

Leichtathletik – Sprint, Sprung und Wurf

Sprint

Laufschule

- Bahnen
- Hürden
- Koordinationsleiter

Kartenspiel

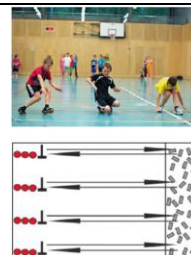
Den vier Farben eines Kartenspiels (Herz, Eichel, Gras, Schellen) werden vier unterschiedliche Streckenlängen (Runden oder gerade Strecke) zugeteilt. Der Lehrer mischt das Kartenspiel und lässt die Schüler der Reihe nach eine Karte ziehen. Der Schüler läuft die der Kartenfarbe entsprechende Strecke.

Variation

- die ganze Klasse/Gruppe läuft gemeinsam
- die Farben entsprechen unterschiedlichen Laufübungen (vorwärts, rückwärts, schnell, Hopselauf)

Spielkartenstafette

Es werden zwei bis vier Teams a drei bis acht Spielende eingeteilt. Die Teams stellen sich an der Grundlinie des Volleyballfelds auf. Für jedes Team hat es acht Schafkopfkarten derselben Farbe. Diese werden gemischt und auf der gesamten Breite der Halle hinter der gegenüberliegenden Grundlinie verdeckt verteilt. Auf ein Signal laufen die ersten Spielenden jedes Teams los. Auf der anderen Seite dürfen sie eine einzige Karte umdrehen und anschauen. Entspricht sie der Farbe des Teams, darf sie mitgenommen werden. Ansonsten wird sie wieder umgedreht und abgelegt. Nach Abklatschen läuft der nächste Spielende. Welches Team hat zuerst alle Schafkopfkarten der eigenen Farbe gefunden und zurückgebracht?



Klammernklauen

Jeder bekommt 3 bis 4 Wäscheklammern, die er sich irgendwo am Gewand befestigt. Ziel ist es, möglichst viele Wäscheklammern zu sammeln. Erbeutete Wäscheklammern müssen ebenfalls an der Kleidung befestigt werden. Bei jedem Abschlagen darf nur eine Wäscheklammer genommen werden. Es ist nicht gestattet, zweimal hintereinander dieselbe Person zu fangen.

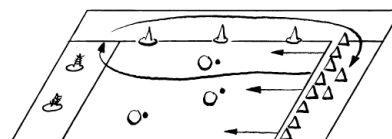
Haltet den Korb voll

In einem umgedrehten Kastenoberteil liegen Softbälle. Ein Schüler versucht so schnell wie möglich, alle Bälle aus dem Kastenoberteil rauszuwerfen, während der Rest der Klasse versucht, die Bälle so schnell wie möglich wieder in den Kasten zurückzubringen. Schafft die Klasse es nicht, dass immer mindestens ein Ball im Kastenoberteil liegt, verliert sie.

Schmuggler und Zöllner

Schmuggler und Zöllner: Die Schmuggler laufen von der Start- zur Ziellinie. Im Zwischenraum fangen 2–4 Zöllner mit je einem Ball, indem sie probieren, die Schmuggler abzutupfen. Wer gefangen wird, hüpft auf einem Bein zur Startlinie zurück. Wer die Ziellinie erreicht, nimmt einen Bündel vom «Depot» (Bündel an Verkehrshut) o.Ä., streift ihn über und kehrt durch den spielfreien Korridor zur Startlinie zurück. Welcher Schmuggler erobert wie viele Spielbänder?

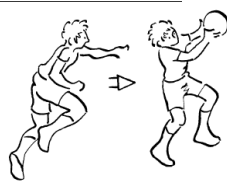
- Gelingt es den Zöllnern, den Schatz 5 Minuten zu verteidigen?



⊖ Mit den S weitere Variationsformen entwickeln.

