

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Vorwort und methodisch-didaktische Hinweise . . . | 4 | Weitsprung. | 45 |
| Sprinten | 8 | <i>Technikbeschreibungen</i> | <i>45</i> |
| <i>Technikbeschreibungen</i> | <i>8</i> | <i>Ideen für das Aufwärmen</i> | <i>46</i> |
| <i>Ideen für das Aufwärmen</i> | <i>9</i> | Idee 1: Weitsprung-Garten | 46 |
| Idee 1: Vier-Farben-Fangen | 9 | Idee 2: Fangen mit Rettersprung | 47 |
| Idee 2: Alle fangen alle. | 10 | Idee 3: Insel-Matten-Springen | 47 |
| Idee 3: Bänder klauen | 10 | Idee 4: Insel-Fangspiel | 48 |
| Idee 4: Koloss, Stollen, Kobold | 11 | Idee 5: Sprünge an der Reifenbahn | 49 |
| Idee 5: Kartenstaffel | 12 | Idee 6: Sprungparcours | 50 |
| Idee 6: Immer eins mehr | 12 | <i>Ideen für den Hauptteil</i> | <i>51</i> |
| Idee 7: Zahlen abhaken | 13 | Idee 1: Schrittweitsprung einführen | 51 |
| Idee 8: Jagd | 13 | Idee 2: Schrittweitsprung verbessern | 54 |
| Idee 9: Hürdenstrecke bauen | 14 | <i>Ideen für den Abschluss</i> | <i>56</i> |
| Idee 10: Pendellauf mit Hütchen | 15 | Idee 1: Zonenweitsprung | 56 |
| Idee 11: Lauf-Abc | 15 | Idee 2: Rekordversuch | 57 |
| <i>Ideen für den Hauptteil</i> | <i>17</i> | Hochsprung | 59 |
| Idee 1: Sprintschnelligkeit verbessern 1 | 17 | <i>Technikbeschreibungen</i> | <i>59</i> |
| Idee 2: Sprintschnelligkeit verbessern 2 | 18 | <i>Ideen für das Aufwärmen</i> | <i>59</i> |
| Idee 3: Einführung in den Tiefstart | 20 | Idee 1: Fangen mit Befreien | 60 |
| Idee 4: Den Tiefstart verbessern | 21 | Idee 2: Hochsprung-Garten | 60 |
| <i>Ideen für den Abschluss</i> | <i>23</i> | Idee 3: Bewegungsaufgaben | 61 |
| Idee 1: Summensprint | 23 | Idee 4: Aufsprung-Pendelstaffel | 62 |
| Idee 2: Pokersprint | 24 | <i>Ideen für den Hauptteil</i> | <i>63</i> |
| Idee 3: Sprintkönig*in | 24 | Idee 1: Zum Hochsprung hinführen | 63 |
| Idee 4: Turnier | 25 | Idee 2: Einführung in den Fosburyflop | 65 |
| Idee 5: Mehrere Startpositionen | 25 | Idee 3: Fosburyflop verbessern | 67 |
| Idee 6: Würfel-Rallye | 26 | <i>Ideen für den Abschluss</i> | <i>69</i> |
| Werfen | 27 | Idee 1: Sprung-Pendelstaffel | 69 |
| <i>Technikbeschreibungen</i> | <i>27</i> | Idee 2: Flop-Hochsprungwettkampf | 70 |
| <i>Ideen für das Aufwärmen</i> | <i>28</i> | Idee 3: Joker-Hochsprung | 71 |
| Idee 1: König*in jagen | 28 | Idee 4: Kombi-Hoch-Weitsprung | 72 |
| Idee 2: Alle gegen alle | 28 | Idee 5: Zweierlei-Hochsprung | 72 |
| Idee 3: Merkball | 29 | Kugelstoßen | 74 |
| Idee 4: Retterball | 29 | <i>Technikbeschreibungen</i> | <i>74</i> |
| Idee 5: Treibball | 30 | <i>Methodisch-didaktische Hinweise</i> | <i>75</i> |
| Idee 6: Kisten treiben | 31 | <i>Ideen für das Aufwärmen</i> | <i>76</i> |
| Idee 7: Hütchen abräumen | 31 | Idee 1: Mattenball | 76 |
| Idee 8: Monsterball treffen | 32 | Idee 2: Pass-Fangen | 77 |
| Idee 9: Der laufende Keiler | 33 | Idee 3: Medizinball erobern | 77 |
| <i>Ideen für den Hauptteil</i> | <i>33</i> | Idee 4: Ball unter der Schnur | 78 |
| Idee 1: Wurferfahrungen sammeln | 33 | Idee 5: „Haltet die Seite frei!“ | 79 |
| Idee 2: Einführung in den Schlagwurf mit Drei-Schritt-Rhythmus | 35 | Idee 6: Wandball | 79 |
| Idee 3: Schlagwurf verbessern | 37 | Idee 7: Turmball | 80 |
| <i>Ideen für den Abschluss</i> | <i>39</i> | Idee 8: Kräftigen | 81 |
| Idee 1: Bei Treffer weiter | 39 | <i>Ideen für den Hauptteil</i> | <i>82</i> |
| Idee 2: Punktejagd an der Wand | 39 | Idee 1: Kugelgewöhnung | 82 |
| Idee 3: Wer trifft den Pezziball? | 40 | Idee 2: Zum Kugelstoßen hinführen | 82 |
| Idee 4: Burgballvariation | 41 | Idee 3: Einführung in den Standstoß | 84 |
| Idee 5: Völkerball mit Befreiungswurf | 42 | Idee 4: Nachstellschritt-Technik | 86 |
| Idee 6: Sprint-Wurf-Staffel | 42 | Idee 5: Wechselschritt-Technik | 88 |
| Idee 7: Treffball | 43 | <i>Ideen für den Abschluss</i> | <i>90</i> |
| Idee 8: Drei-Zonen-Spiel | 44 | Idee 1: Hinein in den Kasten | 91 |
| | | Idee 2: In die Zwischenräume | 91 |
| | | Idee 3: Kugelstoß-Olympiade | 92 |
| | | Idee 4: Kugelstoß-Duell | 93 |

Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden Zusatzcode finden Sie am Ende des Buches.

Vorwort und methodisch-didaktische Hinweise

Liebe Kolleg*innen,


dieses Werk ermöglicht es Ihnen, Ihre Schüler*innen einerseits auf freudvolle Art und Weise vielfältige Bewegungserfahrungen auf dem großen Gebiet der Leichtathletik sammeln zu lassen, diese andererseits aber auch mittels methodischer Reihen in die verschiedenen Disziplinen der Schulleichtathletik einzuführen und die Kompetenzen der Schüler*innen in diesen Disziplinen gleichzeitig zu verbessern. Bei der Durchsicht werden Sie sehr schnell feststellen, dass die Inhalte für leichtathletische **Sportstunden in der Halle** konzipiert sind. Warum Leichtathletik in der Halle, wo dies doch eine Outdoor-Sportart ist?

Gerade in der Turnhalle stehen Ihnen in der Regel eine Vielzahl an verschiedenen Geräten zur Verfügung, mit denen Sie Ihren Sportunterricht abwechslungsreicher gestalten können, als dies im Freien der Fall wäre. Zudem wird in den methodischen Reihen – und nicht nur dort – auf eine Vielzahl an methodischen Hilfen (Materialien) zurückgegriffen, die im Freien so im Normalfall nicht zugänglich sind. Dadurch können Sie Ihre Klassen auch bei schlechtem Wetter gut für die Leichtathletik im Freien vorbereiten, um dort den letzten Feinschliff vorzunehmen, bevor es an die Leistungsbewertungen geht. Oft kommt es zudem vor, dass Sie Ihre vorbereitete Stunde auf der Freisportanlage nicht wie geplant oder nur stark abgeändert halten können, weil das Wetter nicht mitspielt, der Boden zu nass und rutschig ist oder der Platz bzw. die Anlage schon von einer anderen Schule oder Klasse belegt ist. Dies wird Ihnen in der Halle nicht passieren. Dort finden Sie stets die gewohnten Bedingungen vor, sind mit Ihrer Klasse allein und können ungestört arbeiten.

Mithilfe der **Bausteine** ist es Ihnen möglich, Sportstunden in den Leichtathletik-Disziplinen zusammenzustellen. Schwerpunkt hierbei kann jeweils das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen sein, eine Hinführung zu der jeweiligen Disziplin oder auch eine Einführung in die Technik oder die Verbesserung dieser.

Im Sinne einer thematischen Einheit der Stunde sollten Sie in der Regel bei der Auswahl der Inhalte für das **Aufwärmen**, den **Hauptteil** und den **Abschluss** innerhalb der jeweiligen Disziplin bleiben. Selbstverständlich ist es aber auch durchaus möglich, insbesondere beim Aufwärmen, Inhalte aus einer anderen Leichtathletikdisziplin mit einzuplanen. Die ungefähren Zeitangaben sollen Ihnen dabei helfen, den Zeitrahmen der Stunde einzuhalten.

