



Lauf dich fit: Ein Projekt des Bayerischen Leichtathletikverbandes (BLV) an der Grundschule an der Bad-Soden-Straße im Schuljahr 2020/2021

Lauf dich fit! – Unter diesem Motto veranstaltet der Bayerische Leichtathletik-Verband (BLV) ein Laufprojekt für Kinder und Jugendliche der Klassen 1 – 10 – in ganz Bayern!

Seit 2015 gibt es das Projekt „Lauf dich fit!“. Es hat sich mittlerweile zu einem riesengroßen Erfolg entwickelt. Waren es im ersten Jahr noch knapp 20.000 Schülerinnen und Schüler aus oberbayerischen Grund-, Mittel- und Förderschulen sowie weiterführenden Schulen, so waren es für das Jahr 2018 bereits 85. 000 Anmeldungen aus ganz Bayern. Auch die Grundschule an der Bad-Soden-Straße nimmt in diesem Schuljahr an diesem größten und nachhaltigsten Breitensportprojekt teil.

Ziel ist es, dass Kinder und Jugendliche die Fähigkeit erlangen, nach einer mehrwöchigen Übungs- bzw. Trainingsphase im Rahmen des Schulsportunterrichts an einer Lauf-Challenge der Schule – auch in Partnerschaft mit Leichtathletikvereinen – 15 oder 30 Minuten ohne Gehpausen ausdauernd laufen zu können. Mit diesem Ziel ist die Stärkung der aeroben Ausdauerfähigkeit und damit des Herz-Kreislaufsystems verbunden; diese sportartenübergreifende Fitness ist zugleich ein wesentlicher Beitrag zur präventiven Gesundheitsförderung der Schuljugend und Grundlage für alle weiteren Sportarten.

Warum laufen?

Laufen, als die natürlichste Art sich fortzubewegen, kann dabei in Spielformen altersgemäß und motivierend eingesetzt werden. Es ist einfach und daher auch für Kinder sehr gut geeignet. Die Vorteile und Auswirkungen sprechen für sich. Laufen kann jeder überall und es sind keine besonderen Materialien notwendig. Positive Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, die Selbstverantwortung sowie auch das Sozialverhalten sind erfreuliche Nebeneffekte.

Damit das Laufen auch Spaß macht, sollte der Fokus auf spielerische Trainings- und Übungsformen gelegt werden. Lauf-, Staffel- und Geländespiele, aber auch Laufen mit Rhythmus- und Musikbegleitung eignen sich hierfür bestens.

Seit Beginn des Schuljahres 2020/ 2021 trainieren die Schülerinnen und Schüler der Grundschule an der Bad-Soden-Straße im Rahmen des Sportunterrichts spielerisch ihre Ausdauer. Durch das speziell für den Schulsport entwickelte Projekt, wird bei den Kindern die Freude am Laufen gefördert. Damit leistet die Initiative einen wichtigen Beitrag zur Gesundheits- und Bewegungserziehung der Kinder.

Das Programm wird vom Bayerischen Sportärzteverband empfohlen und wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut. Nach einer mehrwöchigen Trainingsphase wird der Nachweis einer verbesserten Leistungsfähigkeit im Bereich der Ausdauer festgestellt. Bei den sogenannten **„challenge weeks“ vom 12.04. bis 16.06. 2021** an unserer Schule können die Kinder zeigen, dass sie 15 oder 30 Minuten ohne Gehpausen ausdauernd laufen können. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin bekommt als Zeichen der Anerkennung eine Urkunde. Die besten Schulen wurden in den letzten Schuljahren zu einem Sporttag in den Olympiapark in München eingeladen.