Inhalt

Seite

1 Vorwort / Einführung **4–5**

2 Leichtathletik ist eine Grundsportart **6–7**

3 Vielfalt der Leichtathletik **8–10**

4 Inhalte/Schwerpunkte: Klasse 1/2 – Klasse 3/4 ..... **11–13**

5 Leichtathletik unterrichten – Praxishinweise **14–17**
5.1 Mittleres Kindesalter (7 bis 9/10 Lebensjahre) 16–17

6 Laufen **18–32**
6.1 Voraussetzungen schaffen/verbessern = Kleine Spiele 19–20
6.2 Antritts-/Ablaufübungen: Massen-, Gruppen- und Nummernwettläufe 21–23
6.3 Starten vorbereiten: Hochstart – Fallstart – Kauerstart – Tiefstart 24–26
6.4 Staffelläufe: Pendel-/Umkehr-/Zubringer-/Austauschstaffel 27–28
6.5. Ausdauerläufe: Linienläufe – Viereckläufe – Minutenläufe 29–32

7 Springen **33–53**
7.1 Voraussetzungen schaffen: Kleine Spiele / Spiel- und Übungsformen 35–40
7.2 Weit- und Hochsprung vorbereiten: Zielgerichtete Übungsformen 41–42
7.3 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schrittweitsprungs 43–45
7.4 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schersprungs 46–48
7.5 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Flops 49–53

8 Werfen **54–68**
8.1 Voraussetzungen schaffen: Kleine Spiele / Wurfspiele 56–60
8.2 Schlagwurf vorbereiten: Zielgerichtete Übungsformen 61–63
8.3 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schlagwurfes 64–68

VORSCHAU

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche
Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Vorwort / Einführung

Laufen – Springen – Werfen sind grundlegende Fertigkeiten

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

Kinder wollen sich bewegen – Kinder wollen laufen, springen und werfen.
Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Fertigkeiten für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge.[1]

Die Leichtathletik hat die einfachen und alltagsnahen Grundtätigkeiten des Laufens, Springens und Werfens zum Gegenstand.[2]

Mit den sog. Grundtätigkeiten Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Steigen, Klettern, Rollen, Wälzen, Stützen, Schwingen, Werfen, Fangen usw. erobert das Kind seine Umwelt und sammelt dabei vielfältige Bewegungserfahrungen in der Motorik und in den Wahrnehmungsbereichen.

Laufen, Hüpfen/Springen und Werfen kennen die Kinder in der Regel schon aus ihrem Alltag und können deshalb meistens auf Grunderfahrungen zurückgreifen, was ihnen den Einstieg in sportliche und insbesondere leichtathletische Bewegungsabläufe erleichtert.

Kinder wollen sich bewegen und suchen selbst immer wieder in ihrer Umgebung nach neuen und anderen Bewegungsanlässen, z.B.

→ laufen sie mit anderen Kindern um die Wette.

→ nutzen sie natürliche Gegebenheiten wie hier ein Brett/ein Stück Pappe und eine Pfütze zum Hüpfen und Springen

oder

→ zeichnen sich selbst mit Straßenkreide Hüpfkästen auf, um daran verschiedene Hüpf- und Sprungformen (-spiele) mit anderen Kindern auszuführen.

oder

→ nehmen einen flachen Stein auf und werfen ihn so, dass viele Hüpfer auf der Wasseroberfläche möglich werden (Bild links),

oder

→ werfen den Stein möglichst weit auf den naheliegenden See hinaus.

Hinweis: Bei beiden Jungen ist schon die richtige Stellung des Schlagwurfes zu erkennen.

1 *Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schulja*
2 *Soll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schornd*

VORSCHAU

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Vorwort / Einführung

- **Dieses Buch zeigt anschaulich auf, wie die Kinder auf diesen Grunderfahrungen aufbauen können und spielerisch an die Leichtathletik herangeführt werden.**
- **Daran schließen sich vielseitige und vorbereitende Übungsformen zum Schulen der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten an.**
- **Den Abschluss bilden erprobte methodische Übungsreihen zum Lernen und Üben der leichtathletischen Grundformen.**

Dieses Buch macht Vorschläge für einen abwechslungsreichen Leichtathletikunterricht mit interessanten und schülergerechten Formen.

