

05 | 2011

Inhalt Monatsthema

Orientierung an den Kernelementen	2
Das richtige Material in die Kinderhände	3
Übungen: Laufen über Hindernisse	4
Übungen: Stabspringen	7
Übungen: Drehwerfen	11
Lektion: Laufen über Hindernisse	14
Lektion: Stabspringen	16
Lektion: Drehwerfen	18
Hinweise:	
Tests, Literatur, Impressum	20

Kategorien

- 5–14 Jahre
- Primarstufe bis Sekundarstufe 1
- Einsteiger bis Fortgeschrittene
- Erwerben bis erstes Anwenden
- Bewegungsgrundformen:
Laufen – Springen – Werfen



Faszination Leichtathletik

Die Leichtathletik fasziniert eine Vielzahl von Kindern wegen ihrer facettenreichen Trainings. Sportvereine bestätigen dies aufgrund ihrer Abteilungsgrössen im Alterssegment der 5- bis 12-jährigen. Die Bewegungsgrundformen Laufen – Springen – Werfen machen Spass und sind für die Kinder motivierend.

Als eindeutig messbare Sportart birgt die Leichtathletik die Gefahr, dass leistungsschwächere Kinder sich im frühen Jugendalter bald einmal abwenden, da die Motivation stark von der erbrachten Leistung abhängt. Dies ist umso problematischer, als in diesem Alter die körperlichen Unterschiede meist sehr gross sind.

Körperliche Dominanz reduzieren

Mit methodischen Massnahmen kann der reinen Leistungsbeurteilung zwar entgegengewirkt werden (z. B. Handicap-Läufe, Zielwürfe, Team-Wettkampfformen etc.). Effektiver hingegen ist die Wahl von komplexeren Disziplinen, welche die körperliche Dominanz reduziert. So kann es durchaus sein, dass der Kräftigste im Kugelstossen beim Drehwerfen vom koordinativ geschickteren Gleichaltrigen geschlagen wird, da Gleichgewichts-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit viel stärker zum Tragen kommen. Diejenige mit einem Flair für das Geräteturnen und einer Portion Mut wird sich beim Stabspringen besser in Szene setzen und der rhythmisch Begabte schlägt wahrscheinlich den schnelleren Mitschüler wenn es beim Sprint darum geht, zusätzlich noch Hindernisse zu überlaufen.

Was bei der Wahl der genannten Disziplinen noch viel wichtiger ist: Sie haben für die Kinder meistens einen grösseren Funfaktor als die «traditionelleren» Bereiche der Leichtathletik wie der 80-m-Lauf, der Weitsprung oder das Kugelstossen. Sie entsprechen dem Zeitgeist und bieten etwas mehr «Action».

Vielseitige Bewegungsförderung

Aus pädagogischer Sicht erfüllen diese Disziplinen die Forderung nach vielseitiger Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter bestens. Und wenn die Kinder mit dem Stab in die Weite springen können, wird dies auch ohne Stab beim Weitsprung gelingen. Dass Disziplinen wie das Überlaufen von Hindernissen (Hürden), Stabspringen und Drehwerfen (Diskus) nicht schwieriger zu unterrichten sind als die klassischen Bereiche der Leichtathletik, möchte diese Sammlung mit Übungen und Lektionsbeispielen aufzeigen.

Mut zum Ungewohnteren – und die Faszination der Kinder ist einem gewiss. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Orientierung an den Kernelementen

Jede Disziplin in der Leichtathletik lässt sich auf wenige entscheidende Elemente der Bewegung reduzieren: die Kernelemente. So unterschiedlich die verschiedenen Disziplinen in der Leichtathletik auch sind, in den Kernelementen weisen sie viele Gemeinsamkeiten auf.

Diese Gemeinsamkeiten sind Gründe, weshalb in der Leichtathletik die vielseitige Ausbildung in allen Disziplinen bis ins Jugendalter gefördert wird.

