



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Führerschein: Laufen, Springen, Werfen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Vorwort

| | |
|---|---|
| Didaktisch-methodische Hinweise zum Aufbau und zur Handhabung des Buches. | 4 |
| Hinweise zu den Übungen | 5 |
| Hinweise zu den Prüfungsstunden | 5 |
| Kompetenzen im Sportunterricht | 5 |
| Praxishilfen für den Sportunterricht | 7 |



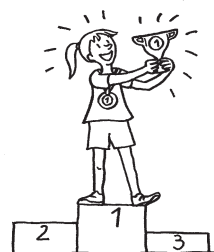
Das Bronze-Training

| | |
|--|----|
| Übersicht über die Übungen | 9 |
| Laufen 1: Beschreibungen der Übungen | 10 |
| Laufen 1: Bilder der Übungen | 11 |
| Laufen 2: Beschreibungen der Übungen | 12 |
| Laufen 2: Bilder der Übungen | 13 |
| Springen 1: Beschreibungen der Übungen | 14 |
| Springen 1: Bilder der Übungen | 15 |
| Springen 2: Beschreibungen der Übungen | 16 |
| Springen 2: Bilder der Übungen | 17 |
| Werfen 1: Beschreibungen der Übungen | 18 |
| Werfen 1: Bilder der Übungen | 19 |
| Werfen 2: Beschreibungen der Übungen | 20 |
| Werfen 2: Bilder der Übungen | 21 |
| Ergänzende Übungen „Bronze“ | 22 |
| Bronze-Prüfung | 24 |



Das Silber-Training

| | |
|--|----|
| Übersicht über die Übungen | 29 |
| Laufen 1: Beschreibungen der Übungen | 30 |
| Laufen 1: Bilder der Übungen | 31 |
| Laufen 2: Beschreibungen der Übungen | 32 |
| Laufen 2: Bilder der Übungen | 33 |
| Springen 1: Beschreibungen der Übungen | 34 |
| Springen 1: Bilder der Übungen | 35 |
| Springen 2: Beschreibungen der Übungen | 36 |
| Springen 2: Bilder der Übungen | 37 |
| Werfen 1: Beschreibungen der Übungen | 38 |
| Werfen 1: Bilder der Übungen | 39 |
| Werfen 2: Beschreibungen der Übungen | 40 |
| Werfen 2: Bilder der Übungen | 41 |
| Ergänzende Übungen „Silber“ | 42 |
| Silber-Prüfung | 44 |



Das Gold-Training

| | |
|--|----|
| Übersicht über die Übungen | 49 |
| Laufen 1: Beschreibungen der Übungen | 50 |
| Laufen 1: Bilder der Übungen | 51 |
| Laufen 2: Beschreibungen der Übungen | 52 |
| Laufen 2: Bilder der Übungen | 53 |
| Springen 1: Beschreibungen der Übungen | 54 |
| Springen 1: Bilder der Übungen | 55 |
| Springen 2: Beschreibungen der Übungen | 56 |
| Springen 2: Bilder der Übungen | 57 |
| Werfen 1: Beschreibungen der Übungen | 58 |
| Werfen 1: Bilder der Übungen | 59 |
| Werfen 2: Beschreibungen der Übungen | 60 |
| Werfen 2: Bilder der Übungen | 61 |
| Ergänzende Übung „Gold“ | 62 |
| Gold-Prüfung | 63 |

Einen Führerschein für das Laufen, Springen und Werfen? Fast alle Kinder der Primarstufe beherrschen diese Kompetenzen doch mehr oder weniger geschickt.

