



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*77 Sportspiele zur Leichtathletik: Laufen - Springen - Werfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



Britta Buschmann

Unterrichtsideen

Bergedorfer®



# 77 Sportspiele zur Leichtathletik

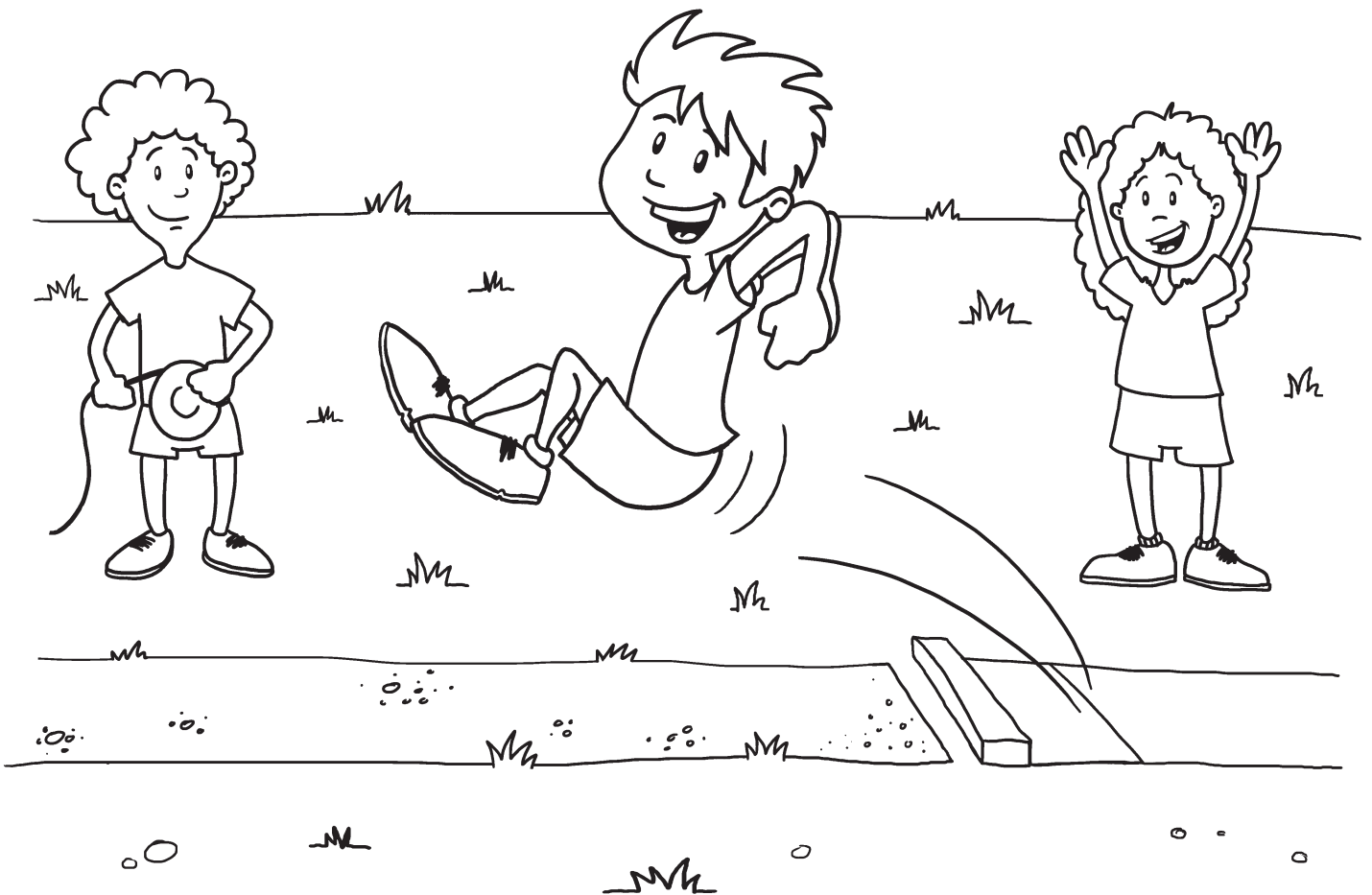
Laufen – Springen – Werfen

1.-4. Klasse



**Britta Buschmann**

# **77 Sportspiele zur Leichtathletik**



Persen

Persen Verlag

## **Die Autorin:**

Britta Buschmann ist erfahrene Grundschullehrerin und unterrichtet die Fächer Sport, Deutsch, Mathematik und Englisch.

