

Inhalt

Vorwort	4	Springen	
Lauf-Abc		Materialaufstellung und Hinweise	47
Materialaufstellung und Hinweise	5	Mattenrutschen	48
Bewusstes Gehen	6	Einbeinsprung	49
Gehen mit dem Kniehub	7	Kreishopser	50
Zehenspitzenlauf	8	Gummitwist	51
Fußballenlauf	9	Wechselnde Sprünge	52
Fersenlauf	10	Nummernspringen	53
Seitlicher Überkreuzlauf	11	Sprunglauf	54
Kniehebelauf	12	Steigsprung I	55
Reifenlauf	13	Steigsprung II	56
Rückwärtslauf	14	Standweitsprung	57
Storchenlauf	15	Mattenweitsprung	58
Hopserlauf	16	Zonenweitsprung	59
Wechselnde Laufarten	17	Werfen	
Laufen – Sprint		Materialaufstellung und Hinweise	60
Materialaufstellung und Hinweise	18	Ballwurf	61
Hochstart	19	Schweifballwurf	62
Tiefstart	20	Prellwurf I	63
Wechselnde Startpositionen	21	Prellwurf II	64
Frühstarter	22	Ball unter der Schnur	65
Staffellauf I	23	Zielwurf tief	66
Staffellauf II	24	Zielwurf hoch	67
Staffellauf III	25	Monsterwurf	68
Pendellauf I	26	Wanderball	69
Pendellauf II	27	Tontaubenschießen	70
Pendellauf III	28	Mauerwurf	71
Würfelbiathlon	29	Wurf mit Anlauf I	72
Zwerge oder Riesen?	30	Wurf mit Anlauf II	73
Balljagd	31	Arbeitsplan	74
Sprint mit Anhänger	32	Spielideen	75
Laufen – Ausdauer			
Materialaufstellung und Hinweise	33		
Zeitungslauf	34		
Quassellauf	35		
Seilspringen	36		
Zahlenlauf	37		
Rundenlauf	38		
Biathlon	39		
Hindernislauf I	40		
Hindernislauf II	41		
Halb leer oder halb voll?	42		
Puzzellauf	43		
Memory®-Lauf	45		

Vorwort

Methodische Vielfalt, verschiedene Einsatzszenarien und dann auch noch Differenzierung – die Anforderungen an Sie und Ihre Grundschulkinder sind hoch. Umso wichtiger ist es, Material zur Verfügung zu haben, das je nach Bedarf komplett flexibel eingesetzt werden kann:

✓ **Unterricht:**

Greifen Sie einzelne oder mehrere Übungen heraus und erarbeiten Sie diese gemeinsam mit den Kindern. Sie können sie auch in Bewegungslandschaften einbetten. Die Übungen können auch gemischt werden.

✓ **Unterrichtseinheiten:**

Wählen Sie einzelne Übungen aus und kombinieren Sie diese mit den Spielideen zu Unterrichtseinheiten zu einer Leichtathletikdisziplin.

✓ **Lernen an Stationen/Zirkeltraining/Lernzirkel:**

Die Arbeitsblätter können für das Lernen an Stationen eingesetzt werden: Dabei wandern die Kinder alleine, zu zweit oder in Kleingruppen von Station zu Station und arbeiten selbstständig.

✓ **Projekttag/-wochen:**

Die Arbeitsblätter können bei Projekttagen oder Projektwochen zum Thema Leichtathletik eingesetzt werden.

✓ **AG/Ganztag:**

Die Arbeitsblätter können zur Gestaltung von AGs und Phasen im Ganztag genutzt werden – auch von externen Übungsleiter*innen.

Die Kopiervorlagen sind so gestaltet, dass sie keine vorgefertigte Nummerierung besitzen. So können Sie die Nummer, je nachdem wie viele und welche Kopiervorlagen Sie verwenden, entsprechend links oben selbst eintragen.

