

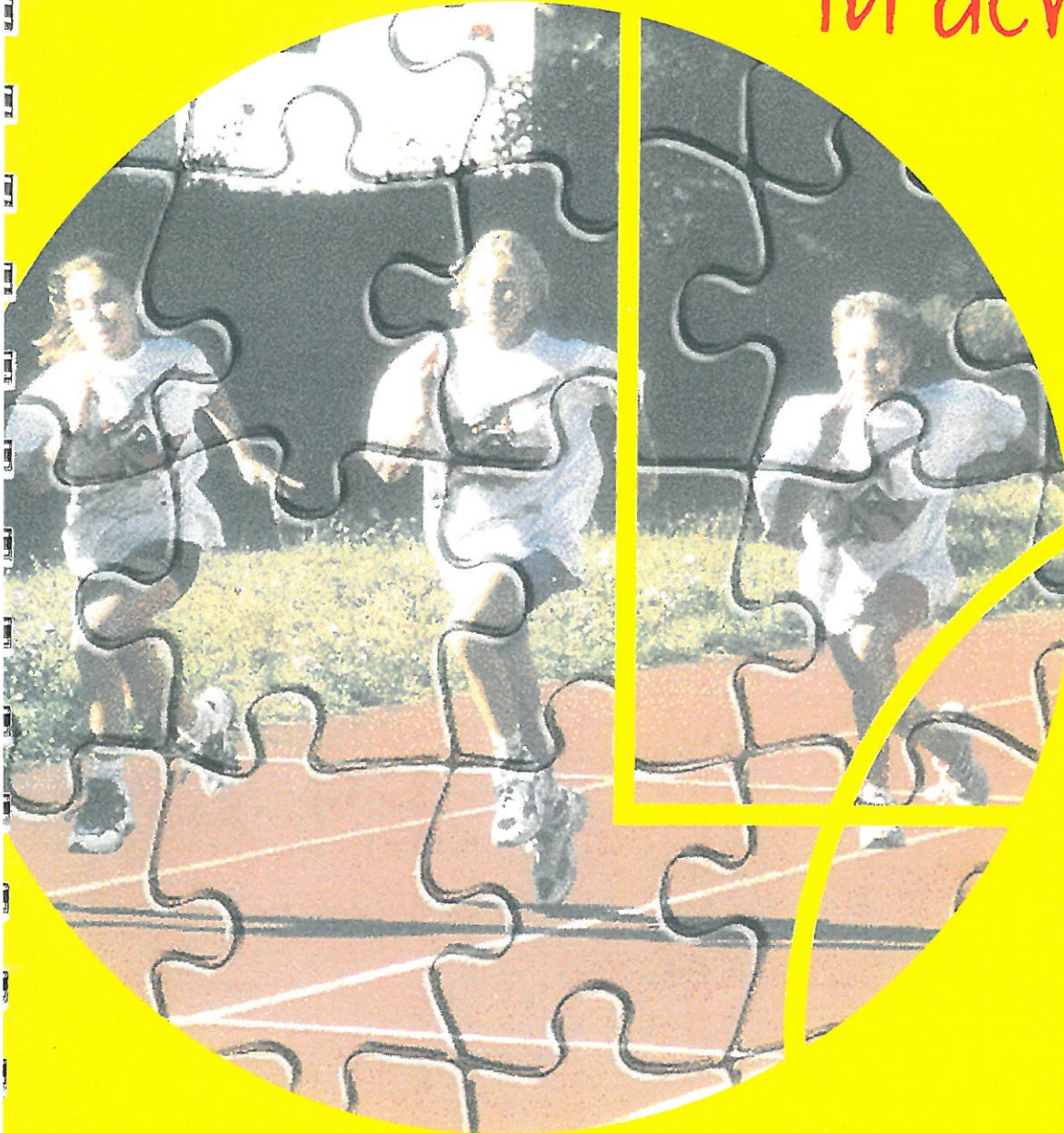
Deutscher Leichtathletik-Verband

Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

leichtathletik in der schule

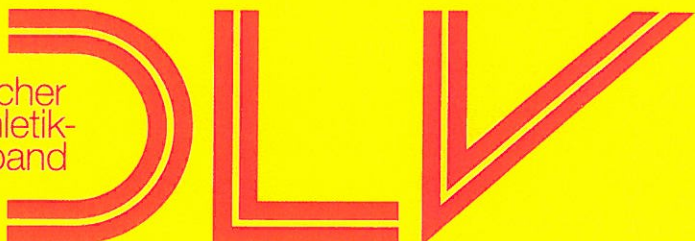
Klasse 3
bis Klasse 6

Band 1
Laufen
Sprinten



Rolf Bader
Dietmar Chounard
Fred Eberle
Roland Kromer
Günter Mayer

Deutscher
Leichtathletik-
Verband

The logo for the Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV) is displayed in a stylized, bold red font. It consists of the letters 'D', 'L', and 'V' arranged horizontally. The 'D' is a simple block letter. The 'L' is formed by two parallel lines, and the 'V' is also formed by two parallel lines, creating a sense of depth and movement.



„Bankstaffel“



10 - 12 minuten



