

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	7
Unsere Idee von der Leichtathletik in der Sekundarstufe I und II .....	7
Der Aufbau der Stundenbilder und der einzelnen Stufen .....	12
<b>Stundenübersicht Klassenstufe 5 und 6</b>	
Stunde 1: Weitsprung ist babyleicht! / Beim Spielen sprinten wir total oft! .....	15
Stunde 2: Gehirnverknötung beim Sprinten / Weitsprung ist doch echt schwierig! .....	20
Stunde 3: Die Mannschaft zählt: gemeinsam eine Sprint- und Sprungleistung erbringen .....	24
Stunde 4: „Auf die Plätze ...“ / Aufgepasst, wir machen eine Weitsprungflugshow! .....	29
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	34
Stunde 6: Beim Werfen kann ich meine Wut rauslassen ... / ... und beim Laufen sowieso! .....	37
Stunde 7: Was? Diese Dinge kann man alle werfen? / Wie teile ich meine Ausdauer am besten ein? .....	41
Stunde 8: Anlauf, Abwurf – und schon fliegt der Ball! / Im Team laufen wir am schnellsten! .....	46
Stunde 9: Biathlon-Staffel und Brennbball „extrem“: Werfen und Laufen in maximaler Kombination .....	52
Stunde 10: Wir sind bereit für die Wurf- und Laufnoten! .....	55
<b>Stundenübersicht Klassenstufe 7 und 8</b>	
Stunde 1: Kennt ihr schon das Sprint-ABC? / Wir bauen die einfachste Hochsprunganlage der Welt! .....	58
Stunde 2: Starttechnik im Partnercheck / Hochsprung durch die Historie .....	64
Stunde 3: Auf dem Weg zum Fosbury-Flop / Sprinttraining wie die Spitzensportler .....	70
Stunde 4: Von 0 auf 100 in 5 Sekunden / Flop-Routine .....	77
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	82
Stunde 6: Schätz mal! – die eigene Laufleistung einschätzen / Medizinball-Mix: Die Wurf- und Stoßschule .....	85
Stunde 7: Auch beim Laufen kommt es auf die Technik an! / Stoßen mit dem Medizinball .....	90
Stunde 8: Was ist denn nur mit meinem Körper los? / Ran an die Kugel! .....	95
Stunde 9: Wie bringen wir die Kugel zum Fliegen? / Wie erreiche ich mein Ziel beim Laufen? .....	100
Stunde 10: Wir sind bereit für die Stoß- und Laufnoten! .....	103
<b>Stundenübersicht Klassenstufe 9 und 10</b>	
Stunde 1: Sprinten und Springen haben gleiche Grundlagen: Eine Stunde zum Sprint- und Sprung-ABC .....	106
Stunde 2: Tiefstart... / ... und Höhenflug .....	112
Stunde 3: Sprint-Vergleich: aus dem Stand vs. „fliegend“ / „Freeze!“ .....	115
Stunde 4: Je schneller, desto weiter? Steckt da etwa Sprint im Weitsprunganlauf? .....	121
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	124
Stunde 6: Was zum Teufel ist ein „Fahrtspiel“? / Werfen auf Teufel komm raus .....	127
Stunde 7: Lauf-ABC: Wir werden zu Experten / Reinschnuppern ins Speerwerfen .....	131
Stunde 8: Wir setzen den Impuls beim Speerwerfen / Der Pythagoras-Lauf .....	137
Stunde 9: Flieg, Speer, flieg! / Lauf tempi im Vergleich .....	142
Stunde 10: Wir sind bereit für die Wurf- und Laufnoten! .....	147
<b>Stundenübersicht Sekundarstufe II</b>	
Stunde 1: Wir entdecken das Geh-ABC und nutzen es für den Sprint... / ... und den Hochsprung .....	150
Stunde 2: Körperwahrnehmung und Bewegungserfahrung beim Sprinten / ... und beim Weitsprung .....	156
Stunde 3: Sprintkraft... / ... und Sprungkraft .....	160
Stunde 4: Rhythmus wie ein Drummer! / Mehrfachsprünge sind auch rhythmisch .....	164
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	168
Stunde 6: Voll krass, wir stoßen ja! / Laufen mit Handicap .....	171
Stunde 7: Querbeet durch die Kugelstoßtechniken / Die gewohnte Bahn verlassen .....	175
Stunde 8: „Meine“ Kugelstoßtechnik / Über Intervalle zum Cooper-Test .....	180
Stunde 9: Übungspotpourri Kugelstoßen / CrossFit meets Coopertraining .....	185
Stunde 10: Wir sind bereit für die Stoß- und Laufnoten! .....	188

## Exkurse

Stundenbild Staffellauf – gemeinsam schneller sein .....	191
Stundenbild Hürden: Vom Überlaufen von Hindernissen zum Hürdensprint .....	197
Stundenbild sportmotorische Tests in der Leichtathletik: Wie fit bin ich in der Leichtathletik? .....	201
Stundenbild Leichtathletik mit großen Gruppen bei wenig Platz .....	206
Kopiervorlagen für die Arbeitsblätter .....	212
Literaturverzeichnis .....	231
Die Autorinnen .....	236
Danksagung .....	236