

SCHOOL-SCOUT.DE

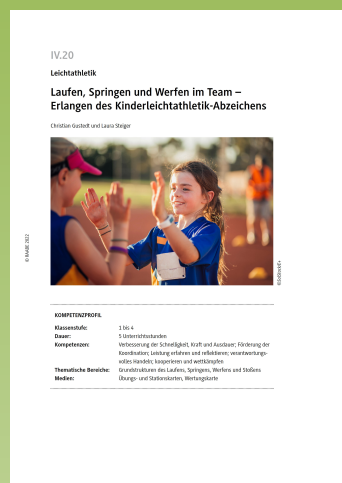
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Erlangen des Kinderleichtathletik-Abzeichens

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



IV.20

Leichtathletik

Laufen, Springen und Werfen im Team – Erlangen des Kinderleichtathletik-Abzeichens

Christian Gustedt und Laura Steiger



© RAABE 2022

© SoStock/E+

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	1 bis 4
Dauer:	5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Verbesserung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer; Förderung der Koordination; Leistung erfahren und reflektieren; verantwortungsvolles Handeln; kooperieren und wettkämpfen
Thematische Bereiche:	Grundstrukturen des Laufens, Springens, Werfens und Stoßens
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Wertungskarte

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Um Grundschülerinnen und -schüler für das Laufen, Springen und Werfen/Stoßen zu begeistern, reicht es nicht mehr aus, sie zum Beispiel in einer Reihe auf der Anlaufbahn aufzustellen, (nach langer Wartezeit) in eine Weitsprunggrube springen zu lassen und dann auch noch möglichst exakt die Weite zu messen. So sollte die Leichtathletik in der Schule nicht stattfinden. Ein monotoner Sportunterricht mit Warmlaufen und anschließendem Abarbeiten der drei Grunddisziplinen ist wenig belebend. Es müssen Anreize geschaffen werden, die den Spaß und die Begeisterung der Kinder wecken. Bis ins späte Grundschulalter mögen sie Leistungsvergleiche, dies wird in ihrem Freizeitverhalten durch aktives und spielerisches Kräften messen deutlich. Das Wetteifern stellt eine spezielle Ausdrucksweise des kindlichen Bewegungsdrangs dar.

Durch die inhaltliche und methodische Ausgestaltung des neuen Wettkampfsystems Kinderleichtathletik des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) kann es mit seiner Vielfalt an motivierenden Bewegungsangeboten maßgeblich dazu beitragen, die Sportart Leichtathletik in ihrer Gesamtheit wertschätzen zu lernen. Es besteht aus den drei Hauptkomponenten Lauf-, Sprung- und Wurfkonzept. Der Teamaspekt stellt einen der Schlüsselpunkte des neuen Entwurfs dar und Maßband und Stoppuhr spielen, entgegen der Tradition der klassischen Leichtathletik, eine untergeordnete Rolle. Die entsprechenden Regeln, Geräte, Materialien, Bewegungsausführungen, Disziplinen und Aufgabenprofile von Sport können hier von den Kindern unter Berücksichtigung ihrer Neugier, Begeisterungsfähigkeit und Offenheit kennengelernt werden (Wohlfahrt, 2014).

Daran anknüpfend können seit 2020 Kinder ein DLV-Kinderleichtathletik-Abzeichen erlangen. Was hierbei zählt, ist das Bewältigen von möglichst vielen unterschiedlichen Disziplinen im Jahresverlauf. Jedes Kind kann dies auf seiner Wertungskarte (siehe M 17) sammeln. Bereits mit einem Wettkampf kann die erste Abzeichenstufe („Kinderleichtathletik-Starter“) erreicht werden. Wer darüber hinaus einen zweiten oder dritten Wettkampf bestreitet, der hat schließlich beste Chancen auf das Band für Fortgeschrittene („Kinderleichtathletik-Köner“).