Und genau das ist der Grund, warum es diesen Führerschein gibt: *mehr oder weniger geschickt!*

Die Kinder in den 1. und 2. Klassen bringen meist sehr unterschiedliche Erfahrungen und Lernvoraussetzungen mit in die Schule. Dies gilt auch oder besonders für den Sportunterricht. Viele Kinder haben erste Kontakte zu Sportvereinen oder machen in ihrer Freizeit Sport. Aber leider gibt es immer mehr Kinder, die sehr wenige oder eingeschränkte Bewegungserfahrungen haben. Dieses Buch soll helfen, diese Unterschiede möglichst auszugleichen. Laufen, Springen und Werfen sind nicht nur zentrale Elemente der Leichtathletik, sie sind auch die Grundlage für unzählige Sportarten im Bereich des Turnens, Tanzens und natürlich sämtlicher Ballsportarten.

Die Übungen und Spiele in diesem Buch sollen den Kindern auf spielerische Weise die Vielfältigkeit der drei Kernkompetenzen vermitteln. Im Vordergrund steht die aktive und sehr individuelle Auseinandersetzung mit den komplexen Anforderungen des Laufens, Springens und Werfens. Die Kinder sollen ihre eigenen Kompetenzen erkennen und erweitern. In kleinen Schritten werden die Schüler¹ an die Prüfungsaufgaben herangeführt. Aufgrund des sehr flexiblen und differenzierten Einsatzes der Übungen und Spiele steht nicht der Prüfungscharakter im Vordergrund, sondern stets die individuellen Erfolge der Schüler.

Der Führerschein ermöglicht dem Lehrer eine sehr spielerische und motivierende Umsetzung der im Curriculum formulierten Kompetenzen und Inhalte. Neben den drei Prüfungsbereichen mit den Übungen, der Prüfungsstunde und je ein bis zwei zusätzlichen Übungen, finden sich im Buch auch nützliche Tipps für den Unterricht und grundlegende sporttheoretische Hinweise zu den Kernkompetenzen.

Didaktisch-methodische Hinweise zum Aufbau und Handhabung des Buches

Diesem Buch liegt eine einfache und sich wiederholende Struktur zugrunde. Der Führerschein ist in drei aufeinander aufbauende Bereiche eingeteilt: Bronze, Silber und Gold. Alle drei Bereiche haben ebenfalls einen identischen Aufbau.

So beinhaltet jeder der drei Bereiche jeweils sechs Übungen zu den Grundkompetenzen Laufen, Springen und Werfen. Alle Übungen haben einen inhaltlichen Schwerpunkt bzw. dienen der Vermittlung spezifischer Grundkompetenzen. Um einen strukturierten bzw. umfassenden Kompetenzerwerb zu ermöglichen, wiederholen sich die einzelnen Schwerpunkte in den drei Bereichen Bronze, Silber und Gold. Die einzelnen Übungen der drei Bereiche sind inhaltlich miteinander verknüpft. Sie bauen aber nicht aufeinander auf, sodass sie unabhängig voneinander im jeweiligen Bereich eingesetzt werden können.

Die gewählten Grundkompetenzen bzw. inhaltlichen Schwerpunkte sind abgestimmt mit den Lehrplänen und curricularen Vorgaben der Bundesländer.

Der Führerschein unterteilt sich in die drei Bereiche Bronze, Silber und Gold. Das Anspruchs- und Leistungsniveau der Übungen und Prüfungselemente wird also zunehmend komplexer.

Die Übungen bereiten die Kinder auf die Prüfungsstunde vor, in der die wichtigsten Kompetenzen gefordert und überprüft werden. Beginnend mit der Bronze-Prüfung, die in erster Linie motivierend und spielerisch die verschiedenen Aspekte des Laufens, Springens und Werfens beinhaltet, werden bei der Gold-Prüfung abschließend Kompetenzen überprüft, die als Ziele in den curricularen Vorgaben zu finden sind.

Die Prüfungsstunden sind Meilensteine des Führerscheins. Erst wenn ein Schüler eine Prüfung bestanden hat, kann er die nächste Herausforderung angehen. Die Übungen und Prüfungselemente sollten natürlich kriteriengeleitet überprüft werden, jedoch nicht zu streng ausgelegt werden.

¹ Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.

