

5. Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

5.1 Lauf- und Sprungschulung

Ziele:

- Vorbereitung zum Lauf- und Sprungtraining im Freien
- körperliche Möglichkeiten und Grenzen erfahren und erproben
- Entfernungen schätzen und vergleichen (fächerübergreifend mit Mathematik)
- Umgang mit Lineal, Meterstab und Maßband lernen

Inhalte:

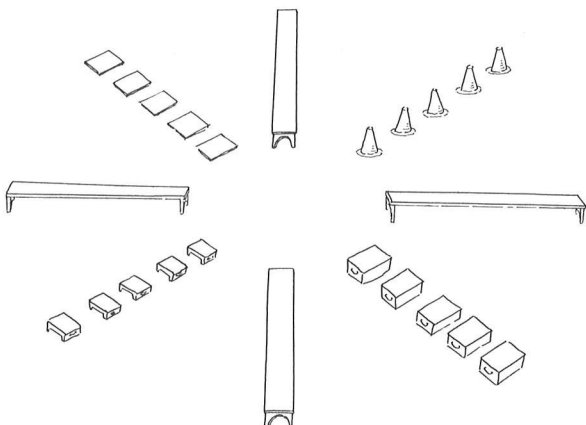
- Kennenlernen verschiedener Lauf- und Schrittechniken
- Rhythmisierung und Koordination bei Anlauf, Absprung, Landung
- ein- und zweibeiniger Absprung
- Zielspringen
- Weitspringen

Material:

- Turnmatten, Kästen, Bänke, Hütchen oder große Joghurtbecher
- Tennisbälle, Sandsäckchen
- Material zur Markierung beim Weitsprung (z. B. Bierdeckel, Weinkorken, Wolle, Kreppband)
- Lineal, Meterstab, Maßband, Wollreste (von zu Hause mitbringen lassen)
- 2 Scheren

5.1.1 Stundenbild 1

Aufwärmen



Organisation: Geräteaufbau sternförmig laut Skizze: vier Bänke, mehrere zerlegte Kästen, Hütchen (alternativ: Bananenkisten oder andere Kartons); Einteilung der Schüler in 6 Gruppen (ca. 4–5 Schüler pro Gruppe)

Aufgabe:

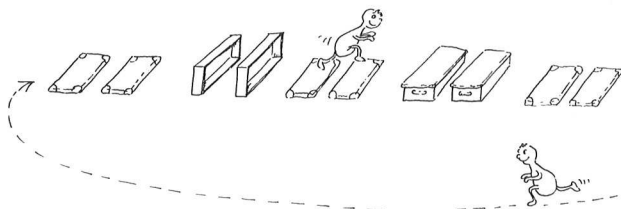
Mit den anderen Gruppen synchron gehen. Die Geschwindigkeit und die Schrittlänge mit anderen abstimmen. Als Orientierung wird die Sternform (Bankenfang und Bankende) verwendet.

Variationen:

- Musik verwenden (4/4-Takt; Marschtempo)
- vorwärts und rückwärts gehen und laufen
- Hopselauf
- Knie heben
- auf den Ballen laufen
- Schrittlängen variieren; Skipping; Nachstellschritte
- ...
- Arme einbeziehen
- paarweise mit Handfassung

Hauptteil

Organisation: Die Schüler finden sich zu Paaren zusammen. Geräteaufbau laut Skizze:



Aufgabe:

Partner 1 läuft zwei Runden in der Halle (alle Langseiten langsam, alle Kurzseiten im Sprint). Partner 2 springt über die Hindernisse. Wechsel!

Tipp für die Lehrkraft:

Pro Durchgang nur eine Sprungaufgabe stellen und die Technik überprüfen. Beispiel: Zwei Schritte Anlauf (rechtes Bein, linkes Bein), Absprung immer mit dem rechten Bein, Landung mit dem linken Bein. Dann zwei Schritte laufen, Absprung mit dem rechten Bein etc. Mehrmals wiederholen.

Auf dem Rückweg gehen oder traben ...

Auf rückenschonende Ausführung achten: weich in den Knien abfedern, nicht auf den Boden aufstampfen oder aufklatschen. Körperspannung: Bauch und Po fest! Aufrechte Haltung (Balance)!

Variationen:

- Mattendistanzen verändern; auf dem Rückweg Hindernisse überspringen.
- mehrere Durchgänge mit verschiedenen Aufgaben

- Einteilung in Vierergruppen: je zwei Partner führen die Aufgaben synchron aus (die Läufer- und Springergruppen wechseln stets durch, um Überlastungen zu vermeiden).

Entspannung

Spiel: Schau genau und vergleiche!

