

# 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.

- **Bewegungsaufgaben stellen:** Stellen Sie Ihren Schüler\*innen zur Erarbeitung der Bewegungen verschiedene, schrittweise nach methodischen Prinzipien (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen usw.) aufgebaute Bewegungsaufgaben. In den Bausteinen zu den Stundenhauptteilen finden Sie hierfür zu jeder Technik verschiedene, in der Praxis vielfach erprobte und bewährte methodische Übungsreihen, um diese einzuführen oder zu verbessern.
- **Übungsphase mit Sammel- oder Einzelkorrekturen:** Treten bestimmte Fehlerbilder nur bei einzelnen Schüler\*innen auf, so korrigieren Sie diese individuell noch während der Bewegungsausführung oder möglichst unmittelbar danach (**Einzelkorrektur**). Treten Fehlerbilder gehäuft auf, sollten Sie den Übungsbetrieb unterbrechen, den Schüler\*innen in einer **Sammelkorrektur** den Fehler aufzeigen und die korrekte Ausführung nochmals demonstrieren. Scheuen Sie sich nicht davor, dass sich Ihre Schüler\*innen auch **gegenseitiges Feedback** zu ihren Bewegungsausführungen geben. Setzen Sie auch immer wieder einmal die **Video-Delay-Technik** (Video Delay Instant Replay) ein. Bei dieser für die Schüler\*innen überaus motivierenden Vorgehensweise werden diese zunächst in ihrer Bewegung gefilmt. Während die Aufnahmen automatisch mit einer von Ihnen als Lehrkraft gewählten Zeitverzögerung wiedergegeben werden, können sich die Schüler\*innen betrachten und allein oder zusammen mit Mitschüler\*innen die Bewegungsqualität analysieren. Wichtig hierbei ist jedoch, dass den Schüler\*innen die korrekte Bewegungsausführung präsent ist (z. B. ein Technikbild neben dem Tablet auslegen). Über die Reihenfolge „demonstrieren → üben → korrigieren → demonstrieren → üben usw.“ entwickeln die Schüler\*innen so beginnend bei der Grobform über die Feinform die Feinform.
- **Differenzierungsmaßnahmen:** Um allen Schüler\*innen ein Erfolgserlebnis zu ermöglichen, sind Differenzierungsmaßnahmen eine unbedingte Notwendigkeit im Lernprozess. So ist es möglich, für die Lernenden je nach Leistungsvermögen unterschiedliche Zielübungen anzustreben. Besonders leistungsfähigen Schüler\*innen kann man Zusatzübungen geben oder Übungen erschweren, bei schwächeren Lernenden können Sie Übungen erleichtern. Bieten Sie begleitend zu den methodischen Schritten Zusatzübungen an. Auch ist es möglich, ohne größeren zusätzlichen Aufwand innerhalb der methodischen Reihen zu differenzieren, indem die Schüler\*innen in unterschiedlichem Tempo zum jeweils nächsten methodischen Teilschritt weiterschreiten oder einfach wieder einen Schritt zurückgehen. Zum Thema Differenzierung werden Sie unter dem Punkt **Variationsmöglichkeiten** bei den verschiedenen Bausteinen zahlreiche Beispiele, Vorschläge und mögliche Einsatzszenarien vorfinden.
- **Lernzielkontrollen:** Führen Sie nach wichtigen Teillernschritten Teillernzielkontrollen und vor allem zum Abschluss des Lernprozesses eine Lernzielkontrolle durch. Lassen Sie hierzu eine\*n oder mehrere Schüler\*innen die Bewegung vormachen. Reflektieren Sie im Anschluss daran zusammen mit der Klasse die Bewegungsausführung in Bezug auf die besprochenen Bewegungsmerkmale. Während dies bei den Teillernzielkontrollen allein schon aus zeitlichen Gründen sehr knapp ausfallen kann, sollten bei der Lernzielkontrolle die wichtigsten Technikmerkmale nochmals ausführlich zusammengefasst und herausgestellt werden. Ein für Ihre Klasse wiederum besonders motivierendes Vorgehen ist, dass Sie die Demonstration der Schüler\*innen filmen und die Reflexion anhand der Wiedergabe durchgeführt wird (Video-Delay-Technik).
- **Aufbau einer Sportstunde:** Motivieren Sie Ihre Klasse gleich zu Beginn für das Thema der Stunde. Bei YouTube finden Sie hierfür zahlreiche Videos, in denen z. B. Weltrekordläufe oder -sprünge zu sehen sind. Empfehlenswert sind auch Videos, in denen bekannte Sportgrößen in Aktion zu sehen sind. Weniger aufwendige Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Schüler\*innen in Erstaunen versetzen werden, sind z. B. die Folgenden: Zeigen Sie in der Halle die Weltrekordweite im Weitsprung oder Kugelstoßen mit Hütchen, legen Sie die Hochsprunglatte auf die aktuelle Weltrekordhöhe oder stellen Sie diese mit einer Wandmarkierung dar. Aber auch die gekonnte Ausführung der Bewegung durch Sie wird bei Ihrer Klasse einen sehr motivierenden Eindruck hinterlassen.