Gerade im Primarbereich sollte die spielerische und freudvolle Vermittlung der Lerninhalte im Vordergrund stehen. Dennoch muss die Lehrkraft die individuellen Lernvoraussetzungen der Schüler auf Grundlage der angegebenen Kompetenzen im Auge behalten bzw. deren Entwicklung dokumentieren. Ergänzend zu den Übungen finden Sie in jedem Bereich noch ein bis zwei zusätzliche Übungen, in der verschiedene Schwerpunkte aufgegriffen und miteinander kombiniert werden. Dieses Spiel kann zwischendurch, vor oder nach der Prüfung jederzeit eingesetzt werden.

Hinweise zu den Übungen

Die Übungen in diesem Buch haben alle einen inhaltlichen Schwerpunkt. Diese grundlegenden Kompetenzbereiche werden dann in den jeweiligen Prüfungsstunden aufgegriffen und überprüft. Wie bereits erwähnt, sollen die Übungen der freudvollen, motivierenden und spielerischen Vermittlung und Überprüfung der drei Kernkompetenzen der Leichtathletik dienen und nicht einen strengen Prüfungscharakter haben. Dies ist auch der Grund, weshalb die Übungen absolut unabhängig voneinander im Unterricht eingesetzt werden können und sollen. Sie als Lehrer müssen keiner strengen Vorgabe folgen. Vielmehr sollen Sie die Übungen je nach Lerngruppe, materiellen oder zeitlichen Rahmenbedingungen und natürlich Lernvoraussetzungen der Klasse einsetzen. Natürlich ist es unumgänglich, ein breites Spektrum anzubieten, um die Schüler umfassend auf die jeweilige Prüfungsstunde vorzubereiten. Wenn Sie als Lehrkraft der Auffassung sind, dass die Kompetenzen Ihrer Schüler gefestigt sind, können Sie die Prüfungsstunden umsetzen.

Die Übungen sind sicherlich nicht immer genau so umsetzbar, wie sie in diesem Buch beschrieben sind. Im Unterricht müssen sie aufgrund der Lerngruppe, materieller oder räumlicher Rahmenbedingungen an der ein oder anderen Stelle abgeändert oder differenziert angeboten werden. Die Übungen beinhalten daher einige Differenzierungsmöglichkeiten, die sie problemlos im Unterricht umsetzen können.

Die in diesem Buch verwendeten Piktogramme haben folgende Bedeutungen:



Kompetenzbereich/Schwerpunkt



Differenzierungsmöglichkeiten



Material



Zeitaufwand

Hinweise zu den Prüfungsstunden

Die Prüfungsstunden greifen die in den Übungen erarbeiteten Kompetenzen und Schwerpunkte auf. Dabei werden in der Prüfung sowohl bereits bekannte, leicht abgewandelte als auch komplett neue Bewegungsaufgaben eingesetzt, um die Kompetenzen jedes einzelnen Schülers anhand von klaren Zielvorgaben zu überprüfen. Innerhalb der Prüfungsaufgaben werden in allen Bereichen Kriterien formuliert, die zum Bestehen des jeweiligen Prüfungselements zu erfüllen sind.

Die Prüfungsstunde ist das zentrale Ziel der Unterrichtsplanung und der Erwerb des Führerscheins ist im Primarbereich ein wichtiger Motivationsfaktor für die Kinder. Aber auch in der Prüfungsstunde sollte der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Einzelne Prüfungselemente können für einzelne Kinder jederzeit wiederholt oder in späteren Unterrichtseinheiten einbezogen werden. Je nach Lerngruppe kann es auch sinnvoll sein, vor der eigentlichen Prüfungsstunde eine **Generalprobe** zu machen, d.h., alle oder einzelne Prüfungsteile werden mit den Kindern im Vorfeld erarbeitet oder geübt. Im Vereins- oder Freizeitsport wird leider oft der Leistungsgedanke zu früh in den Mittelpunkt gestellt. Dieser Führerschein ist so konzipiert, dass möglichst alle Kinder früher oder später den Führerschein erwerben können.

