|  |  |
| --- | --- |
| Sonja MaroldBeraterin im Schulsportfür die Bezirksregierung Arnsberg |  |

**Unterrichtsvorhaben** zum Inhaltsbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Unterrichtsreihe zum Inhaltsbereich Leichtathletik im 3. und 4. Schuljahr. Die einzelnen Stundenbilder beinhalten die Disziplinen Stoßen, Weitsprung, Staffel- und Ausdauerlauf. Die Schülerinnen und Schüler können hier Grundlagen erwerben, so dass sie am Ende auch am Leichtathletik-Wettbewerb der Bundesjugendspiele, der Städte- und Kreismeisterschaften teilnehmen können. Außerdem kann diese Unterrichtsreihe als **vorbereitende Übung für die Westfalen YoungStars** im Bereich Leichtathletik genutzt werden (Alle Informationen dazu unter: <http://bzarnsberg.schulsport-nrw.de/index.php/youngstars>).Einige der Übungen können auch zur Vorbereitung auf den Erwerb des Sportabzeichens im Bereich Leichtathletik genutzt werden.Achtung: In allen Wettbewerben gelten unterschiedliche Zonenbreiten und Wertungen!

|  |
| --- |
| **Bereich 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik** |
| **Leitidee:** Die Schülerinnen und Schüler erfahren Laufen, Springen und Werfen als vielfältige Grundformen der Bewegung. Sie erweitern ihr Bewegungskönnen und erlernen elementare leichtathletische Bewegungsformen. Sie stellen sich Leistungsanforderungen und setzen sich kritisch damit auseinander. Dabei erfahren sie ihre Leistungsmöglichkeiten und –grenzen sowie deren Veränderbarkeit durch Üben. |
| **Schwerpunkt:** Elementare leichathletische Formen lernen, üben und anwenden |

 |

**1. Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **„Zuglaufen“** **(10 Min.)** | Die Klasse läuft in Vierer- bis Sechsergruppen hintereinander frei in einem vorgegebenen Spielfeld. Der/Die Vorauslaufende verkörpert die „Lok des Zuges“ und nimmt mit einer Stoppuhr die Laufzeit. Nach einer (zwei, drei, …) Minuten soll der Zug in den Bahnhof einlaufen, um den Fahrplan einzuhalten. Hier wird die Lok gewechselt, der/die nächste Schüler/in erhält die Stoppuhr, die ehemalige Lok wird zum Anhänger. Die Züge verlassen den Bahnhof für die nächste Minute. | Aufwärmen/Ausdauerschulung/Zeit-/Tempogefühl anbahnen |
| **„Springen mit dem Reifen“ (20 Min.)** | Die Klasse wird in Fünfer- bis Sechsergruppen aufgeteilt. Es werden Reifen in beliebiger Reihe/Form angeordnet, hintereinander springt erst ein Kind der jeweiligen Gruppe durch das Reifengitter, wobei nur ein Bodenkontakt je Reifen erlaubt ist. Danach startet das 2. Kind usw.Wettkampf: Der Lehrer gibt eine Zeit von ca. 5 Minuten vor. Jede Gruppe hat einen „Zähler“. Alle korrekten Sprünge in der vorgegebenen Zeit werden als Gruppenergebnis zusammengezählt.Variation: Abstand zwischen den einzelnen Reifen vergrößern | Verbesserung der Sprungkraft/Schulung der Sprunggewandtheit |
| **„Starts aus verschiedenen Lagen“** **(10 Min.)** | Die Kinder stehen auf einer Linie und nehmen an der Startlinie die vorgegebene Position ein und auf das Startsignal des Lehrers sprinten sie los bis über eine Ziellinie1. stehend
2. kniend
3. Bauchlage
4. Rückenlage
5. Schneidersitz
6. Liegestütz etc…
7. (Variationen: unterschiedliche Signale: optisch, akustisch, taktil…)
 | Schnelligkeit, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen schulen |

