

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche / Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	Seite
1 Vorwort / Einführung.....	4–5
2 Leichtathletik ist eine Grundsportart	6–7
3 Vielfalt der Leichtathletik.....	8–10
4 Inhalte/Schwerpunkte: Klasse 1/2 – Klasse 3/4.....	11–13
5 Leichtathletik unterrichten – Praxishinweise	14–17
5.1 Mittleres Kindesalter (7 bis 9/10 Lebensjahre)	16–17
6 Laufen	18–32
6.1 Voraussetzungen schaffen/verbessern = Kleine Spiele	19–20
6.2 Antritts-/Ablaufübungen: Massen-, Gruppen- und Nummernwettläufe	21–23
6.3 Starten vorbereiten: Hochstart – Fallstart – Kauerstart – Tiefstart.....	24–26
6.4 Staffelläufe: Pendel-/Umkehr-/Zubringer-/Austauschstaffel.....	27–28
6.5 Ausdauerläufe: Linienläufe – Viereckläufe – Minutenläufe	29–32
7 Springen.....	33–53
7.1 Voraussetzungen schaffen: Kleine Spiele / Spiel- und Übungsformen	35–40
7.2 Weit- und Hochsprung vorbereiten: Zielgerichtete Übungsformen.....	41–42
7.3 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schrittweitsprungs.....	43–45
7.4 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schersprungs.....	46–48
7.5 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Flops	49–53
8 Werfen	54–68
8.1 Voraussetzungen schaffen: Kleine Spiele / Wurfspiele	56–60
8.2 Schlagwurf vorbereiten: Zielgerichtete Übungsformen.....	61–63
8.3 Methodische Übungsreihe zur Grobform des Schlagwurfes	64–68

1 Vorwort / Einführung

Laufen – Springen – Werfen sind grundlegende Fertigkeiten

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

Kinder wollen sich bewegen – Kinder wollen laufen, springen und werfen.

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Fertigkeiten für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge.¹



Die Leichtathletik hat die einfachen und alltagsnahen Grundtätigkeiten des Laufens, Springens und Werfens zum Gegenstand.²

Mit den sog. Grundtätigkeiten Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Steigen, Klettern, Rollen, Wälzen, Stützen, Schwingen, Werfen, Fangen usw. erobert das Kind seine Umwelt und sammelt dabei vielfältige Bewegungserfahrungen in der Motorik und in den Wahrnehmungsbereichen.

Laufen, Hüpfen/Springen und Werfen kennen die Kinder in der Regel schon aus ihrem Alltag und können deshalb meistens auf Grunderfahrungen zurückgreifen, was ihnen den Einstieg in sportliche und insbesondere leichtathletische Bewegungsabläufe erleichtert.

Kinder wollen sich bewegen und suchen selbst immer wieder in ihrer Umgebung nach neuen und anderen Bewegungsanlässen, z.B.

→ laufen sie mit anderen Kindern um die Wette.



→ nutzen sie natürliche Gegebenheiten wie hier ein Brett/ein Stück Pappe und eine Pflanze zum Hüpfen und Springen

oder

→ zeichnen sich selbst mit Straßenkreide Hüpfkästen auf, um daran verschiedene Hüpf- und Sprungformen (-spiele) mit anderen Kindern auszuführen.

oder



→ nehmen einen flachen Stein auf und werfen ihn so, dass viele Hüpfen auf der Wasseroberfläche möglich werden (Bild links),

oder

→ werfen den Stein möglichst weit auf den naheliegenden See hinaus.



Hinweis: Bei beiden Jungen ist schon die richtige Stellung des Schlagwurfes zu erkennen.

