

	Thema/Intentionen	Leichtathletische Grundformen	Geeignet für ...	Seiten <u>Seite</u>
1.	Schrittweitsprung mit differenzierter Aufgabenstellung	Schrittweitsprung	Jungen und Mädchen ca. ab dem 6./7. Lebensjahr	2-4 bis 6
2.	Leichtathletisches Üben unter situativen Bedingungen	Laufen, Hüpfen und Springen	Jungen und Mädchen ca. ab dem 6./7. Lebensjahr	5-7 bis 9
3.	Ablaufübungen führen zum Tiefstart	Tiefstart	Jungen und Mädchen ca. ab dem 7./8. Lebensjahr	8-9 bis 11
4.	Lernen und Üben des Schlagwurfes	Schlag- oder Kernwurf	Jungen und Mädchen ca. ab dem 7./8. Lebensjahr	10-12 bis 14
5.	Hüpf- oder Springübungen in kleinen Gruppen Kleine Spiele zum Schulen des schnellen Laufens	Laufen Springen	Jungen und Mädchen ca. ab dem 7./8. Lebensjahr	13-15 bis 17
6.	Kleine Spiele zum Vorbereiten des Staffellaufs	Staffellauf	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	16-19 bis 21
7.	Lernen und Üben einer „Alltagstechnik“ im Hochsprung	Rollsprung	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	20-22 bis 24
8.	Verbessern der Wurfleistung durch den Einsatz optischer Orientierungshilfen	Werfen mit Orientierungshilfen	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	23-25 bis 27
9.	Lernen und Üben des Wälzers	Wälzer / „Straddle“	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	26-28 bis 30
10.	Vom Druckwurf zum Standstoß im Kugelstoßen	Stoßen vorbereiten	Jungen und Mädchen ca. ab dem 9./10. Lebensjahr	29-30 bis 32

<b>Ziele:</b>	Schrittweitsprung mit differenzierter Aufgabenstellung Schulen der Grundtätigkeiten laufen und springen
<b>Geeignet für:</b>	Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr
<b>Unterrichtsmittel:</b>	2 Sprungbretter, 8 kleine Kästen, 1 dreiteiliger großer Kasten, 2 Weichböden, 4 Markierungshütchen

## Vorab ...

Aufbauend auf den schon bekannten Bewegungsgrundmustern laufen, hüpfen und springen können die Jungen und Mädchen die grundlegenden Formen des „Weitspringens“ erlernen. Wesentlich hierbei ist das flüssige Umsetzen des schnellen Anlaufs in den einbeinigen Absprung, die angedeutete Schwungbeinhaltung und die beidbeinige Landung.

Durch den Einsatz von Gerätehilfen wird es den Jungen und Mädchen möglich, die Fluggestalt in ihrer Grobform zu erproben und sie später draußen auf dem Sportplatz unter regulären Bedingungen anzuwenden.



Alle benötigten Geräte werden vor Beginn des Übens an den vorgesehenen Plätzen aufgebaut. Die Kinder bilden zwei Riegen, die sich an den kleinen Kästen aufstellen. Da auch die Absprunghilfe Kastentreppe die letzten drei Schritte betont, wird schon in den vorbereitenden Übungen im Dreierhythmus geübt. Durch unterschiedliche Abstände zwischen Sprungbrett und kleinem bzw. großem Kasten sowie später durch die schräg gespannte Zauberschnur wird eine differenzierte Aufgabenstellung möglich.



Geübt wird im Strom. Bei auftretenden Fehlern wird die entsprechende Übung wiederholt, verbunden damit sind Demonstrationen und erläuternde Hinweise.

