

IV.26

Leichtathletik

Leichtathletische Disziplinen mit Alltagsmaterialien üben – Wir laufen, springen und werfen (fast) wie Weltmeister!

Jens Kühnast und Hagen Wulff



© SolStock / E+ / Getty Images

Ob Schuhkartons, Stoff- und Plastiktüten oder Fahrradschläuche ... Alltags- und Naturmaterialien können im Sportunterricht gewinnbringend eingesetzt werden. In dieser Unterrichtseinheit werden sie für leichtathletische Übungs- und Spielformen verwendet: Hier wird zum Beispiel ein Baustellenband zum Schweif eines Wurfgeräts oder eine Bananenkiste zur Hürde. Die Schülerinnen und Schüler verbessern dabei ihre Fertigkeiten im Laufen, Springen und Werfen und führen zum Abschluss kleine Team-Wettbewerbe durch. Es gilt jedoch immer: Die Freude am Sport steht über dem (persönlichen) Ehrgeiz!

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	ca. 7 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Körper- und Materialerfahrungen sammeln, leichtathletische Disziplinen trainieren
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Werfen, Laufen, Springen, Wettkämpfe
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bildkarten

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1./2. Stunde

Thema: Wir verbessern unsere Fertigkeiten im Laufen

Aufwärmen: „Zeitungslauf“: Die SuS halten ein Zeitungsblatt o. Ä. vor den Oberkörper und laufen so durch die Halle. Sie sollen so schnell laufen, dass sie die Zeitung nicht mit den Händen festhalten müssen.

- Die SuS laufen mal schneller, mal langsamer.
- Die Zeitung wird einmal/zweimal gefaltet.

Einstieg: L fragt die SuS, wie die Übung geklappt hat bzw. wie die Zeitung besser am Körper „saß“. (Bei schnellem Lauf hielt sie besser.)
L zeigt die **Bildkarte 1 (M 7)** und fragt die SuS, was für einen schnellen Lauf wichtig ist. (Man muss schnell reagieren und losrennen. Es hilft, wenn man kräftige Beine hat und große Schritte machen kann.)

M 7 Möglichst schnell laufen (Bildkarte 1)

Hauptteil: Anschließend führen die SuS die folgenden Übungen an Stationen durch.

M 1 Übungen zum Laufen und Sprinten

Anschließende Reflexion im Kreis:

- Welche Station ist dir schwer-/leichtgefallen? Warum?
- An welcher Station hattest du am meisten Spaß?
- An welcher Station bist du besonders schnell gelaufen?
- Welche Vorteile hat es, schnell laufen/rennen zu können?

Abschluss:

M 2 **Auf Zack! – Reaktionsspiel** / Bei diesem Spiel trainieren die SuS vor allem ihre Reaktionsfähigkeit.

Benötigt: 1 Zeitungsblatt pro Kind; 2–3 Tennisbälle, 1 Badminton-Schläger, 4–5 Fahrradreifen/-schläuche, 16 Hütchen; ggf. Bohnensäckchen, kleine Hindernisse, Slalomstangen, Bälle aus geknülltem Zeitungspapier usw.

