

3. Leichtathletik

a) Konzept

SAMMELN VON BEWEGUNGSERFAHRUNGEN IN DEN GRUNDTÄTIGKEITEN

gehen, laufen, springen, hüpfen,
werfen, stoßen, schleudern

in verschiedenen Sozialformen:

allein
mit Partner
in der Gruppe

unter wechselnden Bedingungen:

in der Halle/im Freien
miteinander/ gegeneinander
Springen in die Tiefe/ in die Weite/ in die Höhe
Werfen in die Weite/ Höhe
schnell/ ausdauernd laufen
über Hindernisse

mit verschiedenen Geräten:

Tennis-, Tischtennis-, Hockey-, Noppen-, Golf-,
Schlagball;
Wurfholz, Tennisring, Sandsäckchen, Seil, Indiaca;
Matte, Kasten, Langbank, Ringe, Sprungleine.

LERNEN VON SPORTARTSPEZIFISCHEN FÄHIGKEITEN / FERTIGKEITEN

Lauf

Sprint
Ausdauerlauf

Wurf

Schlagwurf

Sprung

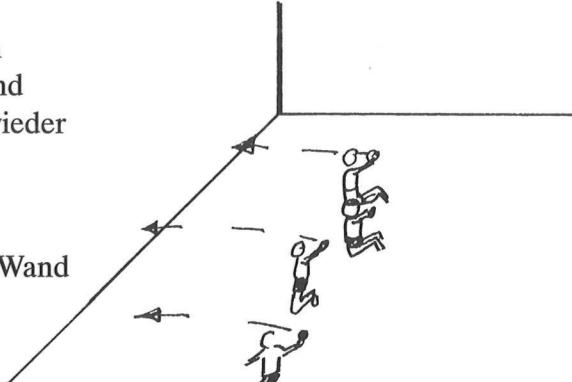
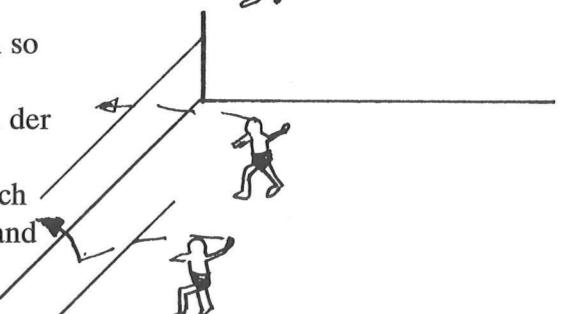
Weitsprung
Hochsprung

b) Stundenübersicht

- L-01 Werfen I - Prellwerfen mit verschiedenen Bällen
- L-02 Werfen II - Wurfspiele
- L-03 Werfen III - Weitwerfen aus dem Stand
- L-04 Werfen IV - Wurfcircuit
Geräteplan zu L-04
- L-05 Werfen V - Werfen aus der Bewegung
- L-06 Werfen VI - Üben des Weitwerfens aus dem Anlauf
- L-07 Springen in der Halle I - Sprungkraftschulung
- L-08 Springen in der Halle II - Weit springen
- L-09 Springen in der Halle III - Hoch springen
- L-10 Springen in der Halle IV - Hochsprung
- L-11 Springen im Freien I - Hochsprung
- L-12 Springen im Freien II - Weitspringen
- L-13 Springen im Freien III - Weitspringen
- L-14 Laufausdauer I - Laufparcours
- L-15 Laufausdauer II - Laufspiele und -übungen
- L-16 Laufausdauer III - Orientierungslauf
- L-17 Kurzstreckenlauf I - Reaktionsschulung
- L-18 Kurzstreckenlauf II - Laufspiele
- L-19 Leichtathletik - Circuit
Geräteplan zu L-19