Ballfangen

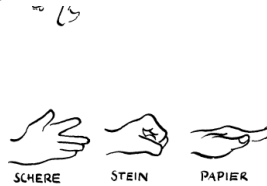
Ballfangen: 3–4 S fangen. Wer einen Ball oder einen anderen Wurfgegenstand (Frisbee...) in der Hand hält, kann nicht gefangen werden. Der Ball darf nicht länger als 5 Sekunden gehalten werden. Wenn ein Verfolgter einen Ball erhält, muss der Fänger von ihm ablassen.



⚽ Ballzuspiele nur bei Blickkontakt!

Japanisches Knobeln/Schere-Stein-Papier

Schere-Stein-Papier: 2 S stehen sich an der Mittellinie gegenüber und spielen gegeneinander. Auf Kommando «Schere-Stein-Papier» zeigen alle eines der 3 Handzeichen. Das stärkere Zeichen verfolgt das schwächere bis zur Grundlinie. Wiederholung des Kommandos bei gleichem Zeichen. Die Schere schneidet das Papier, das Papier packt den Stein ein, und der Stein beschädigt die Schere.



⊙ Schere ist «stärker» als Papier; Papier ist «stärker» als Stein; Stein ist «stärker» als Schere.

- Auch als Gruppenwettkampf, wobei beide Gruppen ein gemeinsames Zeichen vereinbaren.

Zeitungsaufgaben

Zeitungsfangen: 1 S beginnt, mit einer zusammengerollten Zeitung, andere S am Oberschenkel zu berühren. Gefangene holen eine Zeitung und fangen auch. Welche 3 S werden zuletzt gefangen?



● Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

! Fair spielen, nicht schlagen!

Zeitungssinseln: Die S laufen zur Musik oder frei um die ausgelegten Zeitungen. Bei Musikstopp übergrätschen alle eine Zeitung (oder sitzen, liegen... darauf), ohne sie zu beschädigen. 2–4 Zeitungen weniger als S. Wer keine Zeitung erwischt, bekommt eine Zusatzaufgabe und setzt so lange aus, bis die Aufgabe erfüllt ist.

- Als Paarwettkampf: A liegt mit dem Rücken auf die Zeitung, und B setzt sich auf die Fusssohlen von A.



⊙ Die S suchen vielfältige Fortbewegungsarten.

Zeitung auf der Brust: Alle S haben einen Zeitungsbogen auf der Brust und bewegen sich frei im Raum, ohne dass der Bogen zu Boden fällt (Luftwiderstand). Nach einer bestimmten Zeit falten die S den Bogen einmal und laufen wieder usw.

- Zeitungssprint: Zeitung vor der Brust halten und losprinten. Bei einer Markierung die Zeitung loslassen. Wer erreicht mit der kleinsten Zeitungsrösse die vereinbarte Ziellinie? Wer kommt bei einer vorgegebenen Zeitungsrösse wie weit?



! Blick nach vorne, nicht auf die Brust!

Zeitung erlaufen: 1–2 S halten je eine Zeitung mit gestreckten Armen. 1 S versucht, in hohem Tempo (aus ca. 10 m Anlauf) die Zeitung wie ein Zielband zu «durchlaufen» und diese auf der Brust ohne Hilfe der Hände hinter eine Linie zu transportieren.

- Mehrere Zeitungen «durchlaufen» (Zeitungsgasse).



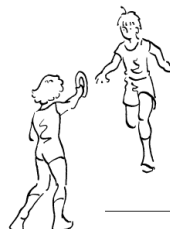
Zeitungsknäuel: Alle Zeitungen werden zerknüllt, zu Bällen geformt und als Wurfgegenstände benützt.

- Wem gelingt es, den Knäuel aufzuwerfen, eine Drehung auszuführen (abzusitzen, zu knien...) und den Knäuel zu fangen, bevor er zu Boden fällt?
- Zu zweit: A steht hinter B und wirft den Knäuel an den Rücken von B; sobald B den Knäuel spürt, darf B starten und fliehen. A liest den geworfenen Knäuel wieder auf, verfolgt B und versucht, B mit dem Knäuel zu treffen.



⊙ Die S stellen sich ihre Aufgabe selber oder ahmen Ideen anderer nach.