Auch Schulen können das Abzeichen für sich entdecken, denn stolze Starter können innerhalb eines Grundschulwettkampfs oder bei Wettbewerbsformen im Sportunterricht gekürt werden. Die Abzeichen selbst können nur über den zuständigen Landesverband bestellt werden, an den auch die Zahlung zu leisten ist: <https://raabe.click/es-Kinderleichtathletik-Abzeichen> [zuletzt abgerufen am 19.08.2022]

Das Kinderleichtathletik-Abzeichen für Grundschulkinder

Mit dem neuen Wettkampfsystem Kinderleichtathletik des DLV wird Kindern bereits seit 2013 die Vielseitigkeit der Leichtathletik schmackhaft gemacht. Denn das neue Konzept umfasst altersgerechte Disziplinen in elf Bewegungsfeldern mit anregenden Geräten wie Reifen, Ringe, Bananenkartons oder Fahrradmäntel. Dabei steht das Miteinander im Vordergrund. So werden die Wettkampfübungen nicht mehr wie bisher von jedem Kind einzeln ausgeführt und individuell gewertet, sondern stattdessen in gemischten Teams bestritten (siehe <https://raabe.click/es-Leichtathletiktraining> [zuletzt abgerufen am 19.08.2022])

Seit 2020 gibt es außerdem das Kinderleichtathletik-Abzeichen des DLV für Schule und Verein, das überwiegend Mannschaftswettbewerbe in den Vordergrund stellt. Der Teamgedanke motiviert alle Schülerinnen und Schüler, weil so für jeden Sieg und Niederlage möglich werden. Das neue System bietet neben rein sportlichen Erlebnissen insbesondere Möglichkeiten, Zusammengehörigkeit, Anerkennung und Toleranz zu erfahren.

Um für die Kinder einen zusätzlichen motivierenden Anreiz zu schaffen, an dem neuen Wettkampf-

modus teilzunehmen, existiert das Kinderleichtathletik-Abzeichen in den zwei Abstufungen „Starter“ und „Könner“ (siehe <https://raabe.click/es-Kinderleichtathletik-Abzeichen>).

Dabei hängt das erreichte Niveau von den pro Kalenderjahr erfolgreich bestrittenen Disziplinen ab, d. h. die Kinder müssen eine bestimmte Anzahl an Disziplinen pro Kalenderjahr in der entsprechenden Altersklasse durchführen, damit sie das „Starter“-Abzeichen erhalten. Als Planungshilfe stellt der DLV die Disziplinarten für die jeweiligen Altersstufen zur Verfügung (ebd.). Gerade dieses Starter-Niveau kann leicht im Grundschulkontext bei einem entsprechenden Wettkampf oder im Sportunterricht von den Kindern erworben werden, wohingegen für die Könner-Auszeichnung die Teilnahme an einem offiziellen Kinderleichtathletik-Wettkampf nötig ist. Es besteht die Möglichkeit, graue (Starter) und rote (Könner) Armbänder für das Erreichen der jeweiligen Stufe zu verleihen (ebd.).

Der Teamaspekt in der Kinderleichtathletik

Ein wesentlicher Bestandteil dieses neuen Konzepts stellt zudem die Wertung dar, die bis zum Alter der Zehn- bis Elfjährigen eine Teamleistung auf Grundlage der jeweiligen Einzelleistungen ist. Feste Gruppen und Cliques können somit aufgelöst und der Zusammenhalt im gesamten Klassenverbund gestärkt werden. Vor allem die sozialen Kompetenzen der Kinder können in diesem Setting gefördert werden. So lernen die Kinder, dass für den Gesamterfolg jede(r) Einzelne wichtig ist und das Kind in der Zusammenarbeit mit anderen sowie bei der gegenseitigen Unterstützung und Hilfestellung erfolgreicher sein wird. Damit ist auch das kollektive Siegen oder Verlieren verbunden.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Folgende didaktisch-methodischen Anforderungen sollten in der Kinderleichtathletik berücksichtigt werden (vgl. DLV, 2018):

- Vielseitigkeit und Abwechslung,
- Lernen und Wetteifern,
- reizvolle Spiel-, Übungs- und Trainingsformen,
- Nutzen des Bewegungsdrangs und -antriebs der Kinder.

Entscheidend für die Freude der Kinder ist neben dem gemeinschaftlichen Miteinander auch die Bewegungszeit. Statt nur ein- bis zweimal 50 Meter zu sprinten, laufen die Kinder zum Beispiel im Rahmen der Hindernis-Sprintstaffel mehrfach über die 30-Meter-Hindernisstrecke (siehe **M 13**).

Das hier vorgestellte Konzept zur Erlangung eines Kinderleichtathletik-Abzeichens für Grundschul Kinder kann hervorragend in den Schulsport eingebunden werden, da Vielseitigkeit und Abwechslung gegeben sind. Inhalte aus den Bewegungsfeldern Laufen, Springen und Werfen/Stoßen werden in Form von Spielen oder auch altersgerechten Übungen zu Beginn beschrieben.

