

# Inhaltsverzeichnis

## I Leichtathletik unterrichten

1	Vorbemerkungen .....	11
2	Leichtathletik – eine alte und neue Kernsportart .....	13
3	Leichtathletik in der Mittelstufe – Inhalte und Methoden.....	20
4	Benotung in der Leichtathletik .....	24
5	Sportanlagen, Geräte und Medien.....	29
6	Aufbau der Doppelstunden dieses Buches .....	31
7	Aufbau einer selbst zusammengestellten Doppelstunde..	34

## II Sprinten und Laufen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 1: Entwicklung der Sprintfähigkeit.....	39
2	Doppelstunde 2: Ausbau der Ausdauer.....	51
3	Doppelstunde 3: Entwicklung der Hürdentechnik.....	59
4	Doppelstunde 4: Staffelwechsel wie das Nationalteam .....	71

## III Springen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)

1	Doppelstunde 5: Weitsprung aus vollständigem Anlauf .....	87
---	--	----



2	Doppelstunde 6: Hochsprung – nach dem Erfahrungsfeld „Hochspringen“ nun der Flop .....	99
3	Doppelstunde 7: Dreisprung – eine zeitweilige Alternative zum Weitsprung .....	110
4	Doppelstunde 8: Stabhoch – erstmals über die Latte in die Zehnkampfwertung (auf CD-ROM) .....	119

## **VI Werfen – vier Doppelstunden für die Klassen 8 bis 10 (13- bis 17-Jährige)**

1	Doppelstunde 9: Entwicklung der Speerwurftechnik .....	123
2	Doppelstunde 10: Drehwurf – erstmals mit dem Diskus (auf CD-ROM) .....	134
3	Doppelstunde 11: Vom frontalen Stoßen zur Kugelstoßtechnik .....	135
4	Doppelstunde 12: Drehwürfe mit dem Schleuderball .....	151

## **Anhang**

1	Literatur .....	165
2	Legende .....	168
3	Glossar .....	169



# 4 Doppelstunde 4: Staffelwechsel wie das Nationalteam

## Einführung

Staffeln sind emotional. Sie ermöglichen intensive Gefühle, sind in der Leichtathletik etwas Zentrales. Sie vermitteln Spannung und verstärken das Mannschaftsgefühl. In der Unterstufe begannen wir mit vielen Reaktions- und Sprintspielen (vgl. **Doppelstunde Leichtathletik** Band 1). Im Hinblick auf den Staffelwechsel wurde anschließend die einfachste Form, bei der alle dasselbe zu tun haben, gewählt – der Außenwechsel mit Stabübergabe von unten.

Bei jüngeren Schülern der Mittelstufe – in dieser ist immer eine Grundsatzentscheidung in Richtung „Spielerisch-Zielungefährtes“ oder „Klassisch-monotones-Effektives“ zu treffen – bleiben wir das einleitende Aufwärmen betreffend beim Spielerischen, bei älteren Mittelstufenschülern eher nicht. In der Doppelstunde Band 2 gibt es daher im einleitenden Stundenteil immer zwei Alternativen. Aber der Stundenhauptteil ist derselbe, stellt in beiden Fällen nicht nur Anforderungen an das Sprintvermögen oder die Fähigkeit, sich auf den Partner einstellen zu können; er ist, wenn zum Schluss tatsächlich eine Staffel „wie bei der Nationalmannschaft“ gelaufen wird, auch eine kognitive Herausforderung: Gemischter Wechsel „innen – außen – innen“ mit Übernahme „links – rechts – links“ und mit Stabübergabe „Schub-Druck“.

Aus diesem Grund wären die Inhalte auch für die Oberstufe noch anspruchsvoll genug. Zu motivieren braucht man nicht viel: Diese Stunde ist bei einem mit der Staffel vertrauten, souveränen Lehrer in der Regel ein Selbstläufer.

## Kompetenzen

*Motorisch:* Die Schüler können nacheinander in der Summe bis zu zehn 40-m-Sprints absolvieren und sich dabei dynamisch und zeitlich auf einen Partner einstellen. Sie können die wesentlichen Aktionen des Innen- und Außenwechsels einer „gemischten“ Staffel koordinativ anwenden.