¹ Nieders. Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport, S. 16

² Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996

1 Vorwort / Einführung

- **Dieses Buch zeigt anschaulich auf, wie die Kinder auf diesen Grunderfahrungen aufbauen können und spielerisch an die Leichtathletik herangeführt werden.**
- **Daran schließen sich vielseitige und vorbereitende Übungsformen zum Schulen der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten an.**
- **Den Abschluss bilden erprobte methodische Übungsreihen zum Lernen und Üben der leichtathletischen Grundformen.**

Dieses Buch macht Vorschläge für einen abwechslungsreichen Leichtathletikunterricht mit interessanten und schülergerechten Formen.

Viel Spaß bei der Umsetzung von „Leichtathletik mit Kindern“
wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm



Leichtathletik ist die Grund- und Trainingssportart schlechthin. Grundsportart insofern, als leichtathletische Elemente fast alle anderen Sportarten durchziehen.¹

Ganz egal, ob die Jungen und Mädchen in ihrer Freizeit Fußball, Handball, Basketball, Volleyball spielen oder eine andere Sportart ausüben, leichtathletische Elemente werden mit unterschiedlichen Anteilen und Gewichtungen immer benötigt.

Die folgenden Abbildungen machen deutlich, dass Laufen, Springen und Werfen wichtige Bestandteile in den meisten Sportarten sind. Die Grundlagen dafür können schon im Leichtathletik-Sportunterricht der Grundschule gelegt werden.



Leichtathletische Grundformen (Disziplinen) lassen sich gut vorbereiten, da die Kinder schon einen „Schatz an Bewegungserfahrungen“ im Laufen, Steigen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen etc. mitbringen. Auf diese Grunderfahrungen kann der Sportlehrer im Sportunterricht zurückgreifen und aufbauen.

¹ Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, S. 333

2 Leichtathletik ist eine Grundsportart



LAUFEN

Laufspiele, Hindernisläufe, Gruppenwettläufe, Staffeln und natürlich Ablaufübungen aus unterschiedlichen Positionen bilden die Grundlage für das richtige Starten und den sich anschließenden Sprint von 30 bis 50 m.



SPRINGEN

Mit Sprüngen über natürliche Gräben, an Treppenstufen, an einer Kastenreihe, von Matte zu Matte, an und über Turnbänke, Zauberschnüre etc. werden die Sprungkraft und Gewandtheit geschult/verbessert und bilden die Grundlage für ein zielgerichtetes Weit- und Hochspringen.



WERFEN

Meistens sind heute die Wurferfahrungen der Kinder eingeschränkt, weil das Werfen draußen mit Steinen, Tannenzapfen, Holzstückchen kaum noch möglich ist. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder Möglichkeiten haben, diese Wurferfahrungen mit leichten und schwereren, kleinen und größeren Bällen im Sportunterricht nachzuholen. Hierbei werden verschiedene Wurfarten wie Schlag-, Druck- und Schockwurf angesprochen, um damit die Wurfkraft und Gewandtheit zu entwickeln, um weit und zielgenau werfen zu können.

Für jeden ist etwas dabei ...

Unter dem Begriff Leichtathletik werden verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfübungen zusammengefasst.

Da die Leichtathletik verschiedene Disziplinen in sich vereint (beinhaltet), findet jedes sportbegeisterte Kind auch das passende Teilgebiet bzw. der Lehrer rät dem Schüler aufgrund seiner Fähigkeiten zu einer bestimmten Disziplin/Technik.

BEGRIFF

Leichtathletik findet im Sommer im Freien statt.

Je nach den örtlichen Gegebenheiten wird auf dem Sportplatz, auf einer nahegelegenen Grünfläche, auf dem Schulgelände oder im nahegelegenen Park gespielt und geübt. **Das Sporttreiben „draußen“ kommt bei den Kindern in der Regel gut an**, weil sie ganz andere Bedingungen vorfinden und es außergewöhnlich ist (in der Regel findet der Sportunterricht immer in der Sporthalle statt).

Hinweis: Natürlich sind die hier genannten Spiel- und Übungsformen meistens auch in der Sporthalle durchführbar.

SPORT DRAUSSEN

Das Spielen und Üben im Freien an der frischen Luft trägt zur Entwicklung eines gesunden Immunsystems der Kinder bei.