Inhalt

Die Kinder einer Mannschaft (8 - 10) sitzen auf einer Langbank. Die jeweiligen Läufer stehen am Anfang der Wechselgasse zum Start oder zur Übernahme bereit (siehe Skizze). Die Übergabe erfolgt zunächst aus dem Stand innerhalb der Wechselgasse.



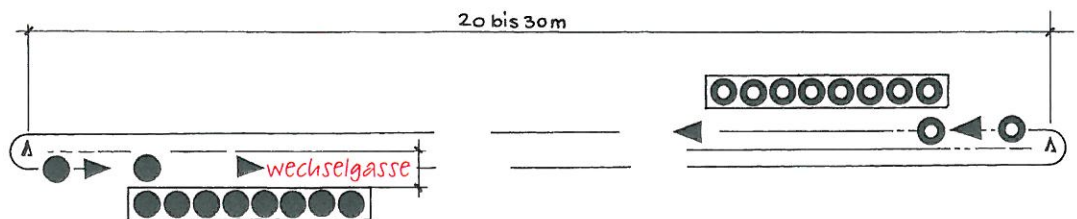
Schnelles Sprinten / Übergabe von hinten / rechts bringt – links nimmt

Mittel
4 turnbänke
staffelstäbe
malstangen

Strecke: 20 bis 30 m
Wiederholungen: 3 bis 4
in veränderter Reihenfolge
Pause: je 2 bis 3 min
zwischen den Wiederholungen

- ▶ linke Hand „nimmt“
- ▶ rechte Hand „bringt“
- ▶ Übergabe von hinten unten
- ▶ Achtung! Handwechsel

Wichtig:
Die Schüler laufen auf einer Umlaufbahn;
Weg für andere Staffel freihalten.