Aufgabe:

Jeder Schüler erhält ein Stück Wolle (100 cm), welches er auf dem Boden auslegt.

Alle üben anhand ihres Wollstücks genau 100 cm weit zu springen (ohne Anlauf).

Nach mehreren Versuchen wird von einer Linie aus versucht, 100 cm weit ohne Hilfe der „Wollschablone“ zu springen. Wer schafft es?

Wir vergleichen die Werte und messen mit Linealen, Meterstäben, Maßbändern ...

Am besten gelingt die Aufgabe, wenn immer ein Partner springt und der andere misst.

Variationen:

- Wir springen kürzere und längere Distanzen, messen und vergleichen.
- Wir messen mit unseren Wollstücken die Länge (Breite) der Turnhalle aus und kontrollieren dann das Ergebnis mit Meterstäben, Maßbändern, Linealen ...
- Wir springen blind und versuchen, eine vorgegebene Distanz zu erreichen.
- Wir springen so weit wie möglich (mit und ohne Anlauf).

Sicherheitshinweis:

Bei „Pendelverkehr“ entstehen häufig Zusammenstöße. Um diese zu vermeiden, wird immer die Sprungrichtung vorgegeben und der Weg zum Zurücklaufen festgelegt. Ausnahme: freies Üben in der Halle ohne Einbeziehung des Leistungsgedankens.

5.1.2 Stundenbild 2

Auch im Freien durchführbar!

Aufwärmen (Ausdauer, Reaktion, Konzentration, Koordination)

Fahrtenspiel:

Alle Schüler bilden eine Reihe und bewegen sich nach Anleitung der Lehrkraft in der Halle. Auf ein Kommando (Klatschen, Pfiff ...) überholt der letzte Schüler die gesamte Schlange und setzt sich an die Spitze. Je nach Fitness darf der Schüler den kürzeren Weg (innen) oder den längeren Weg (außen) nehmen.

Wichtig:

Das Bewegungstempo der Schlange sollte moderat bleiben, da das Überholen sonst unmöglich ist.

Variationen:

- verschiedene Schritt- und Lauftechniken vorgeben (nur für die Schüler in der Schlange, der Überholer läuft normal)
- Arme miteinbeziehen (Vorhalte, Seithalte, koordinierte Bewegungen, Unterstützung des Hopsens und Springens)
- kleine Gegenstände mitführen (Tennisball, Sandsäckchen von einer Hand in die andere übergeben)
- rückwärts und seitwärts laufen, anfersen, Hopserlauf, Kniehebelauf
- Der jeweils erste Schüler der Schlange darf selbst etwas erfinden und vormachen; die anderen ahmen die Bewegungen nach.
- Auf Kommando überholen (z. B. die letzten zwei oder drei Schüler): Die Schüler müssen nicht die ganze Gruppe überholen, sondern sich im Reißverschlussverfahren an bestimmten Stellen einordnen (Rücksicht, Reaktion!).
- Das Fahrtenspiel wird in 2 (3 oder 4) Gruppen ausgeführt, die sich auf Kommando in eine Gruppe umordnen müssen; dann auf Kommando wieder Rückkehr zur eigenen Gruppe. Dabei in derselben Richtung ohne komplizierte Bewegungen laufen.

Hauptteil

Standweitsprung – beidbeiniger Absprung:

Aufstellung frei im Raum; Absprung beidbeinig, dabei leicht in die Hocke gehen. Bauch und Po sind fest. Bei der Landung wieder locker in den Knien auf beiden Beinen landen.

Auf Körperspannung und leises Landen achten (rückschonend); mehrmals üben. Weiten messen und vergleichen. Wir verbessern die Technik und setzen unsere Arme als Schwunggeber und zur Balance ein. Erneutes Messen der Weiten und vergleichen. Was fällt auf?

Standweitsprung – einbeiniger Absprung:

Aufgabe wie oben, allerdings erfolgt der Absprung nun mit nur einem Bein.

Alle Schüler springen immer mit dem rechten Bein ab und landen auf zwei Beinen. Mehrmals üben! Dann mit dem anderen Bein versuchen. Weiten messen und vergleichen. Welches Bein wird bevorzugt?

Weitsprung – einbeiniger Absprung mit Anlauf:

Zunächst wird die Halle (bzw. das Freigelände) in mehrere Anlauf-, Absprung-, Lande- und Rücklaufzonen eingeteilt. Die Schüler finden sich in Gruppen zusammen, die jeweils einer Übungszone zugeordnet werden.

Am besten werden die Zonenbereiche markiert (mit Hütchen), um Störungen durch andere Schüler auszuschließen.

Der Absprungbereich sollte durch gut sichtbare Markierungen festgelegt werden. Beim Üben in der Halle