Kompetenzen im Sportunterricht

Wie bereits erwähnt, fokussiert sich dieser Führerschein auf einen sehr zentralen Bereich des Sportunterrichts in der Primarstufe. Er basiert auf den curricularen Vorgaben und kann wichtige diagnostische Hinweise geben bzw. zur Leistungsbeurteilung herangezogen werden. Natürlich sind die Übungen und Prüfungsteile keine sportmedizinischen Instrumente zur Diagnostik, sie können dem Lehrer jedoch wichtige Erkenntnisse zum in-

dividuellen Kompetenzerwerb und den zu fördernden Schwerpunkten liefern. Daher wird an dieser Stelle in aller Kürze auf die unterschiedlichen Fertigkeiten eingegangen, die im Sportunterricht eine zentrale Rolle spielen.

Der Sportunterricht bietet wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, neben den inhaltlichen Kompetenzen noch weitere Fertigkeiten und Fähigkeiten zu vermitteln. Die Entwicklung grundlegender koordinativer und konditioneller Fertigkeiten wird in den Lehrplänen ebenso betont wie Möglichkeiten zur Vermittlung sozialer Kompetenzen.

Koordinative Fertigkeiten

Die koordinativen Fertigkeiten im Sport lassen sich in fünf grundlegende Fähigkeiten einordnen: *Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit*. Im Unterricht bilden diese Bereiche in ihrem wechselseitigen Zusammenwirken die Grundlage für die Umsetzung von komplexen Bewegungsaufgaben. Diese wichtigen Grundfertigkeiten finden sich auch in den Übungen dieses Buches wieder. Auf eine differenzierte Schwerpunktsetzung wird im Rahmen dieses Führerscheins jedoch bewusst verzichtet, da es zentral um die koordinativen Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Werfen geht:

Das *Laufen* als natürliche Art der Fortbewegung des Menschen ist die Basis für fast alle sportlichen Aktivitäten. Daher ist diese Kernkompetenz auch in den curricularen Vorgaben zentraler Inhalt des Unterrichts. Das Laufen ist in seiner Komplexität und seinen unterschiedlichsten Umsetzungsarten für das Erlernen späterer Bewegungsabläufe oder Sportspiele von immenser Bedeutung. Im Rahmen dieses Buches wird das Laufen auch bei den Übungen zum Springen und Werfen indirekt und prozessual gefördert. Dabei wird vor allem auf die Vielfältigkeit des Laufens eingegangen: vorwärts-, rückwärts- oder seitwärtslaufen, über oder mit Hindernissen laufen, allein oder mit Partner laufen, auf oder über verschiedene Untergründe laufen etc. Die Kinder sollen das Laufen in einer angemessenen Komplexität erfahren und sich mit den unterschiedlichen Erfahrungen bzw. Anforderungen auseinandersetzen. Nur so kön-

nen Schüler vielfältige Kompetenzen im Bereich des Laufens erlernen und festigen. Die individuellen Erfahrungen sind die Basis für komplexe Bewegungsabläufe, wie sie in der Leichtathletik, beim Turnen und vor allem bei den Sportspielen zum Ausdruck kommen.

Das *Springen* ist in der Leichtathletik von großer Bedeutung, ist aber auch beim Turnen, den Sportspielen oder vielen Freizeitspielen zentrales Element. Die Übungen sollen den Kindern das Springen in seiner Vielfältigkeit näherbringen. In der Primarstufe sollen den Schülern spielerisch und motivierend die Bewegungsabläufe des Springens vermittelt werden. Die Schwerpunkte in diesem Buch liegen dabei auf dem Springen aus der Höhe oder in die Weite bzw. dem ein- oder beidbeinigen Springen. Aber auch das Springen über Hindernisse stellt komplexe Anforderungen an die Schüler. Anders als beim Laufen werden hier individuelle Kompetenzen wie Wagnis, Selbsteinschätzung oder Überwindung von Ängsten angesprochen.