*Kognitiv:* Die Schüler können die wesentlichen Merkmale des Innen- und Außenwechsels einer „gemischten“ Staffel nennen.

*Sozial-kommunikativ:* Die Schüler kooperieren bei der Zusammenstellung von Teams.

## Kleine Regelkunde

In jedem nach IAAF-Norm gekennzeichneten Stadion gibt es einheitliche Markierungen für die Wechselräume der Staffeln. Alle Wechselräume sind durch vier Markierungen pro Bahn (vgl. Abb. 30) gekennzeichnet. In Laufrichtung kommt zunächst eine (rote) Anlaufmarkierung, ab der der Übernehmende maximal anlaufen darf. Es folgt ein erstes (gelbes) „Häkchen“, das den Beginn des Wechselraumes und 20m später ein zweites (gelbes) Häkchen, das das Ende des Wechselraumes anzeigt. Innerhalb der durch die beiden „Häkchen“ markierten Zone darf das Staffelholz übergeben werden. Zusätzlich ist die Mitte des Wechselraumes mit einer durchgezogenen (weißen) Linie markiert.

Die Gesamtsituation für eine 4x100-m-Staffel in einem Stadion der Normalform ist zur besseren Orientierung in Abbildung 31 dargestellt. Auf die Bezeichnungen „Wechsel 1“, „Wechsel 2“ und „Wechsel 3“ wird bei der Beschreibung der Stundenteile jeweils Bezug genommen.