Was machen Sie, wenn ...

- ... eine ungerade Anzahl von Kindern in der Klasse sind?

Bei einer ungeraden Schülerzahl kann ein Kind eine Sonderaufgabe übernehmen, z. B. Schiedsrichterin, Helfer usw. Beim nächsten Spiel oder Durchgang sollte ein anderes Kind diese Aufgabe übernehmen. Eine Alternative ist, dass ein Kind einer Gruppe zweimal läuft.

- ... immer eine Gruppe gewinnt?

Handicaps können zu einem gerechteren Ausgang von Wettkämpfen beitragen. Das Siegerteam muss zum Beispiel bei einem zweiten Durchgang seine Startlinie um einen Meter nach hinten ver-

setzen. Eine andere Variante ist, dass der jeweilige Schlussläufer eines Teams nach jedem Durchgang in eine andere Gruppe wechselt.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können





- ▶ Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg): Kinderleichtathletik. Philippka-Sportverlag, Münster 2018.
Grundlagenliteratur zum Thema Laufen, Springen und Werfen mit zahlreichen Übungsvorschlägen.
- ▶ Wohlgefahrt, Karlheinz: Ein neues ABC des Laufens, Springens und Werfens. Studie 1. Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2014.
- ▶ <https://raabe.click/es-Kinderleichtathletik-Abzeichen>
Website des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zum DLV-Kinderleichtathletik-Abzeichen
- ▶ <https://raabe.click/es-Leichtathletiktraining>
Website des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zum Wettkampfsystem Kinderleichtathletik.

[Alle Links zuletzt abgerufen am 19.08.2022]

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Sicherheitshinweise	 Hinweis/Tipp
 Gespräch	 Variation/Differenzierung

1./2. Stunde

Thema: Spiel- und Übungsformen zum „Schnell-Laufen“

Aufwärmen: „Klammerfangen“: Die SuS befestigen je 2 Wäscheklammern seitlich auf Hüfthöhe an ihrem T-Shirt. Sie verteilen sich auf einem Spielfeld (30 x 15 Meter) und versuchen, die Klammern der anderen zu klauen (und diese dann an ihr T-Shirt zu stecken). Wer hat am Ende die meisten Wäscheklammern erobert?

Hauptteil:

M 1 **Hütchen tippen** / Die SuS führen das Reaktionsspiel durch, bei dem sie farbige Hütchen in der richtigen Reihenfolge antippen müssen.

M 2 **Spielkarten-Rennen** / Die SuS erlaufen Spielkarten in Staffelform.

M 3 **Pfützentreten** / Die SuS überlaufen auf einem Spielfeld kleine Hindernisse.

Abschluss: Reflexion im Kreis.

Benötigt: 2 Wäscheklammern pro Kind, mehrere Pylonen, farbige Hütchen, 1 Spielkarten-Set, mehrere Bananenkisten, 1 Teppichfliese pro Bananenkiste

3./4. Stunde

Thema: Spiel- und Übungsformen zum „Ausdauernd-Laufen“

Aufwärmen: „Wer bin ich?“: Die SuS laufen zu zweit in einem begrenzten Spielfeld umher. Beide Kinder denken sich eine berühmte Person des Sports aus und versuchen, durch Ja-/Nein-Fragen herauszufinden, wen sich der andere ausgedacht hat.

Die SuS sollen ein Tempo wählen, bei dem sie sich noch gut unterhalten können.



Hauptteil:

- M 4** **Zeitschätzlauf** / Die SuS laufen umher und sollen eine vorgegebene Zeit möglichst genau abschätzen.
- M 5** **Nummernkreislauf** / Die SuS umlaufen ein Spielfeld geschlossen im Team.
- M 6** **Stern-Orientierungslauf** / Die SuS führen einen Stern-OL in Teams durch.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** mehrere Pylonen, 4 Wendemale, 1 OL-Karte pro Team, 1 Postennetzkarte, 1 Kontrollkarte und 1 Stempel pro Posten, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

5./6. Stunde

- Thema:** Spiel- und Übungsformen zum „Weit- und Hoch-Springen“
- Aufwärmen:** „Seillauf“: Die SuS bewegen sich frei mit einem Seil auf einem Spielfeld. Das Seil wird zunächst in der Hand gehalten. Später können Seilsprünge (z. B. Grundsprung) durchgeführt werden. Nach einer gewissen Zeit nennt L eine geometrische Figur (z. B. Kreis), die die SuS mit dem Seil auslegen sollen. Anschließend werden die Figuren auf ihre Richtigkeit verglichen. Danach wird das Seil wieder aufgenommen und die SuS laufen weiter.

