

LEICHTATHLETIK

für Kinder & Jugendliche



Staffeln

Hürdenlauf

Hangsprung

Dreisprung

Flop & Straddle

Stabspringen

Speerwurf

Schleuderball

Kugelstoßen

- Method. Übungsreihen mit Differenzierung
- Neue Disziplinen lernen und üben
- Wertungstabellen zur Notenfindung



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

Leichtathletik für Kinder & Jugendliche / Sekundarstufe

1. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Illustrationen: Scott Krausen
Umschlagbild: © Olexandr - AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack & Kohl-Verlag
Druck: farbo prepress GmbH, Köln

Bildquellen:

Seite 4: © sportpoint - AdobeStock.com (2x), © nenetus - AdobeStock.com; Seite 5: © Jacob Lund - AdobeStock.com (2x), © Cavan - AdobeStock.com; Seite 6: © Woffilser - AdobeStock.com, © rozmarin - AdobeStock.com; Seite 8: © muchmania - AdobeStock.com (2x), © rozmarin - AdobeStock.com, © nenetus - AdobeStock.com; Seite 9: © Jacek Chabraszewski - AdobeStock.com, © Alexandra - AdobeStock.com, © pacer180 - AdobeStock.com, © Cavan - AdobeStock.com, © AS Photo Project - AdobeStock.com; Seite 10: © muchmania - AdobeStock.com; Seite 12: © Alexandra - AdobeStock.com, © UrbanExplorer - AdobeStock.com; Seite 15: © Jacek Chabraszewski - AdobeStock.com; Seite 21: © nenetus - AdobeStock.com, © sportpoint - AdobeStock.com; Seite 22: © nenetus - AdobeStock.com, © Plutho - Wikimedia.org, © sportpoint - AdobeStock.com; Seite 25: © Plutho - Wikimedia.org; Seite 26: © davit85 - AdobeStock.com; Seite 27: © Jacek Chabraszewski - AdobeStock.com; Seite 40: © Dirima - AdobeStock.com

Literatur:

- Ehrler W. Dr./Liebscher C.: Leichtathletik – Anleitung für den Übungsleiter, Sportverlag Berlin 1984
- Heymann N./Leue, W.: Lernen im Sport mit methodischen Reihen, Baltmannsweiler: Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider 1986
- Kern, U./Söll W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1997
- Kirsch A./Koch, K.: Band 11 - Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik, Verlag Karl Hofmann, 1974
- Koch, K.: Band 9 – Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik, Verlag Karl Hofmann, 1974
- Lütgeharm, R.: Band 3 - Sekundarstufe – Stundenbilder Sport – Bewegung, Spiel und Spaß durch und mit Leichtathletik, Kohl Verlag Kerpen 2001
- Lütgeharm, R.: Kleine Spiele im Sportunterricht, Kohl Verlag 2011
- Lütgeharm, R.: Spiel & Spaß an und mit Turngeräten, Kohl Verlag Kerpen 2006
- Lütgeharm, R.: Grundschule - Leichtathletik für Kinder & Jugendliche, Kohl Verlag Kerpen 2019
- Meinel, K./Schnabel G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, Südwest Verlag 2004
- Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996

Bestell-Nr. P12 345

ISBN: 978-3-96624-594-4

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

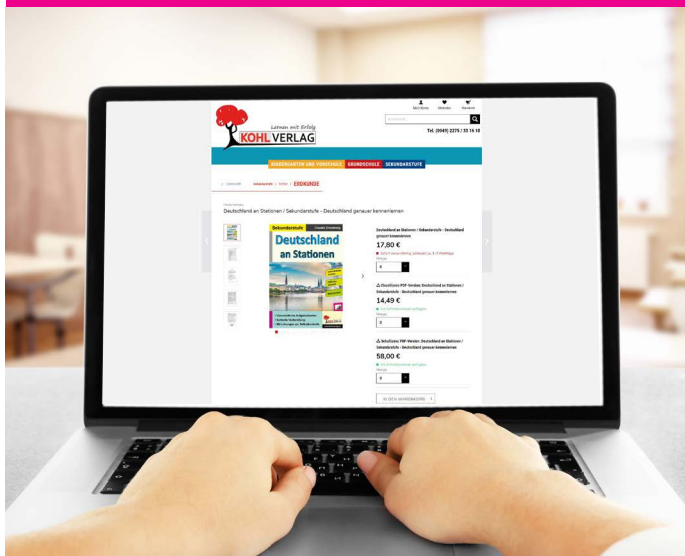
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhalt

