

IV.20

Leichtathletik

Laufen, Springen und Werfen im Team – Erlangen des Kinderleichtathletik-Abzeichens

Christian Gustedt und Laura Steiger



© RAABE 2022

© SoStock/E+

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: 2 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Verbesserung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer; Förderung der Koordination; Leistung erfahren und reflektieren; verantwortungsvolles Handeln; kooperieren und wettkämpfen

Thematische Bereiche: Grundstrukturen des Laufens, Springens, Werfens und Stoßens

Medien: Trainings- und Stationskarten, Wertungskarte

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Sicherheitshinweise	 Hinweis/Tipp
 Gespräch	 Variation/Differenzierung

1./2. Stunde

Thema: Spiel- und Übungsformen zum „Schnell-Laufen“

Aufwärmen: „Klammerfangen“: Die SuS befestigen je 2 Wäscheklammern seitlich der Hüfthöhe an ihrem T-Shirt. Sie verteilen sich auf einem Spielfeld (30 x 15 Meter) und versuchen, die Klammern der anderen zu klauen (und diese dann an ihr T-Shirt zu stecken). Wer hat am Ende die meisten Wäscheklammern erobert?

Hauptteil:

M 1 **Hütchen tippen** / Die SuS führen das Reaktionspiel durch, bei dem sie farbige Hütchen in der richtigen Reihenfolge tippen müssen.

M 2 **Spielkarten-Rennen** / Die SuS rennen Spielkarten in Staffelform.

M 3 **Pfützentreten** / Die SuS überlaufen auf einem Spielfeld kleine Hindernisse.

Abschluss: Reflexion im Kreis

Benötigt: 2 Wäscheklammern pro Kind, mehrere Pylonen, farbige Hütchen, 1 Spielkarten-Satz, mehrere Bananenkisten, 1 Teppichfliese pro Bananenkiste

3./4. Stunde

Thema: Spiel- und Übungsformen zum „Ausdauernd-Laufen“

Aufwärmen: „Wer bin ich?“. Die SuS laufen zu zweit in einem begrenzten Spielfeld umher. Beide Kinder denken sich eine berühmte Person des Sports aus und versuchen, durch Ja-/Nein-Fragen herauszufinden, wen sich der andere aufgedacht hat.

Die SuS sollen ein Tempo wählen, bei dem sie sich noch gut unterhalten können.



Hauptteil:

- M 4** **Zeitschätzlauf** / Die SuS laufen umher und sollen eine vorgegebene Zeit möglichst genau abschätzen.
- M 5** **Nummernkreislauf** / Die SuS umlaufen ein Spielfeld geschlossen im Team.
- M 6** **Stern-Orientierungslauf** / Die SuS führen einen Stern-OL in Teams durch.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** mehrere Pylonen, 4 Wendemale, 1 OL-Karte, 1 Team, 1 Postenortskarte, 1 Kontrollkarte und 1 Stempel pro Posten, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

5./6. Stunde

- Thema:** Spiel- und Übungsformen zum „Weit- und Hoch-Springen“
- Aufwärmen:** „Seillauf“: Die SuS bewegen sich frei mit einem Seil auf einem Spielfeld. Das Seil wird zunächst in der Hand gehalten. Später können Seilsprünge (z. B. Grundsprung) durchgeführt werden. Nach einer gewissen Zeit nennt L eine geometrische Figur (z. B. Kreis), die die SuS mit dem Seil auslegen sollen. Anschließend werden die Figuren auf ihre Richtigkeit verglichen. Danach wird das Seil wieder aufgenommen und die SuS laufen weiter.

Hauptteil:

- M 7** **Sprungkreuz** / Die SuS springen Kästchen in einer bestimmten Reihenfolge ab.
- M 8** **Sprungstiefel** / Die SuS durchspringen einen Parcours mit Hindernissen in Staffelform.
- M 9** **Zonenspringen** / Die SuS springen an der Weitsprunganlage in Zonen.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** 1 Springsen pro Kind, mehrere Pylonen, mehrere Wendemale, Bananenkartons und andere Hindernisse, 8 farbige Seile, viele Karten, 1 Harke, 1 Pfeife

7./8. Stunde

- Thema:** Spiel- und Übungsformen zum „Weit-Werfen und -Stoßen“
- Aufwärmen:** „Zombieball“: Es wird ein Kind bestimmt, das zu Beginn einen weichen Ball bekommt. Das Kind versucht, damit die anderen abzuwerfen. Es gibt keinen festen Jäger, d. h. jedes Kind darf den freien Ball aufnehmen, um die anderen Kinder abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde, muss das Spielfeld verlassen. Das Kind darf wieder am Spiel teilnehmen, wenn sein Jäger ebenfalls getroffen wurde.
- L kann zusätzlich „Alle Zombies sind frei“ rufen, dann dürfen alle SuS außerhalb des Spielfelds wieder am Spiel teilnehmen.



