

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 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
----------------------------------	------------