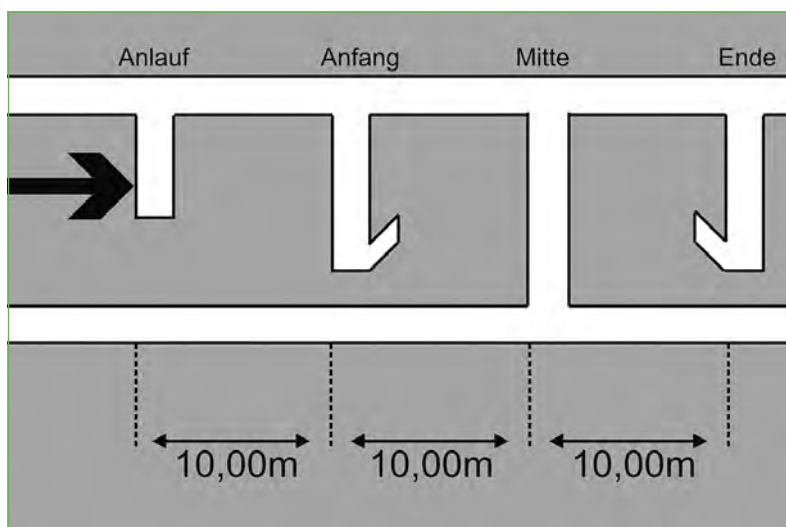


Abb. 30: 4x100-m-Wechselmarken



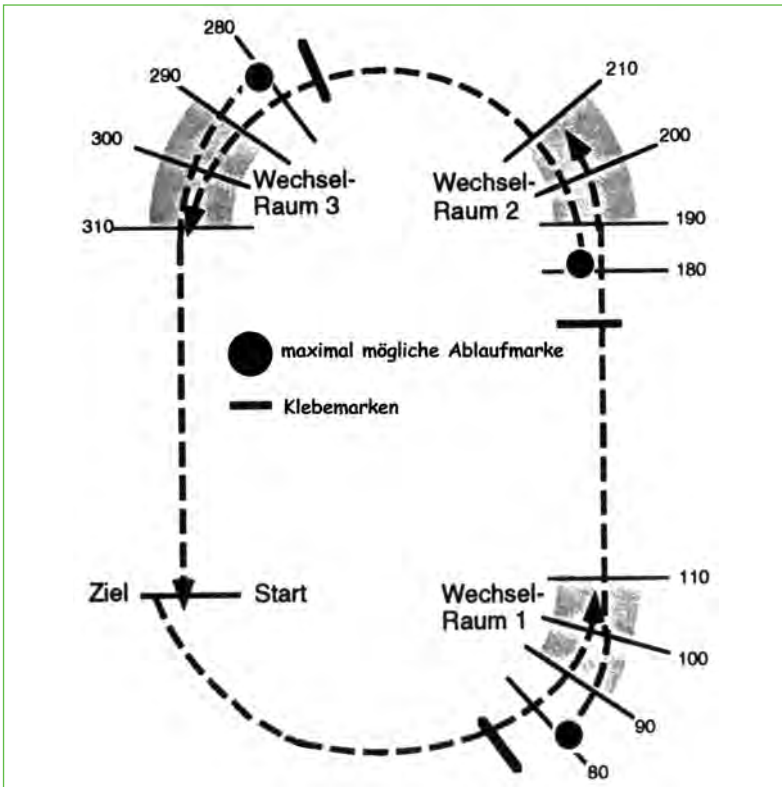


Abb. 31: 4x100-m-Wechselmarken modifiziert nach JOCH (1992, S. 174)

## Didaktisch-methodische Anmerkungen

Die Schüler wärmen sich spielerisch (Variante A) oder „klassisch“ (Variante B) auf und versuchen, die nach der Unterstufe neue „Schub-Druck-Technik“.<sup>9</sup> Dies geschieht nach Festlegen der Ablaufmarke im Rahmen des bekannten Außenwechsels.<sup>10</sup> Das ist (nun nur noch) der Wechsel eingangs der oberen Kurve beim 200-m-Start.

<sup>9</sup> Man spricht bei dieser Form der Übergabe von „Schub-Druck-Technik“. Der den Staffelstab führende Arm wird nach vorne geschoben und dem ablaufenden Partner von oben in die nach hinten ausgestreckte Hand gedrückt.

<sup>10</sup> Sollte die Sportgruppe bislang noch keine Erfahrungen mit dem Staffellaufen gemacht haben, so empfehlen wir vor Durchführung der vorliegenden Doppelstunde zur Entwicklung des gemischten Wechsels die Erarbeitung der ersten Ausbildungsstufe aus der Doppelstunde Leichtathletik Band 1. Mit der dort beschriebenen Doppelstunde „Laufen in der Gruppe – der Reiz von Staffeln“ (S. 49–55) können die notwendigen Grundlagen gelegt werden.

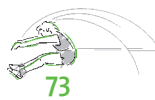




Bild 60: Außenwechsel

Danach wird am Ende der Startkurve der Innenwechsel eingeführt, der zum Stundenende auch den dritten Wechsel in die Zielgerade darstellt. Für die Schüler ist hier alles „irgendwo seitenverkehrt“. Aber der Stab braucht die Hand nicht zu wechseln und der Laufweg für die Staffel ist der kürzeste.

Das wird den Schülern klar, wenn sie nach der gemeinsamen Festlegung der 4er-Teams in Kooperation – bislang wurde nur als Paar gearbeitet – in der „Endlos-Trabstaffel“ und beim Abgehen der Wechsel die Sache kognitiv durchdrungen haben.

Zum Schluss wird es dann ernst: eine „richtige“ Staffel. Aufgabe ist es aber im Grunde „nur“, das Ziel zu erreichen, ohne den Stab vor dem Wechselraum zu erhalten und ohne diesen überlaufen zu haben.

## Hinweise zur Vorbereitung

Benötigt werden vier bis sechs Staffelstäbe und etwas Klebeband zum Abkleben der Wechselmarkierungen.



## Doppelstunde 4: Staffelfwechsel wie das Nationalteam

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

### Einleitender Studententeil (Aufwärmen)

#### Variante A (spielerisch)

##### „Allgemeines Aufwärmen“, „Einkaufen“

Der Lehrer markiert mit vier Markierungshütchen eine ca. 30 m x 20 m große Laufstrecke auf dem Rasen. Die Klasse wird in vier etwa gleich große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe steht an einer Ecke und hat einen Einkaufszettel, der sich von denen der anderen Gruppen unterscheidet.