Hauptteil:

- M 10** **Tomatenmonster** / Die SuS führen das Abwurfspiel durch.
- M 11** **Flugtreffer** / L wirft einen großen Sitzball in die Höhe und die SuS versuchen, ihn mit Bällen zu treffen.
- M 12** **Medizinballstoß** / Die SuS stoßen mit Medizinbällen in Zonen.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis.
- Benötigt:** weiche Softbälle, mehrere Pylonen, 1 Koordinationsleiter, 1 Sitzball, Ball (Tennis- oder Schlagbälle), leichte Medizinbälle oder Basketball, 8 farbige Seile

9./10. Stunde

- Thema:** Ablegen des Leichtathletik-Abzeichens für Grundschneller
- Aufwärmen:** „Schattenlauf“: Die SuS gehen zu zweit zusammen und stellen sich hintereinander auf. Nun bewegen sie sich frei auf einem Spielfeld. Dabei gibt A unterschiedliche Laufarten und Bewegungen vor, auf die B die Bewegungen wie ein Schatten nach. Nach einer gewissen Zeit wechseln sie Rollen.
- Der Schattenlauf kann auch mit Ball, der nebenbei gerollt oder gedribbelt werden muss, durchgeführt werden.

**Hauptteil:**

- M 13** **Entwicklungsfeld „Schnell-Laufen“ – Hindernis-Sprintstaffel** / SuS führen eine Hindernis-Sprintstaffel durch.
- M 14** **Entwicklungsfeld „Weitspringen“ – Weitsprung-Staffel** / SuS führen eine Weitsprung-Staffel durch.
- M 15** **Entwicklungsfeld „Schlagwerfen“ – Schlagwurf** / SuS führen einen Schlagwurf aus einem Anlauf durch.
- M 16** **Entwicklungsfeld „Ausdauer-Laufen“ – Transportlauf** / SuS laufen 7 Minuten lang über eine abwechslungsreiche Laufstrecke und sammeln Gummiabfälle ein.
- M 17** **Wertungskarte für das Kinderleichtathletik-Abzeichen** / L füllt die Wertungskarte für alle SuS aus.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis. L verteilt die ausgefüllten Wertungskarten an die SuS.
- Benötigt:** 2 Staffestäbe, Bananenkartons oder andere Hindernisse, 4 Wendemale, mehrere Pylonen, Punktetafeln (1–10), 2 Reifen, Schlagbälle, viele Gummibänder, mehrere Behälter, 1 Harke, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr, 1 Maßband

Pfützentreten

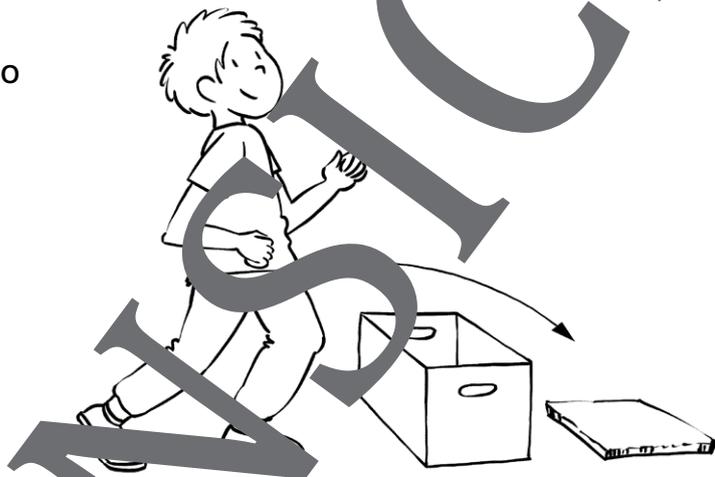
Benötigtes Material: mehrere Bananenkisten oder andere kleine Hindernisse, 1 Teppichfliese pro Hindernis, 4 Pylonen

Organisation

Es wird ein quadratisches Spielfeld mit Pylonen (20 x 20 Meter) markiert. In diesem Feld werden Bananenkisten oder andere kleine Hindernisse aufgestellt. Hinter die Hindernisse wird je eine Teppichfliese (= Pfütze) gelegt.

Beschreibung

Die Kinder laufen frei im Spielfeld umher und erhalten die Aufgabe, die Hindernisse so schnell und flach wie möglich zu überspringen. Sie sollen sich vor dem Hindernis mit dem Abdruckbein abstoßen und das Schwungbein sollte schnellstmöglich in die Pfütze gesetzt werden.



Hinweise

- Keine starren oder festen Hindernisse verwenden.
- Die Hürdenhöhe sollte an das Leistungslevel der Gruppe angepasst sein.
- Die Teppichfliesen möglichst dicht hinter den Gegenstand legen, damit ein weites Überspringen des Hindernisses vermieden wird.



