

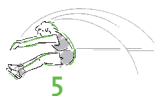
Inhaltsverzeichnis

I Leichtathletik unterrichten

1. Leichtathletik ist (k)eine Kernsportart 11
2. Leichtathletik als Erlebnis – die Inhalte 15
3. Leichtathletik erfolgreich unterrichten – die Methoden... 19
4. Benotung in der Leichtathletik 21
5. Sportanlagen, Geräte und Medien..... 24
6. Aufbau der Doppelstunden dieses Buches 27
7. Aufbau einer selbst zusammengestellten Doppelstunde.. 29

II Sechs Doppelstunden zum Laufen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-Jährige)

1. Sprinten und Laufen..... 33
2. Doppelstunde 1: Schnell Laufen: Spielformen zur Entwicklung der Sprintfähigkeit..... 35
3. Doppelstunde 2: Rhythmisch über Hindernisse Sprinten: Erster Kontakt mit dem Hürdenlauf..... 42
4. Doppelstunde 3: Laufen in der Gruppe: Der Reiz von Staffeln 49
5. Doppelstunde 4: Ausdauernd Laufen: Kindgemäß aufbauen und nicht abschrecken..... 56
6. Doppelstunde 5: Ausdauernd über Hindernisse Laufen: Eine neue reizvolle Herausforderung..... 62
7. Doppelstunde 6: Mannschaftswettbewerbe: Gaudi-Staffeln und Biathlon..... 71



III Sechs Doppelstunden zum Springen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-Jährige)

1. Springen	79
2. Doppelstunde 7: Weit Springen: Altersgerecht zum einfachen Schrittweitsprung	82
3. Doppelstunde 8: Hoch Springen: Alte Techniken wieder entdeckt	90
4. Doppelstunde 9: Hoch Springen: Der Schersprung als Vorstufe zum Flop	98
5. Doppelstunde 10: Mehrfachsprünge: Rhythmenwechsel und verkürzte Dreisprünge	104
6. Doppelstunde 11: Springen mit dem Stab: Runter- und Rüberspringen an der Weitsprunggrube	112
7. Doppelstunde 12: Mannschaftswettbewerbe: Additionsspringen	122

IV Sechs Doppelstunden zum Werfen und Stoßen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-Jährige)

1. Werfen und Stoßen	129
2. Doppelstunde 13: Aus dem Anlauf Werfen: Spielerisch Ziele treffen	132
3. Doppelstunde 14: Aus dem Anlauf Werfen: Mit dem Schlagball in die Weite werfen	140
4. Doppelstunde 15: Aus der Drehung Werfen: Erfahrungen mit dem Fahrradmantel	147
5. Doppelstunde 16: Aus der Drehung Werfen: Der Tennisring als kindgerechter „Diskus“	153
6. Doppelstunde 17: Frontal Stoßen: Mit der „richtigen“ Technik zum Erfolg	159
7. Doppelstunde 18: Mannschaftswettbewerbe: Mit dem Turbospeer auf Risiko	167

Literatur	173
------------------------	-----

Anhang (auf CD-ROM)	177
----------------------------------	-----



3 Doppelstunde 8: Hoch Springen: Alte Techniken wieder entdeckt

Einführung

Das Erfahrungsfeld „Hoch Springen“ bietet insbesondere für Schüler der Unterstufe weitaus mehr Möglichkeiten als nur den Hochsprung mit der genormten Floptechnik, zumal der einbeinige Absprung mit dem Rücken zur Latte für diese Altersstufe viel schwieriger ist, als einbeinig vorwärts abzuspringen. Das vielfältige Springen kommt dem Bewegungsdrang der Schüler entgegen. Sie sind erfahrungsgemäß konzentriert bei der Sache, wenn es um das Erkunden unterschiedlicher Möglichkeiten geht. „Mit welcher Technik kann man am höchsten springen“ könnte die Leitfrage für die kommende Doppelstunde lauten.

Kompetenzen

Die Schüler können mit verschiedenen altersgemäßen Hochsprungstechniken eine Höhenmarkierung überqueren und sicher landen.

Didaktisch-methodische Anmerkungen

Die Stunde beginnt mit einem allgemeinen Aufwärmspiel, das die Spielidee des Computerspiels „Moorhuhn“ in die Realität umsetzt. Es bezieht bereits spielerisch die später verwendete(n) Hochsprunganlage(n) mit ein. Aus Sicherheitsgründen ist auf eine genaue Regeleinhaltung zu achten!