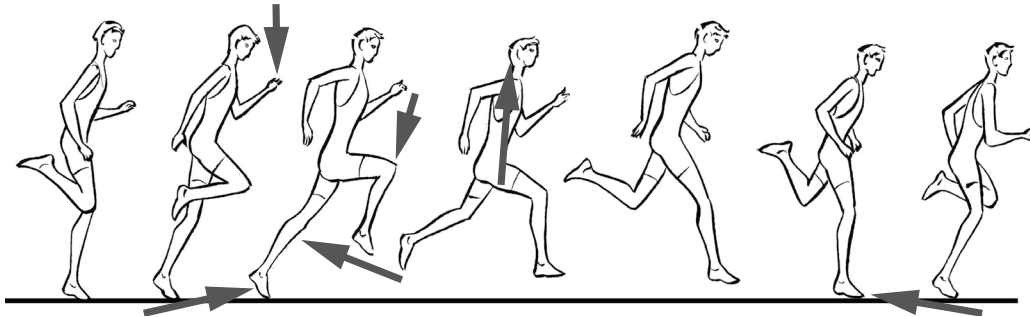
Geht es in der Stunde um das **Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen** oder handelt es sich um eine **Hinführungsstunde**, so sollen Ihre Schüler*innen zum Ende der Unterrichtseinheit die grundlegenden Merkmale kennengelernt haben, welche für die jeweilige Disziplin maßgebend sind. Als Beispiel sollen hier für den Weit- und Hochsprung der einbeinige Sprung, der Schwungbein- und Armeinsatz genannt sein. Bei **Einführungs- und Verbesserungsstunden** gilt es, die Schüler*innen mittels methodischer Reihen in die Technik neu einzuführen bzw. anknüpfend an das Vorwissen und das vorhandene Leistungsvermögen die Kompetenzen der Schüler*innen zu verbessern. Insbesondere bei den Einführungs- und Verbesserungsstunden sollten entsprechend des Stundenziels eine oder mehrere der folgenden **methodischen Maßnahmen** zum Einsatz kommen, die in den Ideen zu den Stundenhauptteilen nicht immer explizit aufgeführt sind:

- **Schaffen einer Bewegungsvorstellung:** Besonders geeignet sind hier Lehrvideos, möglichst mit einer Zeitlupenphase und einem Standbild (bei YouTube finden sich hierfür viele geeignete Beispiele), einer Demonstration der Bewegung durch Sie oder evtl. auch durch eine*n hierfür geeignete*n Schüler*in. Hierzu können vorab Beobachtungsaufgaben an die Schüler*innen vergeben werden. Sollte es sich um komplexere Bewegungen handeln, empfiehlt es sich, an verschiedene Gruppen unterschiedliche Beobachtungsschwerpunkte zu vergeben. So könnte beispielsweise je eine Gruppe auf eine Phase des Fosburyflops achten. Nach der Betrachtung sollten die wichtigsten Technikmerkmale im Unterrichtsgespräch herausgestellt werden. Hierbei bietet sich zur visuellen Veranschaulichung der Einsatz eines Technikplakats an, wie Sie es zu jeder Teildisziplin in den **digitalen Zusatzmaterialien**  finden. Gehen Sie hierbei insbesondere bei einer Einführungsstunde und bei jüngeren Schüler*innen nicht zu sehr ins Detail. Statt diese mit Informationen zu überhäufen, bietet sich hier der Grundsatz „Weniger ist mehr.“ an.

Sprinten

Technikbeschreibungen

Technikmerkmale des Sprintlaufs



- Der Fußaufsatz erfolgt aktiv greifend über die Fußballen (= Zugphase).
- In der Startphase richtet sich der Oberkörper langsam auf und befindet sich nach 8–10 m in einer aufrechten, allenfalls leicht nach vorn geneigten Position.
- Der Hauptimpuls für den Vortrieb erfolgt durch eine von den Fußballen ausgehende, vollständige Streckung des Abdruckbeins, wobei der letzte Abdruck von den Fußballen erfolgt (= Druckphase).
- Der Oberschenkel des vorderen Beins wird fast bis zur Senkrechten angehoben (= hoher Kniehub).
- Die Arme werden aktiv, alternierend und sehr schwungvoll eingesetzt.

+ Digitales Zusatzmaterial

Bei „Sprintlauf – Technikmerkmale“ finden Sie eine Abbildung des Sprintlaufs (s. oben) mit einer stichpunktartigen Beschreibung der wichtigsten Technikmerkmale, die Sie ausdrucken, vergrößern und zur gemeinsamen Erarbeitung an die Hallenwand hängen können.

Startblockeinstellung

- Das Sprungbein ist im Startblock das vordere Bein.
- Der vordere Startblock befindet sich in einem Abstand von eineinhalb bis zwei Fußlängen hinter der Startlinie.
- Der Abstand vom vorderen zum hinteren Startblock beträgt ca. eine bis eineinhalb Fußlängen.
- Der vordere Block ist etwas flacher und der hinter Block etwas steiler eingestellt.

| „Auf die Plätze“ | „Fertig“ | „Los“ – Startaktion | Beschleunigung |
|------------------|----------|---------------------|----------------|
| | | | |

Technikmerkmale des Tiefstarts

„Auf die Plätze“:

- Aus einer Liegestützposition vor dem Startblock heraus setzt der*die Sportler*in die Füße gegen die beiden Startblöcke.
- Die Füße haben Kontakt zum Startblock.
- Das Knie des hinteren Beins ruht auf dem Boden.
- Die Arme sind gestreckt, senkrecht und etwas mehr als schulterbreit auseinander.
- Der Kopf stellt die Verlängerung des Rumpfs dar, der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf die Hände und Füße verteilt.