Im Feld liegen kreuz und quer Abbildungen der auf der jeweiligen Liste stehenden Einkaufsgegenstände. Diese sind trabend zu finden und mitzunehmen. Hat die Gruppe alles gefunden (eingekauft), läuft sie zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Dort kontrolliert der Lehrer den Einkauf.

**Hinweis:** Bei Bedarf wird das Laufspiel nach einem Tausch der Einkaufszettel wiederholt.

**Spielerische-Alternativen:** Spielideen aus dem Unterstufenband: „Arche Noah“ diesmal statt mit Tierbildern mit Fotos aus der Prominentenszene als „Single Treff“ (Unterstufenband Seite 58), „Zahlenkreisel“ (Seite 44), „Zahlentrab“ (Seite 52) oder „Aufsummierungs-Teamtraben“ (Seite 58).

#### Variante B (klassisch):

Traben – Dehnen – Steigerungsläufe – Antritte

##### „Spezielles Aufwärmen“, „Dehnen“

Die Klasse absolviert zusammen mit dem Lehrer ein kurzes gehaltenes Dehnprogramm. Ergänzend zur Erklärung und Demonstration der Dehnübung bekommen die Schüler eine altersgemäße Information über den gedehnten Muskel/die gedehnte Muskelgruppe und dessen/deren Funktion beim Sprinten.

Pro Übung 20 sec Haltdauer → danach lockern

**Materialbedarf:** Vier Markierungshütchen; vier vorbereitete Einkaufszettel und laminierte Karten mit Einkaufsgegenständen (vgl. Material „Einkaufsgegenstände“).

Einkaufszettel Gruppe 1	
➤ Milch	
➤ Butter	
➤ Haarwasmittel	
➤ Zahncreme	
➤ Socken	
➤ Tomaten	
➤ Salat	
➤ Schwarzer Tee	
➤ Kondensmilch	

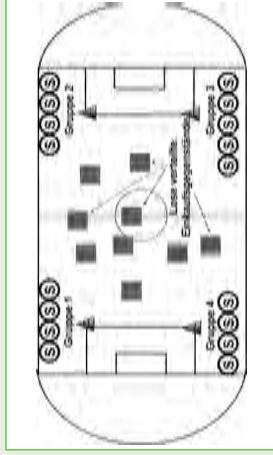


Abb. 32: Einkaufszettel

Abb. 33: Aufbau skizze Einkaufs

**Materialbedarf:** Keiner.

**Materialbedarf:** Keiner.



Abb. 34: Aufstellung in Halbkreisformation



- Übung (1) → In Rückenlage mit abgeseizten Armen ein Bein anwinkeln und dieses über das gestreckte Bein auf dem Boden ablegen.
- Übung (2) → Im Kniestand ein Bein gestreckt auf der Ferse aufsetzen und das gestreckte Bein Richtung Boden drücken.
- Übung (3) → Einen Fuß am Knöchel fassen und Richtung Gesäß ziehen.
- Übung (4) → Seitlicher Ausfallschritt.



Bild 61: Übung (1)  
Rumpf und Gesäßmuskel



Bild 62: Übung (2)  
Oberschenkel-Rückseite



Bild 63: Übung (3)  
Oberschenkel-Vorderseite



Bild 64: Übung (4)  
Adduktoren

### Spezielles Aufwärmen „Schwarz-weiß“

Es werden Paare gebildet und die Partner stehen sich auf der Laufbahn im Abstand von knapp zwei Metern gegenüber. Eine Gruppe wird als „weiß“, die andere als „schwarz“ eingeteilt. Auf das entsprechende Kommando hin flieht die jeweilige Gruppe durch eine Drehung um 180 Grad bis hinter eine rettende Ziellinie; die andere fängt.

**Variation:** Statt eines Kommandos kann man auch einen schwarz-weißen Pappdeckel auf den Boden fallen lassen. Die „obere Seite“ fängt.