Weiterführung

Übernahme aus dem Gehen / Übernahme aus dem Traben

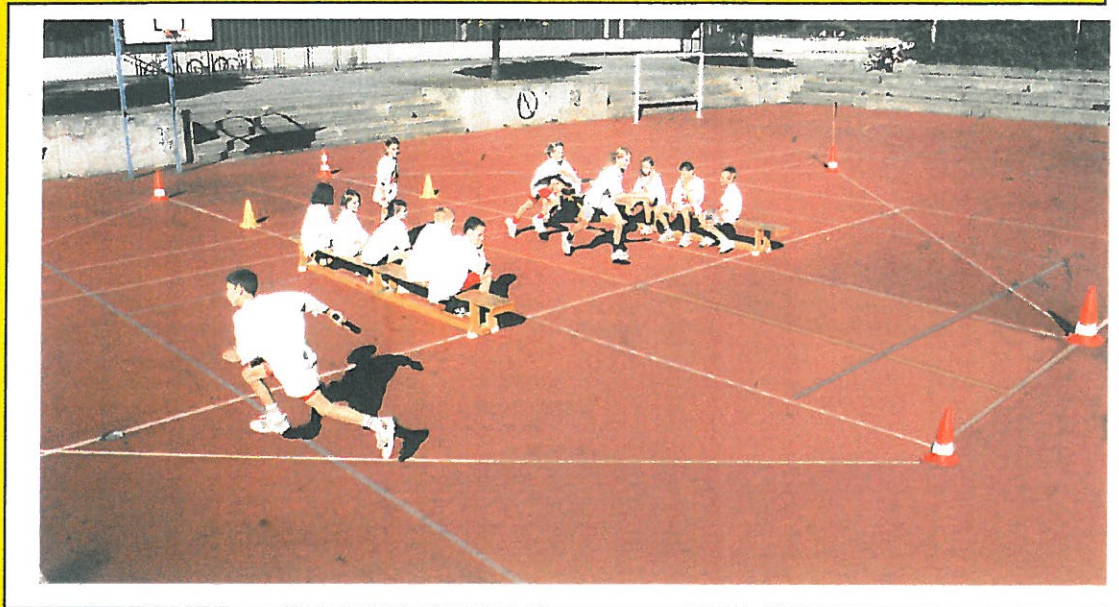


staffel-
laufen
4

„Dreiecksprintstaffel“



bis 25 minuten



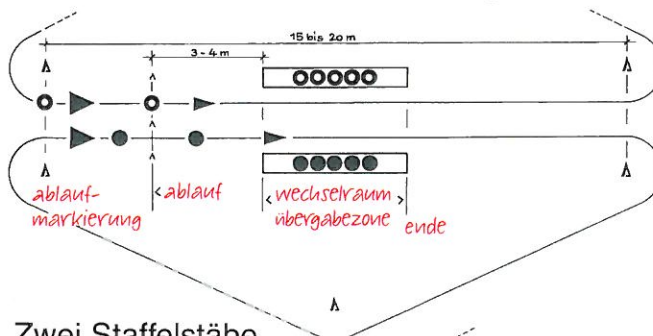
Schnelles und sicheres Wechseln, auch „wenn's eng wird“

Hinweise

Strecke: 30 bis 50 m
 Wiederholungen: 3 bis 5 in veränderter Reihenfolge
 Pause: je 3 bis 4 min zwischen den Wiederholungen



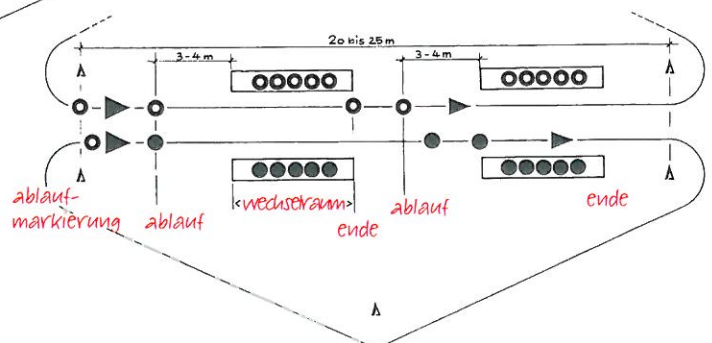
Mittel
 turnbänke
 staffelstäbe
 markierungs-
 kegel



Variation

Zwei Staffelstäbe pro Mannschaft sind unterwegs
 „Verfolgsrennen“ mit 4 Staffeln und verlängerter Sprintstrecke

Variation



ausdauernd-
laufen
1



5 - 8 minuten

„Eisenbahn“



Inhalt

Die Klasse läuft in Vierer- bis Sechsergruppen hintereinander frei in einem vorgegebenen Spielfeld (Halle oder Gelände). Der Vorauslaufende verkörpert die „Lok des Zuges“, bestimmt damit das Tempo der Gruppe und nimmt mit einer Stoppuhr die Laufzeit. Nach einer Minute soll der „Zug“ in den „Bahnhof“ einlaufen, um den Fahrplan einzuhalten.

Hier wird die Lok gewechselt, der nächste Schüler erhält die Stoppuhr, die ehemalige Lok wird zum Anhänger. Die Züge verlassen den Bahnhof für die nächste Minute.



