

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stundenbilder Sport: Leichtathletische Grundformen schnell und sicher lernen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



	Thema/Intentionen	Leichtathletische Grundformen	Geeignet für ...	Seite
1.	Schrittweitsprung mit differenzierter Aufgabenstellung	Schrittweitsprung	Jungen und Mädchen ca. ab dem 6./7. Lebensjahr	4 bis 6
2.	Leichtathletisches Üben unter situativen Bedingungen	Laufen, Hüpfen und Springen	Jungen und Mädchen ca. ab dem 6./7. Lebensjahr	7 bis 9
3.	Ablaufübungen führen zum Tiefstart	Tiefstart	Jungen und Mädchen ca. ab dem 7./8. Lebensjahr	10 bis 11
4.	Lernen und Üben des Schlagwurfes	Schlag- oder Kernwurf	Jungen und Mädchen ca. ab dem 7./8. Lebensjahr	12 bis 14
5.	Hüpf- oder Springübungen in kleinen Gruppen Kleine Spiele zum Schulen des schnellen Laufens	Laufen Springen	Jungen und Mädchen ca. ab dem 7./8. Lebensjahr	15 bis 17
6.	Kleine Spiele zum Vorbereiten des Staffellaufs	Staffellauf	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	18 bis 21
7.	Lernen und Üben einer „Alltagstechnik“ im Hochsprung	Rollsprung	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	22 bis 24
8.	Verbessern der Wurfleistung durch den Einsatz optischer Orientierungshilfen	Werfen mit Orientierungshilfen	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	25 bis 27
9.	Lernen und Üben des Wälzers	Wälzer / „Straddle“	Jungen und Mädchen ca. ab dem 8./9. Lebensjahr	28 bis 30
10.	Vom Druckwurf zum Standstoß im Kugelstoßen	Stoßen vorbereiten	Jungen und Mädchen ca. ab dem 9./10. Lebensjahr	31 bis 32

- Ziele:** Schrittweitsprung mit differenzierter Aufgabenstellung  
Schulen der Grundtätigkeiten laufen und springen
- Geeignet für:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** 2 Sprungbretter, 8 kleine Kästen, 1 dreiteiliger großer Kasten, 2 Weichböden, 4 Markierungshütchen

## Vorab ...

Aufbauend auf den schon bekannten Bewegungsgrundmustern laufen, hüpfen und springen können die Jungen und Mädchen die grundlegenden Formen des „Weitspringens“ erlernen. Wesentlich hierbei ist das flüssige Umsetzen des schnellen Anlaufs in den einbeinigen Absprung, die angedeutete Schwungbeinhaltung und die beidbeinige Landung.

Durch den Einsatz von Gerätehilfen wird es den Jungen und Mädchen möglich, die Fluggestalt in ihrer Grobform zu erproben und sie später draußen auf dem Sportplatz unter regulären Bedingungen anzuwenden.



Alle benötigten Geräte werden vor Beginn des Übens an den vorgesehenen Plätzen aufgebaut. Die Kinder bilden zwei Riegen, die sich an den kleinen Kästen aufstellen. Da auch die Absprunghilfe Kastentreppe die letzten drei Schritte betont, wird schon in den vorbereitenden Übungen im Dreierhythmus geübt. Durch unterschiedliche Abstände zwischen Sprungbrett und kleinem bzw. großem Kasten sowie später durch die schräg gespannte Zauberschnur wird eine differenzierte Aufgabenstellung möglich.



Geübt wird im Strom. Bei auftretenden Fehlern wird die entsprechende Übung wiederholt, verbunden damit sind Demonstrationen und erläuternde Hinweise.

