

Inhaltsverzeichnis

I Leichtathletik Unterrichten

1. Leichtathletik ist (k)eine Kernsportart	11
2. Leichtathletik als Erlebnis – die Inhalte	15
3. Leichtathletik erfolgreich unterrichten – die Methoden...	19
4. Benotung in der Leichtathletik	21
5. Sportanlagen, Geräte und Medien.....	24
6. Aufbau der Doppelstunden dieses Buches	27
7. Aufbau einer selbst zusammengestellten Doppelstunde..	29

II Sechs Doppelstunden zum Laufen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-jährige)

1. Sprinten und Laufen.....	33
2. Doppelstunde 1: Schnell Laufen: Spielformen zur Entwicklung der Sprintfähigkeit.....	35
3. Doppelstunde 2: Rhythmisch über Hindernisse Sprinten: Erster Kontakt mit dem Hürdenlauf.....	42
4. Doppelstunde 3: Laufen in der Gruppe: Der Reiz von Staffeln	49
5. Doppelstunde 4: Ausdauernd Laufen: Kindgemäß aufbauen und nicht abschrecken.....	56
6. Doppelstunde 5: Ausdauernd über Hindernisse Laufen: Eine neue reizvolle Herausforderung.....	62
7. Doppelstunde 6: Mannschaftswettbewerbe: Gaudi-Staffeln und Biathlon.....	71



III Sechs Doppelstunden zum Springen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-jährige)

1. Springen	79
2. Doppelstunde 7: Weit Springen: Altersgerecht zum einfachen Schrittweitsprung	82
3. Doppelstunde 8: Hoch Springen: Alte Techniken wieder entdeckt	90
4. Doppelstunde 9: Hoch Springen: Der Schersprung als Vorstufe zum Flop	98
5. Doppelstunde 10: Mehrfachsprünge: Rhythmenwechsel und verkürzte Dreisprünge	104
6. Doppelstunde 11: Springen mit dem Stab: Runter- und Rüberspringen an der Weitsprunggrube	112
7. Doppelstunde 12: Mannschaftswettbewerbe: Additionsspringen	122

IV Sechs Doppelstunden zum Werfen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-jährige)

1. Werfen und Stoßen	129
2. Doppelstunde 13: Aus dem Anlauf Werfen: Spielerisch Ziele treffen	132
3. Doppelstunde 14: Aus dem Anlauf Werfen: Mit dem Schlagball in die Weite werfen	140
4. Doppelstunde 15: Aus der Drehung Werfen: Erfahrungen mit dem Fahrradmantel	147
5. Doppelstunde 16: Aus der Drehung Werfen: Der Tennisring als kindgerechter „Diskus“	153
6. Doppelstunde 17: Frontal Stoßen: Mit der „richtigen“ Technik zum Erfolg	159
7. Doppelstunde 18: Mannschaftswettbewerbe: Mit dem Turbospeer auf Risiko	167

Literatur	173
------------------------	-----

Anhang (auf CD-ROM)	177
----------------------------------	-----



4 Doppelstunde 3: Laufen in der Gruppe: Der Reiz von Staffeln

Einführung

Staffeln sind etwas sehr Emotionales, das „Salz in der Suppe“ der Leichtathletik: Miteinander im Team gegen andere Staffeln. Gemeinsam etwas zustande bringen oder den Misserfolg wegstecken müssen, erzeugt Gefühle und bietet Primärerfahrungen. Und vorher kommt – pädagogisch nicht weniger wertvoll – das Partnertraining des Ankommenden und des Übernehmenden, das Sich-läuferisch-aufeinander-Einstellen. Zudem bringen Staffelerfolge bei „Jugend trainiert für Olympia“ viele (doppelte) Punkte. Mit seinen Schülern ein bisschen zu üben, Kinder mit etwas Vorerfahrung einsetzen zu können, das zahlt sich meist aus.

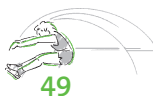
Kompetenzen

Die Schüler können ihre altersgemäßen sprintspezifischen Fähigkeiten in einer Staffelform anwenden, d. h. sie können einen Staffelstab im Laufen übergeben. Dabei können sie sich dynamisch und räumlich auf einen Partner einstellen.

Die Schüler können den Bewegungsablauf des Staffelwechsels mit altersgemäßen Worten verbal beschreiben. Sie wissen, wo sie in der Bahn stehen, wann sie loslaufen müssen, ohne sich noch einmal umzudrehen. Sie können in der Reihenfolge „Hopp – Hand – Stab“ handeln.