Viel Spaß bei der Umsetzung von „Leichtathletik mit Kindern“
wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

VORSCHAU

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche
Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

2 Leichtathletik ist eine Grundsportart

Leichtathletik ist die Grund- und Trainingssportart schlechthin. Grundsportart insofern, als leichtathletische Elemente fast alle anderen Sportarten durchziehen.[1]

Ganz egal, ob die Jungen und Mädchen in ihrer Freizeit Fußball, Handball, Basketball, Volleyball spielen oder eine andere Sportart ausüben, leichtathletische Elemente werden mit unterschiedlichen Anteilen und Gewichtungen immer benötigt.

Die folgenden Abbildungen machen deutlich, dass Laufen, Springen und Werfen wichtige Bestandteile in den meisten Sportarten sind. Die Grundlagen dafür können schon im Leichtathletik-Sportunterricht der Grundschule gelegt werden.

Leichtathletische Grundformen (Disziplinen) lassen sich gut vorbereiten, da die Kinder schon einen „Schatz an Bewegungserfahrungen“ im Laufen, Steigen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen etc. mitbringen. Auf diese Grunderfahrungen kann der Sportlehrer im Sportunterricht zurückgreifen und aufbauen.

[1] Sch. W. Sportunterricht – Sport unterrichten, S. 333

VORSCHAU

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG
netzwerk lernen
zur Vollversion

2 Leichtathletik ist eine Grundsportart

LAUFEN

Laufspiele, Hindernisläufe, Gruppenwettläufe, Staffeln und natürlich Ablaufübungen aus unterschiedlichen Positionen bilden die Grundlage für das richtige Starten und den sich anschließenden Sprint von 30 bis 50 m.

SPRINGEN

Mit Sprüngen über natürliche Gräben, an Treppenstufen, an einer Kastenreihe, von Matte zu Matte, an und über Turnbänke, Zauberschnüre etc. werden die Sprungkraft und Gewandtheit geschult/verbessert und bilden die Grundlage für ein zielgerichtetes Weit- und Hochspringen.

WERFEN

Meistens sind heute die Wurferfahrungen der Kinder eingeschränkt, weil das Werfen draußen mit Steinen, Tannenzapfen, Holzstückchen kaum noch möglich ist.
Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder Möglichkeiten haben, diese Wurferfahrungen mit leichten und schwereren, kleinen und größeren Bällen im Sportunterricht nachzuholen. Hierbei werden verschiedene Wurfarten wie Schlag-, Druck- und Schockwurf angesprochen, um damit die Wurfkraft und Gewandtheit zu entwickeln, um weit und zielgenau werfen zu können.

VORSCHAU

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche
Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

3 Vielfalt der Leichtathletik

Für jeden ist etwas dabei ...

BEGRIFF

Unter dem Begriff Leichtathletik werden verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfübungen zusammengefasst.

Da die Leichtathletik verschiedene Disziplinen in sich vereint (beinhaltet), findet jedes sportbegeisterte Kind auch das passende Teilgebiet bzw. der Lehrer rät dem Schüler aufgrund seiner Fähigkeiten zu einer bestimmten Disziplin/Technik.

SPORT DRAUSSEN

Leichtathletik findet im Sommer im Freien statt.

Je nach den örtlichen Gegebenheiten wird auf dem Sportplatz, auf einer nahegelegenen Grünfläche, auf dem Schulgelände oder im nahegelegenen Park gespielt und geübt. **Das Sporttreiben „draußen“ kommt bei den Kindern in der Regel gut an**, weil sie ganz andere Bedingungen vorfinden und es außergewöhnlich ist (in der Regel findet der Sportunterricht immer in der Sporthalle statt).

Hinweis: Natürlich sind die hier genannten Spiel- und Übungsformen meistens auch in der Sporthalle durchführbar.

IMMUNSYSTEM

Das Spielen und Üben im Freien an der frischen Luft trägt zur Entwicklung eines gesunden Immunsystems der Kinder bei.