## Einleitung

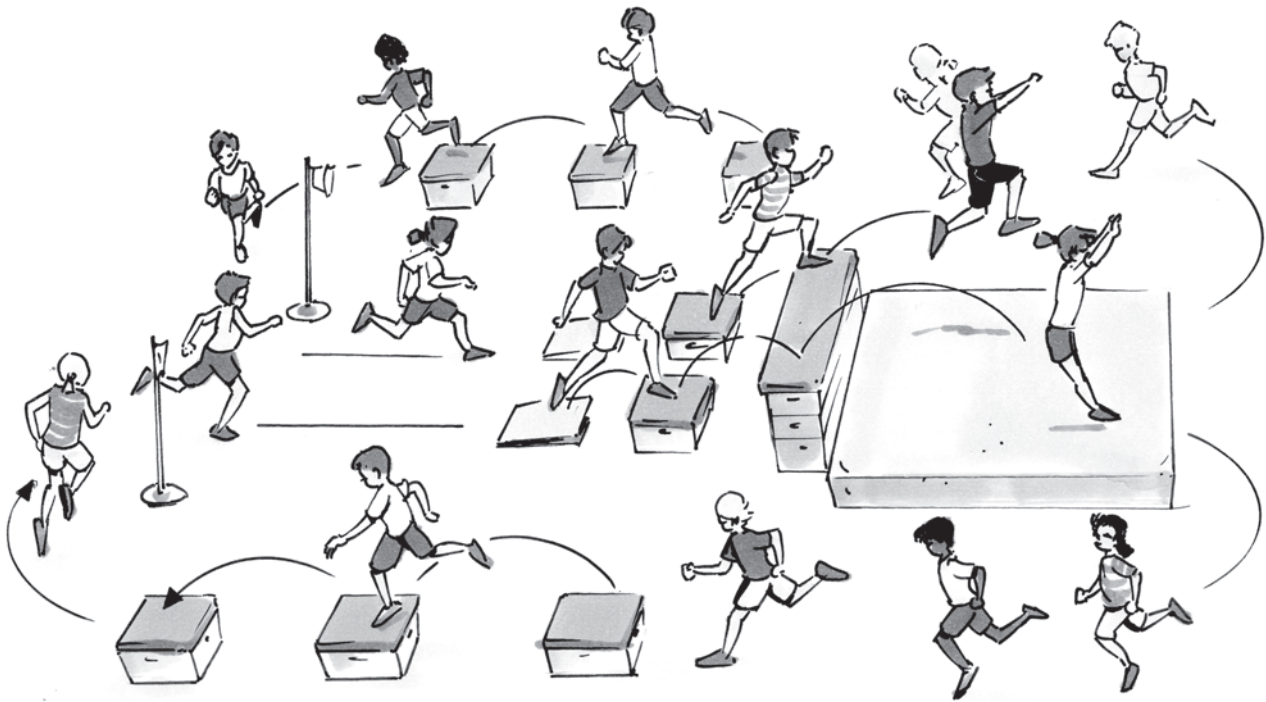
1. Beliebiges Überlaufen bzw. Überwinden aller Geräte.
2. Schlusshüpfer vom kleinen Kasten zum kleinen Kasten. Auch an der Kastentreppe sollten Schlusshüpfer ausgeführt werden.
3. Einbeinsprünge mit dem rechten Bein vom kleinen Kasten zum kleinen Kasten. Wer schafft es auch an der Kastentreppe? Notfalls können auch Schlusssprünge ausgeführt werden.
4. Wie 3., aber mit dem linken Bein.