	Seite
1 Vorwort / Einführung.....	4
2 Leichtathletik ist „Sport an sich“	5 - 6
3 Inhalte/Schwerpunkte Klassen 5-6 und 7-10	7 - 9
4 Leichtathletik unterrichten – Hinweise für die Praxis	10 - 14
4.1 Leichtathletische Vielfalt „auf einen Blick“	10
4.2 Leichtathletische Disziplinen vorbereiten.....	11
4.3 Leichtathletik findet im Sommer im Freien statt.....	12
4.4 Situative Bedingungen nutzen – Leichtathletik abwechslungsreich gestalten.....	12 - 13
4.5 Motorische Entwicklung (Ontogenese) der Schüler in den Kl. 5-6 bzw. 7-10	14
5 Laufen	15 - 36
5.1 Verbessern der Laufschnelligkeit.....	16 - 18
5.2 Tiefstart anwenden, festigen und formen.....	19 - 21
5.3 Hindernisse überlaufen – Hürdenlauf	22 - 25
5.4 Ausdauernd laufen – Laufen ohne Pausen	26 - 31
5.5 Staffellauf mit Stabübergabe – Außenwechsel.....	32 - 35
5.6 Wertungstabellen Lauf zur Notenfindung – Vorschlag.....	36
6 Springen.....	37 - 56
6.1 Voraussetzungen entwickeln – Sprungerfahrungen erweitern	39 - 41
6.2 Schrittweitsprung festigen und formen	42 - 44
6.3 Hangsprung: Vom Standweitsprung zum Hangsprung.....	45
6.4 Dreisprung: Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung.....	46 - 47
6.5 Flop: Vom Schersprung zum Flop	48 - 50
6.6 Straddle (Wälzer): Vom Sprung mit halber Drehung zum Wälzer	51 - 52
6.7 Stabspringen: Vom Schwingen am Tau zum Springen mit dem Stab.....	53 - 55
6.8 Wertungstabellen Sprung zur Notenfindung – Vorschlag	56
7 Werfen und Stoßen	57 - 72
7.1 Vielseitiges Werfen – Wurferfahrungen erweitern	59 - 61
7.2 Schlagballwurf festigen und formen – mit Anlauf.....	62 - 63
7.3 Speerwurf: Vom Schlagballwurf zum Speerwurf.....	64 - 66
7.4 Schleuderballwurf: Erst drehen – dann werfen.....	67 - 68
7.5 Kugel „stoßen“: Vom Druckwurf zum Stoßen	69 - 71
7.6 Wertungstabellen Werfen und Stoßen zur Notenfindung – Vorschlag	72

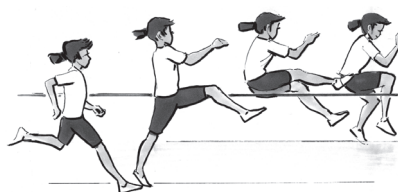
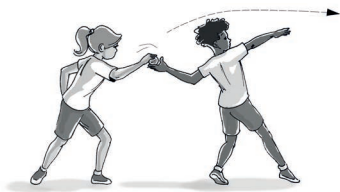
1 Vorwort / Einführung

„Gängige“ Grundformen festigen und neue Disziplinen erlernen

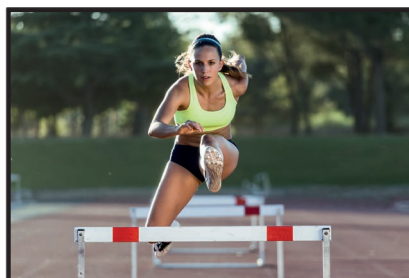
Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

die Sekundarstufe I¹ umfasst die Schuljahrgänge 5-10, die Inhalte der Grundschule werden vertieft und in erheblichem Umfang ausgebaut bzw. erweitert, **das gilt auch für den Sportbereich**. Im Mittelpunkt des Sportunterrichts der Sekundarstufe mit dem Schwerpunkt „Leichtathletik“ steht das Üben, Festigen und Formen der in der Grundschule² erlernten Bewegungsabläufe/Techniken (Schrittweitsprung, Schersprung, Flop, Schlagwurf) und die begonnene Weiterentwicklung der allgemeinen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Darüber hinaus sollte (muss) im Sekundarbereich I neben den genannten „gängigen“ leichtathletischen Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf der Blick



auf bisher nicht berücksichtigte Disziplinen gerichtet werden, z.B. u.a. auf den Speerwurf, den Hürdenlauf, das Stabspringen, den Schleuderballwurf und das Kugelstoßen.



Das Kennenlernen dieser Disziplinen wird sich förderlich auf das Interesse und die Motivation der Schüler auswirken. Gleichzeitig wird vom Sportlehrer erwartet, dass er die neu zu erlernenden Bewegungsabläufe methodisch gut aufbereitet und kleinschrittig vermittelt. Bei den Wurf- und Stoßdisziplinen müssen besondere Sicherheitsaspekte eingeplant und berücksichtigt werden.