Die Verbesserung von Kondition und Koordination – gerade an frischer Luft – hat insgesamt einen positiven Einfluss auf die Entwicklung von Kindern.
Kinder im Grundschulalter sind bewegungsfreudig, sind gern aktiv, versuchen sich an „Neuem“ und werden deshalb viel Spaß an den abwechslungsreichen und vielfältigen leichtathletischen Bewegungsabläufen haben – **es ist für jeden etwas dabei**.

VIELZAHL VON DISZIPLINEN

Die Leichtathletik ist durch die Vielzahl der Disziplinen und die Möglichkeiten der Auswahl von Techniken abwechslungsreich und interessant.

Dadurch ergeben sich vielfältige Angebote und Differenzierungsmaßnahmen, d.h. jedes Kind hat mehr Möglichkeiten zur Auswahl, um das passende Teilgebiet zu finden:

Zum Beispiel bekommt ein Junge, der nicht so schnell laufen kann, die Möglichkeit, beim Schlagballweitwurf gut abzuschneiden.

Oder ein Mädchen, das nicht so gut werfen kann, aber über eine gute Sprungkraft verfügt, kann deshalb im Weit- oder Hochsprung überzeugen.

Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination sind in der Leichtathletik zwar Grundvoraussetzungen, aber nicht für jede Disziplin gleichermaßen von Bedeutung. Diese unterschiedliche Gewichtung kommt den Kindern einer Regelklasse mit unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen sehr entgegen, weil die Leichtathletik mit ihrer Vielfalt grundsätzlich diesen unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht werden kann.

VORSCHAU

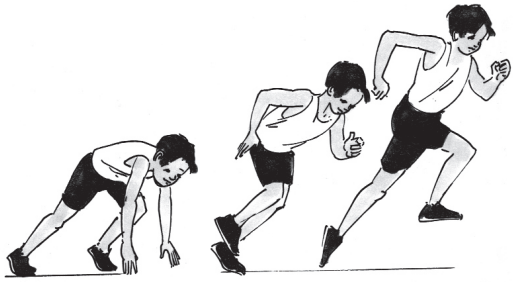
Leichtathletik für Kinder & Jugendliche Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

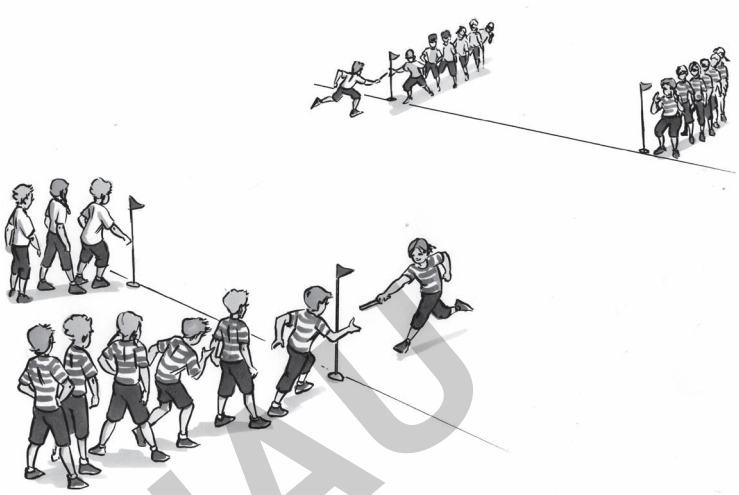
3 Vielfalt der Leichtathletik

Die Leichtathletik vereint (beinhaltet) unterschiedliche Disziplinen, z.B.:

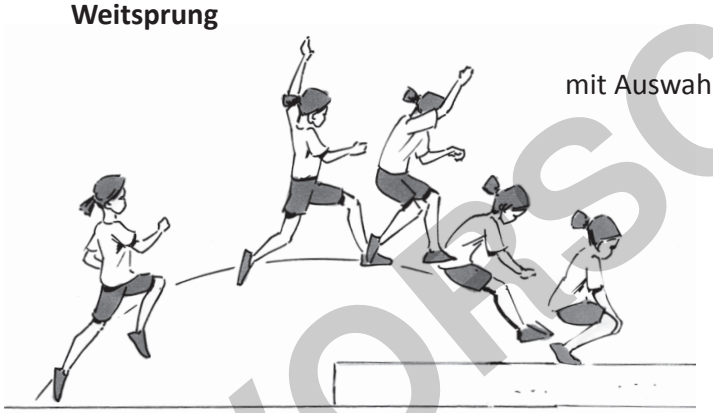
Start und 50 m Lauf



Staffelläufe mit Stabübergabe

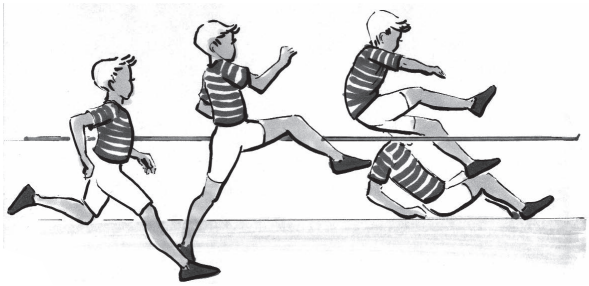


Weitsprung

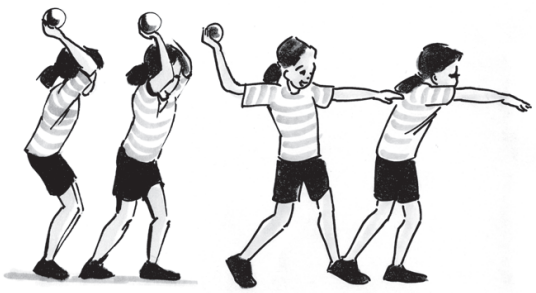


mit Auswahl der jeweiligen Technik

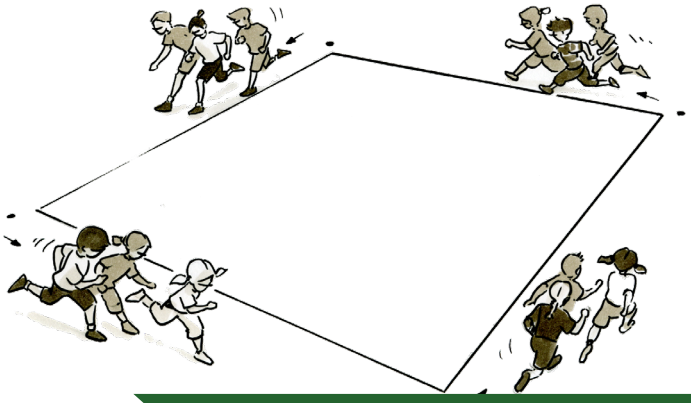
Hochsprung



Schlagballweitwurf



Ausdauerschulung / Dauerlauf



VORSCHAU

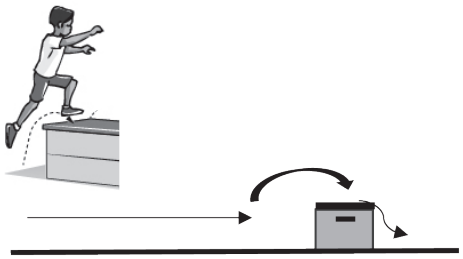
Leichtathletik für Kinder & Jugendliche
Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

7.3 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schrittweitsprungs

Kinder wollen springen und wollen wissen, wie weit sie springen können. Diese Überlegungen müssen auch bei der Auswahl einer geeigneten methodischen Übungsreihe im Vordergrund stehen. Wenn möglich sollte der Bewegungsablauf als Ganzes und unter erleichterten Bedingungen vermittelt werden, wobei Geräthilfen (erhöhte Absprungstellen) die gestellten Aufgaben erleichtern. Die folgenden Übungsformen können sowohl auf dem Sportplatz als auch in der Sporthalle durchgeführt werden.

Beim Schrittweitsprung schwingt das Schwungbein nach dem Absprung weitgreifend nach vorn (Schrittstellung), das Sprungbein bleibt dabei zunächst hinter dem Körper. Erst kurz vor der Landung schwingt das Sprungbein zum Schwungbein vor.