Der Arbeitsplan zu jedem Thema mit der Materialübersicht kann ebenfalls individualisiert und bei Bedarf mit Nummerierungen versehen werden.

Lauf-Abc:

Materialaufstellung und Hinweise

Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen. Alle Stationen in diesem Lauf-Abc können entweder in der Halle oder draußen auf der Laufbahn durchgeführt werden. Die Laufstrecke sollte ungefähr 20 Meter betragen, Anfang und Ende werden durch Hütchen markiert. Falls nicht genug Hütchen vorhanden sind, können natürlich auch Stalomstangen, Bälle auf Markierungshütchen usw. verwendet werden.

Bewusstes Gehen

- 2 Hütchen

Gehen mit Kniehub

- 2 Hütchen

Zehenspitzenlauf

- 2 Hütchen

Fußballenlauf

- 2 Hütchen

Dient zur Vorbereitung auf schnelle Läufe.

Fersenlauf

- 2 Hütchen

Seitlicher Überkreuzlauf

- 2 Hütchen
- 1 Bodenlinie

Kniehebelauf

- 2 Hütchen

Reifenlauf

- 8 Reifen

Die Reifen sollten im Abstand von 30–40 cm ausgelegt werden. Größere Abstände bedeuten, dass schneller gelaufen werden muss. Vorab sollte geprüft werden, ob der Abstand für die Kinder passt.

Rückwärtslauf

- 2 Hütchen

Storchenlauf

- 2 Hütchen

Hopserlauf

- 2 Hütchen

Wechselnde Laufarten

- 2 Hütchen

Diese Übung kann auch mit allen gemeinsam durchgeführt werden, indem alle Kinder in der Halle durcheinander laufen. Dabei werden von den Kindern Ideen vorgemacht, die dann alle nachmachen.

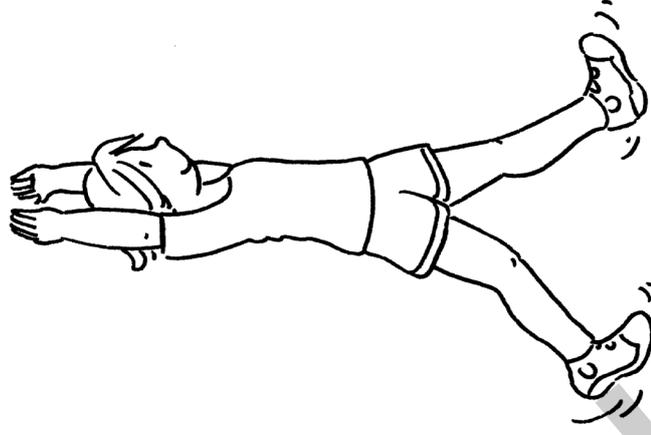
Du brauchst:

- 2 Hütchen



Strecke deine Arme gerade nach oben.
 Laufe nun bewusst langsam die Strecke von dem einen Hütchen zu dem anderen. Setze dabei zuerst die Ferse auf und rolle über die Sohle bis zur Fußspitze ab. Mache das mit beiden Füßen.

Mache die Übung auch, indem du über den Innen- oder den Außenrist deines Fußes abrollst. Das sind die Innen- und die Außenseite deines Fußes.