Zugunsten der besseren Lesbarkeit ist in den Texten überwiegend von Lehrern, Schülern usw. die Rede. Selbstverständlich sollten sich auch Lehrerinnen, Schülerinnen usw. angesprochen fühlen.

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Roman Lechner  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

ISBN: 978-3-403-53033-6

[www.persen.de](http://www.persen.de)

<b>1.</b>	<b>Einführung</b> .....	4
<b>2.</b>	<b>Grundsätzliches zum Buch</b> .....	5
<b>3.</b>	<b>Tipps und Tricks aus der Praxis</b> .....	6
3.1	Sprungspiele .....	6
3.2	Laufspiele .....	6
3.3	Wurfspiele .....	7
<b>4.</b>	<b>Tipps zur Gruppeneinteilung</b> .....	7
<b>5.</b>	<b>Übersicht über die Spiele</b> .....	7
<b>6.</b>	<b>Spiele</b> .....	11
	<u>Das Werfen</u> .....	11
	<b>Spiele zum Werfen</b> .....	12
	<b>Spiele zum Laufen</b> .....	19
	<u>Das ausdauernde Laufen</u> .....	19
	<i>Spiele zum ausdauernden Laufen in der Turnhalle und draußen</i> .....	19
	<u>Das schnelle Laufen</u> .....	30
	<i>Spiele zum schnellen Laufen in der Turnhalle und draußen</i> .....	31
	<i>Spiele aus unterschiedlichen Startpositionen</i> .....	31
	<i>Spiele zur Schulung der allgemeinen Beschleunigungs- und Reaktionsfähigkeit</i> .....	36
	<u>Weit-, Hoch- und Zielspringen</u> .....	40
	<b>Spiele zum Springen</b> .....	41
	<i>Spiele zum Springen in der Turnhalle</i> .....	41
	<i>Spiele zum Springen im Gelände</i> .....	49
	<b>Vielseitige Spiele</b> .....	53
	Der Mini-Zehnkampf .....	53
	Die zehn Disziplinen des Mini-Zehnkampfes .....	53
<b>7.</b>	<b>Anhang</b> .....	55
	Material zu den einzelnen Spielen .....	55

# 1. Einführung

## Leichtathletik in der Schule

Die Leichtathletik in der Grundschule gehört zu den verbindlichen Bereichen und Schwerpunkten entsprechend den Rahmenvorgaben für den Schulsport.

Die Leichtathletik besteht aus konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und aus einzelnen zum Teil sehr komplexen Bewegungstechniken des Laufens, Springens und Werfens. Sie bildet durch ihre Komplexität die Grundlage für viele weitere Sportarten.

Die Leichtathletik bietet den Kindern durch ihre weite Fächerung im Unterricht vielfältige Möglichkeiten, ihre Bewegungsbedürfnisse auszuprobieren und ihnen entgegenzukommen. Sie fördert die individuelle Entwicklung und soziale Kompetenzen.

„Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen menschlichen Bewegens. Kinder erschließen sich im Laufen, Springen und Werfen ihre Umwelt (...) und erleben ihre Umwelt (Richtlinien und Lehrpläne. Grundschule. Sport, NRW Nr. 2012, S. 115)“.

Schwerpunkte der Leichtathletik in der Grundschule sind laut Lehrplan:

- den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen;
- Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden;
- Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden;
- elementare leichtathletische Formen lernen, üben, anwenden.

(Richtlinien und Lehrpläne. Grundschule. Sport, NRW Nr. 2012, S. 116)

Die Leichtathletik in der Schule:

- öffnet den Zugang zu vielen Sportarten über die wichtigen Bewegungsformen Laufen, Springen und Werfen;
- entwickelt die koordinativen Fähigkeiten und die konditionellen Voraussetzungen von Kindern;
- gibt den Schülern innerhalb des Erlebnis- und Handlungsfeldes Sportunterricht großen Raum;
- baut die natürlichen Bewegungsbedürfnisse der Kinder aus;
- fördert die individuelle Entwicklung und soziale Kompetenz von Kindern.