Die bedeutendsten Kernelemente sind der aktive Fussaufsatz, die Ganzkörperstreckung und die Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit. Für die drei vorgeschlagenen Disziplinen betrachten wir die Kernelemente auf der Anfänger- und ergänzend auf der Fortgeschrittenenstufe etwas detaillierter (siehe grüne Kästen). Dabei gilt es, einige Punkte zu beachten.

Über Hindernisse laufen

- Beim Laufen über Hindernisse ist das schnelle Überqueren massgebend und nicht das Überlaufen hoher Hürden. Grundregel: maximale Höhen so wählen, dass ein Überlaufen (und nicht Überspringen) möglichst ohne Tempoverlust erfolgen kann.
- Beidseitigkeit beachten.
- Variieren mit der Anzahl an Zwischenschritten.

Stabspringen

- Pendeln, Stabangewöhnung und Vertrauen in den Stab gewinnen.
- Bei den meisten Anfängern ist die obere Griffhand die Schreib- resp. Wurfhand.
- Obere Griffhand am Stab markieren. Faustregel: Maximale Griffhöhe = Körpergrösse mit ausgestrecktem Arm + 3–4 Handbreiten zusätzlich.
- Kreuzkoordination beachten. Ist die rechte Hand oben wird rechts am Stab vorbeigesprungen und mit dem linken Bein abgesprungen.
- Griffweite ungefähr Schulterbreite.
- Beim Springen in den Sand die Einstichstelle mit einem Ring/Pneu markieren.
- Beidseitigkeit auch beim Stabspringen einbauen.
- Sicherheit: genügend Abstand zwischen den einzelnen Springern lassen.

Drehwerfen

- Vielerlei Dreherfahrungen sammeln.
- Hohe Anzahl an Wüfren anstreben.
- Ganzheitliche Formen wählen. Wenig Übungen ohne einen abschliessenden Wurf einbauen.
- Beidseitigkeit beachten.
- Sicherheit: genügend Abstand zwischen den einzelnen Werfern innerhalb der Gruppe einhalten.

Hürden: Laufen über Hindernisse

Anfänger

- rhythmischer Lauf zwischen den Hindernissen
- koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung
- Ballenlauf

Fortgeschrittene

- aktives, schnelles Bodenfassens nach der Hürde
- Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung

Stabhochsprung: Mit dem Stab springen

Anfänger

- Turnelemente an Geräten
- Körper als Pendel am Stab nutzen
- Sprung nach vorne «in den Stab hinein»

Fortgeschrittene

- Rhythmus von Anlauf und Absprung
- technische richtige Grobform beim Einstich/Absprung
- Ganzkörperstreckung beim Absprung

Diskuswurf: Drehwerfen

Anfänger

- Rhythmus von Drehen und Werfen
- Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein)
- Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung
- korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht

Fortgeschrittene

- Dreh-Stoss-Bewegung des Stossbeins
- Wurf aus 1/1 Drehung

Das richtige Material in die Kinderhände

Fehlendes Material darf nicht über die Durchführung der Disziplinen «über Hindernisse Laufen», «Stabspringen» und «Drehwerfen» bestimmen. Es gibt viele Alternativen, die sich zum Üben eignen.

Für den Unterricht mit Kindern brauchen diese Disziplinen nicht das teilweise teure Material der Endformen. Es kann günstiges, einfach zu besorgendes Material verwendet werden, das zusätzlich die Sicherheit bei der Ausübung der Disziplinen erhöht.

Über welche Hindernisse laufen?

Wird eine alte Niedersprungmatte ausrangiert, müssen keine teuren Entsorgungsgebühren in Kauf genommen werden. Aus dem Schaumstoff lassen sich perfekte Hindernisse in verschiedenen Grössen zuschneiden. Sind keine alten Matten vorhanden, können Schaumstoffblocks auch bei diversen Händlern in massgeschneiderten Grössen zu relativ günstigen Preisen bezogen werden.

Auch Bananenschachteln eignen sich sehr gut für den Einsatz bei Anfängern.