## Einleitung

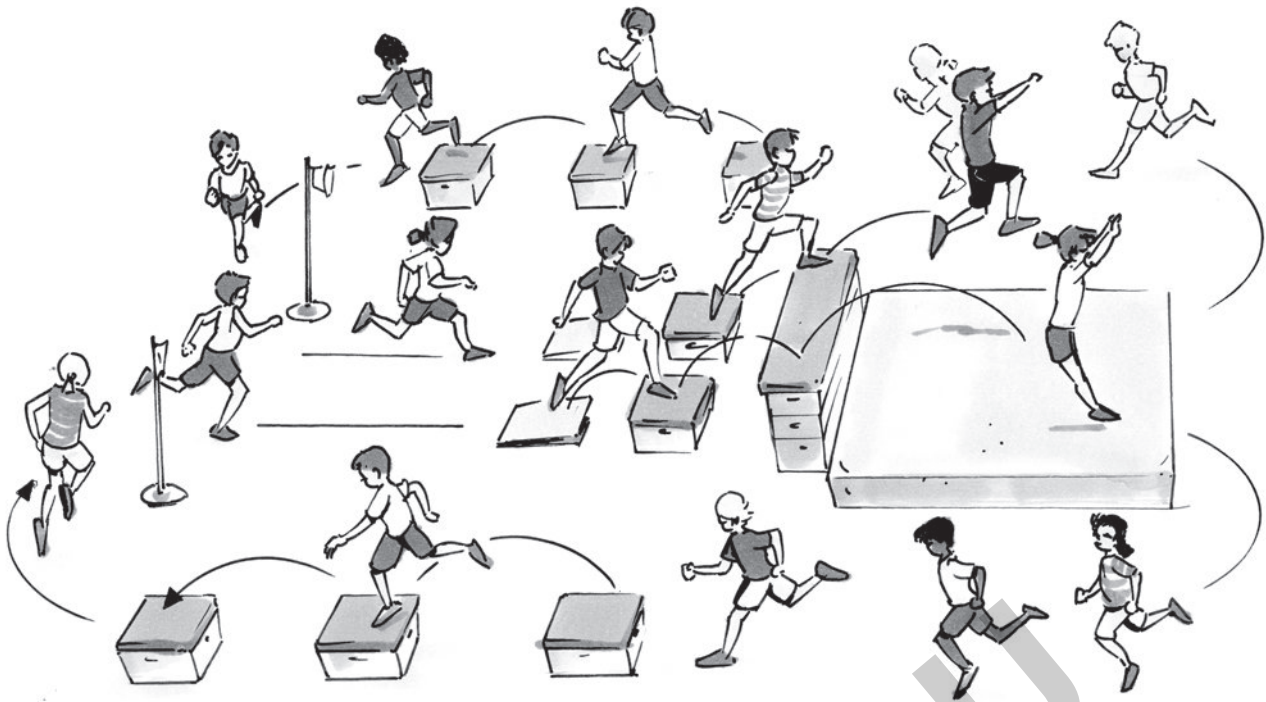
1. Beliebiges Überlaufen bzw. Überwinden aller Geräte.
2. Schlusshüpfer vom kleinen Kasten zum kleinen Kasten. Auch an der Kastentreppe sollten Schlusshüpfer ausgeführt werden.
3. Einbeinsprünge mit dem rechten Bein vom kleinen Kasten zum kleinen Kasten. Wer schafft es auch an der Kastentreppe? Notfalls können auch Schlusssprünge ausgeführt werden.
4. Wie 3., aber mit dem linken Bein.