3./4. Stunde

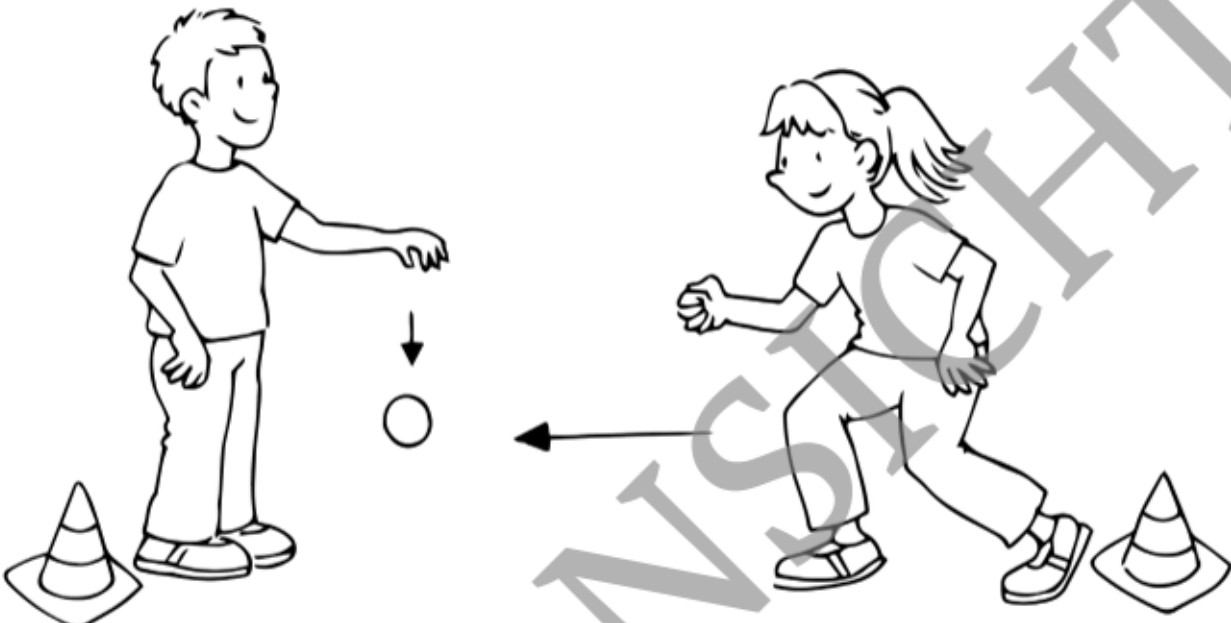
Thema: Wir verbessern unsere Fertigkeiten im Werfen

Aufwärmen: Ballschulung: Die SuS gehen zu zweit zusammen. Die Paare laufen durch die Halle und ...

- ... werfen sich verschiedene Bälle locker zu.
- ... prellen sich den Ball mit Bodenaufsetzer zu.
- ... verändern den Abstand zwischen sich.

Übungen zum Laufen und Sprinten

M 1

Station 1	Reaktion mit Tennisball
Ihr braucht: 1 Tennisball und 2 Hütchen pro Paar	
 Dein Partnerkind hält den Ball auf Kopfhöhe und lässt ihn plötzlich fallen. Renne los, sobald der Ball einmal auf dem Boden aufkam. Wie oft hat der Ball den Boden berührt, bevor du ihn gefangen hast? Tauscht nach jedem Versuch die Rollen.	
 Probiert doch mal, den Abstand zwischen euch zu verändern. Verändert sich dadurch auch die Anzahl der Ballaufsetzer? ... den Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt. Dazu lässt das Partnerkind den Ball nicht fallen, sondern wirft ihn leicht nach oben.	

Übungen zum Laufen und Sprinten

M 1

Station 4	Balltransport mit Schläger
Ihr braucht:	1 Schläger, 1 Tennisball, ggf. 1 Ball aus geknülltem Zeitungspapier, kleine Hindernisse, Slalomstangen
 Versuche, den Ball mit dem Schläger zu transportieren.	
 Probiere doch mal, mal schneller, mal langsamer zu laufen. ... möglichst schnell um Slalomstangen zu laufen. ... einen Ball aus Zeitungspapier auf dem Schläger zu transportieren.	

Übungen zum Werfen

M 3

Station 4	Ringwurf
Ihr braucht:	1–3 Gummiringe pro Kind, 3–4 Plastikflaschen/Kegel
 Versuche, den Ring über eine Flasche zu werfen. Schaffst du es, ohne dass die Flasche umfällt?	
 Probiere doch mal, deinen Abstand zu den Flaschen zu verändern. ... mit deiner schwächeren Hand zu werfen.	