Mit welchem Material Stabspringen?

Normale Stabhochsprungstäbe sind in der Regel 4m und länger. Für das Training mit Kindern sind sie zu schwer und zu dick und stellen ein Sicherheitsrisiko dar. Für Anfänger und Kinder reichen Stäbe mit einer Maximallänge von 2,5 bis 3 Meter aus. Diese können aus alten oder gebrochenen Fiberglasstäben zurechtgeschnitten werden oder existieren sogar noch irgendwo in einem Geräteschuppen in Form von alten Aluminiumstäben. Für das Stabspringen in die Weite ist eine Biegung des Stabes noch nicht notwendig, da alle Grundformen ein Springen mit dem starren Stab erlauben.

Eine günstige und zweckmässige Alternative sind Rundhölzer oder dickere Bambusstangen aus dem Baumarkt: zum Halten einfach ein Griffband umwickeln und für den Einstich einen aufgeschlitzten Tennisball oder einen Zapfen von alten Stabhochsprungstangen montieren. So entsteht der perfekte Stab für das Stabspringen – am besten gleich als Bastelevent mit den Kindern selbst hergestellt.

Womit schleudern wir weg?

Bälle sind für das Drehwerfen – als Vorform des Diskuswurfes – weniger geeignet, da die offene Handstellung später Schwierigkeiten beim Werfen mit dem Diskus provoziert.

Alte Velopneus eignen sich hervorragend für das Drehwerfen. Nebst der erwähnten korrekten Handstellung ist das Sicherheitsrisiko geringer als beim Werfen mit Disken. Die Trägheit des Velopneus begünstigt das Erlernen der Drehbewegung. Und: Das Vereins- oder Schulbudget wird nicht zusätzlich belastet, da jedes Velofachgeschäft froh ist um die «Gratisentsorgung» der alten Pneus. Im Sportmaterialhandel werden auch kleinere Gummi-Wurfringe unterschiedlichen Gewichts angeboten, die sich ebenfalls optimal zum Drehwerfen eignen.

... und in der Halle?

- Beim Überlaufen von Hindernissen ist gegebenenfalls nur die Hallenlänge limitierend.
- Beim Schleudern von Pneus ist darauf zu achten, dass keine abfärbenden Pneus verwendet werden. Sonst handelt man sich unnötigen Ärger mit den Hallenwarten ein. Gummi-Wurfringe oder geknotete Sprungseile sind unproblematisch.
- Für das Stabspringen steht selten eine Sandgrube in der Halle zur Verfügung. Mit einfachen Massnahmen kann eine Anlage mit Matten ausgelegt werden. Wichtig dabei ist die Markierung eines Einstichbereichs. Als Ständer für eine Gummischnur können die Reckstangen verwendet werden.



Hürden und alternative Hindernisse



Stäbe aus unterschiedlichen Materialien (Aluminium, Fiberglas, Bambus, Holz)



Offene (ungünstige) Handstellung mit Ball



Diskuswurf-nahe Handstellung beim Schleudern von Ringen und Pneus



Fürs Drehwerfen: Holzringe, Velopneus, Gummi-Wurfringe; mit Fortgeschrittenen Metall-Wurfringe und Plastikdisken verwenden.

Unter www.mobilesport.ch ist ein Hilfsmittel zum «Bau einer Stabanlage in der Halle mit Sicherheitshinweisen» zu finden.

Übungen: Laufen über Hindernisse

Aufwärmen und Nebenposten

Pfützentreten

Ein aktiver Fussaufsatz und schnelles Weglaufen sind wichtig beim Überlaufen von Hindernissen. Mit dieser Aufwärm-Übung erwerben die Kids die genannten Grundbewegungen.

Wild ausgelegte Matten stellen Pfützen dar. Jedes Kind versucht beim Überlaufen so in die Pfütze zu treten, dass es möglichst stark spritzt, ohne dabei selbst nass zu werden. Darum ist nur ein Kontakt pro Matte erlaubt.