„Fertig“:

- Das Becken wird kontrolliert angehoben.
- Die Beckenachse ist in der Endstellung höher als die Schulterachse.
- Beide Fersen drücken nach hinten und unten gegen die Startblöcke.
- Das vordere Knie hat einen Beugewinkel von ca. 90°.
- Das hintere Knie hat einen Beugewinkel von ungefähr 120° bis 130°.
- Die Schulterachse befindet sich geringfügig vor dem Stützpunkt der Hände.

„Los“ – Startaktion:

- Die Hände lösen sich vom Boden.
- Die Beine werden dynamisch in horizontaler Abdruckrichtung gestreckt.
- Der hintere Fuß löst sich vom Startblock.
- Der Rumpf streckt sich nach vorne oben.
- Das Knie des Abdruckbeins wird vollständig gestreckt, ebenso die Hüfte.
- Unterstützend werden die Arme geradlinig, kräftig und alternierend geschwungen.
- Der Fußaufsatz auf dem Ballen erfolgt aktiv-greifend.

Beschleunigung:

- Mit dem vorderen Fuß wird ein schneller Ballenkontakt gesucht.
- Der Oberkörper befindet sich zunächst in Vorlage.
- Die Schrittlänge sowie die Schrittfrequenz steigern sich kontinuierlich.
- Der Oberkörper richtet sich nun auf den ersten 8–10 m auf.
- Abschließend erfolgt der Übergang von der Druck- zur Zugphase.

**Digitales Zusatzmaterial**

Bei „Startblockeinstellung“ und „Tiefstart – Technikmerkmale“ finden Sie Abbildungen zur Startblockeinstellung sowie zu den Phasen des Tiefstarts mit stichpunktartiger Beschreibung der wichtigsten Kriterien, die Sie ausdrucken, vergrößern und zur gemeinsamen Erarbeitung an die Hallenwand hängen können.

Methodisch-didaktischer Hinweis: Mit dem digitalen Zusatzmaterial „Tiefstart – Karten“ können Sie kompetenzorientiertes Arbeiten fördern, indem Sie bei der Erarbeitung der Technikmerkmale des Tiefstarts zunächst die Klasse in vier Gruppen einteilen und jeder Gruppe eine Phase des Tiefstarts zur Beobachtung zuteilen. Nach der Demonstration des Tiefstarts ordnen die Gruppen die Technikmerkmale auf den Karten ihrer Phase des Tiefstarts zu.

Ideen für das Aufwärmen

Im Folgenden finden Sie elf Ideen zum Aufwärmen, die mit einer Ausnahme (Idee 11: Lauf-Abc) allesamt spielerischen Charakter haben und mit denen Sie Ihre Schüler*innen freudvoll auf den Stundenhauptteil einstimmen können. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems werden hierbei bereits für das Sprinten wichtige Fähigkeiten gefördert.

Idee 1: Vier-Farben-Fangen

Zeit: 10–12 min

Ziel: Bei diesem Spiel muss eine Fanggruppe gemeinsam versuchen, möglichst schnell alle Mitschüler*innen zu fangen. Hierbei werden die für den Sprintlauf bedeutenden Fähigkeiten wie eine gute Reaktion und ein schneller Antritt gefördert. Da die Aufgabe nur gemeinsam gelingen kann, wirkt sich diese Spielform auch positiv auf die Kooperationsfähigkeit der Schüler*innen aus.

Gruppengröße: ganze Klasse

Spielfeldgröße: Turnhalle

Material: 4 verschiedenfarbige Bänder/Leibchen

Idee 10: Pendellauf mit Hütchen

Zeit: 10–12 min

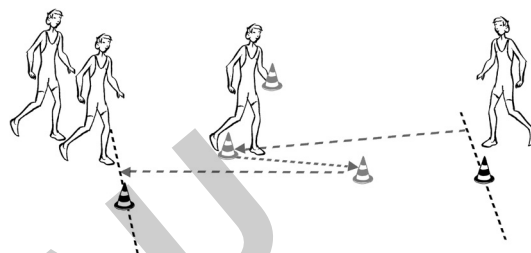
Ziel: Bei diesem Staffelspiel müssen die Schüler*innen zunächst ein Hütchen versetzen und danach zur gegenüberliegenden Seite weitersprinten. Um schnell zu sein, ist hierbei ein kräftiger Antritt gefordert, wodurch diese für den Sprintlauf bedeutende Fähigkeit sehr gut verbessert wird.

