

... seit 20 Jahren

... über 50.000 Teilnehmer/-innen

... über 500 Schulen

... ca. 450 Presseartikel

... wertvolle gesundheitliche Aspekte

... Begeisterung pur

... garantierte Nachhaltigkeit



## INFOS PROJEKT LAUFSCHULE

### LAUFSCHULE Tirol

---

In Zusammenarbeit mit den Direktionen und den Lehrpersonen der Osttiroler, Nordtiroler und Vorarlberger Schulen führt der Verein LAUFSCHULE Tirol seit 20 Jahren das Projekt LAUFSCHULE durch. Direkt im Turnunterricht gelangen die Bewegungsabläufe der Schüler/-innen zur Analyse und Korrektur. Schwerpunkte dabei sind die Bereiche Schrittlänge, Armhaltung sowie das richtige Aufkommen der Füße beim schnellen und langsamen Laufen. Da einem richtigen Bewegungsablauf eine tragende Rolle für die Gesundheit der Schüler/innen zukommt, ist dieses Projekt auf großes Interesse seitens der Schüler/-innen, Lehrer/-innen und Eltern gestoßen. Zudem wurde das Projekt in ca. 450 Presseberichten und mehrfachen ORF-Sendungen präsentiert.

Gerhard Holzknecht, MSc., MA, ehemals Österreichischer Meister im Mittelstreckenlauf und Trainer zahlreicher Welt- und Europameisterschaftsteilnehmer, war der Ideenlieferant und Initiator dieser positiven Projektes.

Zudem wurde das Projekt von zahlreichen Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Pädagogik ausgezeichnet. Meine persönliche Arbeit wurde überdies vom Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Sport, wie folgt gewürdigt:

***„Das Land Tirol ist ebenso stolz wie dankbar für Ihren enormen Einsatz zur Gesunderhaltung und Geh- bzw. Laufschulung der Tiroler Schuljugend.“***

## Projektumfang pro Schule

---

Der Umfang des Projektes bezieht sich auf eine Doppelstunde pro Klasse und eine entsprechende Nachbereitung (Doppelstunde pro Klasse) im Laufe des Schuljahres (Projektwochen). Pro Schule werden alle Schüler/-innen in das Projekt aufgenommen. Den Lehrpersonen wird zudem eine Aus- und Weiterbildung zum Thema LAUFSCHULE angeboten. Ein weiteres Ziel besteht darin, die Schüler/-innen, Lehrpersonen und Eltern zu mehr gesunder Bewegung zu motivieren.

## Schwerpunkte im Unterricht

---

- Die Umsetzung der LAUFSCHULE erfolgt direkt im Turnunterricht.
- Die Bewegungsabläufe der Schüler/innen werden analysiert, korrigiert und dokumentiert.
- Die Schwerpunkte sind dabei dabei die Schrittlänge, die Armhaltung sowie das richtige Aufkommen der Füße.
- Ein zentrales Thema besteht im Erlernen der Bewegungsabläufe des Lauf-ABCs.
- Projektergänzungen erfolgen über Schulungen, Seminare, Vorträge, Elternabende und Schulläufe.
- Ein entsprechendes Aus- und Weiterbildungsprogramm für die Lehrpersonen rundet das Programm ab.
- Eine Nachbereitung auf Basis der Dokumentation sichert die Nachhaltigkeit.
- Mit dem sozialpädagogischen Konzept „GEPARD-LÖWE-WOLF“ finden auch jene Schüler/-innen Zugang zum Laufsport, die nicht zu den Schnellsten gehören. Diese erkennen nämlich, dass ihre „Slow-Twitch-Muskulatur“ sie als Ausdauerspezialisten kennzeichnet und sie somit denselben Stellenwert innehaben wie jene Kinder, die als Gepard alle Kinder im Turnunterricht „hinter sich lassen“.



**Laufschule**  
TIROL goes Europe

Faistenbergerweg 11  
6370 Kitzbühel



## Filmbeiträge und Fotogalerien

---

<http://www.youtube.com/watch?v=20M0XygLtAQ>

<http://www.landeck.tv/php/videodetail2.php?id=100653>

<http://www.landeck.tv/php/videodetail2.php?id=99359>

<http://www.meinbezirk.at/landeck/lokales/grosser-raiffeisen-schullauf-fuer-den-guten-zweck-d999989.html>

Vielen herzlichen Dank!

Gerhard Holzknicht, MSc., MA

Obmann LAUF SCHULE Tirol