**Materialbedarf:** Ein Pappkarton (Bierdeckel) mit schwarzer und weißer Seite.



Bild 65: Lehrer mit Pappdeckel

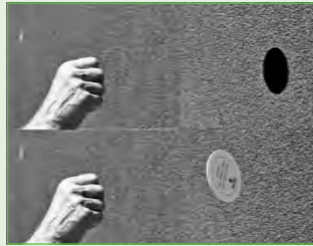


Bild 66: Pappdeckel kurz vor dem Boden



### Spezielles Aufwärmen „Staffelholz klauen“

Je zwei Paare gehen zusammen. Die Partner des zunächst aktiven Paares stehen sich nun noch etwas enger gegenüber; das Überraschungsmoment ist größer. Ein Schüler des anderen Paares stellt sich in die Mitte zwischen die beiden und legt ein Staffelholz lose in seine Handinnenfläche. Beide aktiven Partner haben die Aufgabe, das Staffelholz dem anderen Partner weg zu schnappen, sich um 180° zu drehen und wiederum über eine rettende Linie zu fliehen.

**Hinweis:** Nach mehreren Durchgängen rotieren, um auch den passiven Partner mit einzubeziehen.



Bild 67:  
Ausgangsposition  
„Staffelholz klauen“

### Materialbedarf:

Mehrere Staffelhölzer.

## Hauptteil (Vom Außen- über den Innenwechsel zum gemischten Wechsel)

### Einführung „Schub-Druck-Technik als Stabübergabe von oben“ im Gehen

Der Klasse wird die Stabübergabe auf der Gegengeraden demonstriert: Beide Schüler gehen mit doppeltem Armlängenabstand hintereinander; der hintere Schüler hält das Staffelholz.

Auf das Kommando „Hopp“ des hinteren Schülers streckt der vordere Schüler seinen rechten Arm mit der Handfläche nach oben nach hinten (vgl. Bild 68).

Der hintere Schüler streckt seinen linken Arm nach vorne und drückt das Staffelholz von oben in die ausgestreckte Hand des Partners (vgl. Bild 69).

**Hinweis:** Schüler kann man wegen der besseren Orientierung auch an einer Linie (vgl. Bild 68) üben lassen; ein Schüler steht links, der andere rechts von der Linie. Das Staffelholz wird auf der Linie nach vorne übergeben.

Die Schüler vollziehen dies im Gehen paarweise ein paar Mal und tauschen dann die übergebende mit der übernehmenden Position.



Bild 68: Handfläche nach hinten oben



Bild 69: Stabübergabe im Stehen



Bild 70: Ausgangsposition



Bild 71: Handfläche nach oben

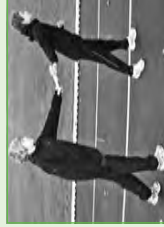


Bild 72: Staffelholz eindrücken

### Anwendung unter Sprintbedingungen zunächst im Rahmen des einfacheren Außenwechsels (= Wechsel 2)

#### Die Marken

Der Wechselraum beträgt 20 m und ist durch zwei gelbe Haken dargestellt. 10 Meter davor darf der Übernehmende an einer roten Markierung starten (Top-Staffel). Bei Schülern empfiehlt sich das nicht, aber man braucht auch nicht auf der Wechselmarke loszulaufen, um wie bei kleinen Schülern jegliches Risiko auszuschalten.

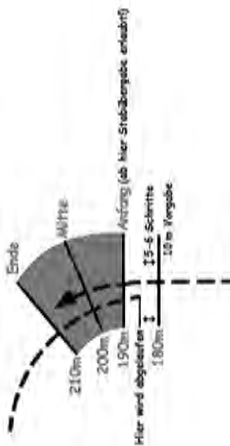
Zwischenlösung Mittelstufe: Wenn der Ankommende (Übergebende) die rote Linie (10m vor Wechselraum) erreicht, dann tritt der den Stab übernehmende Schüler an seinem Klebeband an, das sechs Schritte von der roten Marke in Richtung Wechselraumbeginn entfernt liegt.

**Hinweis:** Wir arbeiten nicht mehr mit Klebestreifen in der Bahnmitte wie in der Unterstufe (Band 1 Seite 54), sondern an den originalen Wechselmarken (zunächst) von Wechsel 2 am Ende der Gegengerade beim 200-m-Start.