## 2. Grundsätzliches zum Buch

In diesem Buch soll es nicht um die traditionelle Leichtathletik als solche gehen, die oft bei Kindern den Eindruck erweckt, dass sie nur aus Leistungsmessung besteht.

Besonders schwächere Kinder haben deshalb oft keine Lust dazu und sind schnell frustriert.

Diese Spielekartei steht im Gegensatz zur traditionellen Leichtathletik, indem sie elementare zu erlernende Bewegungsformen in Spiele kleidet und diese mit Spaß und Erfolg innerhalb der Klasse bzw. eines Teams trainiert. Mit dieser Kartei soll ein positiver Zugang zur Leichtathletik in der Grundschule gelegt werden und dies soll gleichzeitig zu einer Auflockerung im Unterricht führen. Es soll ohne Frust geübt werden und durch schnelle Erfolgserlebnisse in der Gruppe, mit dem Partner oder auch alleine ein positiver Zugang zur Leichtathletik und zum Sport gelegt werden. Sie berücksichtigen so sowohl die Leistungsfähigkeit von schwächeren als auch von leistungsstärkeren Kindern, ohne dabei Einzelne bloßzustellen. Das gemeinsame Sporttreiben steht im Mittelpunkt.

Die Kinder kommen mit sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen in die Schule. Sowohl im motorischen, sozialen als auch im kognitiven Bereich. Der Sportunterricht in der Grundschule hat die Aufgabe, diesen unterschiedlichen Voraussetzungen der Kinder gerecht zu werden. Das bedeutet, dass ihnen Erfahrungs- und Lerngelegenheiten angeboten werden müssen, die ihnen individuell entgegenkommen. Das bedeutet für die Lehrkraft, dass sie Bewegungssituationen findet, in denen alle Kinder mit ihren individuellen Fähigkeiten- und Fertigkeiten gemeinsam Bewegungserlebnisse sammeln können. Jeder soll die Möglichkeit haben, sich mit seinem Können einzubringen und so zum Miteinander beizutragen, was nicht immer einfach ist.

Nicht die Schulung der einzelnen leichtathletischen Disziplinen steht im Vordergrund, son-

dern ihre Hinführung zu grundlegenden Techniken des Werfens, Springens und Laufens. Es werden ansprechende Reize gesetzt, die den Kindern ermöglichen sollen schneller zu laufen, weiter zu springen und weiter zu werfen.

Die Vorteile dieser Spielekartei sind, dass sie keiner langen Vorbereitungszeit und Lernphasen bedürfen, sondern dass sie ohne besondere Lernphasen und ohne besondere körperliche Voraussetzungen schnell von jedem Kind spielbar ist. Es werden alle Kinder mit einbezogen und die Spiele sind immer so angelegt, dass möglichst viele Kinder gleichzeitig agieren können.

Die Spiele beinhalten unterschiedliche Zielsetzungen und Formen des Springens, Werfens und Laufens. Sie sind so angelegt, dass verschiedene Bereiche der Leichtathletik, wie das weite und hohe Springen, das schnelle und ausdauernde Laufen, das zielgerichtete und auch das weite Werfen durch abwechslungsreiche Situationen und Aufgabenstellungen abgedeckt werden. Die Kinder können dabei sowohl als Gruppe, mit dem Partner als auch alleine grundlegende leichtathletische Erfahrungen erwerben.

Durch die kindgemäße Form des Übens mithilfe dieser Spielekartei wird mit der Leichtathletik experimentiert und Fertigkeiten werden spielerisch trainiert.

Es werden die eben genannten Grundbewegungsformen angesprochen und in einen neuen Zusammenhang eingebunden, sodass Bewegungstechniken auf spielerische Art und Weise erlernt, gefestigt und automatisiert werden.

Da die Leichtathletik als solche im Freien besonders erlebnisvoll ist, sollte der Sportunterricht (so weit möglich) oft im Freien stattfinden.

Da dies aber nicht immer möglich ist, sind die Spiele so angelegt, dass sie draußen auf dem Sportplatz und in der Turnhalle gespielt werden können.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*77 Sportspiele zur Leichtathletik: Laufen - Springen - Werfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

