

## IV.B.8

### Springen

# Etwas langsamer, bitte! – Leichtathletik mithilfe der App „Video Delay“

Sebastian Dörr



© RAABE 2022

www.colourbox.com

Wie bereitet man eine große Zahl an Schülerinnen und Schülern in der Halle auf Leichtathletik vor und wird dabei den vielen verschiedenen physischen und kognitiven Ausgangsniveaus gerecht? Der Ansatz in dieser Unterrichtseinheit ist es, die Lernenden mithilfe der App „Video Delay“ einzubinden und so selbstbestimmtes Lernen sowie zusätzliche Helfer und Reflexionsphasen zu generieren.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 5–8, Anfänger bis Könnern

**Dauer:** 4 Doppelstunden

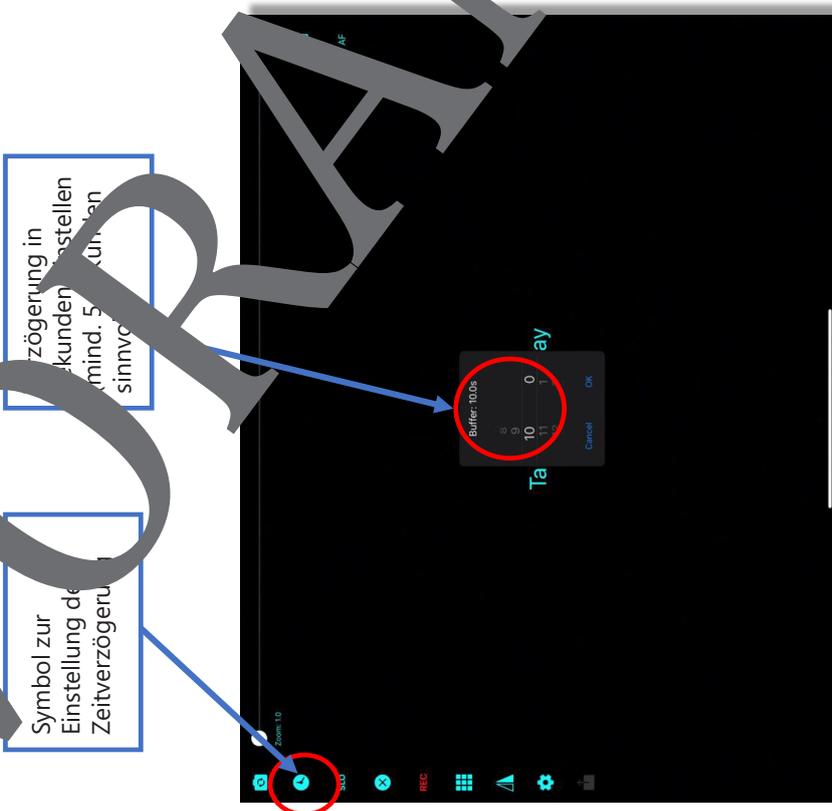
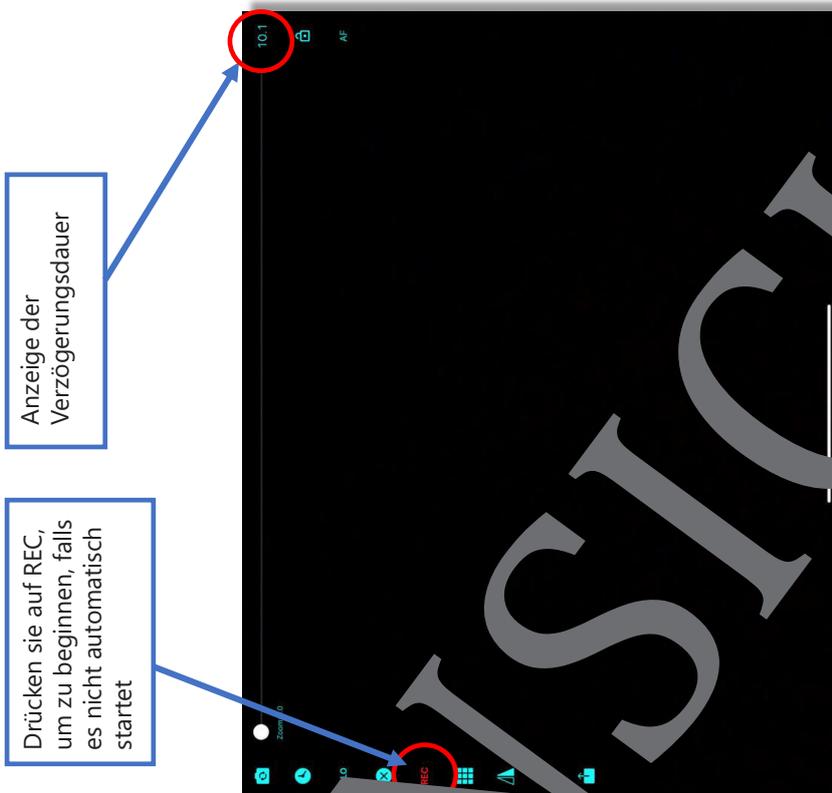
**Kompetenzen:** Selbstwahrnehmung verbessern, leichtathletische Fertigkeiten entwickeln und verbessern, Medienkompetenz aufbauen, Kommunikations-/Reflexionsfähigkeit vertiefen

**Thematische Bereiche:** Werfen/Stoßen, Weitsprung, Hochsprung

**Medien:** Anleitungen, Stationskarten

# M 1

## Erläuterungen zur App Video Delay



KORBAMVSICHT

## M 2 Stationen – Schwerpunkt Werfen

### #Weitwurfchamp

**Dein Job** Wirf so weit wie möglich.

#### Dein Beobachtungsauftrag

- Welche Flugkurve ist sinnvoll?
- Wie stehst du, wenn du weit wirfst?
- Welche Bewegung macht dein Arm?



#### Tipp

Wenn du die Markierungen an der Wand anvisierst, kannst du schauen, bei welcher der Ball am besten fliegt.

#### Aufgaben



Überlege erst selbst und schau dich im Video an.



Tauscht euch nun zu zweit aus. Beobachtet euch gemeinsam im Video.

## M 3 Stationen – Schwerpunkt Weitsprung

### #Weitsprungchamp

**Dein Job** Springe so weit wie möglich.

#### Dein Beobachtungsauftrag

- Welcher Anlauf ist sinnvoll?
- Wie springst du ab?
- Was machst du in der Luft, um möglichst weit zu kommen?

#### Aufgaben



Überlege erst selbst und schau dich im Video an.



Tauscht euch nun zu zweit aus. Beobachtet euch gemeinsam im Video.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**