- Dieses Buch zeigt die Vielfalt der Leichtathletik und macht deutlich, dass für jeden Schüler der Sekundarstufe durch die große Anzahl der Disziplinen „etwas dabei ist“.
- Die in der Grundschule erlernten leichtathletischen Grundformen werden angewandt und erweitert. Es schließen sich speziell vorbereitende Übungen an, um die neuen Zielübungen schneller zu erreichen.
- Den Abschluss bilden anschaulich erprobte methodische Übungsreihen, die kleinschrittig und unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen den Weg zur Zielübung aufzeigen.

Dieses Buch stellt die Vielzahl der leichtathletischen Disziplinen in den Mittelpunkt des Sportunterrichts. Die speziell vorbereitenden Übungen und die methodischen Übungsreihen unterstützen den Lehrer bei der Planung der Sportstunden und ermöglichen den Schülern schnelle Erfolgserlebnisse.

Viel Spaß bei der Erprobung und praktischen Anwendung der neuen leichtathletischen Disziplinen wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

¹ Die Sekundarstufe I bezeichnet die sogenannte „mittlere Schulbildung“, also die Zeit zwischen der fünften und der zehnten Klasse.

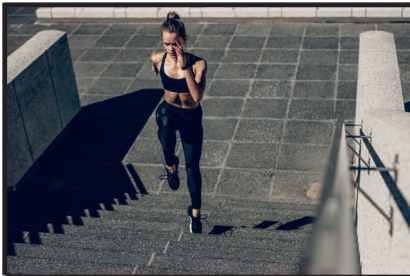
² Lütgeharm R.: Grundschule – Leichtathletik für Kinder & Jugendliche, Kohl-Verlag 2019



Leichtathletik im Sportunterricht der Sekundarstufe ist „Sport an sich“, weil sie ... die elementaren Bewegungsfähigkeiten/Grundtätigkeiten schult und trainiert; ... ein interessantes und vielseitiges Übungsangebot (viele Disziplinen) bietet; ... mit ihren koordinativen und konditionellen Beanspruchungen Basis-„Zulieferer“ für jede andere Sportart ist.

Grundlage der Leichtathletik sind Alltagserfahrungen mit den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen. Aufbauend auf vielfältigen Bewegungserfahrungen werden grundlegende leichtathletische Techniken/Bewegungsabläufe erlernt und geübt.

In diesen Übungs- bzw. Trainingsstunden erfolgt immer auch eine Schulung und Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Schüler, damit beinhaltet die Leichtathletik auch eine wichtige „Zulieferfunktion“ für alle anderen Sportarten (nach Söll).



In der Leichtathletik geht es im Wesentlichen darum, möglichst ...

- **schnell oder ausdauernd zu laufen;**
- **weit oder hoch zu springen;**
- **weit zu werfen oder zu stoßen;**

und dies immer wieder zu tun, um darin immer besser zu werden. Dieser Leistungs- und Trainingsaspekt ist für die Leichtathletik konstitutiv (grundlegend), sie ist darin „Sport an sich“.¹

Sie stellt eindeutige und genau definierte Forderungen: Wer höher springen will, muss durch Training seine Sprungkraft verbessern; wer beim 1000 m Lauf mithalten will, muss so lange trainieren, bis Herzminutenvolumen und Muskelstoffwechsel dies ermöglichen. So einfach und direkt sind die Zusammenhänge.²

Die o.g. Punkte gelten natürlich auch für den Sportunterricht in der Sekundarstufe. Es reicht eben nicht aus, über eine erprobte methodische Übungsreihe „schnell mal“ die Grobform (z.B. die Drehwurftechnik mit Schleuderball oder die Hangsprungtechnik im Weitsprung) zu erlernen, sondern es müssen weitere Sportstunden folgen, in denen die erlernten Techniken gefestigt und geformt werden, wobei es ganz wichtig ist, dass diese „Übungs“-Stunden abwechslungsreich und interessant durch den Sportlehrer gestaltet werden.

Schüler der Sekundarstufe sollten den Blick „über den Rand“ wagen und sich bewusst werden, welchen gesamtsportlichen und gesundheitlichen Wert die Leichtathletik an sich und für jeden einzelnen Schüler beinhaltet.

Die folgende Übersicht bietet den Schülern (der Klassen 7-10) Anregungen zur Diskussion und sollte den Bezug zu den leichtathletischen Disziplinen herstellen. Der Sportlehrer muss dafür den richtigen Zeitpunkt wählen, z.B. in der Pause nach einer starken Belastung oder am Ende der Sportstunde.

¹ Söll, W./Kern, U.: *Praxis und Methodik der Schulsportarten*, S. 149

² Söll, W.: *Sportunterricht – Sport unterrichten*, S. 333