Didaktisch-methodische Anmerkungen

Für einen gelungenen Staffelwechsel sind kognitive Fähigkeiten mindestens genauso wichtig wie das Sprintvermögen. Wenn ein ablaufend-übernehmender Schüler in der Bahn außen statt innen steht oder den falschen Arm zurück nimmt, der Ankommende den Arm mit dem Stab vorstreckt und erst danach „Hopp“ ruft, so dass



der andere daneben greift, ist der Wechsel gescheitert. Für den Lehrer bedeutet das: Zeit lassen, den Ablauf langsam, ausführlich und mehrfach erklären. Diese Stunde ist trotzdem noch laufintensiv genug.

Der nächste Lernschritt wird erst eingeführt, wenn der vorausgehende beherrscht wird. Zuerst wird im Gehen, dann im *Traben*, dann unter Sprintbedingungen geübt. Zum Schluss folgt die Anwendung unter Wettbewerbsbedingungen. Erst hier zeigt sich, wie stabil das Gelernte ist und ob es auch ein aufgeregter Schüler schafft, ausschließlich auf seinen Partner zu reagieren und nicht auf andere des allgemeinen Drum-Herums.

Dennoch ist die Rundenstaffel unseres Erachtens leichter als die Pendel- oder Wendestaffel, weil der Stab die Richtung beibehält und nicht in die Gegenrichtung übergeben werden muss. Dabei werden häufig auftretende Stabverluste weitgehend vermieden. Und weniger Stabverluste bedeuten weniger Tränen. Bei der Rundenstaffel ist für Schüler die leichteste Art zu wechseln der Außenwechsel (vgl. Bild 30).



Bild 30: Außenwechsel mit zwei Schülern

Der Überbringende läuft außen an den innen stehenden Übernehmenden heran und übergibt den Stab mit der linken Hand von unten in die nach hinten ausgestreckte rechte des ablaufenden Schülers. Die in der vereinsmäßig betriebenen Leichtathletik durchaus üblichen Innen-, gemischte Außen- und Innenwechsel und die



Stabübergabe von oben sind im Schulsport bei dieser Altersgruppe eine kognitive und koordinative Überforderung.

Hinweise zur Vorbereitung

Man braucht eine Rolle Klebeband, um vier Linien aufbringen zu können. Manchmal sind auch geeignete Wechselmarkierungen wie z. B. die 50-m-Linie bereits vorhanden. Fehlende Staffelstäbe können durch zersägte Besenstiele ersetzt werden.



Stundenverlauf Doppelstunde 3: Laufen in der Gruppe

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Allgemeines Aufwärmen „Memory“

Die Klasse wird in vier gleich große Gruppen unterteilt; jede Gruppe steht in der Ausgangsposition an einer Ecke. Die Gruppen laufen gemeinsam von ihren Ecken aus los und legen jeweils eine Runde zurück. Nach Erreichen der „eigenen“ Ecke dürfen zwei Gruppenmitglieder je eine Karte des Memoryspiels aufdecken. Bei Erfolg (d. h. es wurden zwei gleiche Karten umgedreht) dürfen nochmals zwei Karten aufgedeckt werden. Anschließend ist wieder eine Runde zu laufen.

Allgemeines Aufwärmen „Zahlen-Trab mit Aufgaben“

Die vier eingeteilten Gruppen stellen sich neben eines der vorbereiteten Hütchen und ordnen sich dadurch der auf dem Hütchen stehenden Zahl zu. Aufgabe ist nun, alle (nicht in Reihenfolge dastehenden) Zahlen aufsteigend anzulaufen, z. B. 7 bis 16 und 1 bis 7. Dann nur die geraden Zahlen ansteuern – im Hopperlauf. Dann die ungeraden – im Seitgalopp; bei jeder Zahl Seitenwechsel. Gerade: Überspringen. Ungerade: Rückwärtsjoggen. Alle Zahlen wieder vorwärts, aber absteigend ablaufen: 7 bis 1 und 16 bis 7.

Einleitender Stundenteil (Aufwärmen)

Materialbedarf: Memory mit vierzig Bildpaaren
Markierungshütchen

Organisation: An den vier Ecken eines markierten Feldes (ca. 40 x 40 m) liegen je zehn verdeckte Bildpaare eines Memorys.

Materialbedarf: Hütchen mit den Zahlen 1 bis 16, die im Feld durcheinander (l) verteilt stehen. Am besten ist es, wenn die PC-Schrift groß und von beiden Seiten zu sehen ist.