## Hauptteil

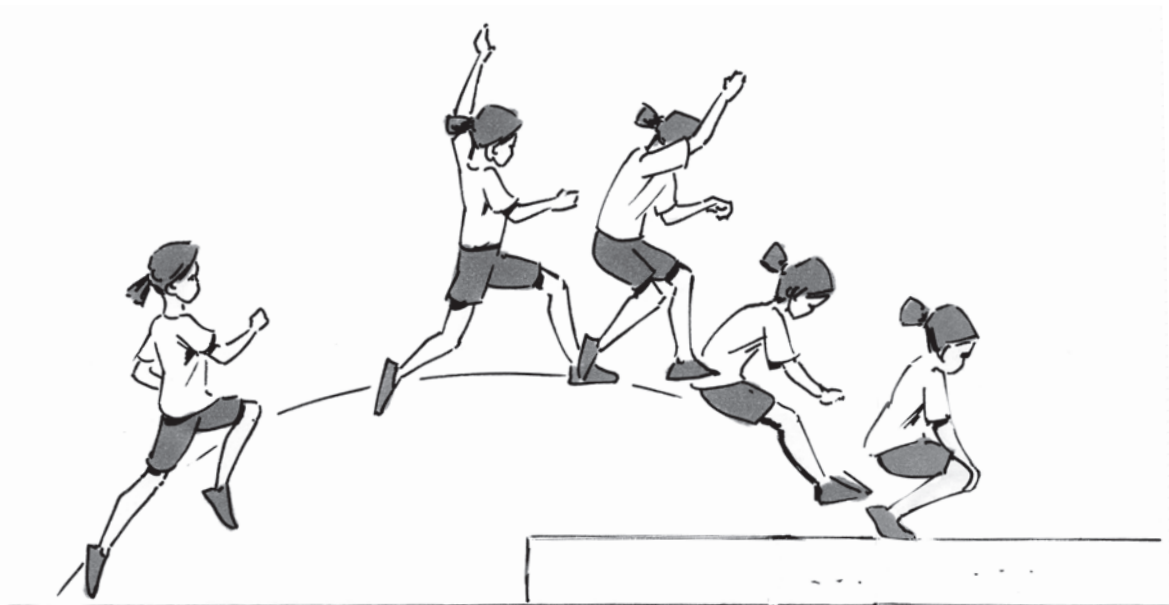


Schriftsprünge vom kleinen Kasten zum kleinen Kasten – anlaufen und mit dem „guten Bein“ vom dreiteiligen Kasten abspringen und mit beiden Beinen auf dem Weichboden landen (Abb. 1, siehe nächste Seite).

Bei dieser Übung darauf achten, dass jedes Gerät nur mit einem Fuß betreten wird. Evtl. muss schon hier differenziert werden, d. h. die Abstände der einen Bahn müssten vergrößert, die Abstände der anderen Bahn so gelassen oder verringert werden. Nur so ist ein flüssiges Ausführen der Schrittsprünge gewährleistet.



- ☺ Nach dieser Aufgabe wird der Lehrer die Abstände zwischen Sprungbrett, kleinem Kasten und großem Kasten erweitern (wer schneller anläuft, braucht größere Abstände), um den Laufrhythmus fließend in den Absprung übergehen zu lassen.
- ☺ Wie vorher, aber wer kann das Schwungbein weit vorbringen (weite Schritthaltung), erst im letzten Moment wird das Sprungbein zur beidbeinigen raumgreifenden Landung nachgezogen!



- ☞ Der Lehrer demonstriert diese Übung selbst oder wählt einen dafür geeigneten Schüler aus. An den kleinen Kästen werden weiterhin Schrittsprünge ausgeführt.
- ☺ Wie vor, aber darauf achten, dass die letzten drei Schritte (an der Kastentreppe) ohne Geschwindigkeitsverlust in den Absprung übergehen.

## Schlussteil



Nun wird eine Zauberschnur schräg zur Absprungstelle (dreiteiliger Kasten) gespannt. Abstand und Höhe entscheidet der Lehrer aufgrund seiner Gruppe. Die Höhe sollte immer etwas über Kastenhöhe sein. Die Abstände müssen so gewählt sein, dass jedes Kind die Schnur überspringen kann (an irgendeiner Stelle). Jeder Schüler sucht sich die entsprechende Absprungstelle.



<b>Ziele:</b>	Vorbereiten leichtathletischer Grundformen Schulen der Grundtätigkeiten laufen, hüpfen und springen
<b>Geeignet für:</b>	Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr
<b>Unterrichtsmittel:</b>	Alle örtlichen Gegebenheiten auf dem Sportplatz- bzw. Übungsgelände, 1 Tau, 3 Staffelhölzer, 6 Markierungshütchen

## Vorab ...

In der Vorbereitungsphase hat es sich bewährt, die jeweiligen örtlichen Voraussetzungen zu nutzen, um die Jungen und Mädchen „mit viel Bewegung“, aber trotzdem behutsam an die leichtathletischen Grundformen heranzuführen. Es ist sinnvoll und effektiv, die jeweiligen situativen Gegebenheiten der Sportanlage für dieses Vorhaben einzusetzen.



Daraus ergeben sich folgende Vorteile:

- Es wird eine Vielzahl von Grundtätigkeiten angesprochen und geschult, die für die leichtathletischen Grundformen von Bedeutung sind.
- Es erfordert keinen großen organisatorischen Aufwand.
- Es können viele Jungen und Mädchen gleichzeitig üben.
- Es kann ein interessantes und abwechslungsreiches Übungsangebot gemacht werden.