## Hauptteil

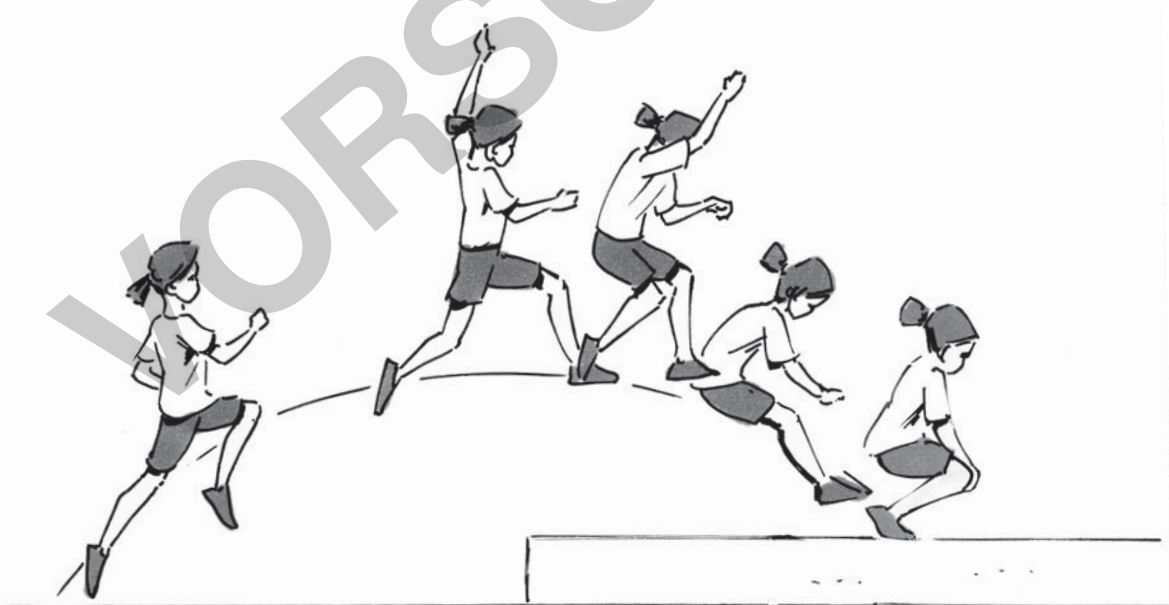


Schriftsprünge vom kleinen Kasten zum kleinen Kasten – anlaufen und mit dem „guten Bein“ vom dreiteiligen Kasten abspringen und mit beiden Beinen auf dem Weichboden landen (Abb. 1, siehe nächste Seite).

Bei dieser Übung darauf achten, dass jedes Gerät nur mit einem Fuß betreten wird. Evtl. muss schon hier differenziert werden, d. h. die Abstände der einen Bahn müssten vergrößert, die Abstände der anderen Bahn so gelassen oder verringert werden. Nur so ist ein flüssiges Ausführen der Schrittsprünge gewährleistet.

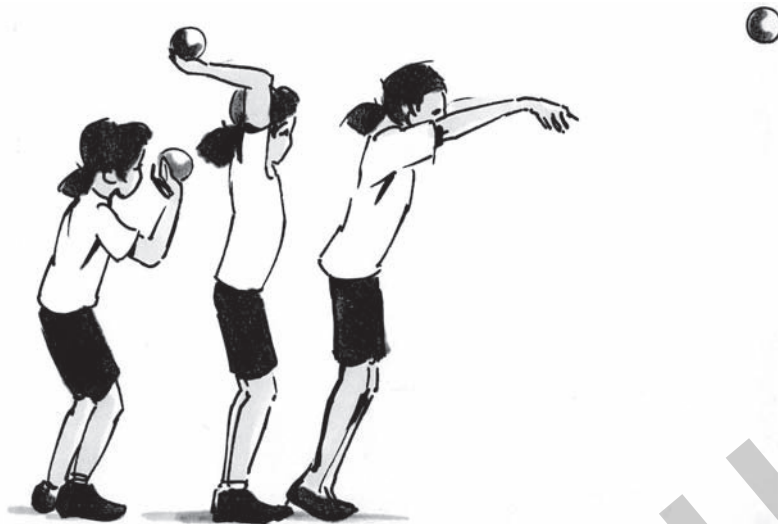


- ☺ Nach dieser Aufgabe wird der Lehrer die Abstände zwischen Sprungbrett, kleinem Kasten und großem Kasten erweitern (wer schneller anläuft, braucht größere Abstände), um den Laufrythmus fließend in den Absprung übergehen zu lassen.
- ☺ Wie vorher, aber wer kann das Schwungbein weit vorbringen (weite Schritthaltung), erst im letzten Moment wird das Sprungbein zur beidbeinigen raumgreifenden Landung nachgezogen!