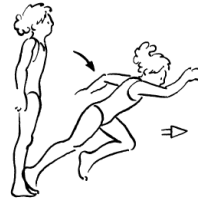
Rettungsring: 3 mit einem Spielband gekennzeichnete Fänger versuchen, jemanden zu fangen, um das Spielband weiterzugeben. Wenn sich 2 Spieler mit einem Spielring die Hand geben, können sie nicht gefangen werden. 3–4 Spielringe sind im Spiel. Regel: Wenn eine dritte S zu einer Zweiergruppe stösst, muss diejenige, die sich schon länger am Ring festhält, loslassen und weglaufen.



6. Starts

Fallstart: Sich aus dem Stand (Füße parallel) vorwärts fallen lassen und so schnell wie möglich weglaufen.

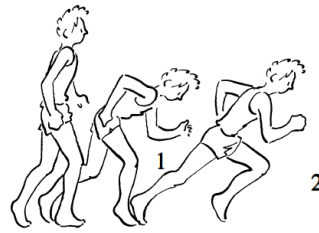
- Sich fallen lassen und erst im letzten Moment davonlaufen; auch mit geschlossenen Augen.
- Den ersten Schritt einmal re, einmal li ausführen.
- Mit langen bzw. kurzen Schritten starten. Auf den Fussballen bzw. über die Fersen abrollend wegspringen. Wie geht es besser? Unterschiede?



→ Das Bewegungsgefühl durch Gegensatzerfahrungen verbessern.

Hochstart: Die L zeigt die Startposition selber vor (evtl. mit einem Start) und lässt diese ausprobieren.

- A führt den Hochstart aus und B beobachtet als Lernpartner, ob der vereinbarte Merkpunkt erfüllt ist.
- Hochstart auf Kommando: «Auf die Plätze» – «fertig» – «los». Die S sprinten bis zu einer Ziellinie, bis zum Fussballtor, bis zu einem Fähnchen ...
- Den Hochstart beidseitig ausprobieren lassen, d.h. das rechte bzw. linke Bein ist in der Startposition vorne. Wer startet auf beide Arten gleich schnell?
- 20- bis 60-Meter-Lauf mit Hochstart. Messungen notieren und den S persönliche Fortschritte aufzeigen!

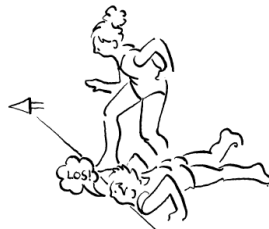


Merkmale

- 1 Gegenarm vorne
- 2 Mit Vorlage und kurzen Schritten starten; auf den Fussballen laufen

Handicapsprint: A und B stellen sich hinter der gleichen Startlinie auf. Wer schneller ist, startet in der Bauchlage, wer langsamer ist, in der Hochstartstellung. Gelingt es, aus der Bauchlage den Lauf trotz dieses Handicaps zu gewinnen? A oder B gibt das Startkommando (gegenseitig vereinbaren).

- Wer schneller läuft, muss 2 m weiter hinten starten.
- Wer langsamer läuft, bestimmt das Handicap.



→ Immer wieder selbstbestimmtes Handeln ermöglichen.

Ⓣ Start und Sprint

→ Beurteilungsnormen: Vgl. Bro 1/4, S. 19

Springen

Mattensprünge

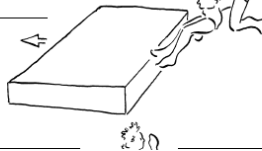
Auf die dicke Matte springen: Die S suchen verschiedene Formen, wie sie auf eine oder zwei dicke Matten springen können:

- Ohne/mit Anlauf, aus geradem/schrägem Anlauf.
- Einbeinige und beidbeinige Absprungformen.
- Formen mit Akzent in die Höhe/in die Weite.
- Zu zweit: Vorzeigen und Nachmachen einer Form.
- Sprungvariationen: Drehsprünge, Show-Sprünge mit Landung auf den Füßen, in der Luft einen Gegenstand fangen oder auf ein Ziel werfen ...
- Hochweitsprung: Vor den dicken Matten liegen dünne Matten und es ist eine schräg gespannte Leine aufgehängt. Die S springen vor der dünnen Matte ab und versuchen, über die Leine zu springen und auf der dicken Matte zu landen.