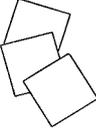
VORSCHAU

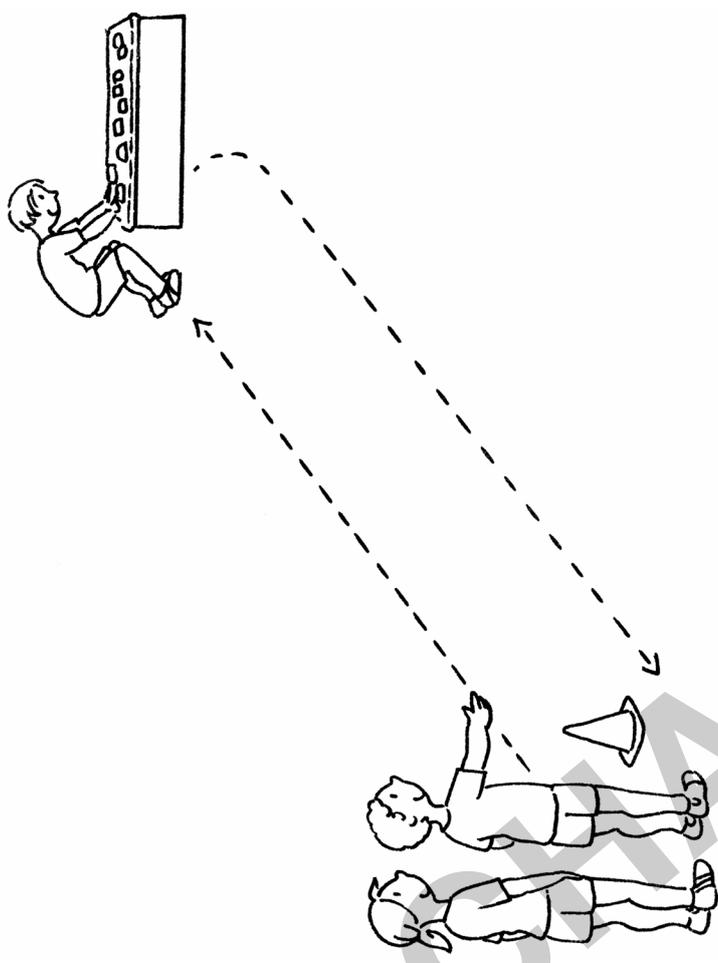


Memory®-Lauf



Du brauchst:

- 1 Hütchen 
- 1 Kastenoberteil 
- 1 Memory® 



Stellt euch hinter dem Hütchen auf.

Bist du an der Reihe, läufst du zum Kasten und spielst wie gewohnt Memory®. Hast du ein Pärchen aufgedeckt, darfst du es mit zurücknehmen und bist noch einmal dran.

Danach klatscht du den nächsten Läufer ab.

Das Kind, das am Ende die meisten Pärchen hat, gewinnt.

Springen:

Materialaufstellung und Hinweise

Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen. Die Anlaufstrecke bei den Sprungübungen sollte nicht zu lang sein, sonst sind manche Kinder schon erschöpft, bevor sie gesprungen sind.

Falls nicht genug Hütchen vorhanden sind, können natürlich auch Slalomstangen, Bälle auf Markierungshütchen usw. verwendet werden.

Mattenrutschen

- 1 Hütchen
- 1 Weichbodenmatten
- 1 Bodenlinie

Es muss darauf geachtet werden, dass immer nur ein Kind auf die Matte springt. Das Risiko für Verletzungen ist bei Gruppensprüngen zu hoch.

Gummitwist

- 1 Sprossenwand
- 1 Gummiband

Wechselnde Sprünge

- 8 Reifen

Nummernspringen

- 2 Hütchen
- 1 Bananenkiste je Kind

Sprunglauf

- 2 Hütchen

Steigsprung I

- 1 Bank

Als einfachere Variante kann auch ein Schaumstoffbalken verwendet werden.

Steigsprung II

- 3 Reifen
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Bananenkiste
- 2 Turnmatten

Standweitsprung

- 2 Turnmatten

Werden die Turnmatten vor die Wand gelegt, können sie nicht wegrutschen.