Ziel

Tempogefühl erarbeiten / Erlernen der Pulsmessung / Zeitorientierung

Hinweise

Mittel
stoppuhren
markierungs-
kegel
langbänke

Variation

Dauer: 4 - 6 mal
jeweils ca. 1 min
Pause: Stoppuhrübergabe

Hinweis für alle Einheiten:

- ▶ Laufen in gleichmäßigem Tempo
- ▶ Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Gesamtlaufzeit von 12 / 15 min bis zu 20 / 25 min

„Endloszug“

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“

▶ Pulsmessung unmittelbar nach der Laufbelastung

- ▶ **Pulsrichtwerte:**
- | | |
|--------|-----------|
| Gehen | 100 |
| Traben | 130 |
| Laufen | 160 - 180 |

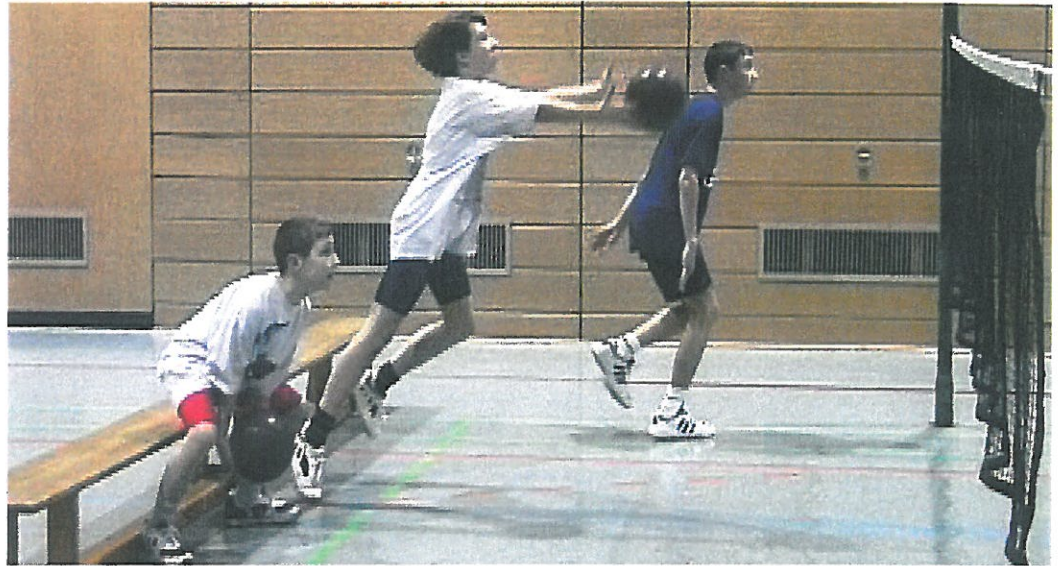




„Vom Schockwurf...“



10-15 minuten



Inhalt

Die Kinder werfen Bälle aus der Hockposition (Schluss- und/oder Schrittstellung) nach vorne-oben über ein hohes Hindernis.

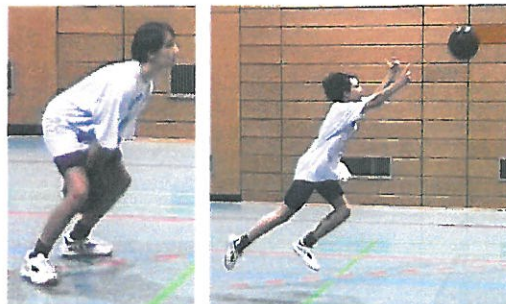


Schockwerfen aus der Ganzkörperstreckung / Betonung des Beineinsatzes

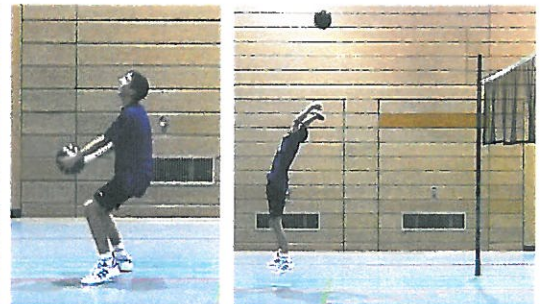
Hinweise

Wiederholungen: 3 - 4 Serien mit jeweils 10 Würfeln

Schockwurf vorwärts



Schockwurf rückwärts (aus der Schluss-Stellung)



Mittel

kl. medizinbälle
basketbälle
stoßbälle
kugeln

Weiterführung

Wettbewerbsform: Schocken in Zonen

- ▶ Einzel-
- ▶ Paar-
- ▶ Gruppenwertung

Explosive Körperstreckung nach oben... („Gliederkette“)

- ▶ Fuß, Bein
- ▶ Hüfte, Rumpf
- ▶ Schulter, Arme
- ▶ Hände lang am Gerät
- ▶ Kopf steuert Bewegung

Achtung: Körperspannung halten, kein Hohlkreuz!