⚽ Sprünge mit Landung kopfwärts (-Abrollen) nur nach sorgfältiger Einführung zulassen (Gefahr von Stauchungen im Bereich der Halswirbelsäule!)

Mattensprünge: 1 dicke Matte liegt mit der Oberfläche nach unten auf dem Boden. Welchem Team gelingt es zuerst, ihre Matte mittels Landungen nach Sprüngen bis zu einer Linie/Marke zu treiben?

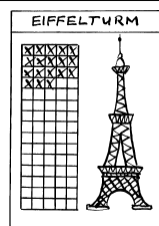


⚠ Die Matte rutscht besser, wenn 2 S gemeinsam auf die Matte springen.

Auf den Turm springen

Auf den Turm springen: Die Kinder springen über eine 70 cm hohe Hochsprunglatte auf die dicke Matte. Nach 10 gültigen Sprüngen streichen die Kinder auf einem Protokollblatt ein Feld ab.

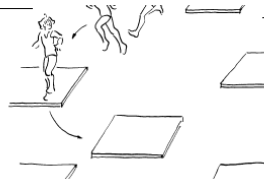
- Wie lange benötigt eine Klasse, um auf den 350 m hohen Eiffelturm zu springen?
- Welches Team ist zuerst auf einem anderen Turm, einem Hochhaus ... angelangt?



⚠ Vergleich mit einer anderen Klasse.

Mattenfangen

Mattenfangen: Wer auf einer Matte steht, kann nicht gefangen werden. Pro Matte darf allerdings höchstens 1 S stehen. Springt ein zweiter S auf die Matte, muss der erste die Matte verlassen und zu einer anderen Matte wechseln. Wer gefangen worden ist, wird zum Fänger und erhält das Spielband.



⇒ Als Lektionsbeginn geeignet.

Vielfachsprünge im Mattenfeld

Vielfachsprünge im Mattenfeld: Die S laufen von einer Hallenseite zur anderen. Dabei springen sie mit möglichst wenigen Sprüngen von Matte zu Matte. Sie suchen das Tempo, welches ihnen ermöglicht, das Feld ohne Fehler zu durchlaufen.

- Einbeinig (re und li!).
- Zu zweit: 1 S gibt einen Weg vor, die Partnerin verfolgt mit 1–2 m Abstand.
- Zu zweit: 1 S springt, der Partner beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen. Richtig?
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung.



⇒ «Springe und stelle dir vor, du seist schwer wie ein Elefant bzw. leicht und grazil wie eine Gazelle, die Matten seien ganz weich und sumpfig bzw. heiss wie Sand im Sommer.»

Mattenbahn

Vielfachsprünge auf der Mattenbahn: Aus Stand oder vorgegebenem, kurzem Anlauf Sprünge ausführen:

- 5er-Hupf: Fortgesetzt 5-mal einbeinig/beidbeinig oder li-re im Wechsel (Laufsprünge) springen.
- Die S fordern sich gegenseitig heraus: Wer kann mit 5 Sprüngen weiter springen? Wer ist einbeinig hüpfend schneller am Ende der Bahn?



⇒ Mehrere Bahnen nebeneinander aufstellen.

Variation

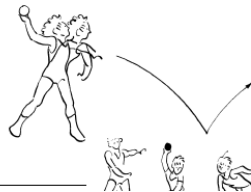
Schrittsprung, Froschhüpfer, Einbeinig, Li-li-re-re, verschiedene Kombinationen

Werfen

Prellwerfen

Prellwerfen: Durch kraftvolles Prellen soll der Ball möglichst hoch aufspringen.

- Wer erreicht die Decke, eine bestimmte Marke?
- Gelingt es, links und rechts etwa die gleiche Höhe zu erreichen?
- Gelingt es, vor dem Auffangen des Balles ein Kunststück auszuführen?



! Verschiedene, gut springende Bälle verwenden.

Rollmops

• Gelingt es, vor dem Auffangen des Balles ein Kunststück auszuführen?

