



1. Lauf- und Sprungschulung



Ziele

- Vorbereitung zum Lauf- und Sprungtraining im Freien
- körperliche Möglichkeiten und Grenzen erfahren und erproben
- Entfernungen schätzen und vergleichen (fächerübergreifend mit Mathematik)
- Umgang mit Lineal, Meterstab und Maßband lernen



Inhalte

- Kennenlernen verschiedener Lauf- und Schritttechniken
- Rhythmisierung und Koordination bei Anlauf, Absprung, Landung
- ein- und zweibeiniger Absprung
- Zielspringen
- Weitspringen



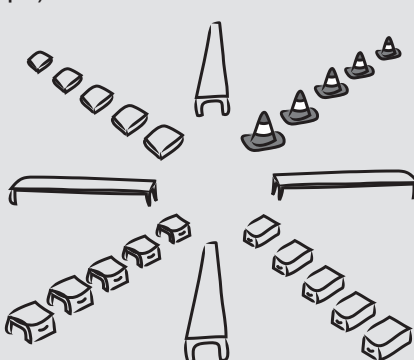
Material

- Turnmatten, Kästen, Bänke, Hütchen oder große Joghurtbecher
- Tennisbälle, Sandsäckchen
- Material zur Markierung beim Weitsprung (z. B. Bierdeckel, Weinkorken, Wolle, Kreppband)
- Lineal, Meterstab, Maßband, Wollreste (von zu Hause mitbringen lassen)
- zwei Scheren



Stundenverlauf 1

Einstimmung

Organisation	<p>Geräteaufbau sternförmig laut Skizze: vier Bänke, mehrere zerlegte Kästen, Hütchen (alternativ: Bananenkisten oder andere Kartons). Einteilung der Schüler in sechs Gruppen (ca. vier bis fünf Schüler pro Gruppe).</p> 
Ablauf	<p>Mit den anderen Gruppen synchron gehen. Die Geschwindigkeit und die Schrittlänge mit anderen abstimmen. Als Orientierung wird die Sternform (Bankanfang und Bankende) verwendet.</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Musik verwenden (4/4-Takt; Marschtempo) • vorwärts und rückwärts gehen und laufen • Hopselauf • Knie heben • auf den Ballen laufen • Schrittlängen variieren, Skipping, Nachstellschritte... • Arme einbeziehen • paarweise mit Handfassung



Hauptteil

Organisation	Die Schüler finden sich zu Paaren zusammen. Geräteaufbau laut Skizze:
Ablauf	Partner 1 läuft zwei Runden in der Halle (alle Langseiten langsam, alle Kurzseiten im Sprint). Partner 2 springt über die Hindernisse. Wechsel.
Tipp	<p>Pro Durchgang nur eine Sprungaufgabe stellen und die Technik überprüfen.</p> <p>Beispiel: Zwei Schritte Anlauf (rechtes Bein, linkes Bein), Absprung immer mit dem rechten Bein, Landung mit dem linken Bein. Dann zwei Schritte laufen, Absprung mit dem rechten Bein etc. Mehrere Wiederholungen. Auf dem Rückweg gehen oder traben ... Auf rückschonende Ausführung achten: weich in den Knien abfedern, nicht auf den Boden aufstampfen oder aufklatschen. Körperspannung: Bauch und Po fest! Aufrechte Haltung (Balance)!</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Mattendistanzen verändern. Auf dem Rückweg Hindernisse überspringen. • mehrere Durchgänge mit verschiedenen Aufgaben • Einteilung in Vierergruppen: Je zwei Partner führen die Aufgaben synchron aus (die Läufer- und Springergruppen wechseln stets durch, um Überlastungen zu vermeiden).

Ausklang

Organisation	Jeder Schüler erhält ein Stück Wolle (100 cm), welches er auf dem Boden auslegt.
Ablauf	<p>Alle üben anhand ihres Wollstücks genau 100 cm weit zu springen (ohne Anlauf). Nach mehreren Versuchen wird von einer Linie aus versucht, 100 cm weit ohne Hilfe der „Wollschablone“ zu springen. Wer schafft es? Vergleichen der Werte und Messen mit Linealen, Meterstäben, Maßbändern. Am besten gelingt die Aufgabe, wenn immer ein Partner springt und der andere misst.</p>
Sicherheits-hinweis	Bei „Pendelverkehr“ entstehen häufig Zusammenstöße. Um diese zu vermeiden, wird immer die Sprungrichtung vorgegeben und der Weg zum Zurücklaufen festgelegt. Ausnahme: freies Üben in der Halle ohne Einbeziehung des Leistungsgedankens.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • kürzere und längere Distanzen springen, messen und vergleichen • mit den Wollstücken die Länge (Breite) der Turnhalle ausmessen und Ergebnis mit Meterstäben, Maßbändern, Linealen kontrollieren • blind springen und versuchen, eine vorgegebene Distanz zu erreichen • so weit wie möglich (mit und ohne Anlauf) springen