Gruppengröße: 3–4 Teams; mind. 4 Schüler*innen pro Team

Spielfeldgröße: Turnhalle

Material: je Team: 3 Hütchen; außerdem: 4 Hütchen

Beschreibung: Die Klasse wird zunächst in drei bis vier Teams eingeteilt. Mit je zwei Hütchen wird eine Start- und eine Ziellinie gekennzeichnet. Für jedes Team wird durch mehrere Meter voneinander entfernt aufgestellte Hütchen eine Pendelstrecke markiert. Auf der gegenüberliegenden Seite stehen zwei Hütchen, auf der näher gelegenen Seite steht ein Hütchen. Die Aufgabe besteht darin, das überzählige Hütchen jeweils von der entfernteren auf die nähere Seite zu transportieren und dann zur gegenüberliegenden Seite zu sprinten und den*die nächste*n Läufer*in abzuschlagen. Gewonnen hat das Team, bei dem der*die letzte Läufer*in als Erstes im Ziel ist.

**Variationsmöglichkeiten:**

- Die Übenden laufen mehrmals.
- Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt, bei denen jeweils entsprechend der Platzierung Punkte vergeben werden, die zu einem Gesamtergebnis zusammengerechnet werden.
- Es können auch mehrere Durchgänge durchgeführt werden.

Methodisch-didaktische Hinweise:

- Da die Schüler*innen bei diesem Spiel einer intervallmäßigen Belastung ausgesetzt sind, sollte es nicht zu Beginn der Aufwärmphase durchgeführt werden.
- Falls die Teams unterschiedlich groß sind, müssen bei den kleineren Teams einige Läufer*innen mehrmals laufen.
- Dieses Spiel und seine Variationen eignen sich auch für den Stundenabschluss.

Idee 11: Lauf-Abc

Zeit: 8–10 min

Ziel: Mit diesen Lauf- und Sprungübungen lassen sich für den Sprintlauf grundlegende und essenzielle Bewegungsabläufe exakt schulen. Zudem kann das Herz-Kreislauf-System durch die allmählich ansteigende Belastung sehr gut aktiviert und der Körper somit auf die Belastungen im Sprint optimal vorbereitet werden.

Gruppengröße: ganze Klasse

Spielfeldgröße: Turnhalle

Material: 4 Hütchen

Beschreibung: Mit je zwei Hütchen wird zwischen einer Start- und einer Ziellinie in Hallenlängsrichtung eine Laufstrecke markiert. Die Schüler*innen stellen sich in zwei bis drei Reihen hinter der Startlinie auf. Zunächst demonstriert die Lehrkraft den Schülern*innen eine Laufvariation. Anschließend absolvieren die Schüler*innen (im Abstand von 2–3 m) die Laufstrecke zwei- bis dreimal in der vorgegebenen Laufvariante. Den Rückweg legen sie im lockeren Lauf zurück. Anschließend folgt die nächste Laufvariante usw.

Digitales Zusatzmaterial

Für die Besprechung der Technikmerkmale des Sprintlaufs können Sie das Technikplakat „Sprintlauf – Technikmerkmale“ nutzen. Unter „Sprintschnelligkeit verbessern 2 – Aufbauplan“ finden Sie einen Aufbauplan für die beiden Stationen. Die Spielbeschreibungen finden Sie bei „Sprintschnelligkeit verbessern 2 – Spielekarten“.

Beschreibung:

1. Aufbau der Stationen: Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine Kopie von „Sprintschnelligkeit verbessern 2 – Aufbauplan“. Zusätzlich hängt die Lehrkraft einen Aufbauplan an die Hallenwand und verteilt die Aufbauaufgaben an die jeweiligen Gruppen. Gruppe 1 baut Station 1 mit drei Sprintbahnen (Material: 8 rote Hütchen, 2 Koordinationsleitern, 8 blaue Hütchen, 4 Kisten, 8 Teppichfliesen (Die gummierte Seite der Teppichfliesen zeigt nach unten.) entsprechend des Aufbauplans auf und Gruppe 2 baut Station 2 (Material: 4 rote Hütchen, 1 Kiste mit 6 Teppichfliesen, 3 Sprungseilen und 2 Indiacas) auf. Zwischen die beiden Stationen werden sieben gelbe Hütchen gesetzt. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand der Zielhütchen zur Hallenwand so gewählt werden, dass noch ausreichend Auslauf gegeben ist (mind. 5 m).

2. Vorstellung der Stationen: Die Lehrkraft stellt der Klasse den Ablauf an den Stationen vor, wobei eine exakte Demonstration der Aufgabenstellungen wichtig ist. Zugleich thematisiert sie die wichtigsten Technikmerkmale des Sprintlaufs. Hierfür empfiehlt es sich, das Technikplakat „Sprintlauf – Technikmerkmale“ zu nutzen.

3. Übungsbetrieb: Während Gruppe 1 unter Aufsicht der Lehrkraft an den drei Sprintbahnen verschiedene Technikkomponenten der Sprintschnelligkeit verbessert, arbeitet Gruppe 2 weitgehend selbstständig mittels verschiedener Sprintspiele an ihrer Sprintschnelligkeit. Nach Abschluss der Sprintbahnen wird eine Lernzielkontrolle durchgeführt. Die beiden Gruppen wechseln nach 12–15 min die Stationen. Auch am Ende des Stundenhauptteils sollte eine Lernzielkontrolle stattfinden.