Das *Werfen* ist ein sehr komplexer Handlungsablauf und stellt einige Kinder vor größere Herausforderungen. Daher muss das Werfen gerade im Primarbereich sehr spielerisch umgesetzt werden. Auch hier sollten die Kinder vielfältige Erfahrungen sammeln und durch motivierende Aufgaben ihre Kompetenzen erweitern können. In diesem Buch wird bezugnehmend zu den curricularen Vorgaben das Werfen von verschiedenen Bällen bzw. Materialien in den Mittelpunkt gestellt. Wie beim Springen werden verschiedene Aspekte einbezogen: in die Weite oder Höhe werfen, Zielwerfen, auf bewegliche oder starre Objekte werfen etc. Die Schüler sollen unterschiedlichste Erfahrungen machen, um z.B. Wurfeigenschaften von Materialien aufgrund ihrer Größe, des Gewichts oder des zum Werfen geforderten Kraftaufwandes besser einschätzen zu können. Das Fangen und Werfen ist im Bereich der Sportspiele untrennbar miteinander verbunden. Daher sollte es besonders im Anfangsunterricht geübt werden. Das ein- oder beidhändige Werfen und Fangen wird intensiv thematisiert. Im Unterricht sollte der Lehrer die Schüler besonders bei den Wurfübungen eng begleiten, Erfahrungen abfragen und individuelle Lerntipps geben.

Konditionelle Fertigkeiten

Die konditionellen Fertigkeiten im Sport werden im Allgemeinen in vier Bereiche eingeteilt: *Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit*. Im Rahmen dieses Führerscheins ist dieser Kompetenzbereich besonders wichtig. Die Förderung konditioneller Fertigkeiten hat für das Laufen, Springen und Werfen eine zentrale Bedeutung. Gezielt werden in diesem Buch Übungen zu den Schwerpunkten Ausdauer und Schnelligkeit aufgeführt.

Soziale Kompetenzen

Die Förderung der sozialen Kompetenzen im Sportunterricht wird in den Lehrplänen explizit aufgeführt. Gerade im Anfangsunterricht ist es wichtig, das Miteinander in den Mittelpunkt der unterrichtlichen Planung zu stellen. Daher ist es auch in diesem Buch ein Anliegen, in den Übungen gezielt diese sozialen Aspekte einzubeziehen. In den verschiedenen Übungen und Spielen müssen die Kinder miteinander kooperieren. Dadurch lernen sie, die Bedürfnisse und Fertigkeiten der Mitschüler zu erkennen und zu respektieren. In diesen Prozessen werden kommunikative Kompetenzen gefordert und gefördert. Für den späteren Sportunterricht ist diese Kompetenz von großer Bedeutung.

Praxishilfen für den Sportunterricht

Im Sportunterricht der 1. und 2. Klasse können neben den inhaltsbezogenen Kompetenzen auch wichtige Aspekte aus dem Bereich *Soziales Lernen* vermittelt werden. Daher ist es wichtig, gerade zu Beginn der Primarstufe grundlegende Regeln für das Verhalten und die Interaktionen im Sportunterricht mit den Kindern zu besprechen.

Fair Play – Miteinander, nicht gegeneinander

Die vielleicht wichtigste Regel des Sportunterrichts ist wie im Breiten- oder Profisport der faire Umgang miteinander. Die Kinder sollen dies vom Beginn des Sportunterrichts an verinnerlichen. Im Sportunterricht lassen sich viele soziale Kompetenzen erkennen: Empathieverhalten, Frustrationstoleranz, Rollenverständnis und Aspekte der Gruppendynamik können bei jedem einzelnen Kind beobachtet werden.