Methodische Reihe (Lernschritte) und Hinweise	
1. **Schrittsprung auf den Kastendeckel** mit 5-7 Schritten Anlauf Hinweis: Bewusstmachen des Sprung- und Schwungbeines; etliche Wiederholungen ausführen lassen	
Einstiegsübung: breite Landefläche; Üben des einbeinigen Absprungs und Landens auf dem Schwungbein	
2. **Steigesprung auf den kleinen Kasten** (zweiteiliger großer Kasten) mit 5-7 Schritten Anlauf Hinweis: Kleine Kästen in Reihe anordnen, um etliche Wiederholungen zu ermöglichen.	
Breite und Höhe der Landefläche bleiben unverändert; der Schwungbeineinsatz mit einem waagerechten Oberschenkel wird angestrebt und geübt. Hinweis: **„Tritt von oben mit dem Schwungbeinfuß“** auf das Gerät. Um ein sicheres Landen zu gewährleisten, schwingt das Sprungbein kurz danach am Schwungbein vorbei und fängt die Landung mit ab.	
3. **Steigesprung über den kleinen Kasten** mit längerem Anlauf (9-15 Schritte)	
Das Hindernis soll jetzt übersprungen werden. Dadurch wird die Flugphase höher und weiter. Sollten einige Schüler mit dieser Übung Probleme haben, gehen Sie gleich zu Übung 4.	

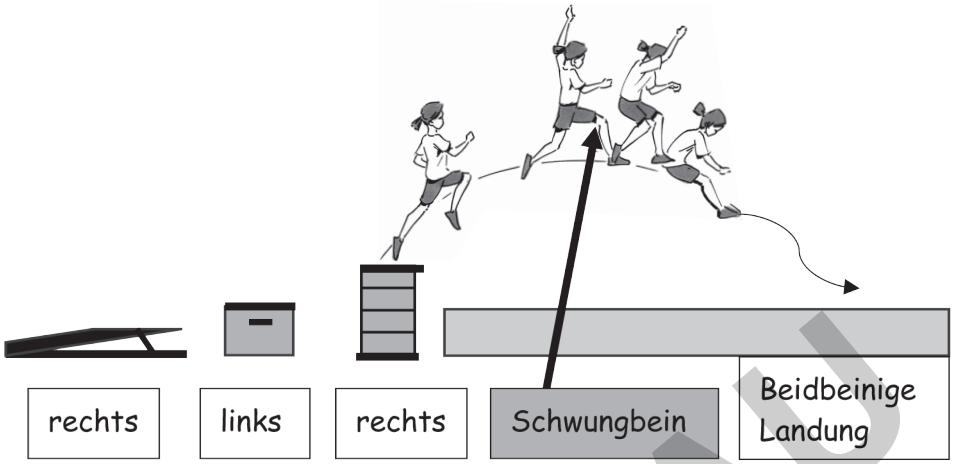
VORSCHAU

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

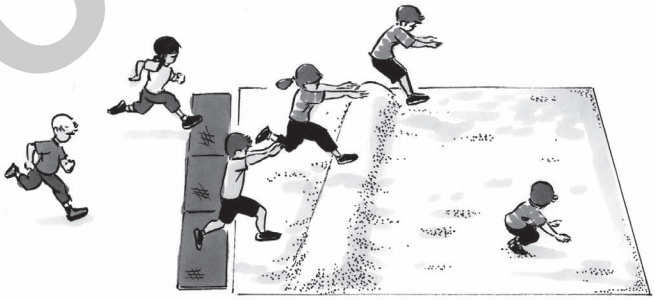
Methodische Reihe (Lernschritte) und Hinweise

4. Mit 5-7 Schritten Anlauf **Schrittweitsprung in** die **Weitsprunggrube** oder auf die Weichbodenmatte;
Absprung vom Kastendeckel oder vom letzten Kasten der Kastentreppe