4. Station 1 – Sprinttechnikbahnen:

Bahn 1: Die Schüler*innen laufen mit nur einem Kontakt (Ballenlauf, One Touch (links, rechts, links, rechts, ...)) durch die Koordinationsleiter. Anschließend sprinten sie über die blauen Hütchen bis zum Ziel (rote Hütchen).

Bahn 2: Die Schüler*innen laufen durch die Koordinationsleiter. Hierbei müssen sie verschiedene Schwierigkeitsstufen meistern. Erst wenn sie eine Stufe erfolgreich bewältigt haben, können sie zur nächsten Stufe übergehen. Abschließend sprinten sie mit einem Fußaufsatz in den Kisten (Kniehub) bis zum Ziel (rote Hütchen).

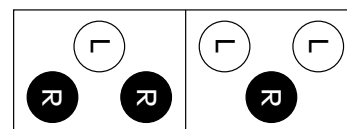
Schwierigkeitsstufen bei der Koordinationsleiter:

Schwierigkeitsstufe 1 – One Touch: ein Kontakt je Zwischenraum (links, rechts, links, rechts, ...)

Schwierigkeitsstufe 2 – Two Touch: zwei Kontakte je Zwischenraum (links – rechts, links – rechts, links – rechts, ...)

Schwierigkeitsstufe 3: Three Touch: drei Kontakte je Zwischenraum (rechts – links – rechts, links – rechts – links, rechts – links – rechts, links – rechts – links, ...). Man kann auch mit links beginnen.

Bahn 3: Die Schüler*innen sprinten über die Teppichfliesen, wobei die Abstände zwischen diesen zur Ziellinie hin immer größer werden (= größere Schrittlänge).



5. Station 2 – Sprintspiele:

An dieser Station führen die Schüler*innen weitgehend selbstständig verschiedene Fang- und Reaktionsspiele mit unterschiedlichen Startpositionen und -signalen durch. Hierzu liegt für sie zu jedem Spiel eine Karte von „Sprintschnelligkeit verbessern 2 – Spielekarten“ sowie das entsprechende Material bereit.

Methodisch-didaktische Hinweise:

- An den Sprintbahnen ist eine intensive Korrekturarbeit nötig.
- Der Rückweg erfolgt langsam an den beiden Hallenrändern entlang und dient somit der Erholung.
- Sie sollten auf ausreichend große Abstände zwischen den Schüler*innen bei den Läufen achten, damit sie diese flüssig und ohne gegenseitige Behindernisse durchführen können.

Diese können so ihre eigenen Ausführungen mit den erarbeiteten Bewegungsmerkmalen des Tiefstarts abgleichen und Korrekturen vornehmen, falls nötig.

Methodisch-didaktische Hinweise:

- Vor Beginn des Sprintteils sollten die Übenden sich unbedingt mobilisieren und dynamisch dehnen.
- Diese Unterrichtseinheit kann z. B. mit dem Lauf-Abc (s. „Idee 11: Lauf-Abc“) und/oder mit Lauf- bzw. Fangspielen eingeleitet und mit einem Sprintwettbewerb beendet werden.

Ideen für den Abschluss

Im Folgenden finden Sie sechs Ideen, mit denen Sie Ihre Sprintstunde mit spannenden Wettbewerben, bei denen zwar zumeist, aber nicht immer der*die Schnellste gewinnt, freudvoll abschließen können. Zugleich werden damit die im Hauptteil erarbeiteten Inhalte weiter vertieft und unter Wettkampfbedingungen angewendet.

Idee 1: Summensprint

Zeit: 10–12 min

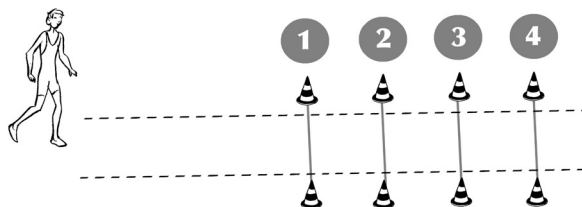
Ziel: Bei diesem Wettbewerb versuchen die Schüler*innen, in einer bestimmten Zeit möglichst weit zu sprinten, um möglichst viele Punkte zu sammeln. Hierbei müssen die Schüler*innen schnell antreten und technisch sauber laufen, um eine hohe Endgeschwindigkeit zu erreichen, womit für den Sprintlauf bedeutende Fähigkeiten weiter verbessert werden.