Wählen Sie zum **Aufwärmen** aus den Ideen zunächst eine Spiel- oder Übungsform aus, bei der zwecks der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems alle Schüler\*innen zugleich und ohne Pausen in Bewegung sind (allgemeines Aufwärmen). Staffelspiele sollten hierbei nicht am Anfang stehen, da die Schüler\*innen dabei sofort Maximalbelastungen ausgesetzt sind und diese zudem intervallartig erfolgen. Haben Sie keine Bedenken, Stunden z. B. mit Fangspielen zu beginnen. Die Schüler\*innen sind sogleich mit großer Begeisterung dabei, wissen aber auch, sich richtig zu belasten, sodass muskuläre Verletzungen so gut wie nie auftreten. Wenn möglich, sollte die Belastung beim Aufwärmen ansteigend sein. Auch empfiehlt

es sich, nach dem allgemeinen Aufwärmen und noch vor Inhalten mit intervallartiger Belastung (z. B. Staffelspielen) oder dem Stundenhauptteil eine Phase mit Mobilisations- und dynamischen Dehnübungen sowie einigen Kräftigungsübungen (vor allem für die Rumpfmuskulatur) einzuschieben.

Beachten Sie insbesondere für den **Stundenhauptteil** die oben genannten methodischen Maßnahmen. Etliche der Ideen für die Stundenabschlüsse verwenden die Aufbauten aus dem Stundenhauptteil.

Wählen Sie also, vor allem wenn zeitliche Planungsaspekte dies erfordern, für den **Stundenabschluss** Ideen aus, die auf die Aufbauten aus den Stundenhauptteilen zurückgreifen oder für die nur geringe Umbauten erforderlich sind.

**Wettkämpfe** sind das „Salz in der Suppe“. Fordern Sie bei solchen zwar eine technisch saubere Ausführung ein und lassen Sie diese auch z. B. durch Sie oder passive Schüler\*innen kontrollieren (bei fehlerhafter Ausführung gibt es z. B. keinen Punkt), verzichten Sie aber nicht auf Wettkämpfe, auch wenn die Technik darunter etwas leidet.

Seit etlichen Jahren ist **kompetenzorientiertes Arbeiten** ein zentrales Anliegen der Lehrpläne. Auch im Fach Sport sollte dies nicht nur der Fall sein, sondern ist hier besonders gut umsetzbar. Sie arbeiten kompetenzorientiert, wenn es Ihnen gelingt, möglichst viele **prozessbezogene Kompetenzen** wie Kooperieren, Kommunizieren, Präsentieren, Entscheiden, Handeln, Verantworten, Wahrnehmen, Analysieren und Bewerten im Unterricht umzusetzen.

