



G03

Meine Laufmaschine: Was unsere Füße alles können.

Deine
Stadt
Dein **Weg**

Der Mensch geht auf seinen Füßen im Laufe seines Lebens durchschnittlich 50 Millionen Schritte und legt dabei 40.000 Kilometer zurück – das entspricht in etwa einer Erdumrundung. Mit jedem Schritt tun wir etwas Gutes für unsere Gesundheit. Die Schüler:innen erweitern ihren Wortschatz rund um das Thema Füße und Beine. Sie probieren unterschiedliche Bewegungen mit ihren Füßen aus und starten einen kleinen Bewegungswettbewerb.



Wochen-Challenge: **Bloßhapert**

Versuche diese Woche, auf möglichst vielen unterschiedlichen Böden barfuß zu gehen.
Finde den für dich angenehmsten!

Info-Box



95 Min

Je nach Kompetenz und Interesse können einzelne Schritte ausgelassen werden.



Arbeitsblatt „Wortschatzfestigung“ (ab S. 5)



Deutsch, Deutsch als Zweitsprache (DaZ), Biologie, Bewegung und Sport,
Gesundheitsförderung



Sprachniveau A1-B1

Schritt 1: Was ist eine „Laufmaschine“?

🕒 20 Min

Die Schüler:innen setzen sich mit dem Wort „Laufmaschine“ auseinander. Zunächst werden die Wortbestandteile „Laufen“ und „Maschine“ gemeinsam besprochen und deren Bedeutungen im Plenum, eventuell durch pantomimische Darstellungen, veranschaulicht.

- *Was ist eine Maschine? (Das Wort kommt aus dem Altgriechischen, es bedeutet „Hilfsmittel“ oder „Werkzeug“. Durch Maschinen wird die Arbeit für Menschen oft leichter.)*
- *Was fallen euch für Maschinen ein? (z. B. eine Maschine, die wäscht – Waschmaschine)*
- *Was bedeutet das Verb „laufen“?*
- *Was könnte eine „Laufmaschine“ sein?*

Anschließend zeichnen die Schüler:innen auf ein weißes A4-Blatt ihre Vorstellungen einer „Laufmaschine“. Diese kreative Phase dient dazu, eigene Assoziationen und Vorstellungen zu aktivieren und unterschiedliche Zugänge zum Thema zu eröffnen. Je nach Sprachstand verfassen die Schüler:innen zusätzlich eine detaillierte Beschreibung ihrer Laufmaschine oder beschriften diese.

Die Zeichnungen der Schüler:innen können im Klassenraum aufgehängt werden. Folgende Leitfragen können vorab oder im Anschluss besprochen werden:

- *Was sind die Aufgaben deiner „Laufmaschine“?*
- *Wie bewegt sich deine „Laufmaschine“?*
- *Hat die „Laufmaschine“ Beine oder Füße?*

Schüler:innen, die möchten, präsentieren ihre Zeichnung der Laufmaschine.

In der Folge überlegen die Schüler:innen, ob der menschliche Körper auch eine Laufmaschine hat. Sie sollen dabei erkennen, dass unsere Füße diese „Laufmaschine“ darstellen. Folgende Leitfragen können dabei unterstützen:

- *Haben wir auch eine „Laufmaschine“?*
- *Was ist unsere „Laufmaschine“?*

Schritt 2: Wortschatzarbeit

🕒 10 Min

Die Lehrperson zeichnet ein menschliches Bein an die Tafel (bzw. das Smartboard) und erarbeitet gemeinsam mit den Schüler:innen den Wortschatz: der Zeh, die Wade, der Knöchel, die Ferse, die Fußsohle, das Knie, der Unterschenkel, der Oberschenkel.

Anschließend übertragen die Schüler:innen die Zeichnung in ihr Heft oder auf ein Blatt Papier und beschriften ihre Skizze.

Schritt 3: Wortschatzfestigung

🕒 10 Min

Mit einer Variante des Spiels „Simon sagt“ üben sich die Schüler:innen im genauen Zuhören, gleichzeitig festigen sie den zuvor erlernten Wortschatz. Anstelle von „Simon sagt“ verwenden sie ihren eigenen Namen. Die Lehrperson beginnt mit einem Beispiel. Dann können auch Schüler:innen weitere Beispiele vorgeben.

Ablauf:

Die Lehrperson sagt folgenden Satz: „Eure Lehrperson sagt ‚die Wade‘.“

Sobald Sie das gesagt haben, sollen sich alle Schüler:innen an der Wade berühren.

Nennt die Lehrperson nur das Wort, z. B. „die Wade“, ohne „Eure Lehrperson sagt ...“ davor, dürfen sich die Schüler:innen nicht an der Wade berühren.