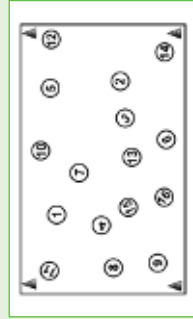


Abb. 8: Hütchen mit Zahlen im Feld

Spezielles Aufwärmen „Hopp und Pfiff“ (Vor- und rückwärts starten)

Alle Schüler sind in Paare aufgeteilt, die jeweiligen Partner befinden sich mit einem Abstand von ca. einem Meter hintereinander. Alle Paare traben nebeneinander auf einer Höhe langsam (Tempo der Fußgelenksarbeit) auf Ziel- oder Gegengerade zu. (Ruhe! Konzentration!) Auf das Kommando „Hopp“ des Lehrers treten beide an. Der Hintere versucht den Vorderen noch auf dem Rasen zu erwischen, bevor dieser die Bahn erreicht hat. Bei „Pfiff“ drehen sich alle Schüler vor dem Fliehen und Fangen zuerst um 180 Grad.

Materialbedarf: Keiner

Organisation: Rasenfeld (quer) zwischen Ziel- und Gegengerade.

Hinweis: Darauf achten, dass der Abstand nicht immer größer wird.

Bei feuchtem Untergrund kann die Form auch auf der Laufbahn durchgeführt werden.



Bild 31: Schüler kurz nach dem „Pfeiff“

Spezielles Aufwärmen „Kreis gegen Kreis“

Die Schüler bilden um den Anspielkreis einen engeren und einen geringfügig größeren Kreis mit jeweils gleich vielen Personen.

Der innere Kreis trabt im Uhrzeigersinn ganz langsam (!) um den (auch imaginären) Anspielkreis, der äußere mit einem Meter Abstand dagegen. Bei „Hopp“ flieht der äußere Kreis (wie vorher) zur Ziel- oder Gegengerade. Der innere Kreis fängt.

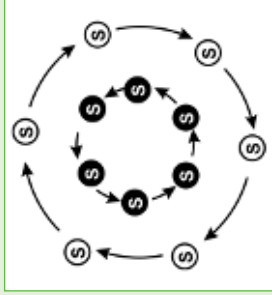


Abb. 9: Kreis gegen Kreis



Bild 32: Schüler beim Kreis gegen Kreis

Spezielles Aufwärmen „Staffelhasche“

Emotionaler Wettbewerb als Abschluss der Spieleserie und trotzdem eine kurze Erholung, denn jetzt agieren im Gegensatz zu den anderen Formen immer nur zwei Schüler. Die Mannschaft der Hasen (H) befindet sich in einem abgesteckten Feld, die Mannschaft der Fänger (F) steht in Linie an einer Seite.

Ein Fänger läuft in das Feld der „Hasen“ und schlägt einen ab. Dieser muss sich hinsetzen, der Fänger läuft raus, der zweite rein. Wie lange dauert es bis im Feld alle sitzen? Hasen und Fänger wechseln. Zeitvergleich.

Wegen der schnellen Richtungsänderungen sollte diese Form auf einem festen Untergrund durchgeführt werden.

Materialbedarf:

Mehrere Markierungshütchen.

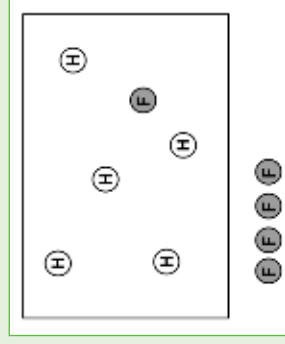


Abb. 10: Grundaufstellung Staffelhasche



Hauptteil (Außenwechsel mit Stabübergabe von unten)

„Ablaufen auf Sicht ohne Stab“

Die Klasse wird in Paare mit etwa gleichstarken Partnern aufgeteilt. Ein Partner (B) stellt sich an Linie III auf. Der andere Partner (A) läuft auf Kommando von Linie I los. In der Ausgangsstellung haben die Schüler an Linie III das linke Bein vorne, drehen den Oberkörper nach rechts hinten und beobachten Linie II. Erreicht der Partner Linie II, nimmt der an Linie III stehende Schüler den Kopf in Laufrichtung und rennt ohne sich umzusehen los. Idealfall: Kurz vor Linie IV legt der rechts Heranlaufende dem links vorne Laufenden die linke Hand an den Rücken. Zweimal, dann Partnerwechsel.

„Antizipieren“

Die Schüler erhalten folgende Aufgabe: Schüler A läuft in zwei unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten an. Schüler B schätzt die Geschwindigkeit des ankommenden Partners. Wird festgestellt, dass der von hinten her sprintende Partner sehr schnell ist, läuft der Vordere los, wenn sich der Hintere einen Meter vor Linie II befindet bzw. bei langsameren Partnern umgekehrt. Zweimal, dann Partnerwechsel.