#### Die Positionen

Die Übernehmenden stehen am Klebeband innen in der gemeinsamen Bahn, haben das linke Bein vorne und schauen über die rechte Schulter zurück, übernehmen nach dem Antritt (Übergebender ist an der roten 10-m-Vorlauf-Marke) mit der rechten Hand. Die Übergebenden laufen außen (rechts) heran, haben den Stab in der linken Hand und übergeben ihn mit dieser.

### Wechselraum 2 = Außenwechsel



#### Materialbedarf:

Vier bis sechs Staffelhaken und etwas Klebeband für die Wechselmarken.

Abb. 35: Wechselmarke Außenwechsel für Schüler (Modifiziert nach Joch, 1992, S. 174)



Bild 74: Ablauffposition für Köhner

Bild 73: Ablauff-situation für Schüler von hinten (italienische Trainingsbahn, daher gekrümmt)



Zwischen Vorgabe und Wechselbeginn: Hier steht in der Regel der Mittelstufenschüler.

Wechselraumbeginn: Hier steht in der Regel das übernehmende Kind

10-m-Vorgabe: Hier steht in der Regel der übernehmende Topathlet.

Bild 75: Wechselsituation auf der Bahn

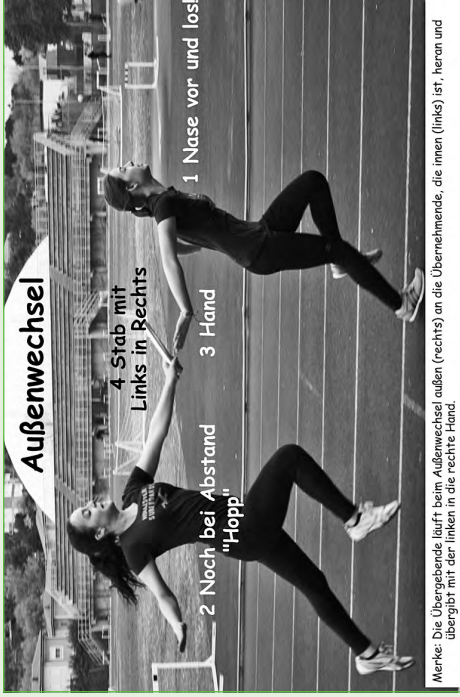
### Der Ablauf des Wechsels

Jeder hat einen Partner, ist zweimal Übernehmer und zweimal Übergebender. So besteht die Möglichkeit, es beim zweiten Mal möglicherweise besser zu machen. Ist der Ankommende langsamer, stellt sich der Ablaufende einen Meter zurück. Erweist er sich als zu schnell, geht der Übernehmende einen nach vorne.

**Wichtig:** Der Übernehmende muss zwar ausschließlich auf seinen Mann und nicht auf andere achtend (!), zum richtigen Zeitpunkt antreten und darf sich nicht mehr umsehen, aber dann liegt die Verantwortung für die Stabübergabe hinten: „Abstand halten“ und nicht neben den Übernehmenden laufen, sonst greift dieser vorbei. Reihenfolge „Hopp – Hand – Stab“.

**Hinweis:** Bild 76 ist auf der CD auch als Kopiervorlage vorhanden (vgl. Material „Außenwechsel“).

**Organisationshinweis:** Die Übergebenden der ersten Paare der ersten Gruppe starten 15 bis 20 m vor den Übernehmenden gleichzeitig auf ein Signal des Lehrers. Die Übernehmenden sprinten beim Überlaufen der Ablaufmarke selbstständig los. Ziel ist es, den Stab bei möglichst hohem gemeinsamem Tempo innerhalb des Wechselraums zu übergeben. Solange alle zur Wiederholung zurückgehen, sprinten die Paare von Gruppe 2, dann 3 usw.



Merke: Die Übergabende läuft beim Außenwechsel außen (rechts) an die Übernehmende, die innen (links) ist, heran und übergibt mit der linken in die rechte Hand.

Bild 76: Stabübergabe im Sprinten (Außenwechsel)



Bild 77 bis 80: Schüler beim Außenwechsel an Wechselposition 2