Schritt 4: Vertiefung Wortschatz

🕒 15 Min

Zur Wissensabsicherung oder als Hausübung füllen die Schüler:innen das Arbeitsblatt „Wortschatzfestigung“ aus. Die Aufgaben sind differenziert aufgebaut: Zu Beginn stehen grundlegende Aufgaben zur Wortschatzarbeit und Begriffszuordnung, die allen Schüler:innen den Einstieg erleichtern. Im weiteren Verlauf steigert sich der sprachliche und inhaltliche Anspruch der Aufgaben, sodass individuelle Lernvoraussetzungen und unterschiedliche Sprachniveaus berücksichtigt werden. Somit können die Schüler:innen selbstständig und ihrem Leistungsstand entsprechend arbeiten.

Schritt 5: Körperwahrnehmung

🕒 10 Min

Die Schüler:innen sollen ihre Füße spüren und so ihre Körperwahrnehmung schulen. Dazu ziehen sie ihre Schuhe aus und stellen sich barfuß oder in Socken in einem Kreis auf.

Mit folgenden Leitfragen kann die Lehrperson die Schüler:innen unterstützen:

- *Schließe deine Augen.*
- *Atme tief durch die Nase ein – und langsam durch den Mund wieder aus.*
- *Richte dich auf und lass die Schultern locker.*

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße:

- *Welche Teile deiner Füße berühren ganz fest den Boden?*
- *Spürst du mehr die Zehen, den Fußballen oder die Fersen?*
- *Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an – warm, kalt, weich, hart?*

Bewege nun vorsichtig deine Füße:

- *Bewege deine Zehen langsam nach oben.*
- *Lass die Zehen wieder locker.*
- *Hebe die rechte Ferse leicht an. Was spürst du im Fuß?*
- *Stelle die Ferse wieder ab.*
- *Mache das Gleiche mit der linken Ferse.*

Zum Abschluss:

- *Stehe wieder mit beiden Füßen fest auf dem Boden.*
- *Atme noch einmal tief ein und aus.*
- *Öffne langsam deine Augen. Wie fühlt sich das Stehen jetzt an?*

Schritt 6: Mindmap: Was können unsere Beine, Füße?

🕒 15 Min

Im ersten Schritt wird mithilfe einer Mindmap Vokabular dazu gesammelt, was Füße und Beine alles können. Dazu wird das Modalverb „können“ angewendet.

Die Lehrperson schreibt in die Mitte der Tafel: Meine Füße/Beine können ...

Die Schüler:innen kommen an die Tafel und schreiben ihre Assoziationen dazu, z. B.: Fußball spielen, tanzen, springen, auf einem Bein stehen, wehtun, klettern, balancieren, schleichen etc.

Im zweiten Schritt werden mithilfe der gesammelten Stichworte ganze Sätze gebildet.

Die Lehrperson gibt ein Beispiel vor und wirft einem/einer Schüler:in den Ball zu. Die Person, die den Ball in der Hand hält, formuliert je nach Kompetenz einen Satz wie z. B.:

Einfachere Variante: „Meine Füße können tanzen.“ oder „Ich kann tanzen.“

Anspruchsvollere Variante: „Wenn ich coole Musik höre, können meine Füße / kann ich tanzen.“

Schritt 7: Klassenchallenge

🕒 15 Min

Mit der abschließenden Klassenchallenge haben die Schüler:innen Spaß an der Bewegung, wiederholen den erlernten Wortschatz und trainieren ihr Gleichgewicht. Gegebenenfalls kann die Challenge mit Musik gemacht werden. Alle Schüler:innen stellen sich im Kreis oder vor ihren Sitzplätzen auf.

Die Lehrperson zeigt eine kurze Bewegungsreihe (1-3 Bewegungen) vor. Die Schüler:innen machen anschließend die vorgezeigte Abfolge nach. Zum Beispiel: Rechtes Bein heben – auf Zehenspitzen stehen – einmal hüpfen. In der Folge überlegt sich ein:e Schüler:in eine Bewegungsabfolge und macht diese vor. Eine neue Runde startet.

Weitere Ideen: auf einem Bein stehen, auf Zehenspitzen stehen, auf der Ferse stehen, ein- oder zweimal hüpfen, sich hinknien, das Knie berühren, den Knöchel kreisen etc.

- 01.** Oje, die Wörter sind durcheinandergeraten.
Schreibe die Wörter richtig auf die Linie:



der (Fßu) _____

der (Knchöel) _____

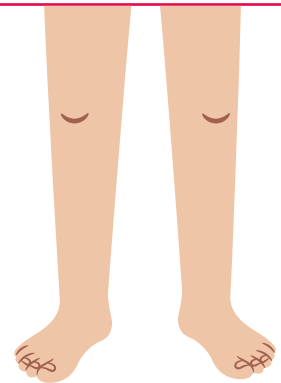
die (Frsee) _____

das (Kine) _____

der (Uentrschnekel) _____

der (Zhe) _____

- 02.** Ordne die Wörter in der richtigen Reihenfolge –
von oben (der Oberschenkel) bis unten (der Zeh).
Schreibe die Wörter auf die Linie.