Das Übungsangebot richtet sich natürlich immer nach den Gegebenheiten, die man auf der jeweiligen Sportanlage vorfindet.

Grundsätzlich beginnt man mit langsamem Traben auf der Bahn, auf dem Rasen usw. Dieses Laufen führt dann schon zur ersten Übungsstation, dort werden dann zweckgymnastische Übungen oder auch schon hinführende Übungen zu den leichtathletischen Grundformen ausgeführt. Danach wird wieder langsam gelaufen, evtl. auch schon einmal kurz gespurtet, so dass ein ständiger Wechsel zwischen Gehen, Laufen und zweckgymnastischen Übungen bzw. leichtathletischen Grundformen stattfindet.

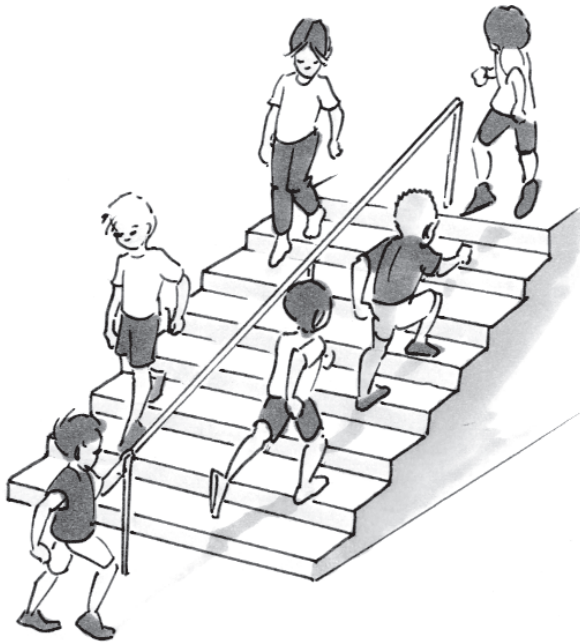


Grundsätzlich sollten alle Gegebenheiten des jeweiligen Sportplatzes wie Treppen, Geländer, Baumreihen, Drahtezäunungen, Böschungen, Rasen, Laufbahn, Weitsprunggruben und Hochsprunganlagen genutzt werden.

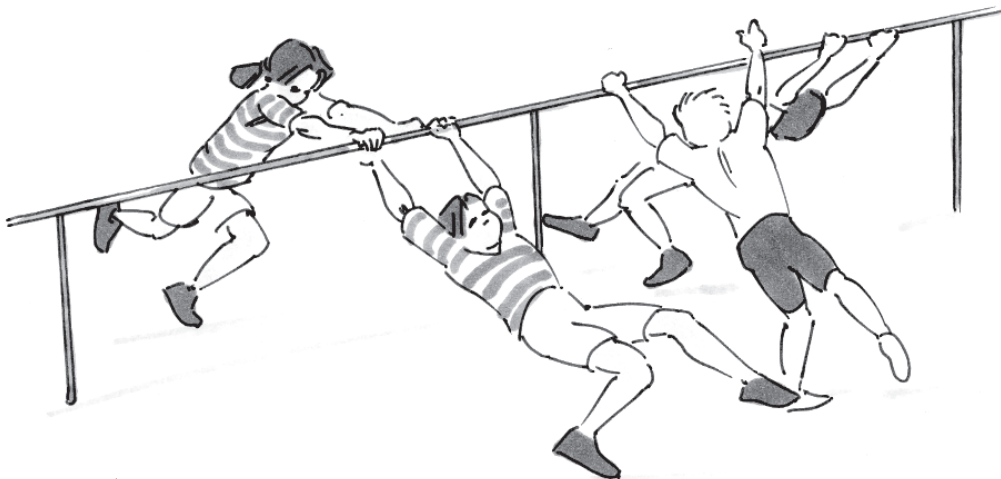
## Mögliche Spiel- und Übungsformen

Dieses Beispiel muss entsprechend seiner „situativen Bedingungen“ verändert oder ergänzt werden.