Mattenweitsprung

- 1 Kastenoberteil
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Turnmatten

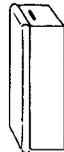
Zonenweitsprung

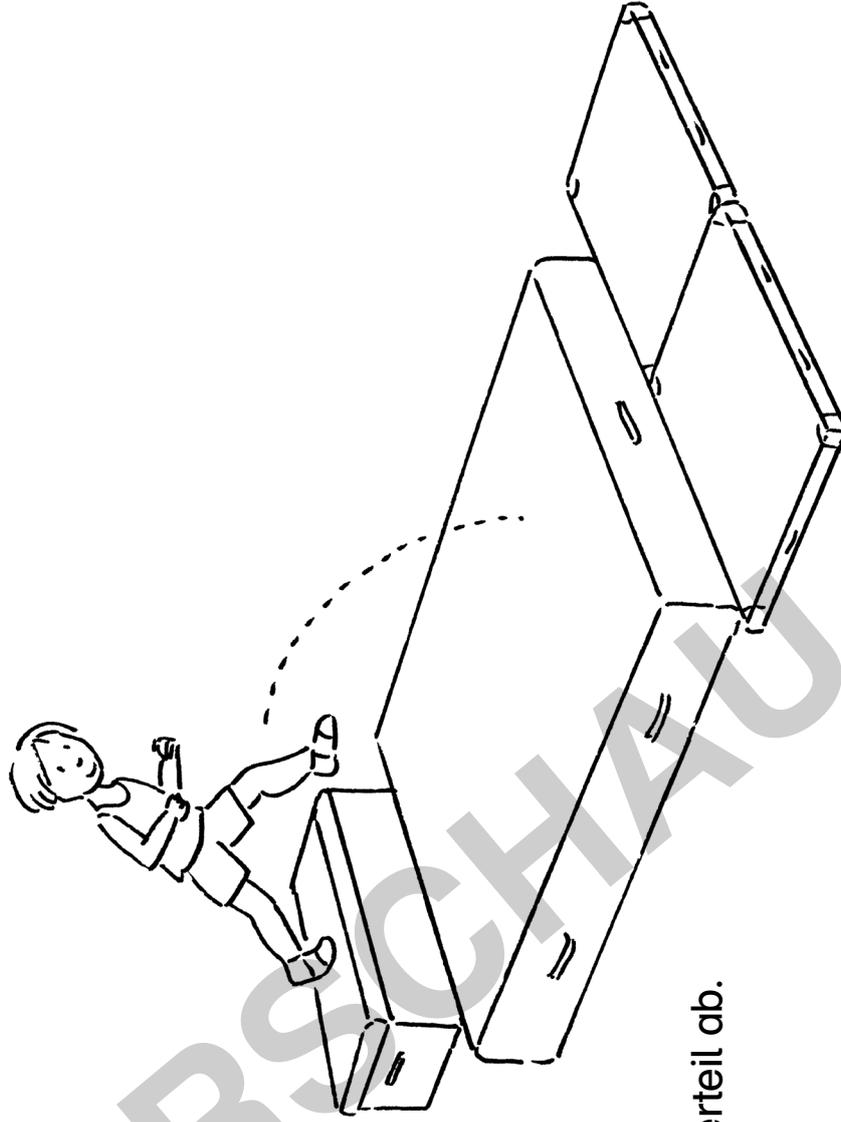
- 2 Weichbodenmatten
- 2 Turnmatten
- 1 Kreppband



Mattenweitsprung

Du brauchst:

- 1 Kastenoberteil 
- 1 Weichbodenmatte 
- 2 Turnmatten 



Nimm Anlauf und springe vom Kastenoberteil ab.
Wie weit kannst du springen?

Werfen:

Materialaufstellung und Hinweise

Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen. Eine zusätzliche Auswahl unterschiedlicher Bälle fördert eine akzentuierte Wurftechnik.

Ballwurf

- 1 Tennisball

Schweifballwurf

- 1 Schweifball
- 1 Bodenlinie

Bauanleitung Schweifball:

- Einen Tennisball, der in einen Schraubstock eingespannt ist, mit einer Eisensäge einschneiden.
- Dann zwei ca. 50 cm lange Stücke Absperrband einklemmen.

