laufen als eben gezeigt: „Wenn man so schnell losläuft, dann wird man eben auch ganz schnell müde!“ „Wenn 'Joggi' ganz lange laufen will, dann läuft er wahrscheinlich ganz langsam, damit er es auch schafft“, vermutete Maren.

Die Kinder versuchten nun, beim nächsten Lauf, diesmal ließen sie sich auf die Dauer von einer Minute ein, viel langsamer zu laufen, und fast alle schafften es. Doch im Gespräch über den Lauf wurden Beschwerden laut: „Der Sven und die Sonja, die sind ja viel zu schnell gelaufen!“ Und Christian bemerkte: „So schnell kann ich nicht laufen, dann schaffe ich es nicht!“ Die Erkenntnis, daß man beim Dauerlaufen jeweils für sich allein sein richtiges Lauftempo bestimmen muß, ist für Kinder einer ersten Klasse schwer zu formulieren. Also half ich ihnen und gab den Hinweis, daß „es überhaupt nicht wichtig ist, ob jemand in der einen Minute sehr schnell oder sehr langsam läuft. Wichtig ist es eben nur, so zu laufen, daß man eine Minute ohne Pause läuft!“

Beim nächsten Laufversuch klappte es dann bei allen Kindern, auch wenn manche noch mit einem Tempo liefen, mit dem sie mehr als eine Minute nicht durchgestanden

hätten .

Wir laufen den Hasen 'Joggi' bunt



Zu Beginn der folgenden Stunde präsentierte ich den Kindern das Blatt, mit dem sie ihren 'Lauf-Hasen' bunt malen konnten. Für eine Minute Dauerlaufen durften sie Hals oder Schwanz ausmalen, für das linke oder rechte Bein mußten sie zwei Minuten laufen, für die Ohren oder die Arme drei Minuten, für die Schuhe oder den Kopf vier Minuten und für das Hemd oder die Hose fünf Minuten. In dieser Stunde wurden noch Hals und Schwanz mit jeweils einer Minute und auch noch das rechte Bein 'bunt gelaufen'. In den folgenden Stunden schafften die Kinder, wenn auch nicht immer gleich auf Anhieb, jeweils noch ein weiteres Körperteil. Und wenn es in der Stunde nicht mehr geklappt hatte, durften sie die Laufaufgabe auch zu Hause erfüllen. Dabei konnte ich feststellen, daß sich die Kinder immer mehr an die aufgestellten Verhaltensweisen beim Dauerlaufen hielten - der Wunsch, endlich ihren ganzen Hasen bunt zu haben, trug sicherlich dazu bei.

'Joggi' bleibt nicht lange unser Freund



Es blieb im Verlauf der weiteren Schulwochen nicht bei einem 'bunten Joggi'. Der Großteil der Kinder fragte immer wieder bei mir nach, ob sie noch einmal ein Blatt haben könnten. Auch wenn 'Joggi' anschließend nicht mehr ständiger Gast im Sportunterricht war, so liefen die Kinder dennoch zu Hause oder sogar auf dem Schulhof. „'Joggi' läuft ja auch draußen, im Wald und auf der Wiese“, bemerkte Janina.

Ich gestehe es ein: Nach ein paar weiteren Wochen hatte 'Joggi' seine Faszination für die Kinder verloren. Die übrig gebliebenen Blätter für den 'bunten Joggi' werde ich im nächsten Schuljahr, wenn ich Erstkläßler unterrichte, wieder herausholen, denn viel Spaß und Freude haben die Kinder gehabt, und meine Überlegungen zum Dauerlaufen in einem ersten Schuljahr haben sich bestätigt.

Und ganz vergessen haben meine Kinder der Klasse 1c ihren 'Joggi' nun doch nicht. Denn häufig fragen sie noch immer zu Beginn einer Sportstunde, ob wir denn bald mal wieder einen Dauerlauf machen.

Anmerkung

Ein Dankeschön an meine Kollegin BIRGIT GÜTH-CARRIE, die mir durch ihr Zeichentalent bei der Verwirklichung dieser Unterrichtsidee sehr behilflich war.



Klupsch-Sahlmann, Rüdiger: 'Joggi', der Hase, in: Sportpädagogik 14 (1990) 5, 33-34

Ich bin der Hase Joggi



Unsere Aufgabe:
Wir laufen den Hasen Joggi bunt

Hals – eine Minute
Linkes Bein – zwei Minuten
Ohren – drei Minuten
Schuhe – vier Minuten
Hemd – fünf Minuten

Schwanz – eine Minute
Rechtes Bein – zwei Minuten
Arme – drei Minuten
Kopf – vier Minuten
Hose – fünf Minuten