**2. Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **„Zuglaufen“ – Variationen****(10 Min.)** | Das Spiel aus der 1. Stunde wird erneut aufgegriffen und mögliche Variationen eingebaut:Variationen: Alle „Züge“ der Klasse werden zusammengekoppelt. Die Lok des Zuges gibt die Zeit von 2 Minuten vor.1. Form: Gehen, 2. Form: Traben, 3. Form: Laufen
 | Aufwärmen/Ausdauerschulung/Zeit-/Tempogefühl anbahnen |
| **Sprung „Matten-laufen“****(15 Min.)** | In der Halle werden mit dünnen Matten zwei Bahnen gelegt. Anfangs sind die Matten ca. 1m voneinander entfernt. Die SuS durchlaufen im Rundlaufprinzip die eine Bahn und schließen bei der anderen wieder an. Fortbewegungsarten sind vorgeben, der Hallenboden darf nie berührt werden (z.B. offene Anzahl Schritte, nur eine Berührung pro Matte, nur auf einem Bein, etc.). Am Ende einen Wettkampf veranstalten: Wer schafft es, mit Laufsprüngen über die Bahn zu kommen? Wer es schafft, kann sich wieder hinten anstellen, die ausgeschiedenen SuS machen Pause und feuern die verbliebenen SuS an. Der Lehrer erhöht nach jeder Runde den Abstand zwischen den Matten (ausgeschiedene SuS als Helfer einsetzen zum Zeitgewinn) – Aufbau siehe Grafik unten. | Verbesserung Sprungkraft, Anbahnung Sprung-, Schwungbein und Armeinsatz |
| **„Balljagd“****(5 -10 Min.)** | SuS stehen in Partnerform an der Startlinie, der/die Vordere mit gegrätschten Beinen, der/die Hintere rollt einen Ball mit Wucht durch die Beine. Sobald der/die Partner/in den Ball vor sich sieht, läuft er/sie hinterher und versucht, den Ball vor einer Ziellinie zu stoppen. | Schnelligkeit, Beweglichkeit schulen,Reaktionsübungen |

(aus: https://www.pinterest.de/pin/411375747208021708/)

**3. Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **Zeitläufe****(ca. 10 Min.)** | Die SuS laufen in individuellem Tempo durch die Halle. Sie schätzen die Laufzeit von 2 Minuten (3, 4, 5, …) möglichst genau ab und setzen sich nach Ablauf der Zeit in Reihe auf eine Langbank. | Aufwärmen/Ausdauerschulung/Zeit-/Tempogefühl anbahnen |
| **Sprünge von der Kastentreppe****(ca. 20 Min.)** | Anlauf und Absprung vom höchsten Kastenteil auf die Matte. Landung immer auf dem Schwungbein.Es muss auf einen rhythmischen, flüssigen Übergang von Anlauf in Absprung geachtet werden.(http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/kastentreppe.html) | Verbesserung Sprungkraft, Sprung-, Schwungbein, Armeinsatz und Landung,Sprung in Höhe und Weite trainieren/Anlauf-Absprung-Koordination |
| **„Nummern-lauf“****(10 Min.)** | Die SuS sind in 4 gleich große Gruppen eingeteilt und sitzen auf im Viereck aufgestellten Bänken, sie geben sich Nummern von 1-6 (oder 7, 8, …). Der Lehrer ruft eine Nummer und die entsprechenden Kinder laufen eine Runde um alle Bänke. Wer zuerst wieder an seinem Platz sitzt, erringt für seine Gruppe 4 Punkte, der zweite 3 Punkte usw. | Sprint-, Reaktionsübungen |