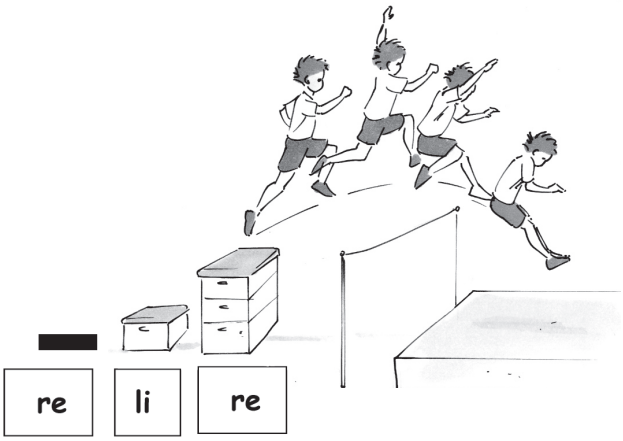


Durch die erhöhte Absprungstelle hat der Schüler mehr Zeit, die raumgreifende Schritthaltung beizubehalten und das Sprungbein erst spät zur beidbeinigen raumgreifenden Landung nachzuziehen.
Fluggestalt: Schwungbeinoberschenkel waagerecht – weite Schritthaltung

5. Draußen: 11-15 Schritte Anlauf – Absprung vom Kastendeckel und **Schrittweitsprung über** einen schräg verlaufenden **Sandwall** (ausgelegtes Tau) in die Weitsprunggrube



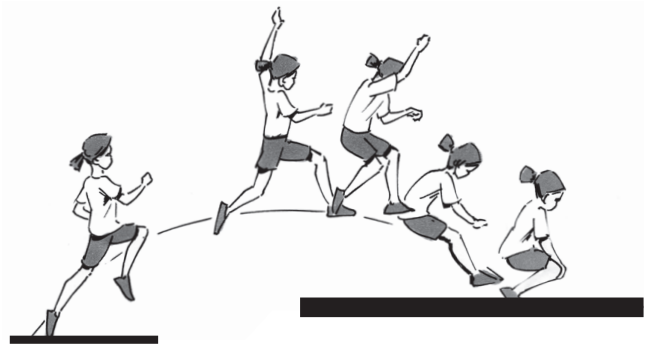
Drinnen: Absprung vom letzten Kasten und **Schrittweitsprung** über eine schräg verlaufende **Zauberschnur** mit Landung auf der Weichbodenmatte



Wenn jetzt unter wettkampfnahen Bedingungen geübt wird, darauf achten, dass die Grobform des Schrittweitsprungs ausgeführt wird und deutlich erkennbar ist.
Die unterstützende erhöhte Absprungstelle (Kastendeckel draußen und Kastentreppe drinnen) wird noch beibehalten.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Methodische Reihe (Lernschritte) und Hinweise	
6. 11-15 Schritte Anlauf und **Schrittweitsprung** mit Absprung **aus** einer **Absprungzone.** Die Zielübung sollte nun ohne Geräthilfe ausgeführt werden.	
Absprungzone: Insgesamt 80 cm = 30 cm vor dem Balken, 20 cm Balken, 30 cm hinter dem Balken; evtl. den Anlauf etwas verlängern	
Anwenden und Üben des Schrittweitsprungs in den folgenden Sportstunden Damit die Vielfalt des Weitspringens für die Schüler interessant bleibt, darf das Weitspringen nicht immer nach den bekannten gleichen Ritualen ablaufen, z.B. Anstehen in langer Reihe und Warten auf den Sprung etc. Manchmal ist es viel besser, die Schüler von der Rasenkante des Sportplatzes in die Weitsprung-grube springen zu lassen. (schräg ausgelegtes Tau, Seile etc.) <u>Vorteile</u>: Hohe Intensität – 3-5 Schüler springen zugleich. Selbstkontrolle ist möglich – Tau übersprungen oder nicht?	