Es schließen sich zwei Übungsformen zum speziellen Aufwärmen an. Das Sprung-ABC ist den Schülern bereits aus der Doppelstunde Weit Springen bekannt und wird hier unter erschwerten Bedingungen (mit Seil) wieder aufgegriffen. Die koordinativ und konditionell anspruchsvollste Form stellt die abschließende Sprunggasse



dar. Hier absolvieren die Schüler relativ viele Sprünge unter einem hohen Organisationsdruck, da der nächste Schüler immer gleich hinterher kommt. Außerdem ergibt sich ein gewisser Komplexitätsdruck, da mehrere Sprünge direkt hintereinander auszuführen sind.

Im Hauptteil der Stunde werden unter der Zielstellung des Sammelns vielseitiger Sprungerfahrungen nacheinander drei alte Hochsprungtechniken (*Hocksprung, Rollsprung* und *Wälzsprung*) mit den Schülern erarbeitet.

Den Abschluss der Stunde bilden zwei Wettbewerbsformen, die den unterschiedlichen Entwicklungsständen der Gruppe Rechnung tragen. Beim „Känguru – Karibikstar“ und beim „Hochsprung relativ“ haben sowohl kleinere als auch größere Schüler eine reelle Chance, den Wettbewerb zu gewinnen.

Hinweise zur Vorbereitung

Das in der Doppelstunde verwendete Material kann problemlos erst zu Beginn der Stunde zusammen mit der Gruppe bereitgestellt werden.



Stundenverlauf Doppelstunde 8: Hoch Springs: Alte Techniken wieder entdeckt

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Einleitender Stundenteil (Aufwärmen)

Allgemeines Aufwärmen „Moorhuhn-Spiel“

Wurf- und Laufspiel zwischen zwei Mannschaften mit wechselnden Aufgaben: Ziel der laufenden Mannschaft ist es, in vorgegebener Zeit möglichst viele Moorhühner (M) über einen Hindernisparcours ins Ziel zu bringen, ohne dass diese abgeworfen werden. Aufgabe der werfenden Mannschaft (W) ist es, die gegnerischen Moorhühner abzuwerfen. Für jeden erfolgreichen Durchlauf gibt es einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Punkten. Anschließend erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Dabei gelten folgende Regeln:

- Es darf nur aus einer Richtung abgeworfen werden.
- Es darf nur hinter einer Markierlinie abgeworfen werden.

Materialbedarf: Fünf bis sieben Weichschaumbälle, Markierhütchen
 Es wird ein ca. 20 m langer Hindernisparcours unter Einbeziehung der Hochsprunganlage(n) aufgebaut und mit Start- und Ziellinie versehen. Außerdem wird eine Abwurfline parallel zum Parcours im Abstand von ca. 8 m benötigt.

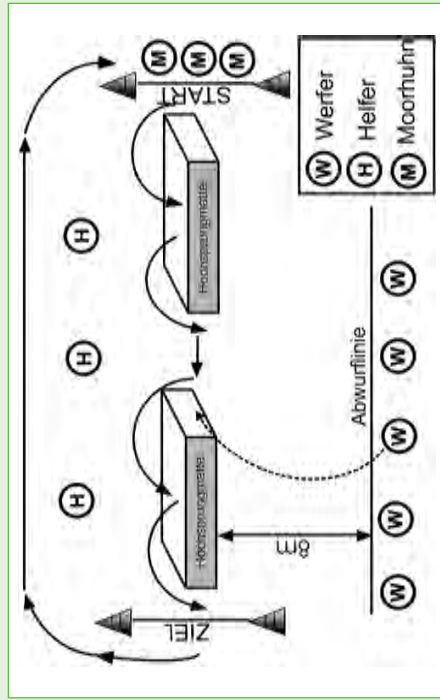


Abb. 29: Laufwege beim Moorhuhn-Spiel

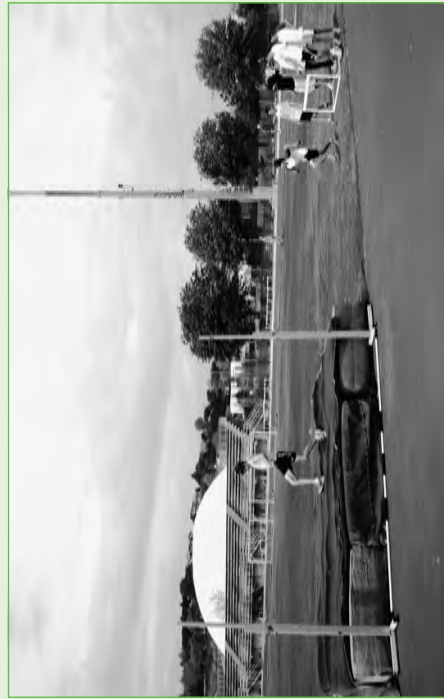


Bild 86: Schüler beim Moorhuhn-Spiel

Allgemeines Aufwärmen „Sprung-ABC mit Seil“

Die Klasse stellt sich in mehreren Linien hintereinander auf der Laufbahn auf (ein Schüler pro Bahn). Auf die Ansage des Lehrers führen die Schüler die angesagte Übung aus.