Gruppengröße: 4 Gruppen

Spielfeldgröße: Turnhalle

Material: 4 Hallenstartblöcke, 8 Hütchen, Stoppuhr, Pfeife

Beschreibung: Gemeinsam werden vier Sprintbahnen mit Startblöcken aufgebaut und die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt. Mit acht Hütchen werden vier Zonen an den Seiten der Sprintbahnen markiert (s. Abbildung). Die Schüler*innen verteilen sich gleichmäßig auf die vier Sprintbahnen. Sie sollen auf ein Startsignal der Lehrkraft hin („Auf die Plätze!“ – „Fertig!“ – „Los!“) innerhalb einer vorgegebenen Zeit (3–4 s; es erfolgt ein Pfiff als Stoppsignal) möglichst weit sprinten. Dabei sollten die vorgegebene Zeit und der Abstand zur Zone 1 so gewählt werden, dass alle Übenden mind. diese Zone erreichen. Je nachdem, wie weit sie kommen, erhalten die Übenden eine entsprechende Punktzahl: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte, ... Je nach zur Verfügung stehender Zeit können drei bis fünf Läufe durchgeführt werden. Zum Schluss addieren die Schüler*innen die „ersprinteten“ Punkte.



Die Schüler*innen verteilen sich gleichmäßig auf die vier Sprintbahnen. Sie sollen auf ein Startsignal der Lehrkraft hin („Auf die Plätze!“ – „Fertig!“ – „Los!“) innerhalb einer vorgegebenen Zeit (3–4 s; es erfolgt ein Pfiff als Stoppsignal) möglichst weit sprinten. Dabei sollten die vorgegebene Zeit und der Abstand zur Zone 1 so gewählt werden, dass alle Übenden mind. diese Zone erreichen. Je nachdem, wie weit sie kommen, erhalten die Übenden eine entsprechende Punktzahl: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte, ... Je nach zur Verfügung stehender Zeit können drei bis fünf Läufe durchgeführt werden. Zum Schluss addieren die Schüler*innen die „ersprinteten“ Punkte.

Variationsmöglichkeiten:

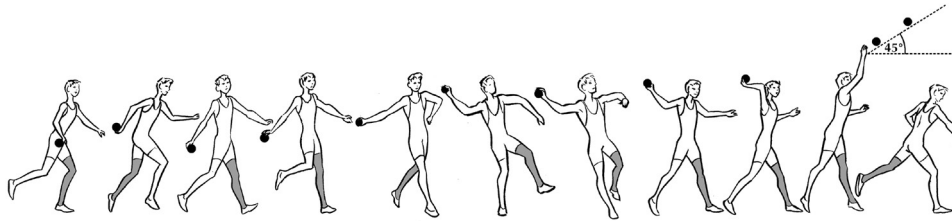
- Die Schüler*innen werden in vier Gruppen eingeteilt und die Punkte aller Gruppenmitglieder werden zu einem Gruppenergebnis addiert.
- Die Starts erfolgen ohne Startblock, aus unterschiedlichen Ausgangspositionen (z. B. liegend, kniend, stehend) und auf unterschiedliche Startsignale (z. B. akustische (klatschen, rufen) oder optische (Arm senken, Ball auf den Boden prellen)).

Methodisch-didaktischer Hinweis: Bei dieser Idee sollten Sie großen Wert auf die korrekte Bewegungsausführung des Tiefstarts legen.

Werfen

Technikbeschreibungen

Technikmerkmale des Schlagwurfs mit Drei-Schritt-Rhythmus (Rechtshänder*innen)



- Zunächst erfolgt ein Anlauf mit zwei bis vier Schritten.
- Sobald der linke Fuß (grau markiert) nach vorne geht (erster Schritt des Drei-Schritt-Rhythmus), wird der Ball in Schulterhöhe möglichst weit nach hinten geführt.
- Anschließend erfolgt ein flacher, schneller, scherender, doppelter Beinwechsel mit dem rechten Bein (Impulsschritt und zweiter Schritt des Drei-Schritt-Rhythmus).
- Das Stemmbein (links) wird lang vor den Körper geschoben und setzt auf der Ferse auf (dritter Schritt des Drei-Schritt-Rhythmus).
- Die Wurfauslage wird eingenommen.

Kennzeichen der Wurfauslage (Rechtshänder*innen):

- Der*die Werfer*in nimmt eine schulterbreite Schrittstellung ein.
- Die Schulterachse zeigt in Wurfrichtung, auch der Blick folgt der Wurfrichtung.
- Das Gewicht liegt auf dem gebeugten rechten Bein.
- Beide Füße zeigen schräg in Wurfrichtung.
- Der Wurfarm wird in Schulterhöhe nach hinten gestreckt.
- Die Hand stellt die Verlängerung des Unterarms dar, sie ist nicht abgeknickt.