**4. Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **„Tempo-macher“****(ca. 5 Min.)** | Es wird in kleinen Gruppen (3-4 Kinder) auf einem Rundkurs gelaufen. In jedem Durchgang gibt es einen „Tempomacher“, der die Aufgabe hat, das richtige Tempo für die Gruppe zu finden. Er/Sie darf nicht von seiner/ihrer Gruppe überholt werden und muss versuchen, eine genaue Zeitvorgabe (z.B. 2 Min.) einzuhalten und seine/ihre Gruppe dann anzuhalten. Welche Gruppe schafft es am genauesten? | Aufwärmen/Ausdauerschulung/Zeit-/Tempogefühl anbahnen |
| **Kasten-Weitsprung** **(ca. 20 Min.)** | Aus dem kurzen Anlauf Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung. Geräteanordnung: dünne Matte quer, Kastenoberteil längs, dünne Matte quer, große Matte längs (siehe Grafik 1 unten).Zu Beginn evtl. 2. dünne Matte weglassen und die dicke Matte direkt an das Kastenoberteil legen. | Rhythmus der letzten 3 Schritte beim Weitsprung lernen (kurz-lang-kurz) – anschauliche Verdeutlichung durch Gerätehilfen |
| **Absprung von einer erhöhten Absprungstelle****(ca. 15 Min)** | Von einer erhöhten Absprungstelle (z. B. Kasten) Standweitsprung mit beidbeinigem Absprung. Die Hüfte sollte dabei möglichst nach vorne gebracht werden. Zur Landung müssen aus der Hohlkreuzhaltung die Beine, Arme und der Oberkörper nach vorne gebracht werden. Anschließend Sitzlandung auf einer Weichbodenmatte (s. Grafik 2 unten). | Erlernen der Flugphase der Hangsprungtechnik |

**Grafik 1:**



(aus: https://www.mobilesport.ch/gerateturnen/springen-kastenweitsprung-niveaus-abc/)

**Grafik 2:**

 (aus http://www.sportunterricht.de/lksport/weitlehr.html)

**5. Stunde (möglichst auf der Außenanlage!):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **Paarfangen****(ca. 5 Min)** | 2 SuS bilden ein Paar und halten sich an der Hand fest. Je nach Anzahl der Teilnehmer/innen werden ein oder mehrere Fängerpaare bestimmt. Gefangene Paare müssen sich hinhocken. | Aufwärmen, Koordination, Schnelligkeit |
| **Zonen-weitsprung****(ca. 20 Min) – möglichst auf der Außenanlage!** | Die Kinder sollen nach einem Anlauf von ca. 10 Metern einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 cm) in eine der Messzonen springen. Nach der Landung wird die Grube nach vorn um ein Markierungshütchen herum verlassen.Die einzelnen Messzonen sind jeweils 0,5 m breit.Es wird nur der zur Absprungzone nächstliegende Abdruck gewertet.Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.Die Zonen können mit gespannten Gummiseilen markiert und mit Heringen am Rand im Sand befestigt werden (oder einfach: mit Hütchen am Rand Zonen markieren). | Anlauf, Absprung und Landung beim Weitsprung koordinieren und üben |
| **einfache Pendelstaffel****(ca. 10 Min.)** | Jede Gruppe ist in zwei Teilgruppen geteilt, die sich an Startpunkten gegenüberstehen. Jede(r) SuS legt nur eine kurze Teilstrecke zurück bis zum gegenüberliegenden Wechselmal. Hier erfolgt der Wechsel nach Abklatschen. Die Staffel ist durchlaufen, wenn nach Vereinbarung entweder jede Gruppe ihren alten Platz erreicht hat (2 Laufstrecken) oder wenn jede auf dem Platz der gegenüberstehenden sich befindet (1 Laufstrecke). | Einführung Staffelläufe,Schnelligkeit schulen, |