Mögliche Formen: Laufen mit 2er – 3er – 1er-Kontakt, einbeinige Sprünge rechts/lefts, beidbeinige Sprünge, Stepphüpfer, Hopselauf, Seitgalopp, etc.

Spezielles Aufwärmen „Sprunggasse“

Die Klasse wird in zwei Hälften aufgeteilt. Von der einen Hälfte halten je zwei Schüler im Abstand von etwa 1 m ein Seil ca. 20cm über den Boden und bilden eine Sprunggasse. Die andere Hälfte springt durch die Sprunggasse, wobei jeweils ein ausgewählter Schüler die Sprungart vorgibt. Anschließend Aufgabenwechsel.

Bild 87: Sprunggasse

**Materialbedarf:** Sprungseile in Klassenstärke

Es wird eine Strecke von 20-30 m markiert.

Materialbedarf: Seile in halber Klassenstärke

Aufstellung im Abstand von ca. 1 m.

Hauptteil (Hoch Springen mit verschiedenen Techniken)**Hoch Springen mit der Hocksprung-Technik** (vgl. Abb. 30)

Alle Schüler stellen sich hinter einem Hütchen an. Sie bekommen die Aufgabe vom Hütchen aus geradlinig anzulaufen und mit dem von der Matte entfernten Bein abzuspringen. Über der Latte sollen sie beide Beine anhooken und anschließend zur Landung wieder strecken. Die Landung erfolgt beidbeinig im Stehen auf der Matte.

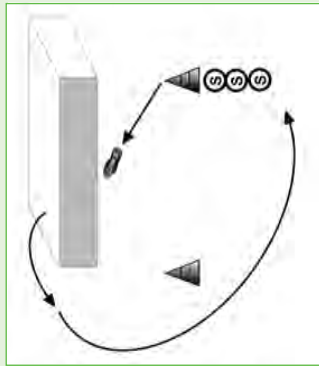
Materialbedarf: Ein bis zwei Hochsprunganlage(n) mit Hochsprungständer und Latte pro Anlage zwei Markierhütchen

Organisationsform: Rundlaufprinzip: Springen – Landen – wieder hinten anstellen

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Abb. 30: Rundlaufprinzip beim Hochsprung



Hinweis: Je ein Hütchen rechts und links als Ablaufmarkierung stellen. Es empfiehlt sich, die Schüler anfangs geradlinig von der Seite auf die Latte zulaufen zu lassen.
 Beinwechsel → alle Schüler springen mit dem anderen Bein

Hoch Springen mit der *Rollsprung*-Technik

Die ganze Klasse begibt sich auf den Rasen hinter der Hochsprunganlage. Als Vorübung halten zwei Schüler eine Hochsprunglatte etwa 30cm über den Boden. Die Klasse hat die Aufgabe, die Hochsprunglatte „von links auf rechts“ zu überspringen. Beinwechsel „von rechts auf rechts“.

Materialbedarf: Ein bis zwei Hochsprunglatten



Bild 88/89/90: Vorübung zur Rollsprungtechnik

Hoch Springen mit der **Rollsprung-Technik**

Die Klasse kommt wieder an die Hochsprunganlage zurück und wird hinter einer der beiden Ablaufmarkierungen postiert. Aufgabe ist es, mit dem richtigen Bein einen *Rollsprung* auf die Hochsprungmatte auszuführen und sich dann am Ende wieder anzustellen.

Hinweis: die rechte Seite springt mit rechts ab – die linke Seite mit links.



Materialbedarf: wie vorher zusätzlich zwei Markierhütchen pro Anlage

Hinweis: Die einführenden Sprünge ohne Latte durchführen!

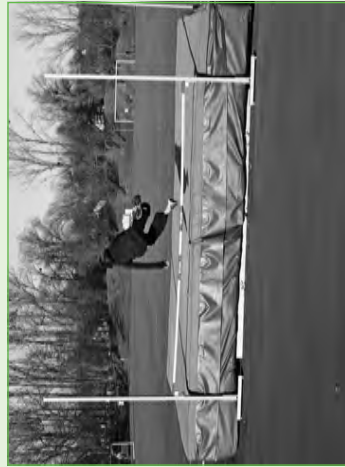


Bild 91/92/93: Rollsprungtechnik

Rollsprünge über eine Schnur

Jeder Schüler sucht sich seine „Schokoladenseite“ aus und springt nun von dieser einzeln über eine gespannte Zauberschnur.