Rollmops: 2 Teams werfen hinter einer Grundlinie verschiedene Bälle auf 2 Basket- oder Medizinbälle. Ziel ist es, die Bälle hinter die gegnerische Grundlinie zu treiben. Welches Team erzielt zuerst 5 Punkte?

- Spiel mit 4 Teams und 4 Langbänken im Viereck. Jedes Team wirft die Bälle hinter seiner Langbank ab.



! Kegelwürfe sind nicht erlaubt!

⚠ Vorsicht beim Zurückholen der Bälle!

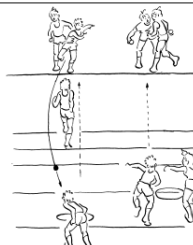
Bei Treffer weiter

Wurfbude: Alle S haben einen Ball und werfen aus dem Volleyball-Feld auf Ziele an der Wand. Als Ziele dienen an der Sprossenwand aufgehängte Gymnastik- oder Fahrradreifen, Kastenteile, Kegel, Basketballbretter, mit Spielbändern markierte Felder der Gitterleiter, Zwischenräume von zwei Kletterstangen usw.

- Stationentraining (Wechsel nach 2 Minuten).
- «Wie viele Treffer traust du dir in 1 Minute zu?»
- Wer erzielt mehr Treffer als die Lehrperson?



Bei Treffer weiter: 3–5 S besitzen einen Reifen als Wurfziel. Die Reifen liegen zuerst im gleichen Abstand von der Abwurflinie. Die Aufgabe besteht darin, den Ball so zu werfen, dass er in den Reifen fällt. Nach dem Wurf holt der Werfer den Ball (evtl. ein Spieler, der nur die geworfenen Bälle zurückrollt) und übergibt ihn dem nächsten. Jeweils nach zwei Treffern wird der Reifen um einen Durchmesser nach vorne gelegt usw. Welches Team erreicht zuerst die Ziellinie?

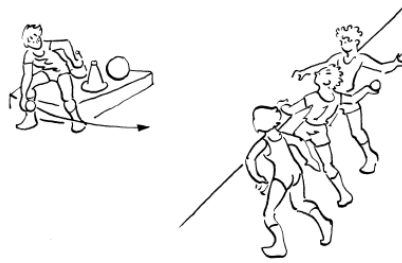


⚡ Auf dem Rasen: Zielwerfen und Laufen kombinieren.

⚽ Genügend seitlicher Abstand zur nächsten Gruppe.

Mattenschießen

Objekte von der Matte schießen: In der Mitte der Halle liegen 4 Matten, auf denen je 2 Verkehrshüte, 2 Basket- und Handbälle liegen. Jedes Teammitglied steht mit einem Tennisball in der Hand auf einer vereinbarten Linie gegenüber der Matte. Je 1 S pro Team rollt die geworfenen Tennisbälle seinem Team zurück. Welches Team hat zuerst alle Gegenstände von der Matte geschossen? Teams, die fertig sind, trainieren Zielwürfe mit der schwächeren Hand.

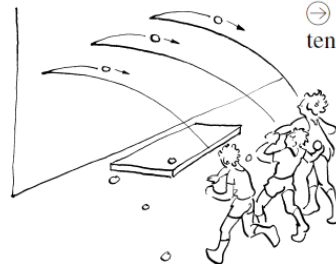


➔ Material: 4 Matten, Tennisbälle, 8 Verkehrshüte, 8 Basket- und Handbälle

Wandabpraller

Wandabpraller: Jedes Team legt seine Matte mindestens 3 Meter vor einer Wand auf den Boden. Ziel ist es, den Ball so an die Wand zu werfen, dass der Abpraller auf der eigenen Matte landet. Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten Treffer?

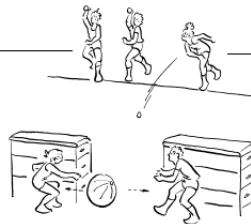
- Die Abpraller von der Wand sollen in einen Kasten fliegen.
- 3 Treffer in Serie ergeben einen Bonuspunkt.