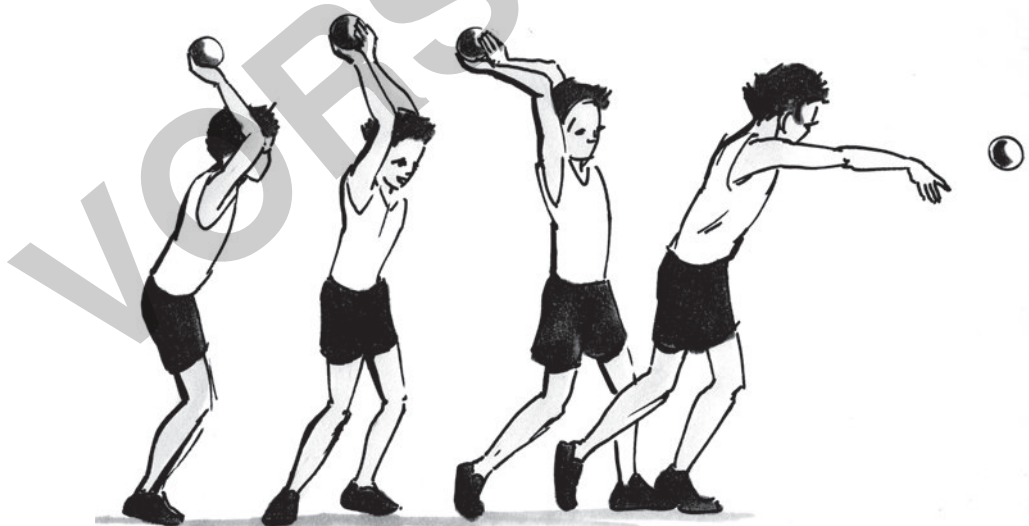


- ☞ Der Lehrer demonstriert diese Übung selbst oder wählt einen dafür geeigneten Schüler aus. An den kleinen Kästen werden weiterhin Schrittsprünge ausgeführt.
- ☺ Wie vor, aber darauf achten, dass die letzten drei Schritte (an der Kastentreppe) ohne Geschwindigkeitsverlust in den Absprung übergehen.

4. Wer kann den zurückkommenden Ball gleich wieder in der richtigen Handfassung vor dem Körper in Gesichtshöhe fangen und sofort wieder gegen die Wand werfen? Mehrere Male nacheinander üben.



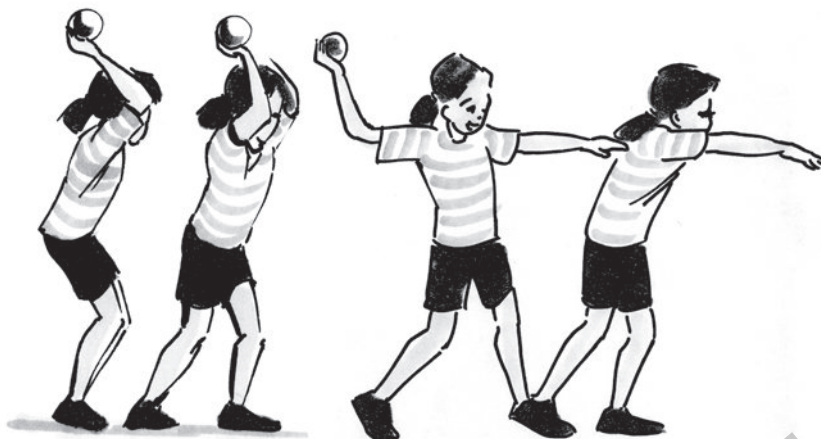
5. Der Übende steht in mittlerer Grätschstellung, der Ball wird mit leicht gebeugten Armen über dem Kopf in der schon bekannten Handfassung gehalten. Der Rechtshänder führt mit dem gehaltenen Ball über Kopf eine Vierteldrehung rechts aus, wobei der rechte Fuß nur leicht mitdreht, während der linke Fuß angehoben und mit dem Fußballen vor dem Körper neu aufgesetzt wird, so dass jetzt die linke Körperseite in Wurfrichtung (zur Wand) zeigt. Durch die Vierteldrehung wird die Wurfarmschulter rückgenommen, und die rechte Wurfhand gelangt hinter den Ball, während die linke Hand nur noch Haltefunktion hat (umfasst den Ball von vorn). Aus dieser Haltung wird der Ball gegen die Wand geworfen.



☞ Wichtig ist, dass nach dem Ausführen der Vierteldrehung der Ball sofort geworfen wird.

6. Wer kann den Ball sofort nach dem Wurf wieder fangen, in die Grätschstellung zurückgehen und dann anschließend wiederum die Bewegungsfolge mit der Vierteldrehung ausführen? Rhythmisch mehrere Male üben. Evtl. auch den Abstand zur Wand erweitern.

7. Bewegungsablauf wie unter 3. beschrieben, aber jetzt erfolgt während des Ausführens der Vierteldrehung das Rücknehmen des fast gestreckten Wurfarmes und das gleichzeitige Vornehmen des linken Armes (zeigt in etwa in Wurfrichtung). Danach wird sofort geworfen.



Auf das flüssige Ausführen von: Vierteldrehung – Wurfarmrücknahme – Zeigen des linken Armes in Wurfrichtung und Wurf – achten. Diesen Ablauf immer wieder üben.

8. Wie 5., aber achte darauf, dass der Wurfarm am Kopf vorbeigeführt wird.
9. Wie 6., aber der Ball wird hauptsächlich mit den drei Fingern der Wurfhand gehalten (Daumen, Zeige- und Mittelfinger).