VORSCHAU

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche Grundschule – Bestell-Nr. P12 344
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

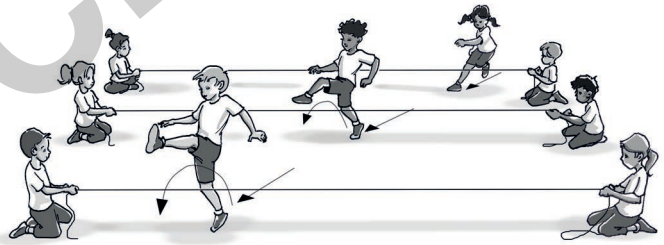
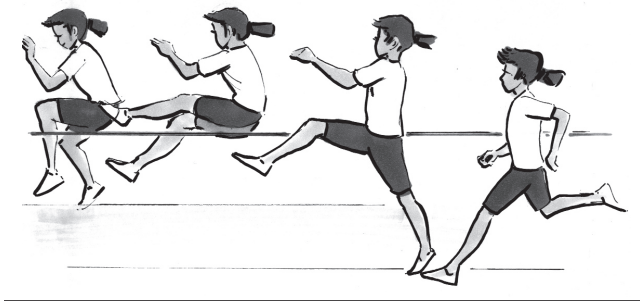
7.4 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schersprungs

Jungen und Mädchen wollen zeigen, wie hoch sie springen können – das gilt auch für Grundschüler. Damit das auch gelingt, wählt der Sportlehrer zunächst den Schersprung aus, weil diese Technik manchmal von einigen Schülern (meistens Mädchen) schon ausgeführt wird und weil dieser Sprung als **Zwischentechnik zum Flop** angesehen wird. Aus der Sicht der Schüler ist zunächst immer das Überspringen der jeweiligen Höhe wichtig und nicht die dabei genutzte Technik.
Der Hochsprung ist ein wichtiger Bestandteil in den Lehrplänen der Grundschule und wird dort auch immer klar herausgestellt:
Klassenstufen 3/4 – Anwenden von Formen des Weit- und Hochspringens:
– Schersprung erlernen.[1]

Es hat sich bewährt, die Schersprungtechnik mit Kindern im Grundschulalter ganzheitlich Schritt für Schritt zu erarbeiten. Es hat sich auch bewährt, zunächst schräg anlaufen und über eine Zauberschnur springen zu lassen (tut nicht weh).

Der Schersprung ist ein sogenannter Außensprung, d.h. es wird mit dem von der Latte aus gesehen äußeren Bein abgesprungen. Der Anlauf besteht aus 5-7 Schritten. Damit sich der Anfänger gut auf den Absprung und den kräftigen Schwungbeineinsatz konzentrieren kann, sollte der Anlauf eher langsam sein. Dem Anfänger im Hochsprung kommt auch entgegen, dass der Absprungfuß in Laufrichtung aufgesetzt wird. Die Schnur (Latte) wird scherend überquert und die Landung erfolgt auf dem Schwungbein.

VORSCHAU

Methodische Reihe (Lernschritte) und Hinweise	
1. Einfache **Schersprünge über** mehrere von Mitschülern gehaltenen **Zauberschnüre**	
Die Zauberschnüre so halten, dass die Schüler ohne Mühe darüber springen können. Wichtig ist der schräge Anlauf, der erkennbare Schwungbeineinsatz, der Absprung mit dem schnurentfernten Bein und die sich anschließende Landung auf dem Schwungbein.	
2. 5-7 Schritte Anlauf und **Schersprung über** die **Schnur** (ca. 50-70 cm hoch). Landung auf dem Schwungbein und Unterstützung durch Aufsetzen des nachgezogenen Sprungbeines. Die Höhe immer der jeweiligen Gruppe anpassen.	
Der Absprung erfolgt mit dem schnurfernen Bein ca. eine Armlänge vor der Mitte der Hochsprunganlage. Der Absprungfuß setzt in Laufrichtung auf. Kräftiger Schwungbeineinsatz (fast gestreckt) und auf dem Schwungbein landen. Mehrere Durchgänge ausführen lassen und evtl. dann die Schnur erhöhen oder eine zweite Anlage aufbauen (Differenzierung).	

[1] Niederz. Kultusministerium-Kerncurriculum für die Grundschule Schuljahrga

netzwerk lernen
zur Vollversion