



DOWNLOAD

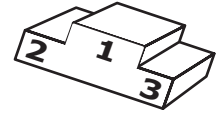
Barbara Jaglarz, Georg Bemmerlein

Leichtathletik: Sportunterricht im Klassenzimmer

Originelle Arbeitsblätter bei Platzsperre,
Vertretung & Co.



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Die Geschichte der Leichtathletik begann schon in der Urzeit. Sie zeigt natürliche Bewegungsabläufe der Menschen, nämlich laufen, springen und werfen. Dies waren die Bewegungen, die die Menschen für die Jagd benötigten. Sie mussten die Beute schnell oder ausdauernd im Lauf verfolgen, über Hindernisse springen und das Wild durch den Wurf von Steinen und Speeren erlegen. Wir können deshalb annehmen, dass Menschen in Lauf, Sprung und Wurf schon in frühesten Zeiten spielerisch gegeneinander antraten. Später, als es Stämme und Staaten gab, mussten auch die Krieger als soldatische Fähigkeiten das Werfen, Springen und Laufen in besonderer Weise beherrschen. So ist es kein Wunder, dass viele der heutigen leichtathletischen Wettbewerbe schon vor mehr als 2500 Jahren im antiken Olympia in einfacherer aber doch ähnlicher Form ausgetragen wurden. Aber auch im Mittelalter blieben Laufen, Springen und Werfen Teil der ritterlichen Ausbildung des Adels. Etwa ab 1800 gab es in England leichtathletische Wettbewerbe, die meist die Universitäten ausrichteten. In Deutschland veranstaltete man seit 1880 erste leichtathletische Sportfeste. Bei der Wiedereinführung der modernen olympischen Spiele war die Leichtathletik deshalb der Mittelpunkt der olympischen Disziplinen und ist bis heute die Kernsportart der olympischen Spiele geblieben.



Beantworte die Fragen:

- 1 Wann begann die Geschichte der Leichtathletik?

- 2 Nenne die natürlichen Bewegungsabläufe des Menschen.

- 3 Wofür brauchten die Menschen diese Bewegungsabläufe?

- 4 Wer musste Laufen, Werfen und Springen besonders gut beherrschen?

- 5 Wann wurden die ersten leichtathletischen Wettbewerbe ausgetragen?

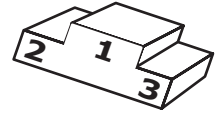
- 6 Wozu dienten im Mittelalter leichtathletische Übungen?

- 7 Wo gab es ab 1800 leichtathletische Wettbewerbe?

- 8 Wer richtete um 1800 leichtathletische Wettbewerbe aus?

- 9 Seit wann gibt es in Deutschland leichtathletische Wettbewerbe?

- 10 Was ist heute die Leichtathletik?

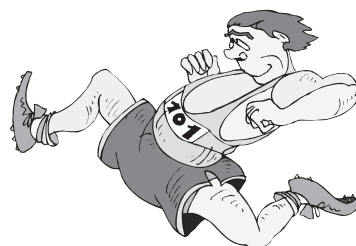


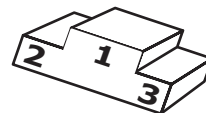
Setze in die Textlücken folgende Wörter ein:

Mittelalter, erlegen, Deutschland, laufen, Kernsportart, Urzeit, verfolgen, Olympia, frühesten, leichtathletische, springen, 2500, Sportarten, Jagd, England, Mittelpunkt, Krieger, werfen

Die Geschichte der Leichtathletik begann schon in der _____. Sie zeigt natürliche Bewegungsabläufe der Menschen, nämlich _____, _____ und _____. Dies waren die Bewegungen, die die Menschen für die _____ benötigten. Sie mussten die Beute schnell oder ausdauernd im Lauf _____, über Hindernisse springen und das Wild durch den Wurf von Steinen und Speeren _____. Wir können deshalb annehmen, dass Menschen in Lauf, Sprung und Wurf schon in _____ Zeiten spielerisch gegeneinander antraten. Später, als es Stämme und Staaten gab, mussten auch die _____ als soldatische Fähigkeiten das Werfen, Springen und Laufen in besonderer Weise beherrschen. So ist es kein Wunder, dass viele der heutigen leichtathletischen _____ schon vor mehr als _____ Jahren im antiken _____ in einfacherer aber doch ähnlicher Form ausgetragen wurden. Aber auch im _____ blieben Laufen, Springen und Werfen Teil der ritterlichen Ausbildung des Adels. Etwa ab 1800 gab es in _____ leichtathletische Wettbewerbe, die meist die Universitäten ausrichteten. In _____ veranstaltete man seit 1880 erste _____ Sportfeste.

Bei der Wiedereinführung der modernen olympischen Spiele war die Leichtathletik deshalb der _____ der olympischen Disziplinen und ist bis heute die _____ der olympischen Spiele geblieben.





Laufwettbewerbe sind unterschiedlich durch die Art der körperlichen Belastung.