**6. Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **Wechsel-übungen****(ca. 10 Min.)** | Die SuS stehen zu viert zusammen und stellen sich ca. 10 m entfernt mit Blick in die Laufrichtung auf. Partner/in A trabt zunächst mit dem Tennisring (Wechselgerät) in der Hand Richtung Partner/in B. Diese/r schaut über seine/ihre Schulter Richtung Partner/in A, übernimmt den Ring und trabt los Richtung Partner/in C usw. Allmähliches Steigern des Tempos in der Gruppe bis zum Sprint. | Aufwärmen/ Üben der Wechsel einer Staffel  |
| **Werfen und Stoßen mit verschiedenen Wurfobjekten****(ca. 20 Min.)** | Beidhändiges Werfen/Stoßen größerer/kleinerer und leichterer/schwererer Bälle von der Brust weg über eine Hürde, auf einen Kasten, auf ein Ziel an der Wand etc.Anschließend genauere Unterscheidung Werfen/Stoßen und wann man besser das Stoßen anwendet. Weitere Versuche nur mit Stoßen. | Unterscheidung Werfen/StoßenGrundlage für die nächsten Stunden |
| **Dreieckstaffel****(ca. 10 Min.)** | Die SuS werden in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Mit Hütchen werden zwei rechtwinklige Dreiecke aufgebaut. Die SuS sitzen auf zwei Bänken in der Wechselzone. Der/Die erste SuS läuft los und umläuft das Dreieck. Sobald die erste Gerade verlassen wurde, darf sich der/die nächste SuS aufstellen. Der Wechsel erfolgt im Wechselraum durch die Übergabe eines Tennisringes (siehe Grafik unten). | Einführung Staffelläufe,Wechsel mit Wechselgerät üben,Schnelligkeit schulen, |



(aus: http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/staffelgrund1.html)

1. **Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **Balltransport-lauf****(ca. 15 Min.)** | Die Mannschaften (4 - 5 Kinder) stellen sich auf einer Rundbahn in gleichem Abstand voneinander auf. Jede/r SuS steht an seiner Station, nimmt aus einem Kasten einen Ball, läuft mit diesem Ball eine Runde und legt ihn dann in einem 2. Kasten an seiner Station ab; nimmt erneut einen Ball aus dem 1. Kasten, läuft die nächste Runde usw. Nach 5 Minuten ist Schluss und die Bälle im 2. Kasten werden gezählt. Die Mannschaft mit den meisten Bällen hat gewonnen. | Ausdauerschulung/Aufwärmen/ Zeitgefühl für 5 Minuten gewinnen |
| **Stoßen****(ca. 20-25 Min.)** | Geübt wird das druckvolle Stoßen nach vorne – oben mit einem Medizinball (1 kg): 1. beidarmiger Stoß aus der Schlussstellung, schnelle Körperstreckung aus den Beinen, hoher Ellenbogen, langes Nachdrücken2. beidarmiger Stoß aus der Schrittstellung: Gewicht auf dem hinteren Bein, Gewichtsverlagerung von hinten nach vorne, Körperstreckung vorne obenWettkampf: Wer schafft es am weitesten? Wer schafft es, ein Ziel zu treffen (einen Kasten etc.)? | Vorbereitung und Hinführung zum einarmigen Seitstoß |

1. **Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **5 - Minuten – Lauf****(ca. 10 Min.)** | Je gleich viele Mädchen und Jungen bilden eine Mannschaft. Die SuS versuchen innerhalb von 5 Minuten so viele Runden wie möglich zu laufen.In der ersten Runde starten zunächst die Jungen der Mannschaft und im zweiten Durchgang die Mädchen. Für das Umrunden bzw. Umlaufen der Hütchen an den beiden Wendepunkten der Strecke erhält jedes Teammitglied für die Mannschaft einen Punkt (s. Grafik unten). | Ausdauerschulung/Aufwärmen |
| **Stoßen****(ca. 25 Min)** | Wiederholt wird zunächst der beidarmige Stoß aus der Schrittstellung aus der letzten Stunde (mit einem 1kg-Medizinball). Dann Überleitung zum einarmigen Seitstoß:Beidarmiges seitliches Halten des Balles, Drehstreckung von hinten nach vorne-oben, lange Führung des Balles durch den freien Arm. | Vorbereitung und Hinführung zum einarmigen Seitstoß |



(aus: https://bzarnsberg.schulsport-nrw.de/images/download/youngstars/westf\_youngstars\_leichtathletik\_2018.pdf)