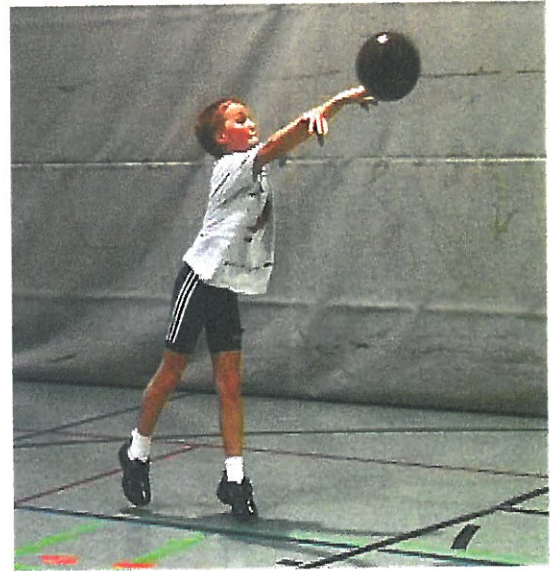




„...Über den Druckwurf zum Stoß“



20-30 minuten



Die Kinder halten den Ball in Brusthöhe. Sie stoßen beidhändig aus der Schluss-/Schrittstellung den Ball druckvoll nach vorne-oben.

Inhalt

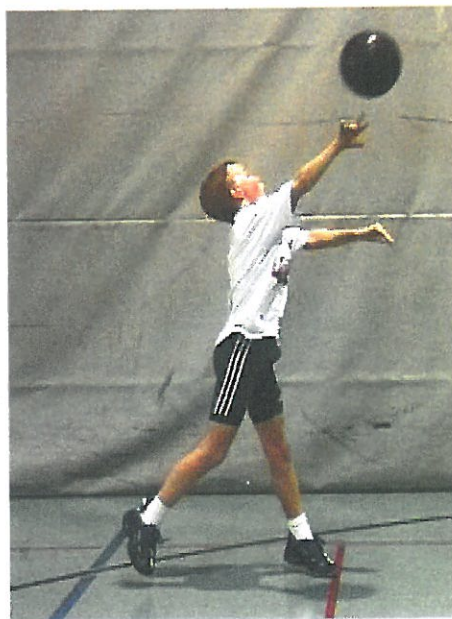


Beidhändige Grundtechnik - einhändiger Abstoß / Druckwechsel in den Beinen

Hinweise

Wiederholungen: 10 - 12 Stöße pro Form

Einarmiger Seitstoß



Beidarmiger Stoß aus der Schluss-Stellung

- ▶ explosive Körperstreckung aus den Beinen
- ▶ hohe Ellbogen
- ▶ langes Nachdrücken

Beidarmiger Stoß aus der Schrittstellung

- ▶ Gewicht auf dem hinteren Bein
- ▶ explosive Gewichtsverlagerung von hinten nach vorne
- ▶ Körperstreckung nach vorne-oben

Einarmiger Seitstoß

- ▶ Ausgangsposition s. Bild S. 65 Mitte
- ▶ Drehstreckung von hinten unten nach vorne oben
- ▶ beginnend im rechten Fuß
- ▶ lange „Führung“ des Geräts durch den „freien“ Arm

Mittel

kl. medizinbälle
stoßbälle
leichte kugeln

darüber hinaus:

- Weiterführung 1
- Weiterführung 2
- Weiterführung 3

Wechsel-Schritt-Technik

Seitstoß-(„Fuchs“-) Technik

Angleit-(„Rückenstoß“-) Technik