Es gilt aber auch, **Aspekte einer kompetenzorientierten Aufgabenkultur** in Ihren Sportstunden möglichst zahlreich zu erfüllen. Beispiele hierfür sind:

- **Schüler\*innenorientierung:** Ich hole die Schüler\*innen da ab, wo sie leistungsmäßig stehen, und mache nichts über ihre Köpfe hinweg. Dies bezieht sich jedoch nicht auf den Inhalt, denn dieser ist durch den Lehrplan vorgegeben, sondern auf das „Wie“.
- **soziale Interaktion:** Die Schüler\*innen kooperieren und kommunizieren miteinander, treffen gemeinsame Entscheidungen, präsentieren und handeln im Team.
- **Differenzierung und mehrere mögliche Lösungen:** Die Schüler\*innen erstellen z. B. mit vorgegebenen Materialien Wurfstationen mit unterschiedlichen Zielsetzungen (z. B. zielgenaues Werfen, Werfen in die Weite usw.) oder sie dürfen die Materialien bei einer gemeinsamen Zielsetzung (z. B. weites Werfen) selbst auswählen.
- **Mehrperspektivität:** Dies bedeutet, dass innerhalb einer Bewegung nicht nur die Leistung allein gesehen wird, sondern auch unter anderem Wissen, Kreativität, Verantwortung, Kooperation und Konkurrenz von Bedeutung sind.
- **Sinnhaftigkeit:** Dies bedeutet, dass den Schüler\*innen einsichtig wird, wozu sie etwas machen.
- **kognitive Aktivierung und Reflexion:** Die Bewegungsmerkmale einer Technik werden beispielsweise nicht vorgegeben, sondern die Schüler\*innen müssen sich diese in der Gruppe anhand einer Abbildung erarbeiten. Die Bewegungsmerkmale werden anschließend im Plenum besprochen.

Kompetenzorientiertes Arbeiten erfordert jedoch auch, dass Ihr Unterricht immer wieder **induktive Phasen** enthält, die Schüler\*innen also von sich aus etwas machen müssen und dürfen. Arbeiten Sie in Ihrem Unterricht ausschließlich deduktiv, so ist dies nicht kompetenzorientiert.

Bei den folgenden Ideen werden Sie immer wieder Anregungen finden, wie Sie Ihren Unterricht im Sinne einer **kompetenzorientierten Arbeitsweise** mit einfachen Maßnahmen und ohne diesen neu erfinden zu müssen, gestalten können. Hier sollen ein paar **Beispiele** genannt sein:

- Gilt es, eine Bewegungsvorstellung zu schaffen, lassen Sie auch einmal gute Schüler\*innen diese demonstrieren oder Ihre Klasse ordnet gemeinsam Techniknotenpunkte den Abbildungen der Technikphasen zu.
- Ist im Stundenhauptteil ein Stationsbetrieb vorgesehen, so sollen Ihre Schüler\*innen sich nach dem Aufbau mit den Übungen vertraut machen und diese den Mitschüler\*innen selber vorstellen. Sie als Lehrkraft ergänzen die Ausführungen der Schüler\*innen, falls nötig.
- Im Verlauf des Lernprozesses können sich die Schüler\*innen gegenseitig Rückmeldung geben bzw. sich mittels einer zeitverzögerten Wiedergabe ihrer gefilmten Bewegung (Video-Delay-Technik) selbst beurteilen.
- Bei Lernzielkontrollen demonstrieren Ihre Schüler\*innen die Bewegung und analysieren und bewerten diese anschließend anhand der erarbeiteten Technikmerkmale.
- Bei den methodischen Reihen dürfen Schüler\*innen mitentscheiden, wie schnell sie voranschreiten wollen.

- Gerade wenn es um das Sammeln von Bewegungserfahrungen geht, bieten sich Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Schüler\*innen ausprobieren und Bewegungsvariationen finden zu lassen.
- Bei zahlreichen Spielideen ist es möglich, zusammen mit den Schüler\*innen die Regeln festzulegen bzw. diese bei Bedarf abzuändern.