Hauptteil:

- M 7** **Sprungkreuz** / Die SuS springen Kästchen in einer bestimmten Reihenfolge ab.
- M 8** **Sprungstaffel** / Die SuS durchspringen einen Parcours mit Hindernissen in Staffelform.
- M 9** **Zonenspringen** / Die SuS springen an der Weitsprunganlage in Zonen.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** 1 Springseil pro Kind, mehrere Pylonen, mehrere Wendemale, Bananenkartons und andere Hindernisse, 8 farbige Seile, viele Karten, 1 Harke, 1 Pfeife

7./8. Stunde

- Thema:** Spiel- und Übungsformen zum „Weit-Werfen und -Stoßen“
- Aufwärmen:** „Zombieball“: Es wird ein Kind bestimmt, das zu Beginn einen weichen Ball bekommt. Das Kind versucht, damit die anderen abzuwerfen. Es gibt keinen festen Jäger, d. h. jedes Kind darf den freien Ball aufnehmen, um die anderen Kinder abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde, muss das Spielfeld verlassen. Das Kind darf wieder am Spiel teilnehmen, wenn sein Jäger ebenfalls getroffen wurde.
- L kann zusätzlich „Alle Zombies sind frei“ rufen, dann dürfen alle SuS außerhalb des Spielfelds wieder am Spiel teilnehmen.



Hauptteil:

- M 10** **Tomatenmonster** / Die SuS führen das Abwurfspiel durch.
- M 11** **Flugtreffer** / L wirft einen großen Sitzball in die Höhe und die SuS versuchen, ihn mit Bällen zu treffen.
- M 12** **Medizinballstoß** / Die SuS stoßen mit Medizinbällen in Zonen.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** weiche Softbälle, mehrere Pylonen, 1 Koordinationsleiter, 1 Sitzball, Bälle (Tennis- oder Schlagbälle), leichte Medizinbälle oder Basketbälle, 8 farbige Seile

9./10. Stunde

Thema: Ablegen des Leichtathletik-Abzeichens für Grundschul Kinder

Aufwärmen: „Schattenlauf“: Die SuS gehen zu zweit zusammen und stellen sich hintereinander auf. Nun bewegen sie sich frei auf einem Spielfeld. Dabei gibt A unterschiedliche Laufarten und Bewegungen vor, B macht die Bewegungen wie ein Schatten nach. Nach einer gewissen Zeit wechseln die Rollen.

Der Schattenlauf kann auch mit Ball, der nebenbei geprellt oder gedribbelt werden muss, durchgeführt werden.

**Hauptteil:**

- M 13** **Entwicklungsfeld „Schnell-Laufen“ – Hindernis-Sprintstaffel** / SuS führen eine Hindernis-Sprintstaffel durch.
- M 14** **Entwicklungsfeld „Weit-Springen“ – Weitsprung-Staffel** / SuS führen eine Weitsprung-Staffel durch“.
- M 15** **Entwicklungsfeld „Weit-Werfen“ – Schlagwurf** / SuS führen einen Schlagballwurf aus einem Anlauf durch.
- M 16** **Entwicklungsfeld „Ausdauernd-Laufen“ – Transportlauf** / SuS laufen 7 Minuten lang über eine abwechslungsreiche Laufstrecke und sammeln Gummibänder ein
- M 17** **Wertungskarte für das Kinderleichtathletik-Abzeichen** / L füllt die Wertungskarten für alle SuS aus.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis. L verteilt die ausgefüllten Wertungskarten an die SuS.
- Benötigt:** 2 Staffelstäbe, Bananenkartons oder andere Hindernisse, 4 Wendemale, mehrere Pylonen, Punktetafeln (1–10), 2 Reifen, Schlagbälle, viele Gummibänder, mehrere Behälter, 1 Harke, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr, 1 Maßband

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Erlangen des Kinderleichtathletik-Abzeichens

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