Material: Matten



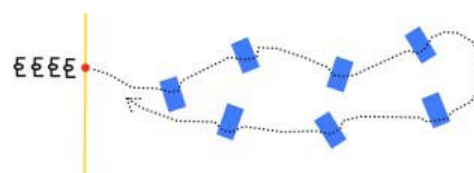
Matten absprinten

Die Matten möglichst schnell in einer bestimmten Reihenfolge zu überlaufen, darum geht es in dieser Stafetten-Übung. Bei zwei Anlagen ist sie auch als Team-Wettkampf durchführbar.

Als Stafettenform organisieren. Welche Mannschaft hat zuerst alle Matten übersprintet? Dabei die Zeit stoppen.

Bei zwei Anlagen die Kinder ihre Teamtaktik festlegen lassen (Reihenfolge des Überlaufens) und einen direkten Vergleich ziehen.

Material: Matten, Malstäbe



Über den Ball gleiten

Als Vorbereitung fürs Hürdenlaufen wird diese Übung mit einem Gym-Ball ausgeführt. Dabei werden die Beweglichkeit und die Balancefähigkeit trainiert.

Die Jugendlichen versuchen mit einem Hürdenschritt über grosse Gymnastik-Bälle zu gleiten. Unterschiedlich grosse Bälle verwenden, damit die Muskulatur variabel beansprucht wird.

Material: Gymnastik-Bälle



Pantherschritte

Mit dieser spielerischen Aufwärm-Übung verbessern die jungen Sportler ihre Hüftbeweglichkeit und kräftigen die Oberschenkel. Sie können dabei ihre Schrittreichweiten untereinander vergleichen.

Alle Kinder stehen auf einer Linie. Wer kommt mit acht möglichst langen Pantherschritten am weitesten – ohne sich am Boden abzustützen und die Füße nachzuschieben? Nach acht Schritten stehen bleiben. Sieger wird, wer mit ebenfalls acht Schritten in gleicher Weise rückwärts am nächsten zu der Ausgangslinie gelangt.

Schwieriger: Mit geschlossenen Augen ausführen. Dabei wird zusätzlich noch das Gleichgewicht gefördert.



Technik-Übungen

Erlöser-Stafette

In dieser Übung wird kein zusätzliches Material benötigt. Die Kinder können hierbei das schnelle Überlaufen von Hindernissen üben, ohne von zu hohen Hürden abgebremst zu werden.

Auf vier bis fünf Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, wendet um den Malstab und wechselt die Position mit dem nächsten per Berührung. Die Stafette ist fertig, wenn der letzte Läufer nach seiner Runde den Malstab berührt hat.

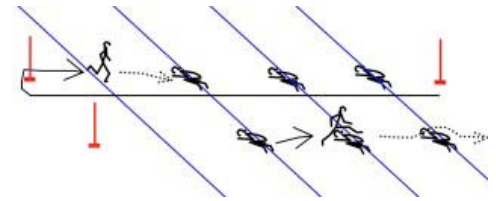
Variationen

- 100 m Strecke zurücklegen, wobei alle 5 m eine Markierung angebracht ist. Der Hinterste startet, überläuft alle anderen und kauert sich vorne nieder. Sobald er in Kauerposition ist, startet der Nächste.

schwieriger

- Ein Kind startet, sobald es überquert wurde. Zuerst muss es aber noch zur Marke hinter sich zurück laufen um «Anlauf» zu holen – ansonsten entstehen zu nahe Abstände zwischen den Läufern.
- Unterschiedliche Abstände zwischen den Markierungen, damit verschiedene Rhythmen gelaufen werden müssen.
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur: An Stelle der Kauerposition die Rumpfstabilisationsposition im Brett einnehmen.

Material: Malstäbe



Grabenlauf

Mit dieser Übung schulen die Läufer ihr Rhythmusgefühl indem sie über Reifen oder Matten und andere Hindernisse sprinten. Die Bodenkontaktzeit versuchen sie dabei möglichst kurz zu halten.