Die Verbesserung von Kondition und Koordination – gerade an frischer Luft – hat insgesamt einen positiven Einfluss auf die Entwicklung von Kindern. Kinder im Grundschulalter sind bewegungsfreudig, sind gern aktiv, versuchen sich an „Neuem“ und werden deshalb viel Spaß an den abwechslungsreichen und vielfältigen leichtathletischen Bewegungsabläufen haben – **es ist für jeden etwas dabei.**

IMMUNSYSTEM

Die Leichtathletik ist durch die Vielzahl der Disziplinen und die Möglichkeiten der Auswahl von Techniken abwechslungsreich und interessant.

Dadurch ergeben sich vielfältige Angebote und Differenzierungsmaßnahmen, d.h. jedes Kind hat mehr Möglichkeiten zur Auswahl, um das passende Teilgebiet zu finden:

Zum Beispiel bekommt ein Junge, der nicht so schnell laufen kann, die Möglichkeit, beim Schlagballweitwurf gut abzuschneiden.

Oder ein Mädchen, das nicht so gut werfen kann, aber über eine gute Sprungkraft verfügt, kann deshalb im Weit- oder Hochsprung überzeugen.

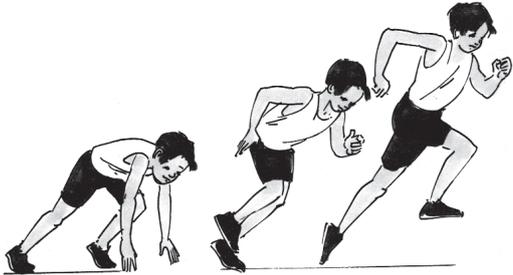
Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination sind in der Leichtathletik zwar Grundvoraussetzungen, aber nicht für jede Disziplin gleichermaßen von Bedeutung. Diese unterschiedliche Gewichtung kommt den Kindern einer Regelklasse mit unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen sehr entgegen, weil die Leichtathletik mit ihrer Vielfalt grundsätzlich diesen unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht werden kann.

VIELZAHL VON DISZIPLINEN

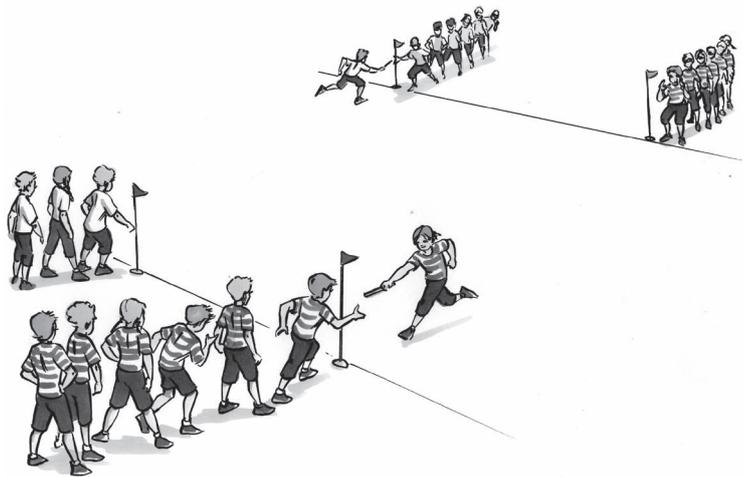
3 Vielfalt der Leichtathletik

Die Leichtathletik vereint (beinhaltet) unterschiedliche Disziplinen, z.B.:

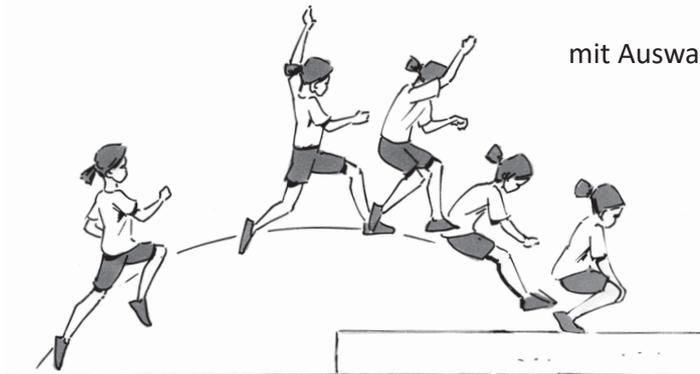
Start und 50 m Lauf



Staffelläufe mit Stabübergabe

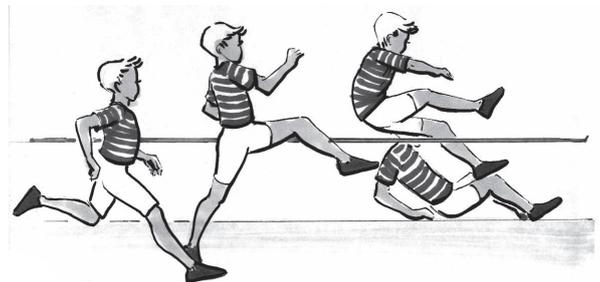


Weitsprung

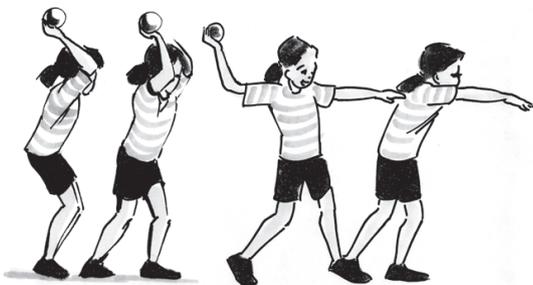


mit Auswahl der jeweiligen Technik

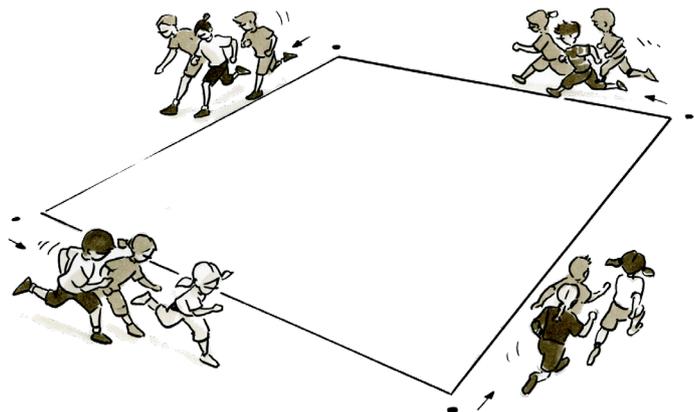
Hochsprung



Schlagballweitwurf



Ausdauerschulung / Dauerlauf



3 Vielfalt der Leichtathletik

Die einzelnen leichtathletischen Disziplinen haben unterschiedliche Regeln; so muss man beim Hochsprung mit einem Bein oder beim Weitsprung vom Balken oder aus einer Absprungzone abspringen.

In der Leichtathletik spielen, üben und trainieren die Kinder in der Regel als Einzelsportler. Jeder versucht seine eigene Technik (die eingeübten Bewegungsabläufe) zu verbessern, um noch bessere Leistungen beim Laufen, Springen und Werfen zu erzielen.

Bei Staffelläufen und anderen Mannschaftswettkämpfen werden soziale Kompetenzen besonders gefördert. Hier müssen die Kinder verantwortungsvoll zusammen spielen/üben, aber auch beim ganz normalen Üben tauschen sich die Kinder über ihre Technik und die erbrachten Leistungen aus. Der Sportlehrer legt Wert auf gegenseitige Rücksichtnahme und Anregungen, sich gegenseitig zu unterstützen.

