

Download

Müller, Corinna/Spellner, Cathrin

Sport an Stationen 7/8 – Leichtathletik

Übungsmaterial zu den Kernthemen des
Lehrplans



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Sport an Stationen 7/8 – Leichtathletik

Übungsmaterial zu den Kernthemen
des Lehrplans

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Sport an Stationen

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6786>

Leichtathletik

Material für alle Stationen: 12 Hütchen, 2 Stoppuhren, 2 große Kästen, 3 Kastenoberteile, 2 Bänke, 11 Reifen, 2 Tennisbälle, 5 gefüllte Säckchen, 2 Maßbänder

- S. 36 Station 1 **Schrittzähler**
Material: 1 Stoppuhr
Hinweise: –
- S. 37 Station 2 **Zeitläufer** (Partnerarbeit)
Material: 2 Hütchen, 1 Stoppuhr
Hinweise: –
- S. 38 Station 3 **Reifenkönig**
Material: 4 Reifen
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht mit zu viel Schwung die Hindernisse durchspringen/durchlaufen. Der Schwung, mit dem sie die Reifen aufwerfen könnten, würde zu einer unnötigen Verletzung führen.
Achten Sie darauf, dass die Schüler in die Reifenmitte springen.
- S. 39 Station 4 **Sprinter** (Partnerarbeit)
Material: 4 Hütchen, 1 Maßband
Hinweise: Achten Sie auf ausreichend Platz, damit die Schüler auslaufen können. Weisen Sie die Schüler darauf hin, nicht vor dem Ziel langsamer zu laufen.
- S. 40 Station 5 **Dreisprung**
Material: 2 Hütchen, 1 Maßband
Hinweise: Achten Sie auf ausreichend Platz (10 Meter als Bahn).
- S. 41 Station 6 **Reifentreffer**
Material: 2 Bänke, 4 Reifen, 5 gefüllte Säckchen
Hinweise: Die Reifen sollen beim Werfen nicht getroffen werden.
- S. 42 Station 7 **Versteckter Ball** (Partnerarbeit)
Material: 2 große Kästen, 4 Hütchen, 2 Tennisbälle
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler durch ihren Wurf keine Mitschüler behindern. Die Schüler sollen nicht zu viel Kraft in den Wurf legen.
- S. 43 Station 8 **Kreisabfolge**
Material: 3 Kastenoberteile, 3 Reifen
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Kastenteile längs im Kreis liegen.
Weisen Sie die Schüler darauf hin, kräftig abzuspringen, damit sie nicht an den Kastenteilen hängen bleiben.
- S. 44 **Laufzettel „Leichtathletik“** **Hinweise:** Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Station 1

Schrittzähler

Material

 1 Stoppuhr

Aufbau

-

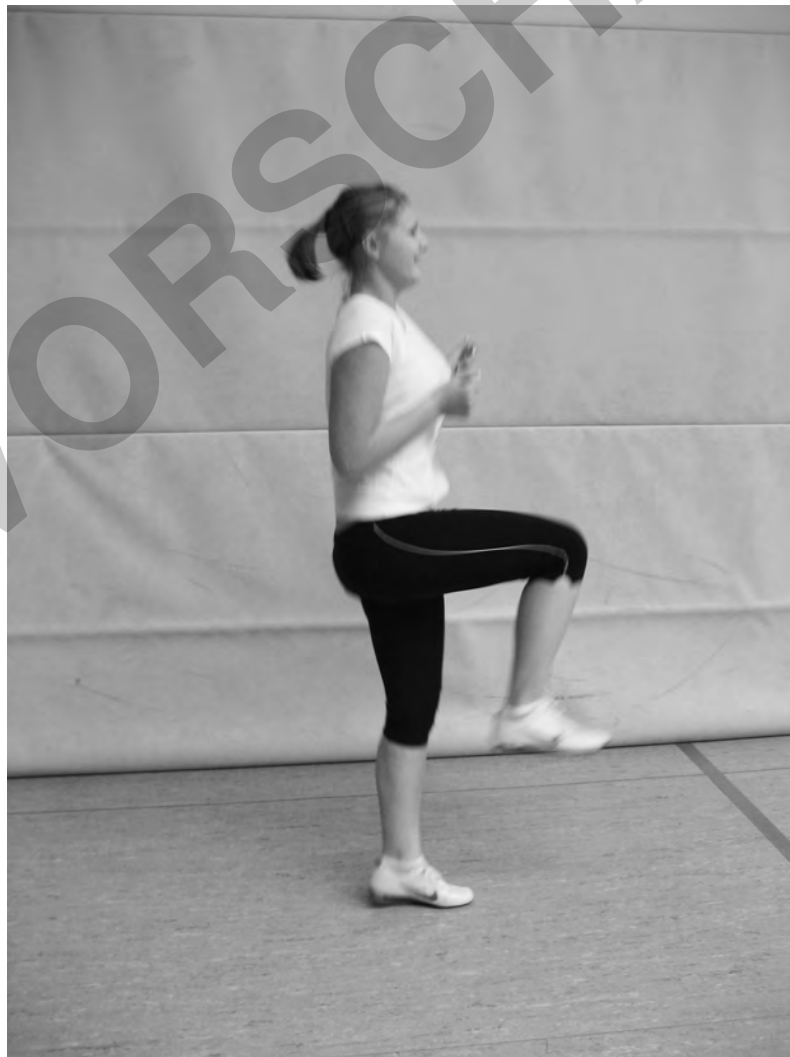
Aufgabe

Laufe auf der Stelle. Ziehe die Beine dabei so weit wie möglich nach oben.