➔ Material: Tennisbälle, 4 Matten, evtl. 4 Kästen

Riesenball-Treffer

Riesenball-Treffer: Die S stehen hinter einer Linie und werfen kleine Bälle auf den vorbeierollenden Physio-ball. Dieser wird von 2 Kindern (hinter dem Schwenkasten) hin und her gerollt. Wer den Ball trifft, holt auf der anderen Hallenseite ein Spielband. Wer erzielt mehr Treffer als die Lehrperson?



● Mit etwas Fantasie sind alle Formen im Freien durchführbar.

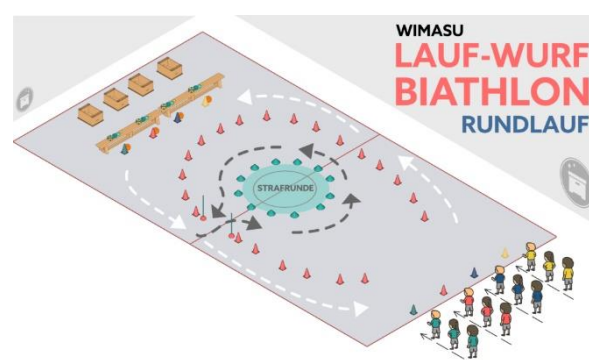
Moorhuhnball

In der Mitte der Halle wird aus Turnbänken ein Viereck gebildet. Kästen werden verteilt als Deckung aufgestellt. Die Kinder werden in zwei Teams geteilt (Moorhühner und Jäger). Die Moorhühner stehen hintereinander im Startbereich, die Jäger befinden sich mit Softbällen im Viereck. Aufgabe: Die Moorhühner haben das Ziel, sich die Schleifen umzuhängen und so rasch wie möglich vom Start zum Ziel zu bringen, ohne dabei von den Jägern getroffen zu werden. Im Ziel wird die Schleife abgelegt. Danach begibt sich das Kind wieder in die Startzone, reiht sich in die Gruppe ein und beginnt einen neuen Versuch sobald es wieder an der Reihe ist. Wird ein Kind getroffen, nimmt es die Schleife in die Hand, läuft zurück an den Start und reiht sich wieder ein. Die Kinder dürfen auch ohne Schleife loslaufen, um als Beschützer für balltragende Kinder zu fungieren. Wird ein solcher Beschützer getroffen, läuft er wieder zurück zum Start, wo er erneut starten kann. Nachdem die letzte Schleife ins Ziel gebracht worden ist, wird die Zeit gestoppt. Danach werden die Rollen der Teams getauscht. Anmerkung: Die Jäger dürfen zum Ballholen ihre Wurfzone verlassen.



Biathlon

Es werden gleich große Teams (je nach Gruppen- und Klassengröße 3 bis 5 Teams) gebildet. Nach einem Startsignal startet die/der erste Läufer/in, läuft zum Wurfmaterial, nimmt sich ein Wurfgerät und wirft dieses in einen Kasten. Wird getroffen, bleibt das Wurfgerät im Kasten. Gelingt der Treffer nicht, muss das Wurfgerät zunächst zurückgeholt werden, im Reservoir abgelegt und auf dem Rückweg eine Strafrunde gelaufen werden, bevor das nächste Teammitglied starten darf. Ziel ist es, möglichst schnell acht Wurfgeräte in einen kleinen Kasten (oder Bananenkarton, Reifen) zu werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, die innerhalb einer vorgegebenen Zeit die meisten Treffer erzielt oder zuerst alle Wurfgeräte im Kasten hat.

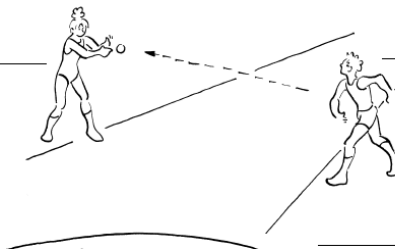


Vektorenwerfen

- Wer kann aus 10, 15, 20, 25 m den Ball noch an die obere Hälfte der Wand werfen?