Man unterteilt folgende Arten:

- Sprintstrecken erfordern großen Krafteinsatz für kurze Zeit.
Laufdistanzen: 100 m, 200 m, 400 m,
Hürdenlaufdistanzen: 100 m (Frauen), 110 m (Männer), 400 m
Staffellaufdistanzen: 4 x 100 m, 4 x 400 m
- Mittelstrecken verlangen die Einteilung des Krafteinsatzes über eine mittlere Zeitdauer.
800 m, 1500 m
- Langstrecken bedingen ausdauernden Krafteinsatz über längere Zeit.
Laufen: 3000 m Hindernis, 5000 m, 10 000 m, Marathonlauf (42,195 km)

Der Marathonlauf wird üblicherweise auf Straßen ausgetragen, alle anderen Laufwettbewerbe im Sportstadion.

Was gehört zusammen? Verbinde:

100 m Hürden

1500 m

3000 m Hindernis

200 m

800 m

Marathonlauf

400 m Hürden

100 m

4 x 100 m Staffel

5000 m

110 m Hürden

10 000 m

400 m



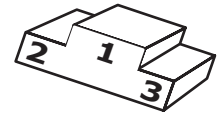
Sprintstrecke



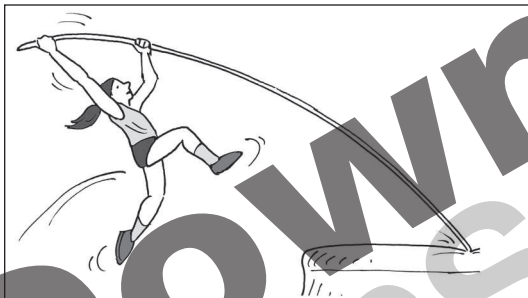
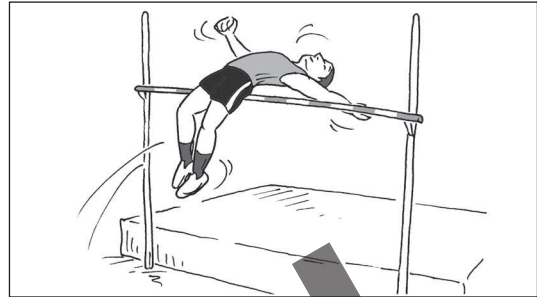
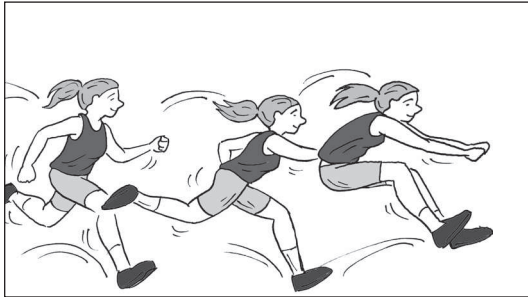
Mittelstrecke



Langstrecke



Die Leichtathletik unterscheidet vier verschiedene Sprungdisziplinen:
Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung und **Stabhochsprung**.



Schneide die Textfelder aus und klebe sie unter das passende Bild.

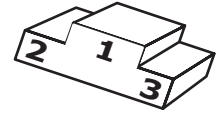


3. Beim **Weitsprung** soll der Springer in sechs Versuchen durch einen Sprung mit Anlauf eine möglichst große Weite erreichen.

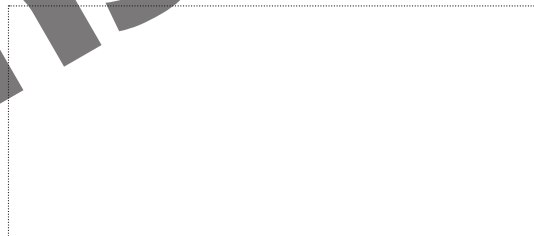
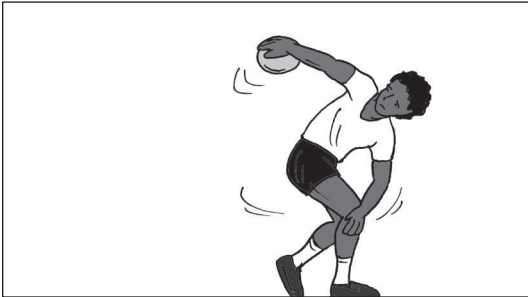
4. Der **Hochsprung** verlangt vom Athleten im Sprung über eine locker auf zwei Ständer gelegte, vier Meter breite Latte, eine möglichst große Höhe zu erreichen ohne die Latte zu reißen.

2. Beim **Dreisprung** muss der Springer bei sechs Versuchen auf der Anlaufbahn mit dem gleichen Fuß von zwei Absprungbalken springen, bevor er mit dem anderen Fuß vom dritten Absprungbalken möglichst weit in die Grube springt.

1. Der **Stabhochsprung** ist ein Sprung über eine auf hohe Ständer gelegte, 4,5 m breite Latte, die nicht gerissen werden darf. Der Springer erreicht eine möglichst große Höhe durch einen biegsamen Kunststoffstab, mit dem er sich abstößt.



In der Leichtathletik unterscheidet man vier Wurfdisziplinen:
Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf und **Kugelstoßen**.



