

Download

M. Niermeyer / D. Totaro

Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel

Sport an Stationen

Handlungsorientierte Materialien zu den Kernthemen der Klassen 3 und 4

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6505>

Station 1	Sockenwerfen		☆☆ 
<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Paar Socken  • Hallenwand • 1 Partner <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;"> <p>Wirf das Sockenpaar sehr kräftig gegen die Wand. Wähle einen hohen Treffpunkt. Denke daran, dass das zum Wurfarm gegenüberliegende Bein vorne steht.</p> </div> </div>			
einfacher ☆		schwieriger ☆☆☆	
<p>Führe die Bewegung langsam aus. Lass deinen Partner kontrollieren, ob das zum Wurfarm gegenüberliegende Bein vorne steht.</p>		<p>Benutze auch den anderen Arm. Welches Bein steht nun vorne? Nimm einen kurzen Anlauf.</p>	

Station 2

Gummitwist



Du brauchst:

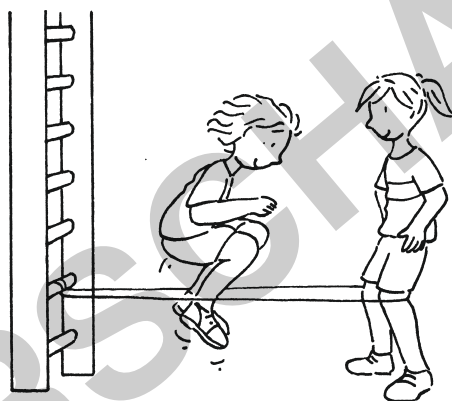
- 1 Sprossenwand



- 1 Gummiband (Gummitwist)



- 1 oder 2 Partner



Dein Partner hat das Gummitwist an den Knien. Probiere verschiedene Sprungformen aus.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Dein Partner hat das Gummitwist an den Knöcheln.

Probiere verschiedene Sprungformen aus.

Denke dir eine Sprungfolge aus.


Führe diese Sprungfolge deinen Mitschülern vor.

Station 3

Zonentreffer



Du brauchst:

- 1 Wurfball *oder*
1 vierfach geknotetes
Springseil je Kind
- 3 Zonen (Hallenmar-
kierungen *oder* Tesakrepp
())
- 1 Partner



**Wirf von oben nacheinander
in die erste, zweite und
dritte Zone.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Führe die Bewegung langsam aus.

Lass deinen Partner kontrollieren, ob du in
hohem Bogen wirfst.

Schließe deine Augen.

Wirf mit geschlossenen Augen.

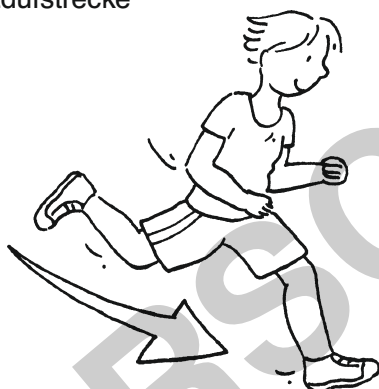
Station 4

Steigerungslauf



Du brauchst:

- ca. 30 Meter lange Laufstrecke
- 1 Partner



**Gib dir selbst das Startzeichen.
Jogge langsam los.
Nun wirst du immer schneller.
Am Ende der Laufstrecke läufst du
so schnell du kannst.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Dein Partner gibt dir als Hilfe die Kommandos:
„Erster, zweiter und dritter Gang!“

Laufe rückwärts, seitwärts und im Stalom im
Steigerungslauf.

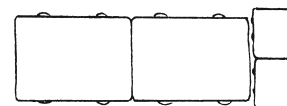
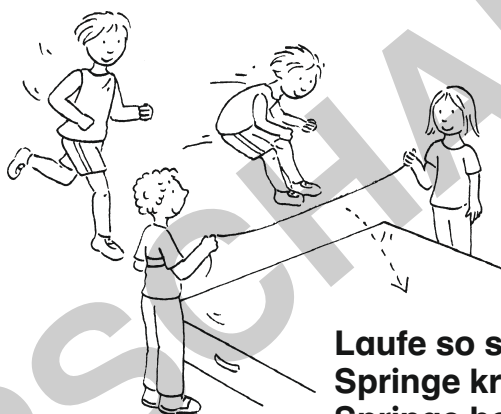
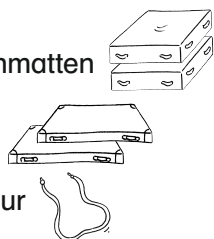
Station 5

Sprung in den Weichboden



Du brauchst:

- 2 Weichbodenmatten
- 2 Turnmatten
- 1 Zauberschnur
- 2 Partner



**Laufe so schnell wie du kannst an.
Springe kräftig ab.
Springe hoch und weit auf die
Weichbodenmatte.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Springe ohne Zauberschnur.


Nimm beim Absprung die Arme mit hoch.
Lande auf beiden Beinen.

Station 6

Stummer Ball



Du brauchst:

- 1 Softball 
- 1 Partner



Schafft ihr es, euch den Ball so zuzuwerfen,
dass er nie den Boden berührt?
Werft den Ball wie beim Weitwurf.
Nehmt ca. 10 Meter Abstand.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Rückt näher zusammen.


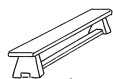


Versucht die Übung im Sitzen.

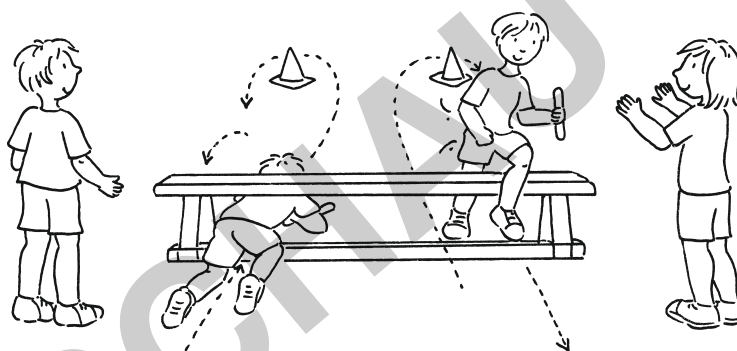
Station 7

Hindernisstafel



Du brauchst:

- 2 Staffelhölzer 
- 1 Bank 
- 2 Hütchen 
- mindestens 3 Partner
(4 Kinder)
- 1 Gummiring 



**Laufe so schnell du kannst unter der Bank durch, um das Hütchen herum und springe auf dem Rückweg über die Bank.
Übergib deinem Partner das Staffelholz so, dass es nicht herunterfällt.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Benutzt einen Gummiring anstelle des Staffelholzes.

Überlegt, wie ihr euch am besten das Staffelholz übergibt.

Linkshänder nehmen das Staffelholz in die rechte Hand.

Station 8

Raketenstart



Du brauchst:

- ca. 10 Meter lange Laufstrecke
- 1 Partner



Dein Partner gibt langsam das Startzeichen: „Auf die Plätze – fertig – los“
Mache beim Anlaufen kurze schnelle Schritte.
Renne so schnell du kannst über die Markierung.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Benutze den Hochstart.

Übe den Tiefstart.

Probiere aus, ob du mit dem rechten oder dem linken Bein vorne besser starten kannst.