Und abschließend noch ein paar ganz **praktische Tipps: Passive Schüler\*innen** sollten wir während der Unterrichtszeit nicht sich selbst überlassen, sondern wir sollten versuchen, sie, soweit es ihr Zustand erlaubt, in das Unterrichtsgeschehen miteinzubeziehen. Sie könnten zum Beispiel bei den Auf-, Um- und Abbauten mithelfen, als Schiedsrichter\*innen fungieren oder ihren Mitschüler\*innen Feedback zur Qualität ihrer Bewegungsausführungen (z. B. beim Einsatz der Video-Delay-Technik) geben. Ebenso sollten wir sie zu allen Theoriephasen mit hinzuziehen.

Geht die **Schüler\*innenzahl** bei der Bildung von Paaren oder Gruppen nicht auf, so können Sie bei Übungen zu zweit z. B. eine Dreiergruppe bilden oder es setzt abwechselnd ein\*e Schüler\*in aus. Ebenso können Sie bei Gruppen verfahren. Die Übungsform wird, sofern möglich, mit mehreren Schüler\*innen durchgeführt oder überzählige Schüler\*innen pausieren im Wechsel. Ergeben sich bei Staffelspielen ungleiche Gruppengrößen, kann man diese ausgleichen, indem bei mehreren Durchläufen einzelne Schüler\*innen aussetzen oder doppelt laufen.

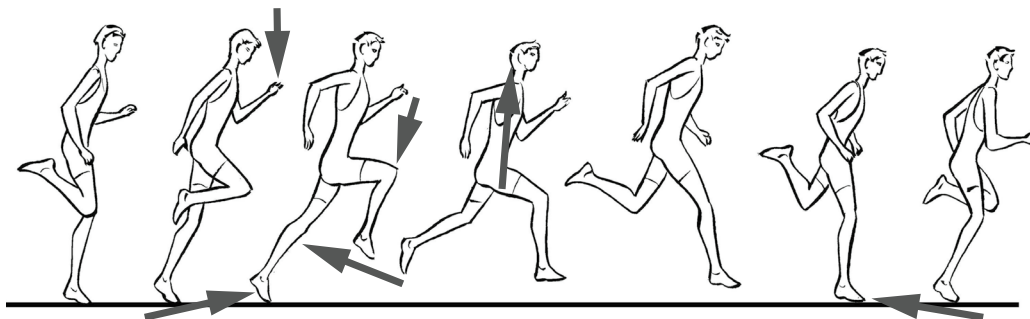
Viel Erfolg bei der Umsetzung und freudvolle Leichtathletikstunden für Ihre Schüler\*innen wünscht Ihnen

*Hubert Heigermoser*

# 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, Stoppuhr

**Beschreibung:** Je nach Größe der Klasse werden pro Durchgang bis zu vier Fangende bestimmt, die jeweils mit einem unterschiedlich farbigen Band oder Leibchen (z. B. Rot, Blau, Gelb, Grün) gekennzeichnet sind. Die Fangenden kooperieren als Gruppe und versuchen, ihre Mitschüler\*innen zu fangen. Dabei agiert jeweils nur eine Farbe als Fänger\*in. Diese\*r kann jederzeit durch einen lauten Ausruf einer Farbe eine\*n andere\*n Fänger\*in, der\*die sich in einer günstigen Fangposition befindet, bestimmen. Wer gefangen wird, scheidet aus. Die Zeit, in der alle Mitschüler\*innen gefangen werden, wird gestoppt. Anschließend erfolgt ein Wechsel der Fänger\*innen. Gewonnen hat die Vierergruppe, die ihre Mitschüler\*innen am schnellsten gefangen hat.

**Variationsmöglichkeit:** Gefangene Schüler\*innen scheiden nicht aus, sondern begeben sich in eine von zwei mit Hütchen abgegrenzte Hallenecke und führen dort eine Stabilisationsübung aus. Danach kehren sie ins Spiel zurück. Gewonnen hat die Vierergruppe, die in einer vorher festgelegten Zeit die meisten Mitschüler\*innen gefangen hat. Die Stabilisationsübungen werden vorab mit der Klasse besprochen.