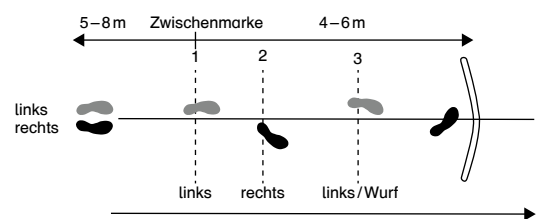
Beginn des Abwurfs mit dem Stemmschritt:

- Dadurch, dass sich der rechte Fuß zu strecken beginnt, der Körper sich frontal in Wurfrichtung aufdreht und der Wurfarm zurückbleibt, baut sich im Körper eine kurzfristige Bogenspannung auf, welche sich in einer explosiven Schlagbewegung des Wurfarms entlädt.
- Der Wurfarm wird seitlich neben dem Kopf mit einem hohen Ellbogen nach vorne und oben herausgeschleudert.
- Der Abwurf des Balls erfolgt in Höhe des Stemmbeinfußes in einem Winkel von ca. 40 bis 45° mit einer Bein-Körper-Streckung, bei der beide Füße Bodenkontakt halten.
- Der Körper wird mit einem Schritt auf den rechten Fuß abgefangen.

Ballhaltung: Bei einem optimalen Wurf wird der Schlagball mit dem Daumen, dem Zeige- und dem Mittelfinger gehalten (Drei-Finger-Haltung) und durch den Ringfinger seitlich abgesichert. Hierbei berühren lediglich die Fingerglieder den Ball (hohle Hand).



Schrittfolge (Rechtswerfer*innen): links – rechts – links
Schrittfolge (Linkswerfer*innen): rechts – links – rechts



+ Digitales Zusatzmaterial

Unter „Schlagwurf mit Drei-Schritt-Rhythmus – Technikmerkmale“ finden Sie Abbildungen zum Schlagwurf mit Drei-Schritt-Rhythmus samt stichpunktartiger Beschreibungen der wichtigsten Technikmerkmale, die Sie ausdrucken, vergrößern und zur gemeinsamen Erarbeitung der Technikmerkmale an die Hallenwand hängen können.

Kugelstoßen

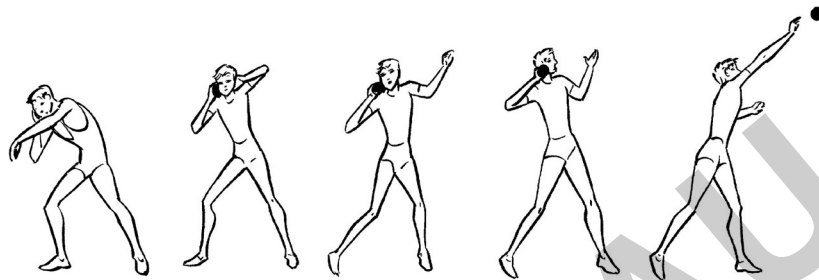
Technikbeschreibungen

Kugelhaltung

- Die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln und berührt den Handteller nicht.
- Der Daumen stützt die Kugel ab.
- Die Finger sind leicht gespreizt und zeigen zum Hals.
- Die Kugel liegt am Hals in der Schlüsselbeingrube.
- Der Ellbogen des Stoßarms ist angehoben (hoher Ellbogen).



Standstoß aus seitlicher Stoßauslage



Ausgangsposition

Beim Stoßen mit dem rechten Arm zeigt die linke Körperseite in leichter Grätschstellung (Der linke Fuß ist vorne.) in Stoßrichtung (Wird mit links gestoßen, so zeigt die Körperseite in Stoßrichtung und der rechte Fuß ist vorne.) Die Kugel liegt am Hals, die Fingerspitzen zeigen zum Hals, der Daumen zeigt nach unten. Der Ellbogen des Stoßarms ist angehoben. Der Gegenarm ist leicht gebeugt und nach vorne gestreckt („auf die Uhr schauen“).

Einnehmen der Stoßauslage

Aus der Ausgangsposition heraus erfolgt mit rechts ein Schritt seitlich zurück entgegen der Stoßrichtung in die Stoßauslage. Durch das Zurückdrehen der Stoßarmschulter soll eine Verwindung zwischen Schulter- und Beckenachse erreicht werden („aufziehen“). Diese Verwindung wird durch den linken Arm, welcher angehoben und gebeugt ist und bei dem der Unterarm gegen die Stoßrichtung zeigt, unterstützt. Sowohl das Körpergewicht als auch der Oberkörper befinden sich über dem rechten, geringfügig gebeugten Bein.

Aufdrehen und Ausstoß

Das Aufrichten und Drehen des Rumpfs in die Stoßrichtung erfolgt über eine Dreh-Streck-Bewegung (zuerst Hüfte, dann Schulter). Der Körper nimmt eine vollständige Abstoßstreckung ein (im Abstoß „groß“ werden). Der Ausstoß der Kugel erfolgt über einen Winkel von 40–45°. Beim Ausstoß bleibt der Ellbogen immer hinter der Hand zurück, der Daumen zeigt nach unten und das Handgelenk klappt nach außen nach. Die Beine behalten ständig Bodenkontakt. Mit dem linken Arm wird in der Endphase des Ausstoßes ein Gegenblock gebildet. Dabei darf die linke Schulter nicht zurückgenommen werden, sondern muss vorne stehen bleiben. Die Übenden können sich durch einen Umsprung abfangen.

Stoßen mit der Nachstellschritt-Technik