Vektorenwerfen: Die einzelnen Paare stellen sich so auf, dass der Wurf über die beiden schräg zueinander ausgelegten Leinen gerade noch möglich ist. Wie weit können die S auseinandergehen und einander dennoch den Ball sicher zuwerfen?

- Mit welchem Gegenstand gelangen die Zuspiele?



⇒ 2 Leinen so über den Boden spannen, dass ihr Abstand zunimmt.

Rhythmusschulung

Rhythmusschulung: Der für das Werfen wichtige Bewegungsrhythmus «tam-ta-tam» wird durch verschiedene Bewegungsformen vorbereitet oder verbessert:

- Nachstellschrittformen (Chassée) zur Musik oder zur rhythmischen Begleitung der Lehrperson ausführen.
- Laufen und über ausgelegte Reifen springen (Absprung li, dann zwei schnelle Bodenkontakte re und li). Vorstellung: Mit einem Schritt Anlauf über den «Graben» springen.



⇒ Bewegungsbegleitung durch eine rhythmisch klatschende Schülergruppe.

Schlagwurfbewegung



Ausdauerlauf

Laufe dein Alter als Einstieg (Ziel)

Erzähllauf

Während des Laufens sollen sich die Schüler gegenseitig so viel wie möglich über sich selbst erzählen (Hobbies, Familie, Schule, usw.).

Anschließend stellen die Schüler sich gegenseitig vor.

Erfinde eine Geschichte

Die Schüler erfinden während des Laufens gemeinsam eine Geschichte. Ein Schüler der Gruppe beginnt mit dem ersten Satz der Geschichte. Nach jedem Satz muss ein anderer Schüler der Gruppe die Geschichte mit seinem Satz weitererzählen.

- an dem Tag als Trumpf wiedergewählt wurde....
- in der perfekten Schule beginnt der Tag....
- wenn ich im Lotto gewinne....

Begegnungslauf

Je zwei Schüler laufen auf einer bekannten Laufstrecke in die entgegengesetzte Richtung. Wenn sie sich treffen, kehren sie um und laufen im gleichen Tempo wieder zum Ausgangspunkt zurück. Ziel ist es, gleichzeitig wieder beim Start anzukommen.

Selbsteinschätzung

Selbsteinschätzung: Die S laufen eine bestimmte, bekannte Strecke (Hindernislauf, Rundbahn ...) und messen die Zeit. Sie geben an, in welcher Zeit sie 3-mal die Strecke zurücklegen möchten. Wer kommt am nächsten an seine geschätzte Zeit heran?

- Alle S denken sich im Freien ein Objekt aus, zu dem sie vom Ausgangspunkt aus innerhalb einer vereinbarten Zeit hin- und zurücklaufen können



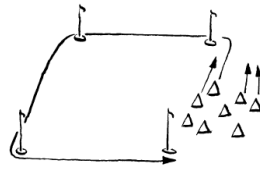
⇒ Sich selber einschätzen

Variation

- 1/2 Minute(n) laufen und nach Zeitgefühl selbstständig stoppen.

Malstäbe zählen

Malstäbe zählen: Die S laufen auf einer Rundbahn und zählen dabei die Malstäbe, die sie passieren. Nach 4 Minuten laufen sie nochmals 4 Minuten in die entgegengesetzte Richtung und subtrahieren vom Ergebnis die Malstäbe, die sie wiederum passieren. Wer erreicht ohne anzuhalten oder zu sprinten den Malstab 0?



! Gleichmässig laufen

Gemeinsam stark

Die ganze Klasse versucht gemeinsam ein großes Ziel zu erreichen, Bsp. 10 km. Jede Bahn auf der Leichtathletikbahn sind 400m, dafür darf ein Kästchen abgekreut werden d. h. nach 25 Bahnen wären 10km erreicht.

Jeder Schüler läuft in seinem Tempo.

Quellen

- 1.) Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 4
- 2.) Burner Games – mobilesport.ch 09/2012
- 3.) <http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/764/51009-51009alias>
- 4.) <https://wimasu.de/unterrichtsideen-lauf-wurf-biathlon/>