## Idee 2: Alle fangen alle

Zeit: 8–10 min

**Ziel:** Bei diesem Spiel fangen Schüler\*innen mit einem von der Lehrkraft genannten Merkmal ihre Mitschüler\*innen. Dafür müssen die Spielenden schnell reagieren und immer wieder kraftvoll und schnell wegstarten, wodurch für den Sprintlauf bedeutende Fähigkeiten wie eine gute Reaktions- und Antrittsschnelligkeit gefördert werden. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System auf intensive und freudvolle Art und Weise aktiviert.

**Gruppengröße:** ganze Klasse  
**Spielfeldgröße:** Turnhalle  
**Material:** Pfeife, 4–6 Hütchen

**Beschreibung:** Die Klasse läuft kreuz und quer durch die Turnhalle. Nach einem Pfiff ruft die Lehrkraft ein Merkmal aus, das mind. ein\*e Schüler\*in erfüllt, z. B. „Rotes T-Shirt!“. Alle Schüler\*innen mit diesem Merkmal sind nun so lange Fangende, bis die Lehrkraft erneut pfeift und alle Schüler\*innen wieder normal durch die Halle laufen. Nach einem weiteren Pfiff ruft die Lehrkraft ein neues Merkmal aus und bestimmt so neue Fänger\*innen.

Gefangene Spielende führen zum Wiedereinstieg in das Fangspiel in einem mit Hütchen abgetrennten Bereich am Hallenrand für 10 s eine vorher festgelegte Kräftigungsübung (z. B. Reverse Crunches, Sit-ups oder Planks) aus, die vorab mit der Klasse besprochen wurde.

**Variationsmöglichkeit:** Die Lehrkraft gibt verschiedene Laufarten vor (s. „Idee 11: Lauf-Abc“).

## Idee 3: Bänder klauen

Zeit: 8–10 min

**Ziel:** Bei diesem Spiel versuchen die Schüler\*innen, sich gegenseitig am Hosenbund befestigte Bänder zu klauen. Die Spielenden müssen schnell reagieren und immer wieder kraftvoll und schnell wegstarten, um ein Band zu klauen bzw. nicht selbst beklaut zu werden. Somit werden für den Sprintlauf bedeutende Fähigkeiten wie eine gute Reaktions- und Antrittsschnelligkeit spielerisch verbessert.

**Gruppengröße:** ganze Klasse  
**Spielfeldgröße:** Turnhalle  
**Material:** je Schüler\*in: 2 Bänder; außerdem: Stoppuhr, Pfeife

## Ideen für den Hauptteil

Im Folgenden finden Sie zwei Ideen, mit denen Sie im Stationsbetrieb elementare Technikmerkmale des Sprintlaufs mit verschiedenen Übungs- und Spielformen gezielt schulen und verbessern können. Zudem bekommen Sie eine in der Praxis vielfach erprobte methodische Reihe zur Einführung des Tiefstarts sowie einen kompetenzorientierten Stationsbetrieb zur Verbesserung desselben an die Hand.

### Idee 1: Sprintschnelligkeit verbessern 1

Zeit: 35–40 min

**Ziel:** Mit dieser Idee sollen mittels eines lehrkraftzentrierten Übungsbetriebs an verschiedenen Stationen insbesondere die Technikmerkmale Ballenlauf, hoher Kniehub, ziehender Fußaufsatz und Armeinsatz des Sprintlaufs verbessert und geschult werden.