VORSCHAU

- Ziele:** Hüpf- und Sprungübungen in kleinen Gruppen  
Kleine Spiele zum Schulen des schnellen Laufens
- Geeignet für:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 7./8. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** 8 bis 10 Hütchen zum Markieren der Laufstrecken und für die „endlose Staffel“, 2 bis 3 Staffelhölzer

## Vorab ...

In dieser leichtathletischen Übungsstunde werden zwei Schwerpunkte angesprochen. Im einleitenden Teil der Sportstunde wird durch den Einsatz von „lustigen“ Gruppenübungen viel Freude und Spaß bei Hüpfen und Springen entstehen. Im Haupt- und Schlussteil wird durch kleine Spiele das schnelle Laufen angesprochen und geschult.

## Aufwärmen

Je nach Klassenstärke werden mehrere Gruppen von etwa 6 bis 8 Schülern gebildet.

- ☺ Hände in Vorhalte auf den Schultern des Vordermannes, leichte Kniebeuge und mit geschlossenen Beinen (Schlussssprünge) vorwärts hüpfen. Hierbei gibt der vorn stehende Übende den Einsatz an.
- ☞ Diese Übung gelingt nur, wenn rhythmisch gleichmäßig gehüpft wird.
- ☺ In einer Reihe die linke Hand auf die Schulter des Vordermannes legen und gleichzeitig mit der rechten Hand den rechten Fuß des Hintermannes fassen: Hüpfen vorwärts.



- ☺ Die Gruppen bilden mit Handfassung Kreise – das linke Bein über die gefassten Hände einhängen und vorsichtig rechts herumhüpfen (Abb. siehe nächste Seite). Auch linksherum versuchen.
- ☞ Die genannten Übungen können auch mit allen Schülern in einer großen Übungsgruppe durchgeführt werden.

**Ziele:** Verbessern der Wurfleistung durch den Einsatz optischer Orientierungshilfen  
Schulen der Grundtätigkeit Werfen und Vervollkommen der Wurfkraft

**Geeignet für:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr

**Unterrichtsmittel:** Viele Schlagbälle oder Tennisbälle, mehrere Fahnenstangen, Sägemehl, Kalk oder Sand zum Abstreuen, Eimer oder Tonne

## Vorab ...

Ausgangspunkt ist der bekannte Bewegungsablauf des Schlagwurfes – siehe Stundenbild „Lernen und Üben des Schlagwurfes“.

- ☞ Durch häufiges und vielseitiges Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen sollen die Wurfleistungen weiter gefestigt und verbessert werden; (Staffelhölzer, Schlag- und Tennisbälle, Nocken-, Hockey- und kleine Gymnastikbälle; im Stand, Kniestand, Sitz etc.).

## Einleitung

- 😊 „Abwurf in der Gasse“: Spielerzahl: 20 bis 30 Schüler.  
Aufstellung: Gasse, Abstand ca. 5 bis 7 m.  
Die Klasse wird in zwei gleichstarke Mannschaften geteilt. Die Schüler einer Mannschaft bilden die Gasse (Abstand genau festlegen und kontrollieren). Mit zwei evtl. auch drei oder vier Gymnastikbällen (evtl. Softbälle verwenden – tun nicht weh!) versuchen sie, die durch die Gasse laufenden Schüler der anderen Mannschaft abzuwerfen. Jeder Lauf durch die Gasse ohne Treffer zählt für den Läufer einen Pluspunkt. Wer durchgelaufen ist, läuft außen zurück und startet erneut. Die Anzahl der Läufe wird vorher festgelegt, z. B. jeder Schüler muss fünfmal durch die Gasse laufen. Danach erfolgt Rollentausch. Es siegt die Mannschaft mit den meisten Punkten.

## Hauptteil

- ☞ Leider lassen die Leistungen im Wurf bei Jungen und Mädchen oft sehr zu wünschen übrig. Diese Mängel können nur durch häufiges und vielseitiges Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen und aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen ausgemerzt werden (Staffelhölzer, Schlag- und Tennisbälle, Nocken-, Hockey- und kleine Gymnastikbälle; im Stand, Kniestand, Sitz etc.).

Der Lehrer wird sich aus der Vielzahl der hier angebotenen Übungsformen einige für seine Gruppe aussuchen.

- 🔨 Diese Stunde erfordert viel Vorbereitungszeit. Sie sollte, wenn möglich, wegen des großen Aufwandes mehrmals hintereinander mit mehreren Klassen durchgeführt werden.

- 😊 Schlagballweitwurf mit schräg verlaufendem Weitenorientierer: Die Kinder stehen an der Abwurflinie und versuchen die schräg verlaufende Markierung (Leine, Seile, Staffelhölzer) zu überwerfen. Wem das gelingt, versu...