Während du auf der Stelle läufst, zählst du die Schritte, die du machst.



Wie viele Schritte schaffst du in einer, zwei, drei ... Minuten? Notiere auf dem Laufzettel!



Station 2

Zeitläufer

Material


-  2 Hütchen
-  1 Stoppuhr

Aufbau

Markiert an einer Seite der Halle mit den beiden Hütchen einen Startpunkt. Sucht euch einen Partner, der eure Zeit stoppen soll.

Aufgabe

Du stellst dich an dem Startpunkt auf und läufst am äußeren Rand der Halle eine Runde. Wechselt anschließend.

 Wie lange braucht ihr für eine Runde? Notiert die Zeit auf dem Laufzettel.



Station 3

Reifenkönig

Material

○ 4 Reifen

Aufbau

Legt die Reifen so auf den Boden, dass man in sie hineinspringen kann. Wählt den Abstand der Reifen so gering wie möglich.


Aufgabe

Springe von Reifen zu Reifen. Versuche verschiedene Varianten (z. B. mit einem Bein, mit beiden Beinen, im Wechsel). Ziel ist es, die Reifen nicht zu berühren.



Sprinter

Material

 4 Hütchen

 1 Maßband

Aufbau

Markiert mit zwei Hütchen einen Startpunkt. Achtet auf ausreichend Abstand.

Messt 20 Meter mit dem Maßband ab und markiert mit den anderen Hütchen den Zielpunkt. Sucht euch einen Partner.

Aufgabe

Ihr sprintet die Strecke, so schnell ihr könnt.

Achtung: Nicht schon vor dem Zielhütchen langsamer laufen!




Wer von euch war schneller? Notiert auf dem Laufzettel!
Der Verlierer will doch sicher eine Revanche ...



Station 5

Dreisprung

Material

 2 Hütchen

 1 Maßband

Aufbau

Markiert mit einem Hütchen einen Startpunkt. Messt mit dem Maßband vier Meter ab und markiert dort mit dem zweiten Hütchen den Absprung. Rollt von dem Absprung das Maßband fünf Meter aus.

Aufgabe

Nimm von dem ersten Hütchen aus Anlauf, springe beim zweiten Hütchen mit deinem Sprungbein ab. Mache insgesamt drei Sprünge.

 Lies nun deine Weite ab. Wie weit schaffst du es? Notiere das Ergebnis auf dem Laufzettel! Versuche es noch einmal.



Station 6

Reifentreffer

Material



2 Bänke



4 Reifen



5 gefüllte Säckchen

Aufbau

Stellt die zwei Bänke parallel zueinander auf. Legt die Reifen so auf die Bänke, dass man die Säckchen hindurchwerfen kann. Wähle deinen Wurfabstand selbstständig.

Aufgabe

Wähle einen geeigneten Wurfabstand. Nimm dir die Säckchen und versuche, sie durch die Reifen zu werfen.

Achtung: Die Reifen dürfen nicht herunterfallen!



Welche Reifen triffst du? Notiere es auf dem Laufzettel!



Station 7

Versteckter Ball

Material



2 große Kästen



4 Hütchen



2 Tennisbälle

Aufbau

Stellt die Kästen längs nebeneinander. Variiert die Höhe der Kästen, sodass eine Treppe entsteht (Kastenteile entfernen). Auf jeden Kasten stellt ihr zwei Hütchen. Sucht euch einen Partner. Er soll einen Tennisball unter einem der Hütchen verstecken.

Aufgabe

Du nimmst dir nun den zweiten Tennisball und wirfst die Hütchen ab. Hast du das Hütchen, unter dem der Tennisball versteckt war, abgeworfen, wechselst du mit deinem Partner. Während der Wurfübung hat dein Partner die Aufgabe, dir den Tennisball, mit dem du wirfst, zurückzugeben.



Station 8

Kreisabfolge

Material



3 Kastenoberteile



3 Reifen

Aufbau

Legt jeweils ein Kastenoberteil und einen Reifen abwechselnd auf den Boden, sodass ein Kreis entsteht. Nehmt die Kastenoberteile immer quer. Achtet darauf, dass nicht zu viel Abstand dazwischen ist.

Aufgabe

Du sollst nun den Kreis durchspringen. Dabei sollst du folgende Übungen machen:

- Spring mit beiden Beinen durch die Reifen und Kastenoberteile.
- Spring immer mit dem rechten Bein durch den Reifen und mit dem linken Bein über den Kasten.
- Spring immer mit dem linken Bein durch den Reifen und mit dem rechten Bein über den Kasten.
- Spring jeweils zwei Mal mit dem linken Bein und anschließend zwei Mal mit dem rechten Bein.
- Probiere noch andere Sprungvariationen aus.



Laufzettel „Leichtathletik“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Schrittzähler	
2	Zeitläufer	
3	Reifenkönig	
4	Sprinter	
5	Dreisprung	
6	Reifentreffer	
7	Versteckter Ball	
8	Kreisabfolge	