c) Stundenskizzen

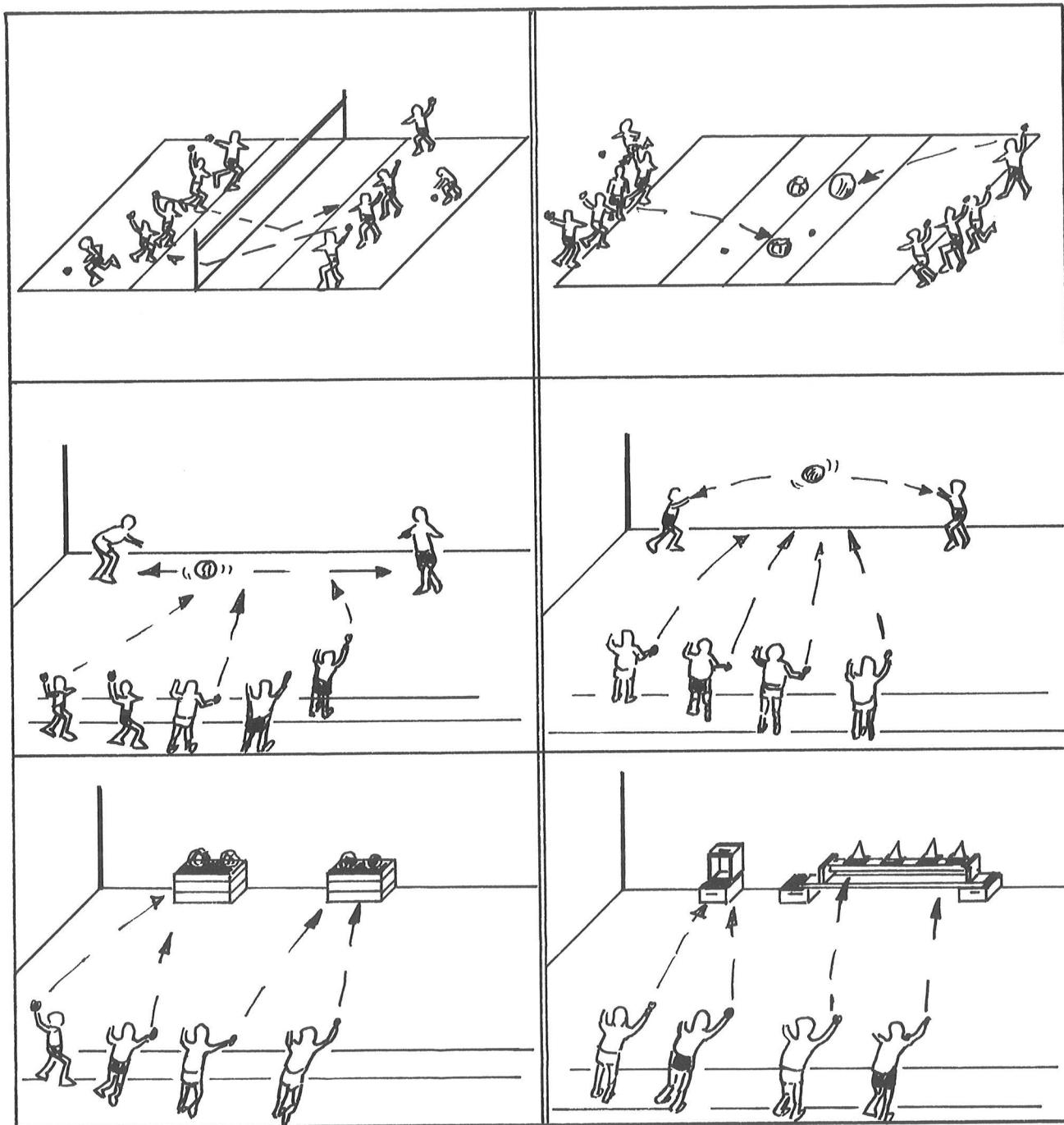
4. Kl. Thema: Werfen I - Prellwerfen mit verschiedenen Bällen L-01

<u>Ziele/Inhalte</u>	<u>Anregungen zur Unterrichtsgestaltung</u>
Steigern der Wurfgeschicklichkeit und der schnellen Armbewegung	Jeder Schüler hat einen gut zu prellenden Ball, z.B. Tennis-, Gymnastikball.
Freies Erproben	Kannst du den Ball - aus dem zweibeinigen Kniestand - aus dem einbeinigen Kniestand - aus der Schrittstellung (Gegenfuß zur Wurfarmseite ist vorne!) so kräftig auf den Boden prellen, dass er hoch springt?
	Kannst du den Ball aus diesen verschiedenen Positionen gegen die Wand prellen und ihn danach wieder auffangen? 
	Versuche dabei - deinen Abstand zur Wand zu verändern! - einen anderen Ball zu verwenden!
	Kannst du den Ball auch so prellen, dass er - einen Zielbereich an der Wand trifft? - über einen Zielbereich am Boden an die Wand trifft? 
	Führe alle Übungen auch mit der linken/rechten Hand aus! Achte darauf, dass der "andere" Fuß vorne ist!
	"Halte dein Feld frei!" ("Saubere Wäsche") mit Prellwürfen: Über eine gespannte Leine werden Zeitungsseiten gehängt. Alle Schüler versuchen ihren Ball so über die Schnur zu prellen, dass die Zeitungsblätter nicht berührt werden.
	"Wäsche abräumen": Nun sollen die Zeitungsblätter getroffen werden.

Anmerkungen

Durch Prellwürfe soll eine schnelle Armbewegung erreicht werden.
Bei allen Übungen soll auf Beidhändigkeit und auf die richtige Fußstellung geachtet werden.

Die richtige Schlagwurfbewegung soll durch den Spieleifer nicht verloren gehen. Um zu vermeiden, dass sich Wurfvarianten wie Schockwurf oder Schleuderwurf einschleichen, dürfen in den folgenden Spielen nur Schlagwürfe erlaubt werden.



Anmerkungen

Spiele zur Wurfschulung können Stunden mit anderen Unterrichtsschwerpunkten ergänzen bzw. auflockern.