In diesem Buch werden die elementaren Formen der Leichtathletik verständlich dargestellt und durch erprobte methodische Übungsreihen veranschaulicht, damit auch der fachfremd unterrichtende Lehrer diese Themen umsetzen kann.

- starten und sprinten = Kauer- und Tiefstart
- weit springen = Schrittweitsprung
- hoch springen = Schersprung und Flop
- weit werfen = Schlagballwurf
- ausdauernd laufen = Viereckläufe, Hindernisläufe, etc.
- in der Gruppe laufen = Staffelläufe

Den Kindern wird Schritt für Schritt die jeweilige Technik ganzheitlich vermittelt, sodass auch immer gleich Erfolgserlebnisse möglich sind.

Leichtathletik für Kinder und Jugendliche / Grundschule

2. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2019
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Coverbild: © natasnow - AdobeStock.com
Illustrationen: Scott Krausen
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack & Kohl-Verlag

Bildquellen:

Seite 4: © alisseja - AdobeStock.com, © New Africa - AdobeStock.com, © nadezhda1906 - AdobeStock.com, © Gregory Johnston - AdobeStock.com, © Mikkel Bigandt - AdobeStock.com; **Seite 6:** © JackF - AdobeStock.com, © Sergey Novikov - AdobeStock.com, © Natalia Danecker - AdobeStock.com, © 2xSamara - AdobeStock.com; **Seite 7:** © illustrissima - AdobeStock.com, © Olesia Bilkei - AdobeStock.com, © ziggy - AdobeStock.com; **Seite 15:** © WavebreakMediaMi - AdobeStock.com

Literatur:

- Heymen, N./Leue, W.: Lernen im Sport mit methodischen Reihen, Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider, Baltmannsweiler 1986
- Kern, U./Söll, W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 199
- Koch, K.: Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik, Band 9, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1974
- Lütgeharm, R.: Sekundarstufe - Stundenbilder Sport – Bewegung, Spiel und Spaß durch und mit Leichtathletik, Kohl-Verlag, Kerpen 2009
- Lütgeharm, R.: Sekundarstufe - Sport fachfremd unterrichten, Kohl-Verlag, Kerpen 2012
- Lütgeharm, R.: Kleine Spiele im Sportunterricht, Kohl-Verlag, Kerpen 2011
- Lütgeharm, R.: Stundenbilder Sport – Leichtathletische Grundformen schnell und sicher lernen, Kohl-Verlag, Kerpen 2010
- Meinel K./Schnabel G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, Südwest Verlag 2004
- Nieders. Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus – Lehrplan Grundschule – Sport
- Schulsport-NRW2017
- Söll, W.: Sportunterricht-Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1996

Bestell-Nr. P12 344

ISBN: 978-3-96624-554-8

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

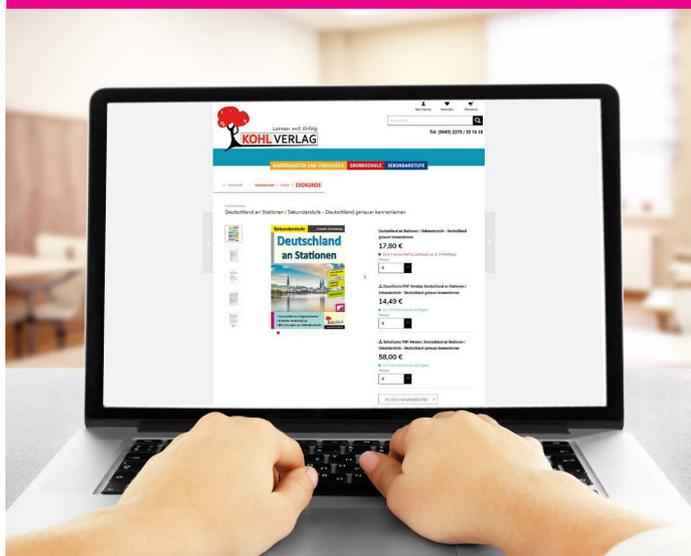
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulservers der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche / Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

