

IV.20

Leichtathletik

Laufen, Springen und Werfen im Team – Erlangen des Kinderleichtathletik-Abzeichens

Christian Gustedt und Laura Steiger



© RAABE 2022

© SoStock/E+





KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	1 bis 4
Dauer:	5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Verbesserung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer; Förderung der Koordination; Leistung erfahren und reflektieren; verantwortungsvolles Handeln; kooperieren und wettkämpfen
Thematische Bereiche:	Grundstrukturen des Laufens, Springens, Werfens und Stoßens
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Wertungskarte

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Sicherheitshinweise	 Hinweis/Tipp
 Gespräch	 Variation/Differenzierung

1./2. Stunde

Thema: Spiel- und Übungsformen zum „Schnell-Laufen“

Aufwärmen: „Klammerfangen“: Die SuS befestigen je 2 Wäscheklammern seitlich auf Hüfthöhe an ihrem T-Shirt. Sie verteilen sich auf einem Spielfeld (30 x 15 Meter) und versuchen, die Klammern der anderen zu klauen (und diese dann an ihr T-Shirt zu stecken). Wer hat am Ende die meisten Wäscheklammern erobert?

Hauptteil:

M 1 **Hütchen tippen** / Die SuS führen das Reaktionsspiel durch, bei dem sie farbige Hütchen in der richtigen Reihenfolge antippen müssen.

M 2 **Spielkarten-Rennen** / Die SuS erlaufen Spielkarten in Staffelform.

M 3 **Pfützentreten** / Die SuS überlaufen auf einem Spielfeld kleine Hindernisse.

Abschluss: Reflexion im Kreis.

Benötigt: 2 Wäscheklammern pro Kind, mehrere Pylonen, farbige Hütchen, 1 Spielkarten-Set, mehrere Bananenkisten, 1 Teppichfliese pro Bananenkiste

3./4. Stunde

Thema: Spiel- und Übungsformen zum „Ausdauernd-Laufen“

Aufwärmen: „Wer bin ich?“: Die SuS laufen zu zweit in einem begrenzten Spielfeld umher. Beide Kinder denken sich eine berühmte Person des Sports aus und versuchen, durch Ja-/Nein-Fragen herauszufinden, wen sich der andere ausgedacht hat.

Die SuS sollen ein Tempo wählen, bei dem sie sich noch gut unterhalten können.



Hauptteil:

- M 4** **Zeitschätzlauf** / Die SuS laufen umher und sollen eine vorgegebene Zeit möglichst genau abschätzen.
- M 5** **Nummernkreislauf** / Die SuS umlaufen ein Spielfeld geschlossen im Team.
- M 6** **Stern-Orientierungslauf** / Die SuS führen einen Stern-OL in Teams durch.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** mehrere Pylonen, 4 Wendemale, 1 OL-Karte pro Team, 1 Postennetzkarte, 1 Kontrollkarte und 1 Stempel pro Posten, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

5./6. Stunde

- Thema:** Spiel- und Übungsformen zum „Weit- und Hoch-Springen“
- Aufwärmen:** „Seillauf“: Die SuS bewegen sich frei mit einem Seil auf einem Spielfeld. Das Seil wird zunächst in der Hand gehalten. Später können Seilsprünge (z. B. Grundsprung) durchgeführt werden. Nach einer gewissen Zeit nennt L eine geometrische Figur (z. B. Kreis), die die SuS mit dem Seil auslegen sollen. Anschließend werden die Figuren auf ihre Richtigkeit verglichen. Danach wird das Seil wieder aufgenommen und die SuS laufen weiter.