1. Die Klasse oder Gruppe läuft langsam geschlossen über den Rasen oder die Bahn. Der Lehrer oder Übungsleiter gibt das Tempo an. Die Raumwege werden frei gewählt. Laufzeit ca. 2 bis 3 Min.
2. Hochlaufen an der Treppe. Jede Stufe muss mit einem Fuß berührt werden. Treppe außen langsam hinuntergehen. Mehrere Male durchführen (Abb. 1, siehe nächste Seite).



3. Schlussprünge an der Treppe – jede Stufe muss „ersprungen“ werden.
4. Einbeinsprünge rechts und links an der Treppe. →
5. Die Klasse oder Gruppe läuft langsam geschlossen zur nächsten Station. Laufdauer ca. 1 bis 2 Min.  
 ☞ Wichtig hierbei ist, dass die Jungen und Mädchen zeitweise auf der Bahn und auf dem Rasen laufen. Füge auch Hopsperläufe und Lockerungsübungen mit ein.
6. Alle Jungen und Mädchen stehen mit dem Gesicht zum Geländer und fassen die Umrandung mit beiden Händen von oben. Mittelschneller Kniehebelauf am Ort. Der Oberkörper wird leicht vorgebeugt. Jedes Knie sollte ca. 10 x angehoben werden. →
7. Alle Jungen und Mädchen fassen erneut mit beiden Händen das Geländer. Mit kleinen, schnellen Schritten in die Spannbeuge volaufen, eine halbe Drehung ausführen und erneut Vorlaufen. Auch diese Übung mehrere Male ausführen.



# Stundenbilder Sport / Grundschule

## Band 3: Leichtathletische Grundformen schnell und sicher lernen

3. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2001  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm  
Illustrationen: Scott Krausen  
Grafik & Satz: COPS, Alsdorf

**Bestell-Nr. P11 252**

**ISBN: 978-3-95513-887-5**

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

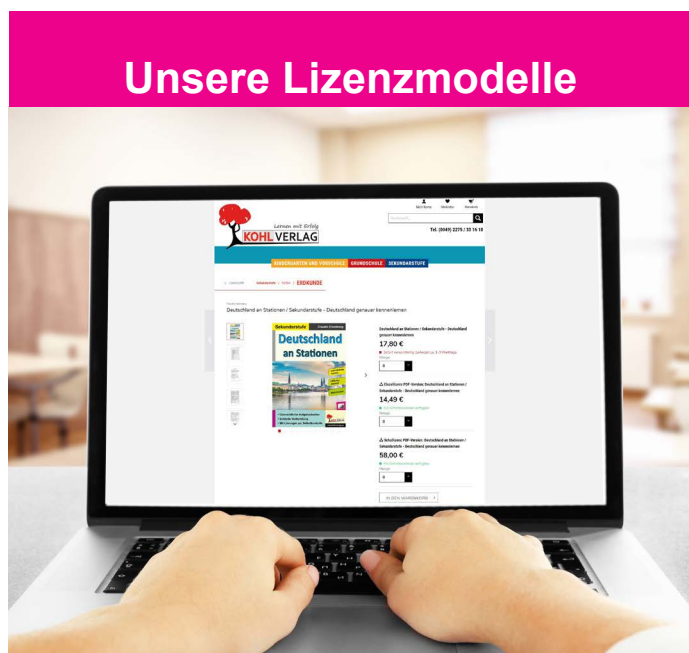
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung 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 Schulserver der Institution			X		X

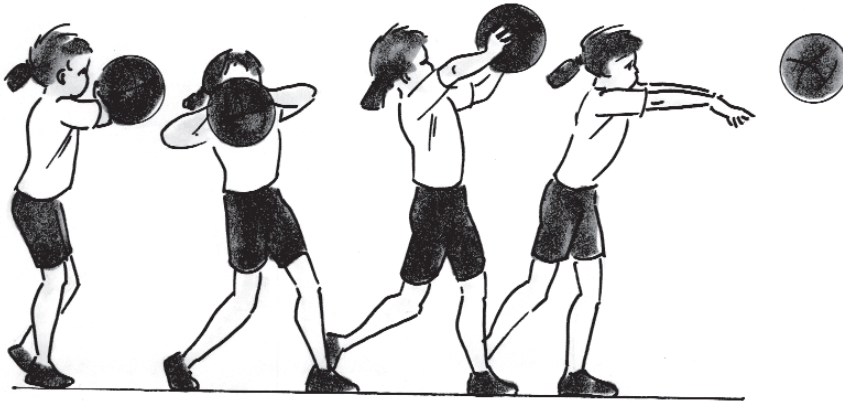
Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



mit nach innen gerichteten Fingerspitzen unterhalb des Kinns vor der Brust, die Ellenbogen zeigen nach außen, der Oberkörper ist leicht rückgebeugt. Aus dieser Körperstellung wird der Medizinball mit beiden Händen kräftig zum Partner geworfen/gestoßen.