(der Zeh – der Knöchel – die Ferse – die Fußsohle –
das Knie – der Unterschenkel – der Oberschenkel)

03. Finde die neun versteckten Wörter.

Suche von links nach rechts und von oben nach unten.

(Zeh, Fußsohle, Oberschenkel, Knöchel, Knie, Bein, Ferse, Unterschenkel, Fuß)

Ergänze den jeweils richtigen Artikel.

Bilde mit drei Wörtern einen Satz und schreibe ihn auf die Zeile.



R	C	H	N	D	X	E	M	Y	X	B	E	I	N
L	U	R	N	O	O	V	D	W	K	D	Z	A	U
A	N	N	Y	B	W	V	K	J	U	T	P	H	H
T	T	J	V	E	F	F	E	R	S	E	G	S	T
M	E	E	R	R	H	L	P	V	W	K	W	N	N
V	R	G	Y	S	U	F	R	T	I	P	K	L	C
V	S	U	B	C	E	U	U	D	H	C	N	W	D
Y	C	Q	K	H	Y	S	Q	W	R	G	Ö	N	F
Z	H	X	O	E	H	S	P	C	T	B	C	R	U
L	E	F	N	N	P	S	T	C	K	Z	H	C	S
I	N	R	K	K	Z	O	T	D	N	E	E	T	S
C	K	O	L	E	Q	H	V	B	I	F	L	T	I
H	E	F	V	L	G	L	R	V	E	S	E	U	R
N	L	X	T	E	Y	E	J	Q	S	K	Z	E	H

04. Lies die Sätze.

Kreuze die richtige Aussage an:

- ☐ Die Ferse ist hinten am Fuß.
- ☐ Die Ferse ist vorne am Fuß.

- ☐ Die Fußsohle ist unten am Fuß.
- ☐ Die Fußsohle ist hinten am Fuß.

- ☐ Das Knie ist auf der Fußsohle.
- ☐ Das Knie ist zwischen Unterschenkel und Oberschenkel.

- ☐ Die Wade ist auf der Rückseite vom Unterschenkel.
- ☐ Die Wade ist auf der Rückseite vom Oberschenkel.

- ☐ Der Knöchel ist beim Knie.
- ☐ Der Knöchel ist direkt über dem Fuß.

- ☐ An einem Fuß habe ich fünf Zehen.
- ☐ An einer Hand habe ich fünf Zehen.



05. Setze die Verben bei der passenden Worterklärung ein.

gehen, laufen, springen, tanzen, stehen, schleichen, klettern



----- - einen Fuß vor den anderen setzen

----- - sich nicht bewegen

----- - einen Fuß sehr schnell vor den anderen setzen

----- - sich zur Musik bewegen

----- - ganz leise einen Fuß vor den anderen
setzen, damit man nicht gehört wird

eine Wand hinauf- -----

----- - mit den Füßen kurz in der Luft sein



06. Übersetze die Wörter in eine andere Sprache oder male eine Skizze.
Setze dann die Wörter aus der linken Spalte in die rechte Spalte ein.

Deutsch	Andere Sprache oder Skizze	Beispielsätze
der Fuß/ die Füße		Ich habe zwei _____.
der Schuh/ die Schuhe		Zuhause ziehen wir unsere _____ aus.
der Knöchel/ die Knöchel		Luca hat sich beim Sport den _____ verstaucht.
die Ferse/ die Fersen		Wenn ich auf Zehenspitzen stehe, hebe ich meine _____ an.
das Knie/ die Knie		Beim Gehen biegt man die _____ ab.
der Zeh/ die Zehen		Sara wackelt mit den _____.
gehen		Lucy _____ nach Hause.
laufen		Die Kinder _____ beim Fußballspielen.
springen		Mert _____ die Stufe hinunter.
stehen		Lara und Ayse _____ auf einem Bein.
barfuß sein		Carlos ist am liebsten _____.
klettern		Nina _____ die Wand hinauf.

07. Bringe die Sätze in die richtige Reihenfolge:

weh. / tun / die / Fersen / mir / Manchmal

angestoßen. / hat sich / den / Zeh / Er / bei der Tür

muskulöse / Oberschenkel. / Viele Fußballspielerinnen / haben

spüre/ Ich / meine / Fußsohlen / in der / Wiese.

Unterschenkel / Der / ist / unterhalb / vom / Knie.