Besonders in der Primarstufe sollte der Sportunterricht sehr spielerisch und motivierend organi-

siert sein. Trotz des Prüfungscharakters des Führerscheins sollte der Lehrer die Freude an der Bewegung und die individuellen Erfolge in den Vordergrund stellen. Fair Play bedeutet in diesem Zusammenhang auch, sich an den kleinen Erfolgen der Mitschüler zu erfreuen und diese zu würdigen.

Sicherheitshinweise und Geräteaufbau

Das Thema Sicherheit ist im Sportunterricht sehr zentral und muss vom Lehrer mit den Kindern auch in der Primarstufe besprochen werden. Im Unterricht muss der Lehrer je nach Unterrichtsinhalten und verwendeten Materialien oder Sportgeräten auf einige Sicherheitsaspekte achten. Die Kinder dürfen z. B. nicht ohne Aufsicht auf Sprossenwände klettern, Weichbodenmatten kippen oder aufgebaute Turngeräte zum Spielen nutzen.

Die Übungen in diesem Buch sollen auch mit wenig Materialaufwand umsetzbar sein. Alle größeren Aufbauten mit Turngeräten, Bänken etc. müssen vom Lehrer ausreichend mit Turn- oder Weichbodenmatten abgesichert werden. Der Lehrer sollte immer die Bewegungsaufgaben vorher besprechen, demonstrieren und ggf. während der Ausführung Hilfestellungen geben.

In der Grundschule ist man als Lehrer oft allein mit einer Klasse und nicht selten fehlt die Zeit, einen aufwendigeren Parcours aufzubauen. Aus diesem Grunde ist es ratsam, die Kinder von Beginn an beim Aufbau der Materialien im Sportunterricht mit einzubeziehen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Schüler beim Tragen und Aufbauen kleiner und leichter Sportgeräte gerne mithelfen. Zudem sind Aufbau und Absicherung im Sportunterricht fester Bestandteil des Lehrplans. Natürlich muss der Lehrer immer die Sicherheit im Blick haben.

Beim Tragen der Geräte sind bestimmte Regeln zu beachten. Diese werden gemeinsam mit den Kindern besprochen und eingeübt:

Turn- und Weichbodenmatten:

Die in allen Hallen vorhandenen Turnmatten können von vier Kindern ganz einfach getragen werden. Weichbodenmatten sind deutlich schwerer und größer. Hierfür benötigt man immer sechs Kinder. Niemals dürfen die Kinder unter den Matten laufen oder diese unkontrolliert umkippen.

Vorwort

Kleine Kästen:

Die kleinen Kästen werden bei den Übungen sehr oft und vielfältig eingesetzt. Immer zwei Kinder tragen gemeinsam einen kleinen Kasten.

Langbank:

Die Bänke werden im Sportunterricht stets von vier Kindern gemeinsam getragen. Je zwei Kinder stellen sich auf jede Seite der Bank und fassen mit beiden Händen unter die Sitzfläche.

Kästen, Barren etc.:

Alle Sportgeräte mit Rollen sollten immer unter Aufsicht des Lehrers transportiert werden, da gerade bei den Großgeräten wichtige Sicherheitsaspekte zu beachten sind (z. B. Feststellbremse beim Kasten)!

Erholungs- oder Trinkpausen:

Der Lehrer muss besonders in der Primarstufe verstärkt darauf achten, im Unterricht einen angemessenen Wechsel von Bewegungs- und Erholungsphasen einzuplanen. Die Kinder können ihr Leistungsvermögen, ihre Kondition oder Belastungsfähigkeit noch nicht immer richtig einschätzen. Das beinhaltet, gerade bei bewegungsintensiven Übungen eine Trinkpause als festen Bestandteil des Unterrichts einzuplanen.

Möglichkeiten zur Gruppenbildung:

Mannschaftsbänder verteilen

Eine der klassischen Wege, Mannschaften zu bestimmen, ist das Verteilen von Mannschaftsbändern. Die Kinder bekommen farbige Bänder und können ihre Mitspieler jederzeit erkennen und sich daher besser im Spielgeschehen orientieren.