Schneide die Textfelder aus und klebe sie unter das passende Bild.



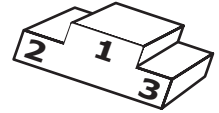
2. Beim **Speerwurf** soll der Werfer in sechs Versuchen einen Speer möglichst weit werfen. Der Wurf erfolgt mit Anlauf und der Speer muss nach dem Flug im Boden stecken bleiben.

4. Beim **Diskuswurf** versucht der Sportler, bzw. die Sportlerin, eine 2 bzw. 1 kg schwere Scheibe von 22 cm Durchmesser und linsenförmigem Querschnitt in 6 Versuchen aus einem Kreis von 2,5 m Durchmesser möglichst weit zu werfen.

1. Das **Kugelstoßen** verlangt vom Athleten, eine Metallkugel durch kraftvolle Streckung des Arms möglichst weit zu stoßen. Dabei darf der Sportler in einem Kreis von 2,13 m Schwung holen. Jeder Wettbewerber hat drei Versuche frei.

3. **Hammerwurf** ist das Schleudern einer an einem Metalldraht befestigten Kugel über eine möglichst große Weite. Der Werfer hat 6 Versuche aus einem Wurfkreis von 2,135 m Durchmesser, der mit einem Drahtkäfig gesichert ist.

Leichtathletik – Die berühmtesten Athleten: Suchrätsel



Im Suchrätsel sind die Namen von 20 berühmten Leichtathleten versteckt, jeweils zur Hälfte internationale und deutsche Berühmtheiten. Vor- und Nachnamen sind im Suchrätsel zusammengeschrieben. Die Namen können waagrecht oder senkrecht stehen und auch rückwärts geschrieben sein. Finde sie und umringe sie mit zwei verschiedenen Farben.



INTERNATIONAL

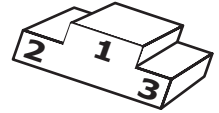
JESSE OWENS, MICHAEL JOHNSON,
EVELYN ASHFORD, KENENISA BEKELE,
LASSE VIREN, AL OERTER, USAIN BOLT,
PAAVO NURMI, EMIL ZATOPECK,
CARL LEWIS

DEUTSCH

LARS RIEDEL, JUERGEN HINGSEN,
ASTRID KUMBERNUSS, HEIKE
DRECHSLER, HEIDE ROSENDAHL,
ULRIKE MEYFAHRT, KATRIN KRABBE,
MARITA KOCH, DIETER BAUMANN,
ARMIN HARY

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

Leichtathletik – Kreuzworträtsel



Löse das Kreuzworträtsel und finde das Lösungswort.



wichtigste Sportart ▼

Urzweck für Lauf Sprung u. Wurf ▼

extremer Hochsprung ▼

leichtathletische Betätigung ▼

braucht man für den Sprint ▼

Hilfsmittel beim Stabhochsprung ▶

Wurfgerät ▶

dreifacher Weitsprung ▼

Sprungdisziplin ▼

Wurfgerät ▼

dahin springt der Weitpringer ▼

Laufhindernis ▶

leichtathletische Betätigung ◀

Wurfgerät ▶

Distanz bei Werfern und Springern ▶

20

8

18

3

11

9

2

10

1

15

21

14

6

4

5

7

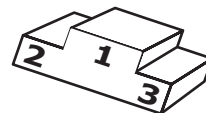
16

12

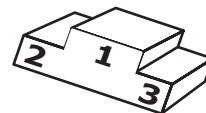
19

17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



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



Seite 7

wichtigste Sportart	K								Urzweck für Lauf Sprung u. Wurf						leichtathletische Betätigung		braucht man für den Sprint
	E ₂₀		extremer Hochsprung					J						S			K
	R	Hilfsmittel beim Stabhochsprung	S	T				A	B					S			
	N		T					G	Wurfgerät	S	P	E ₈	E	R			
	S		A					D	dreifacher Weitsprung					R			A
Sprungdisziplin	P		B					D				I ₁₈					F
	H ₃	O ₁₁	C	H	S	P	R	U	N	G							T
	R ₉		O					E		G				Wurfgerät			H ₁₃
	T		C ₂					I		E							A
	A		H ₁₀					S ₁		N							M
	R ₁₅		S					P						dahin springt der Weitspringer			M
	T		P					R ₂₁		G							
			R	Laufhindernis	H	U	E ₁₄	R	D	E							
leichtathletische Betätigung	L ₆	A	U	F				N	U	R							
			N ₄					G	B								
Wurfgerät	K	U	G	E ₅	L ₇			W	E ₁₆	I ₁₂							E ₁₇

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
S	C	H	N	E	L	L	E	R	H	O	E	H	E	R	W	E	I	T	E	R





Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download zur Ansicht

Impressum

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Barbara Jaglarz und Georg Bemmerlein und deren Lizenzgeber: Seite 1 – 3, 6, 7
Nataly Meenen, Hamburg: Seite 4, 5

Satz: dtp-design Wahner und Loch-Wahner GbR, Ebsdorfergrund

BestellNr.: 23131DA8