

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	7
Unsere Idee von der Leichtathletik in der Sekundarstufe I und II .....	7
Der Aufbau der Stundenbilder und der einzelnen Stufen .....	12
 Stundenübersicht Klassenstufe 5 und 6	
Stunde 1: Weitsprung ist babyleicht! / Beim Spielen sprinten wir total oft! .....	15
Stunde 2: Gehirnverknotung 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 Dinger 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 Brennball „extrem“: Werfen und Laufen in maximaler Kombination .....	52
Stunde 10: Wir sind bereit für die Wurf- und Laufnoten! .....	55
 Stundenübersicht Klassenstufe 7 und 8	
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
 Stundenübersicht Klassenstufe 9 und 10	
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! / Lauftempo im Vergleich .....	142
Stunde 10: Wir sind bereit für die Wurf- und Laufnoten! .....	147
 Stundenübersicht Sekundarstufe II	
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

<b>Exkurse</b>	
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