1. **Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **40-Meter-Hindernis-Sprint-Pendelstaffel****(ca. 10 Min)** | Jedes Kind läuft in Form einer Pendelstaffel auf dem Hinweg einen 40m Hindernissprint (z.B. über Bananenkartons), übergibt das Staffelgerät (Tennisring) und läuft auf dem Rückweg einen 40m Flachsprint.Je die Hälfte der Mannschaft stellt sich an der Startlinie der Hindernis-bzw. Flachstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen.Der/Die erste Läufer/in beginnt über die Hindernisbahn, läuft um die Gruppe herum, übergibt den Tennisring an den/die vorn wartende Läufer/in. Der/Die Läufer/in sprintet dann die Flachstrecke (siehe Grafik unten).Als „Staffelstab“ dient ein Tennisring.An der Wechselmarke übergibt der/die Läufer/in denTennisring an den/die nächste/n Läufer/in, der/die mit beiden Füßen hinter der Abgrenzungslinie wartet und erst nach Übernahme des Tennisrings starten darf.Der/Die letzte Läufer/in auf der Startseite erhält ein Parteiband/Leibchen und wenn diese/r Läufer/in bei seinem/ihrem Rückweg die Ziellinie überquert hat, ist die Staffel beendet.Sieger ist die Mannschaft, deren Läufer/innen nach Durchlaufen der Hindernis- und Flachstrecke die schnellste Zeit erreicht haben. | Aufwärmen/Staffellauf undWechsel mit Wechselgerät üben,Schnelligkeit schulen |
| **Stoßen****(ca. 20 Min)** | Wiederholt wird der einarmige Seitstoß aus der vorigen Stunde. Geachtet wird nun auch auf eine vordere Begrenzung (Bank oder ähnliches), die beim Stoßen nicht berührt werden darf. | Vorbereitung und Hinführung zum einarmigen Seitstoß |



( aus: https://www.blv-sport.de/fileadmin/bildung/c-trainer-materialien/Disziplinen/neues\_wk\_system\_kinder\_la/Disziplinkarten/Hindernisstaffel.pdf)

**10. Stunde:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhalt/Zeit** | **Unterrichtsvorhaben** | **Ziel** |
| **„Startball“****(10 Min.)** | Die SuS sitzen sich an der Mittellinie gegenüber (Beine gestreckt, Fußsohle an Fußsohle), auf Zuruf (schwarz oder weiß) läuft eine Partei in seine Blickrichtung, die andere versucht zu fangen (Achtung: bei vielen Paaren auf das Geradeauslaufen achten, für genügend Auslauf achten). | Aufwärmen |
| **Medizinball stoßen****(ca. 25 Min)** | Wiederholt wird der einarmige Seitstoß aus der vorigen Stunde mit einer vorderen Begrenzung (Bank oder ähnliches), die beim Stoßen nicht berührt werden darf.Nun wird im Abstand von zunächst 2m eine Markierung auf den Boden gelegt, die überstoßen werden muss. Diese wird nach jedem Durchgang um jeweils 1m weiter nach hinten gelegt (s. Skizze unten).Zum Schluss ein Wettkampf: Wer schafft es am längsten, über die Markierung zu stoßen (mit Ausscheiden)? | Koordination beim einarmigen Seitstoß üben, Weiten verbessern |



(aus: http://schulsport-bamberg.de/content/ausschreibungen2013/LeichtathletikGS2013\_Wettkampfkarten.pdf)

**Quellen:**

- Leichtathletik in der Schule (DLV), Band 1 : Laufen, Sprinten; Band 2: Springen, Werfen

- Spielleichtathletik – Anregungen für den praktischen Sportunterricht (Buchpresse 40701 Hilden), Teil 1: Laufen und Werfen; Teil 2: Springen und Wettkämpfen

- Deutscher Leichtathletik- Verband • Wettkampfsystem Kinderleichtathletik (gültig ab 1.1.2013)

- [www.sportunterricht.ch/lektion/LSW7lsw36.php](http://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW7lsw36.php)

- [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

- www.sportunterricht.de