Hauptteil:

- M 7** **Sprungkreuz** / Die SuS springen Kästchen in einer bestimmten Reihenfolge ab.
- M 8** **Sprungstaffel** / Die SuS durchspringen einen Parcours mit Hindernissen in Staffelform.
- M 9** **Zonenspringen** / Die SuS springen an der Weitsprunganlage in Zonen.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** 1 Springseil pro Kind, mehrere Pylonen, mehrere Wendemale, Bananenkartons und andere Hindernisse, 8 farbige Seile, viele Karten, 1 Harke, 1 Pfeife

7./8. Stunde

- Thema:** Spiel- und Übungsformen zum „Weit-Werfen und -Stoßen“
- Aufwärmen:** „Zombieball“: Es wird ein Kind bestimmt, das zu Beginn einen weichen Ball bekommt. Das Kind versucht, damit die anderen abzuwerfen. Es gibt keinen festen Jäger, d. h. jedes Kind darf den freien Ball aufnehmen, um die anderen Kinder abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde, muss das Spielfeld verlassen. Das Kind darf wieder am Spiel teilnehmen, wenn sein Jäger ebenfalls getroffen wurde.
- L kann zusätzlich „Alle Zombies sind frei“ rufen, dann dürfen alle SuS außerhalb des Spielfelds wieder am Spiel teilnehmen.



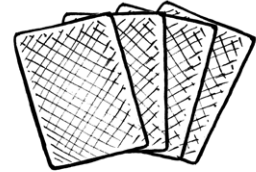
Spielkarten-Rennen

M 2

Benötigtes Material: 1 Spielkarten-Set (z. B. „Bohnanza“), 1 Pylone pro Team

Organisation

Die SuS werden in gleich große Teams (je 3–4 Personen) eingeteilt. Zu Beginn des Spiels werden die Karten eines Spielkarten-Sets (hier: „Bohnanza“) verdeckt an der anderen Seite des Spielfelds ausgelegt. (Die Streckenlänge sollte 10–15 Meter betragen.)



Die Teams stellen sich als Riege hinter ihrer Startpylone auf. Jedem Team wird ein bestimmtes Bohnnensymbol (z. B. blaue Bohne) zugeordnet.

Beschreibung

Der Spielleiter gibt ein Startsignal und das erste Kind jedes Teams läuft zu den Karten. Dann dreht es eine beliebige Karte um. Entspricht das Bohnnensymbol seinem Team, nimmt das Kind diese Karte mit. Ansonsten wird diese verdeckt zurückgelegt. Nach einem Abklatschen läuft der nächste Spieler los usw. Das Team, das als erstes alle Karten seines Bohnnensymbols eingesammelt hat, ist der Sieger.



Hinweise

Pro Team darf immer nur ein Kind laufen und auch nur eine Karte umdrehen. Es sollten mehrere Durchgänge gespielt werden.



Variationen

Das Spiel kann auch mit dem Kartenspiel Skat durchgeführt werden. Bei 2 Teams wird die jeweilige Hauptfarbe (Schwarz oder Rot) gesammelt. Bei 4 Teams müssen die Spielfarben Karo, Herz, Pik und Kreuz gefunden werden.

Es werden Memory-Karten ausgelegt. Alle Kinder laufen zu zweit und dürfen immer genau 2 Karten aufdecken. Finden die beiden Kinder ein passendes Kartenpaar, dürfen sie es mitnehmen. Pro Paar erhält das Team einen Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Die Laufarten können variiert werden (Rückwärtslaufen, Hopserlauf, Kniehebelauf usw.).

Zeitschätzlauf

M 4

Benötigtes Material: 4 Pylonen, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

Organisation

Es wird ein quadratisches Spielfeld mit Pylonen (20 x 20 Meter) markiert.



Beschreibung

Die SuS laufen frei durch das Spielfeld. Das Ziel ist es, die vom Spielleiter vorgegebene Zeit (zwischen 1 und 4 Minuten) möglichst genau abzuschätzen. Wenn ein Kind meint, dass die vorgegebene Zeit erreicht ist, beendet es seinen Lauf und setzt sich auf den Boden.

Das Kind, das die vorgegebene Zeit am besten trifft, gewinnt die Runde. Es darf für die nächste Runde die neue Laufzeit bestimmen.



Hinweise

- Die Zeitschätzläufe sollten mit einer mittleren Intensität durchgeführt werden.
- Es erfolgen mehrere Durchgänge.



Variationen

- Die Spielleiterin gibt ein Start- und Stoppsignal und die SuS müssen anschließend schätzen, wie lang die Laufzeit war.
- Die Kinder dribbeln oder prellen einen Ball während des Laufens.
- Die SuS gehen zu zweit zusammen und unterhalten sich beim Laufen. Sie sollen dennoch die Zeit einschätzen.