Durch das Verteilen der Bänder hat der Lehrer die Möglichkeit, Mannschaftskonstellationen zu beeinflussen.

Abzählen

Ebenfalls ein Klassiker ist das Abzählen. Der Lehrer gibt alternierend jedem Schüler eine Zahl, z. B. 1, 2, 1, 2 etc. Diese Methode ist schnell umzusetzen und kann je nach gewünschter Anzahl der Gruppen leicht variiert werden, indem der Lehrer einfach bis 3 oder 4 etc. zählt.

Wählen lassen

Das freie Wählen der Mannschaften durch die Kinder selbst ist sehr motivierend. Es werden zwei oder mehr Kinder (je nach Anzahl der benötigten Teams) bestimmt. Nun kann jedes Kind der Reihe nach jeweils einen Mitschüler in sein Team wählen.

Lose ziehen

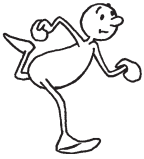


Das Ziehen von Losen oder Zahlenkarten hat für die Kinder einen sehr hohen Aufforderungscharakter, beansprucht aber auch deutlich mehr Zeit. Die Teamzusammenstellung wird hierbei absolut zufällig entschieden. Der Lehrer bereitet Zahlen-, Bild- oder Farbkarten vor und lässt die Schüler jeweils eine Karte ziehen. Alle Kinder mit identischen Zahlen, Bildern, etc. spielen nun zusammen in einer Mannschaft. Die Kinder müssen sich an ihrer Karte orientieren und sich ihre Mitspieler aktiv suchen.

Viel Spaß und Erfolge mit dem Führerschein „Laufen, Springen, Werfen“ wünscht Ihnen und Ihren Schülern

Jörn Herbers

Bronze-Training: Übersicht über die Übungen



| | Kompetenz/Schwerpunkt | Name der Übung |
|--|----------------------------------|-----------------------------|
|  Laufen | Koordination und Orientierung | Linienläufe |
| | Vor-, seit- und rückwärts laufen | Wendestaffel |
| | Laufen auf und über Hindernisse | Wettrennen über Hindernisse |
| | Sprint und Reaktionsfähigkeit | Blau oder Rot |
| | Kondition | Kettenticken |
| | Variationen des Laufens | Wer hat Angst...? |
|  Springen | In die Höhe springen | Springen im Reifen |
| | Zielspringen | Von Reifen zu Reifen |
| | Beid- und einbeiniges Springen | Seilspringen |
| | Springen auf dem Trampolin | Beidbeiniges Springen |
| | Springen aus der Höhe | Kastentreppen |
| | Sprungläufe | Über Matten und Kästen |
|  Werfen | Werfen und Fangen | Allein mit dem Ball |
| | Zielwerfen | In den Kasten |
| | Werfen und Fangen | Gegen die Wand I |
| | Zielwerfen | Wurfbude |
| | Werfen und Fangen im Spiel | Mattenball |
| | Werfen auf ein variables Ziel | Hütchenball mit Partner |

Ergänzende Übungen

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Laufen – Springen – Werfen | Kasten-Völkerball |
| Laufen – Springen – Werfen | Werfen und Springen |

Generalprobe

Je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten Ihrer Schüler bietet es sich eventuell an, die Bronze-Prüfung in einer Generalprobe zu üben.

Hierzu können Sie entweder die Prüfungsübungen üben oder ähnliche Übungen aus den vorherigen Trainingsstunden wählen.

Bronze-Prüfungsstunde

| | |
|------------------|---|
| Einstieg | Reifentanz |
| Hauptteil | Prüfung an Stationen L1: Linienlauf mit Hindernissen L2: Slalomlauf S1: Springen auf dem Trampolin S2: Durch die Reifen S3: Seilspringen W1: Kasten abräumen W2: Sandsäckchen in den Reifen W3: Gegen die Wand |
| Abschluss | Namensball |



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Führerschein: Laufen, Springen, Werfen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