„Staffelstab übergaben“

Die Schüler stehen an der Linie I rechts (außen) innerhalb ihrer Bahn und an der Linie III links (innen) innerhalb ihrer Bahn.

Der Übergebende hat den Stab in der linken Hand. Wenn er Linie II übersprintet, rennt Linie III los und schaut nicht mehr zurück. Befindet sich der Übergebende einen guten Meter hinter dem links laufenden Übernehmenden, ruft er „Hopp“; der Übernehmende streckt die rechte Hand nach hinten-unten und spreizt den Daumen ab. Der rechts Heransprintende übergibt den Stab nach oben in die ausgestreckte Hand. Einmal als „Zeitlupe“, dann zweimal unter Sprintbedingungen, dann Partnerwechsel.

Materialbedarf: Klebeband

Hinweis: Das gemeinsame Ausmessen und Aufkleben der Linien stellt keinen Leerlauf, sondern Erholung in einer langen Doppelstunde nach den ganzen Sprintspielen dar.

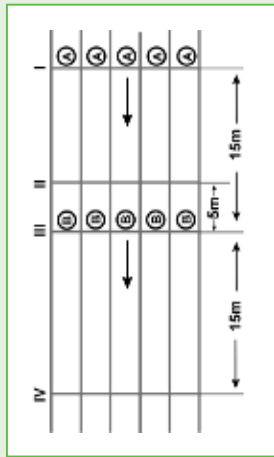


Abb. 11: Linien I bis IV

Materialbedarf: Sechs (besser 12) Staffelstäbe oder zwei abgesägte Besenstiele; Klebeband.

Hinweis: In dieser Konstellation (vorderer, hinterer Schüler) wird zweimal gelaufen, erst dann gewechselt. So besteht für das Schülerpaar die Chance, etwas weniger Gelingen beim zweiten Mal besser machen zu können.

Korrekturhinweis: Der Hintere hat die Verantwortung, der Vordere schaut nach dem Loslaufen nicht mehr zurück. Zuerst das „Hopp“, dann die Hand, dann der Stab. Nicht zu dicht auflaufen!

„Nur auf meinen Partner achten!“

Jetzt starten die Übergebenden versetzt, einen Meter vor, drei Meter hinter Ausgangslinie I auf das Kommando. Sie kommen nicht gleichzeitig über Linie II.

Hinweis: Links und rechts darf nicht interessieren. „Entscheidend ist, wenn mein Partner über Linie II kommt.“

Schluss (Wettbewerbsform)

„Ablauf einer 8x50-m-Staffel im Stehen“

Acht Schüler stehen mit zwei Meter Abstand hintereinander. Der Hinterste hat den Staffelstab in der linken Hand. Er sagt „Hopp“, der Vordermann streckt die rechte Hand nach hinten unten. Der Hintere macht einen Schritt nach vorne und übergibt mit links von unten nach vorne oben in die rechte Hand. Wechsel des Stabes von rechts nach links; ab da dasselbe von Schüler zu Schüler: „Hopp“, Hand, einen Schritt vor, Übergabe, Stab in die andere Hand, „Hopp“ usw.

Materialbedarf: Mehrere Staffelhölzer.



Bild 33/34/35: Staffelwechsel im Stehen

„Endlosstaffel“

Gleiche Organisationsform im langsamen Trab; der Vorderer läuft nach der Stabübergabe zügig an das Ende der Gruppe.

„8 x 50 m oder 8 x 30 m“

Von Wechsel zu Wechsel die Runde mit den Schülern durchgehen und sie in ihrer Bahn innen aufstellen. Nochmals: „Wenn Lilli über die Linie läuft, Kopf vor und ohne Umsehen losrennen. Bei „Hopp“ geht die rechte Hand zurück, und danach nehme ich unterwegs den Stab in die linke Hand, laufe rechts an die Person vor mir hin.“ → Staffellernen

Materialbedarf: Mehrere Staffelhölzer.

Hinweis: Das Tempo der Gruppe darf nicht schneller werden: Stabübergabe erfolgt im „Zuckeltrab“.

Hinweise: Kurzes Klebeband für das Stehen des Übernehmenden (entspricht Linie III), ca. sechs Meter davor Klebestreifen für das Überlaufen des später Übergebenden (entspricht Linie II).

Mit „etwas Chaos“ ist zu rechnen. Falls körperlich noch möglich: Wiederholung in derselben Aufstellung.