☞ Ein auftaktartiges Beugen der Knie vor dem Wurf/Stoß hat sich als bewegungsunterstützend erwiesen.

4. Wie 3., aber darauf achten, dass die Hände lange hinter dem Ball bleiben (gestreckte Arme nach dem Stoß).
5. Die Ausgangsstellung und die Ballhaltung bleiben unverändert. Der Rechtshänder führt mit dem gehaltenen Ball eine Vierteldrehung rechts aus, wobei der rechte Fuß nur leicht mitdreht, während der linke Fuß angehoben und mit dem Fußballen vor dem Körper neu aufgesetzt wird, so dass jetzt die linke Körperseite in Stoßrichtung zum Partner zeigt. Gleichzeitig wird das

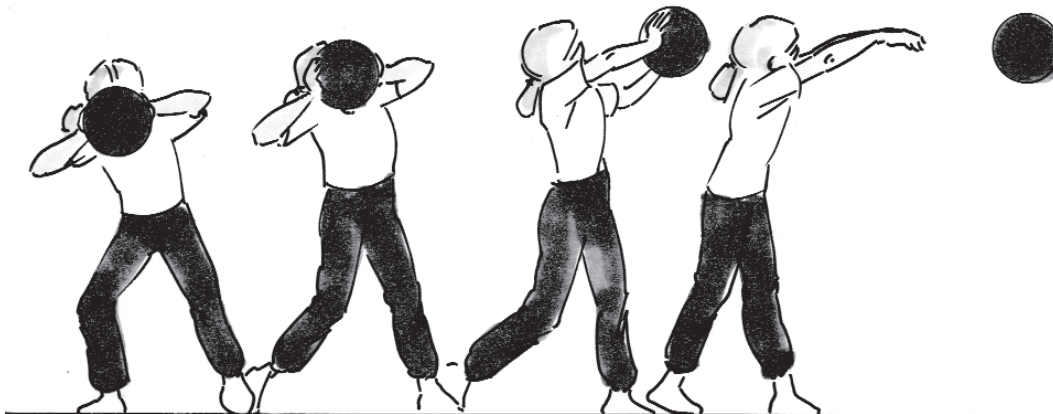


rechte Knie leicht gebeugt, so dass das linke fast gestreckte Bein nur noch mit der Fußspitze den Boden berührt. Aus dieser Stellung den Ball zum Partner stoßen.

6. Wie 5., aber die Übung fließend ohne Bewegungsbruch ausführen.

☞ Besonders auf die Vierteldrehung und das gleichzeitige Verlagern des Körpergewichts nach rechts achten (beim Rechtshänder).

7. Wie 6., aber versuchen, eine etwas tiefere Stoßauslage einzunehmen (rechts Knie beim Rechtshänder tiefer beugen), dadurch wird der linke Ellenbogen angehoben, der rechte



Ellenbogen gesenkt (beide Ellenbogen bilden in etwa eine „schräg verlaufende“ Linie).

☞ Darauf achten, dass der Ball immer unterhalb des Kinns liegenbleibt.

8. Wie 7., aber wer kann dem Medizinball vorhoch hinausspringen? Umspringen von rechts über links auf rechts (beim Rechtshänder). Der Fuß des hinteren Beines landet dabei rechts neben der Stelle, die der andere Fuß (vordere) vor dem Rückführen nach hinten verlassen hat.

☞ Zum Abschluss des Lern- und Übungsprozesses sollte der Bewegungsablauf noch einmal von einigen Schülern mit unterschiedlichem Leistungsniveau demonstriert und besprochen werden, wobei auch der motivierende Hinweis auf ein erstes Stoßen auf Weite in „Stoßzonen“

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stundenbilder Sport: Leichtathletische Grundformen schnell und sicher lernen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