Variationen

- Das Abdruckbein kann vorgegeben werden (linkes oder rechtes Bein).
- Die SuS überspringen die Hindernisse zu zweit (dann jeweils 2 Hindernisse nebeneinanderstellen).
- Welches Kind schafft es, die meisten Hindernisse in einer bestimmten Zeit (1 Minute) zu überspringen?

Zeitschätzlauf

M 4

Benötigtes Material: 4 Pylonen, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

Organisation

Es wird ein quadratisches Spielfeld mit Pylonen (20 x 20 Meter) markiert.

Beschreibung

Die SuS laufen frei durch das Spielfeld. Das Ziel ist es, die vom Spielleiter vorgegebene Zeit (zwischen 1 und 4 Minuten) möglichst genau abzuschätzen. Wenn ein Kind meint, dass die vorgegebene Zeit erreicht ist, beendet es seinen Lauf und setzt sich auf den Boden.

Das Kind, das die vorgegebene Zeit am besten trifft, gewinnt die Runde. Es darf für die nächste Runde die neue Laufzeit bestimmen.



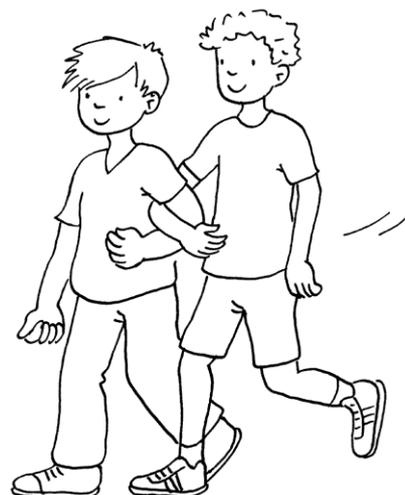
Hinweise

- Die Zeitschätzläufe sollten mit einer mittleren Intensität durchgeführt werden.
- Es erfolgen mehrere Durchgänge.



Variationen

- Die Spielleiterin gibt ein Start- und Stoppsignal und die SuS müssen anschließend schätzen, wie lang die Laufzeit war.
- Die Kinder dribbeln oder prellen einen Ball während des Laufens.
- Die SuS gehen so weit zusammen und unterhalten sich beim Laufen. Sie sollen dennoch die Zeit einschätzen.



Sprungkreuz

Benötigtes Material: Kreide

Organisation

Es wird für jedes Kind ein Sprungkreuz mit Kreide aufgezeichnet (ggf. auf dem Schulhof durchführen).

Beschreibung

Auf ein Startsignal des Spielleiters springt jedes Kind von der Mitte seines Sprungkreuzes nach vorn (in Feld 1), dann rückwärts zur Mitte, dann nach rechts (in Feld 2) und zurück zur Mitte, dann nach links (in Feld 3) und zurück zur Mitte und schließlich rückwärts (in Feld 4) und nach vorn zur Mitte.

Jedes Kind hat 15 Sekunden Zeit, möglichst viele beidfüßige Sprünge auszuführen. Das Ende wird durch ein akustisches Signal angezeigt. Jedes ersprungene Feld (vorn, hinten, beide Seiten) wird mit je 1 Punkt bewertet. Das Kind mit den meisten Punkten gewinnt.

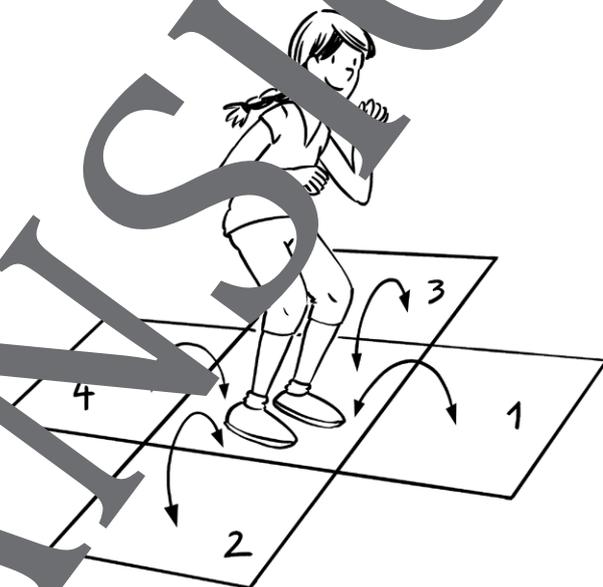


Hinweis: Die SuS müssen die Felder in der richtigen Reihenfolge abspringen.



Variationen

- Die SuS sollen einbeinig springen.
- Die SuS können in Teams zusammengehen und gegeneinander antreten. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.
- Der Spielleiter nennt eine bestimmte Zahlenfolge, die das Kind nachspringen muss.
- Die Felder können mit Himmelsrichtungen benannt werden.



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