**Gruppengröße:** 3 Gruppen

**Spielfeldgröße:** Turnhalle

**Material:** Bahn 1: 1 Starthütchen, 5 Teppichfliesen, 2 Zielhütchen; Bahn 2: 1 Starthütchen, 8 Gymnastikreifen, 8 kleine Medizinbälle, 2 Zielhütchen; Bahn 3: 1 Starthütchen, 1 Sprungseil je Paar, 2 Zielhütchen, 1 Koordinationsleiter (für Durchgang 2); außerdem: 4 Kopien von „Sprintschnelligkeit verbessern 1 – Aufbauplan“ und 1 Kopie „Sprintlauf – Technikmerkmale“ (s. digitales Zusatzmaterial), Klebeband, Stoppuhr



### Digitales Zusatzmaterial

Für die Besprechung der Technikmerkmale des Sprintlaufs können Sie das Technikplakat „Sprintlauf – Technikmerkmale“ ausdrucken, vergrößern und zur gemeinsamen Erarbeitung an die Hallenwand hängen. Unter „Sprintschnelligkeit verbessern 1 – Aufbauplan“ finden Sie einen Aufbau für alle drei Bahnen des ersten Durchgangs samt Material.

### Beschreibung:

**1. Aufbau der Sprintbahnen:** Die Klasse wird in drei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine Kopie von „Sprintschnelligkeit verbessern 1 – Aufbauplan“. Zusätzlich hängt die Lehrkraft einen Aufbauplan an die Hallenwand und verteilt die Aufbauaufgaben an die jeweiligen Gruppen. Gruppe 1 baut Bahn 1 (Material: 1 Starthütchen, 5 Teppichfliesen (Die gummierte Seite der Teppichfliesen zeigt nach oben.), 2 Zielhütchen) entsprechend des Aufbauplans auf, Gruppe 2 baut Bahn 2 (Material: 1 Starthütchen, 8 Gymnastikreifen, 8 kleine Medizinbälle (Abstand zwischen den Reifen jeweils ca. 1–1,5 m), 2 Zielhütchen) auf und Gruppe 3 baut Bahn 3 (Material: 1 Starthütchen, ausreichend Sprungseile, 2 Zielhütchen) auf. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand der Zielhütchen zur Hallenwand so gewählt werden, dass noch ausreichend Auslauf gegeben ist (mind. 5 m).

**2. Besprechung wichtiger Technikmerkmale des Sprintlaufs im Unterrichtsgespräch:** Vor dem Spiel sollten nochmals die Technikmerkmale des Sprintlaufs anhand des digitalen Zusatzmaterials „Sprintlauf – Technikmerkmale“ besprochen werden.

**3. Durchgang 1:** Jede Gruppe absolviert nun die folgenden Aufgaben auf ihrer Bahn:

**Bahn 1 → Teppichfliesenrutschen (ziehender Fußaufsatz):** Die Schüler\*innen stehen mit einem Fuß auf einer Teppichfliese und schieben sich mit dem zweiten Fuß an. Dabei legen sie die Betonung auf den ziehenden Fußaufsatz.

**Bahn 2 → Reifen (Kniehebe-/Ballenlauf):** Die Schüler\*innen überlaufen mit einem Zwischenschritt zwischen den Reifen eine Medizinballreihe und treten jeweils hinter dem Ball in den Reifen. Das Augenmerk liegt auf dem Armeinsatz und dem Ballenlauf. Die Durchlaufgeschwindigkeit kann nach jedem Durchgang erhöht werden.



**Bahn 3 → Ziehen (Kraft-/Ballenlauf):** Die Schüler\*innen bilden Paare und führen mithilfe eines Seils ein Wagenrennen durch. Das vordere Gruppenmitglied versucht dabei, so schnell wie möglich zu laufen (hohe Frequenz, intensive Armarbeit), das hintere Gruppenmitglied bremst das andere dabei mit dem Seil, aber nur so stark, dass das ziehende Gruppenmitglied noch vorwärtskommt. Nach der Hälfte der Strecke wird getauscht. Die Gruppen wechseln die Laufbahnen nach je 3–4 min, bis jede Gruppe alle drei Bahnen genutzt hat. Anschließend erfolgt eine Teillernzielkontrolle.

Nun werden die Bahnen wie folgt umgebaut.

**4. Umbau der Sprintbahnen:** Entsprechend der Anweisungen der Lehrkraft bauen die Gruppen die Sprintbahnen wie folgt um:

**Bahn 1:** Die Teppichfliesen werden weggeräumt und die Zielhütchen werden in der Hallenmitte platziert.

**Bahn 2:** Die Reifen werden jeweils hinter die Medizinbälle gelegt, beginnend bei ca. vier Fußlängen. Die Abstände zwischen den Bällen werden kontinuierlich um je eine halbe Fußlänge vergrößert.