Prellwurf I

- 1 Tennisball
- 1 Reifen

Prellwurf II

- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Hallenwand
- 1 Kasten (ohne Kastendeckel)
- 2 kleine Kästen

Ball unter der Schnur

- 1 Tennisball
- 2 Hochsprungständer mit gespannter Schnur (tief gespannt)

Zielwurf tief

- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 3 kleine Kästen

Zielwurf hoch

- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Basketballkorb

Monsterwurf

- 2 Kästen
- 1 Turnmatte
- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Bodenlinie

Die Kinder müssen ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass die Matte und nicht die Beine des Monsters das Ziel ist.

Wanderball

- 2 Kästen
- 1 Gymnastikball
- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Bodenlinie

Tontaubenschießen

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Kästen
- 1 Gymnastikball
- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Bodenlinie

Mauerwurf

- 1 Tennisball
- 1 Kasten

Wurf mit Anlauf I

- 1 Tennisball

Hier sollte die richtige Wurftechnik unbedingt vorab gezeigt werden. Auf das Mitsprechen sollte Wert gelegt werden.

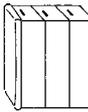
Wurf mit Anlauf II

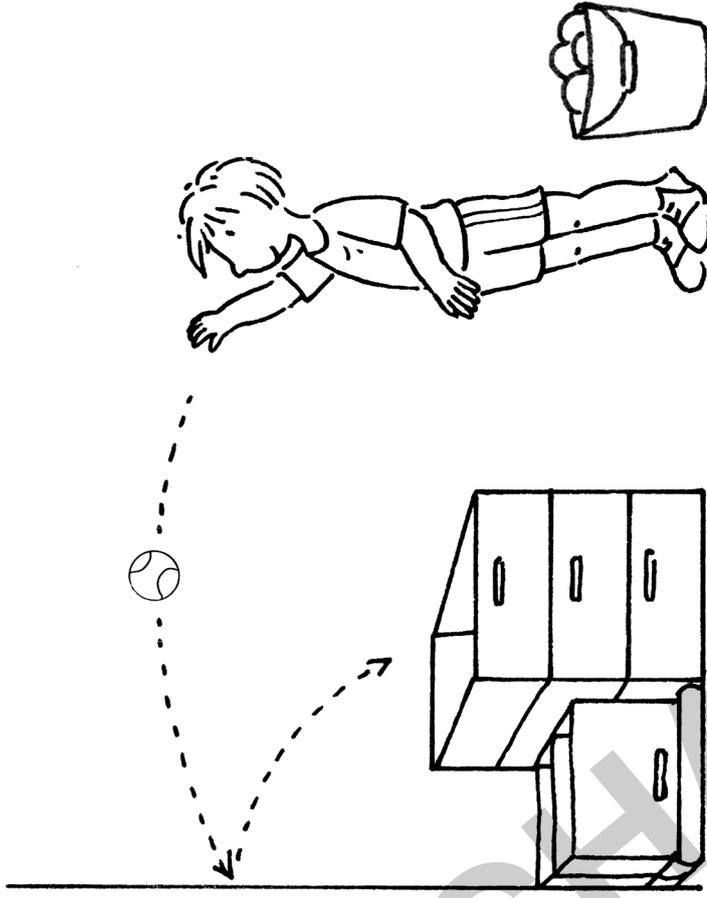
- 1 Tennisball
- 1 Bodenlinie



Prellwurf II

Du brauchst:

- 1 Eimer 
- viele Tennisbälle 
- 1 Hallenwand
- 1 Kasten (ohne Kastendeckel) 
- 2 kleine Kästen 



Wirf den Ball so gegen die Wand, dass er im großen Kasten oder in einem der kleinen Kästen landet.

Ändere deine Entfernung zu den Kästen.

Arbeitsplan



für _____



PFLICHTSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		

WAHLSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		

arkus Sommer: Leichtathletik in der Grundschule
Auer Verlag