KV Gaudi-Olympiade – Stationen 1–4



Station 1: Kartoffel-Wettlauf



Legt euch eine Kartoffel auf den Kopf und lauft damit die vorgegebene Strecke ab, ohne die Kartoffel zu verlieren. Transportiert bei jedem Mal einen Flaschenverschluss von der einen zur anderen Seite und legt ihn im leeren Becher ab.

Wer transportiert die meisten Verschlüsse von A nach B?

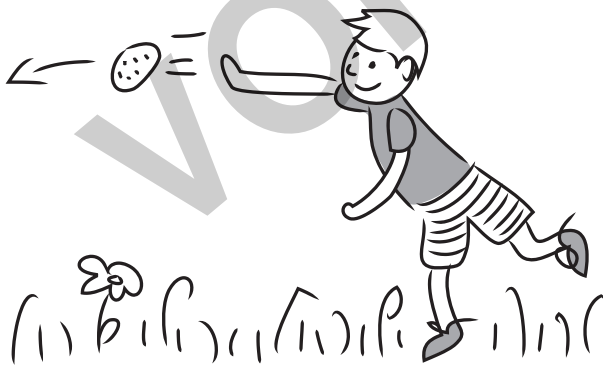
Station 2: Kartoffel-Schleuderwurf



Versucht, eure Kartoffel so weit wie möglich zu schleudern. Vereinbart vorher die Anzahl der Versuche!

Wer schleudert seine Kartoffel am weitesten?

Station 3: Kartoffel-Kugelstoßen



Stoßt eure Kartoffel wie beim echten Kugelstoßen weg. Versucht es mit und ohne Anlauf, mit und ohne Drehung. Wer stoßt seine Kartoffel am weitesten?

Station 4: Häschen hüpf



Ein Schüler misst die Zeit (30 Sekunden), die anderen drei Schüler springen so oft wie möglich über ihre Rollen. Wechselt nach ein paar Durchgängen! Zählt die Sprünge und vergleicht.

Wer schafft die meisten Sprünge?



KV Gaudi-Olympiade – Stationen 5–8



Station 5: Zielspringen



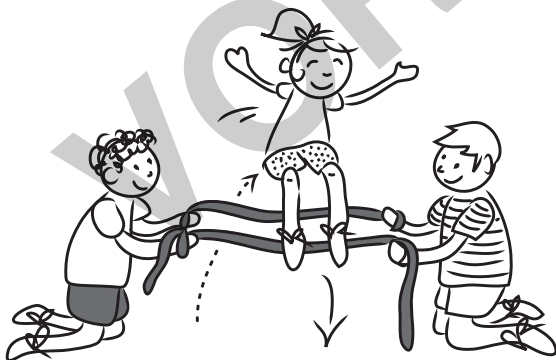
Legt einen Flaschenverschluss als Absprungmarkierung auf den Boden. Werft den zweiten Verschluss ein Stück nach vorne. Springt diesen Verschluss als Ziel an! Übt mehrmals und verändert, misst und vergleicht die Weiten! Wer springt am weitesten? Wer am genauesten?

Station 6: Fühlen und Entspannen



Bestimmt einen Spielleiter. Dieser legt den anderen Spielern einige Kleinmaterialien auf den Rücken, die erraten werden müssen. Wechselt nach ein paar Durchgängen! Wer errät die meisten Gegenstände?

Station 7: Drunter und Drüber



Bestimmt einen Schiedsrichter und einen Zeitwächter. Diese beiden Kinder stehen/knien sich gegenüber und halten in jeder Hand ein Seilende. Die beiden anderen Kinder krabbeln abwechselnd unter dem Seil durch bzw. überspringen es. Wechselt nach ein paar Durchgängen! Wer überspringt/durchkrabbelt das Seil in 30 Sekunden am häufigsten?

Station 8: Seilspringen



Springt Seil und zählt die Sprünge mit. Probiert mehrere Möglichkeiten aus (Seil vorwärts/rückwärts schwingen, beidbeinig/einbeinig springen, mit/ohne Zwischenhüpfer,...) Wer überspringt das Seil in einer Minute am häufigsten?