**Bahn 3:** Die Seile werden weggeräumt, eine Koordinationsleiter wird vom Start aus ausgelegt und die Zielhütchen werden in der Hallenmitte platziert.

**5. Durchgang 2:** Jede Gruppe absolviert nun die folgenden Aufgaben auf ihrer Bahn:

**Bahn 1 → Knieklatschlauf (Kniehebelauf):** Die Schüler\*innen führen einen Kniehebelauf durch. Dafür legen sie ihre Arme am Oberkörper an und winkeln die Unterarme im rechten Winkel nach vorne ab. Ihre Knie ziehen sie nun bis zu den Handflächen der am Oberkörper angelegten, abgewinkelten Arme. Dabei sollten sie ein besonderes Augenmerk auf einen hohen Kniehub legen.

**Bahn 2 → Reifen (Kniehebe-/Ballenlauf):** Die Schüler\*innen überlaufen eine Medizinballreihe und treten jeweils hinter dem Ball in einen Reifen. Hierbei werden die Abstände in der Reihe nach hinten immer weiter vergrößert, wodurch sich ein Steigerungslauf ergibt. Die Schüler\*innen sollten dabei besonders auf ihren Armeinsatz und den Ballenlauf achten.

**Bahn 3 → Koordinationsleiterlauf (Laufkoordination):** Die Schüler\*innen durchlaufen die Koordinationsleiter mit zwei Bodenkontakten und schließen einen kurzen Sprint an. Die Schüler\*innen sollten dabei besonders auf ihren Armeinsatz und den Ballenlauf achten.

Abschließend erfolgt eine Lernzielkontrolle.

#### Methodisch-didaktische Hinweise:

- Wichtig ist eine exakte Demonstration der Aufgabenstellungen und eine intensive Korrekturarbeit.
- Der Rückweg erfolgt jeweils langsam zwischen den Bahnen 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 Behinderung durchführen können.

### Idee 2: Sprintschnelligkeit verbessern 2

Zeit: 40–45 min

**Ziel:** Mit dieser Idee schulen und verbessern Sie im Stationsbetrieb insbesondere die Technikmerkmale Ballenlauf, hoher Kniehub, ziehender Fußaufsatz und Armeinsatz des Sprintlaufs. Hierbei arbeiten Sie an Station 1 in einem lehrkraftzentrierten Übungsbetrieb, wohingegen Ihre Schüler\*innen an Station 2 ihre Sprintfähigkeit auf spielerische Art und Weise weitgehend selbstständig verbessern.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Gruppengröße:</b>   | 2 Gruppen   |
| <b>Spielfeldgröße:</b> | Turnhalle   |
| <b>Material:</b>       | Station 1: 8 rote Hütchen, 2 Koordinationsleitern, 8 blaue Hütchen, 4 Kisten, 8 Teppichfliesen; Station 2: 4 rote Hütchen, 1 Kiste mit 6 Teppichfliesen, 3 Sprungseilen und 2 Indiacas, 1 Kopie von „Sprintschnelligkeit verbessern 2 – Spielekarten“ (s. digitales Zusatzmaterial); außerdem: 3 Kopien von „Sprintschnelligkeit verbessern 2 – Aufbauplan“ + je 1 Kopie von „Sprintlauf – Technikmerkmale“ und „Sprintschnelligkeit verbessern 2 – Spielekarten“ (s. digitales Zusatzmaterial), Klebeband, 7 gelbe Hütchen, Stoppuhr |



## 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).

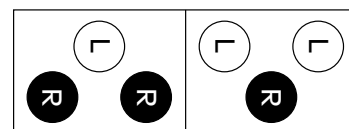
**Schwierigkeitsstufen bei der Koordinationsleiter:**

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 Behinderung durchführen können.