Materialbedarf: wie vorher zusätzlich Zauberschnur

Hoch Springen mit der **Wälzsprung-Technik**

Die Klasse begibt sich wieder auf den Rasen hinter der Hochsprunganlage. Als Vorübung halten zwei Schüler eine Hochsprunglatte etwa 30cm über den Boden. Die Klasse hat die Aufgabe, die Hochsprunglatte „von links auf rechts“ zu überspringen. Anschließend Beinwechsel „von rechts auf links“.



Materialbedarf: Ein bis zwei Hochsprunglatten





Bild 94/95/96: Vorübung zur Wälzsprungtechnik

Hoch Springen mit der Wälzsprung-Technik

Die Klasse kommt wieder an die Hochsprunganlage zurück und wird hinter einer der beiden Ablaufmarkierungen postiert. Aufgabe ist es, mit dem richtigen Bein einen *Wälzsprung* „von links auf rechts“ auf die Hochsprungmatte auszuführen, sich auf der Matte über die Schulter abzurollen und sich dann am Ende wieder anzustellen.

Materialbedarf: wie vorher



Bild 97/98/99: Vorübung zur Wälzsprungtechnik

Schluss (Wettbewerbsform)

Känguru – Karibikstar

Wettkampfteil „Känguru“:
Hochsprungwettbewerb mit beliebiger Technik. Ziel ist es, so hoch wie möglich zu springen. Jeder Schüler bekommt insgesamt nur drei Versuche, die er unter Abwägung des Risikos einsetzen muss. Die letzte erreichte Höhe wird vom Sportlehrer notiert.

Wettkampfteil „Karibikstar“:
Anschließend wird nur mit den zwei Ständern und der Hochsprunglatte eine Limbostation aufgebaut. Jeder Schüler hat insgesamt wiederum drei Versuche, von denen einer erfolgreich sein muss. Ziel ist es, unter einer möglichst tief liegenden Latte gerade noch laufend durchzukommen, ohne dass die Latte berührt wird. Die niedrigste erfolgreich unterquerte Höhe wird vom Sportlehrer notiert.

Zur Ermittlung des Gewinners wird die Differenz zwischen erreichter Sprunghöhe und unterquerrter Lattenhöhe gebildet. Gewonnen hat der Schüler mit der größten Differenz.

Alternative: Hochsprung relativ – „Sprunghöhe minus Körpergröße“

Zu Beginn wird bei allen Schülern die Körpergröße gemessen und vom Sportlehrer in die Klassenliste eingetragen.

Anschließend wird ein Hochsprungwettkampf mit drei Versuchen pro Höhe durchgeführt. Die höchste erreichte Sprunghöhe wird wieder vom Klassenlehrer notiert.

Zur Ermittlung des Gewinners wird die Differenz zwischen erreichter Sprunghöhe und Körpergröße gebildet. Gewonnen hat der Schüler mit der kleinsten Differenz.

Materialbedarf: wie vorher, Klassenliste

Hinweis: Die zu springenden Höhen werden solange sukzessiv gesteigert, bis kein Schüler mehr im Wettbewerb ist.

Die zu unterquerenden Höhen werden solange sukzessiv gesenkt, bis kein Schüler mehr im Wettbewerb ist.

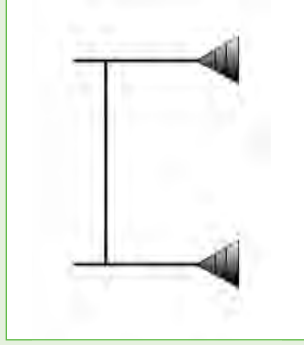


Abb. 31: Aufbau Limbostation

Bild 100: Schüler an Limbostation

Materialbedarf: wie vorher, zusätzlich ein Meterstab, Klassenliste

Tab. 2: Wettkampfliste „Hochsprung relativ“

WK-Liste Hochsprung relativ			
	Körpergröße	Sprunghöhe	Platz
Anna	1,52	1,32	3
Frank	1,48	1,36	1
Günter	1,64	1,38	4
Helen	1,56	1,38	2

Hinweis: Wenn die Zeit trotzdem zu knapp wird, kann das Ergebnis vom Lehrer auch bis zur nächsten Stunde berechnet werden.