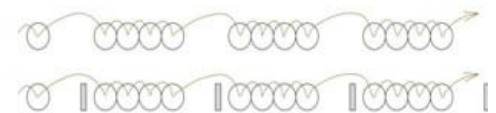
Die Kinder sprinten durch die Reifenbahn mit oder ohne zusätzliche Hindernisse. Dabei führen sie einen Bodenkontakt pro Reifen aus ohne in den Graben zu stehen. Ziel ist es, möglichst im gleichen Rhythmus zu bleiben und auf den Fussballen zu laufen.

Bemerkung: Statt der Reifen können in der Halle auch Matten mit Zwischenräumen in zwei parallelen Bahnen ausgelegt werden. Die Läufer springen zuerst frei, dann immer mit demselben Bein ab. Danach wird das Bein gewechselt.

Variationen

- Zu zweit: «Grabenläufer» gegen Sprinter.
- Hindernis im Graben aufstellen.

Material: Reifen oder Matten, Hindernisse, Malstäbe



Weitere Übungen zum Hürdenlaufen unter www.mobilesport.ch

- Hoch das Bein
- Hindernis-Aufbaustafette
- Bänklilauf im Kreis
- Pinkelnder Hund
- Menschenhürden-Fangis
- Hürdenstafette im 3er-Rhythmus
- Hürdenwagen-Rallye
- Verfolgungslauf
- Flamingo-Parcours
- Hürdensitz-Kehre/ Bauchwende

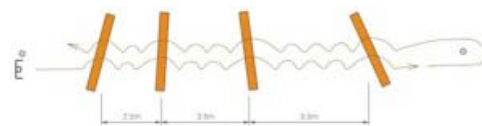
Bänklilauf

Diese Übung kann auch als Test für die Rhythmusschulung beim Überlaufen von Hindernissen eingesetzt werden. Dabei lernen die Kinder den Rhythmus zu wechseln und erkennen die individuell optimalen Abstände.

Die Kinder führen einen Umkehrlauf über Langbänke aus (Schwebekante oben). Vier Langbänke mit unterschiedlichen Abständen dazwischen (1, 2 und 3 Schritte) überlaufen, hinten wenden und ohne Pause wieder zurück (3, 2, 1 Schritte). Die Kinder versuchen dabei – einzeln oder in Stafettenform – den für sie idealen Abstand herauszufinden, damit sie die Hindernisse möglichst schnell und rhythmisch überlaufen können.

Hinweise: Die Schrittfolge muss stimmen. Auf Fussballenlauf achten. Die empfohlenen Abstände sind 2,5 m/3,5 m/5,5 m.

Variation: Die Bänke fächerförmig anordnen, damit die kleineren Läufer beim kürzeren Abstand und die grösseren beim längeren Abstand die Bänke überlaufen können.



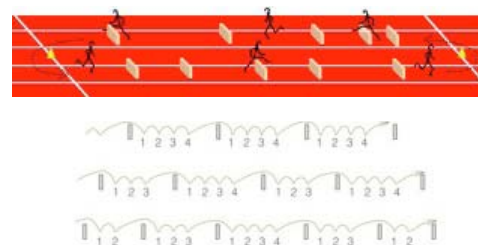
Rhythmusvariationen

Zur Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit überlaufen die Kinder und Jugendlichen in dieser Übung verschiedene Hürdenbahnen mit unterschiedlichen Abständen.

Die Einsteiger überlaufen mit möglichst gleichmässigem Tempo – nicht mit voller Geschwindigkeit – die Hindernisse in verschiedenen Abständen. 2 x 5 Runden ausführen. Für fortgeschrittene Läufer sind die Abstände zwischen den Hindernissen und die Höhe der Hürden grösser. Die Könner treten in einer Wettkampfform gegeneinander an.

Bemerkung: Damit beide Beine gefördert werden, auch drei Bodenkontakte einbauen.

Material: Hürden, Markierkegel



Siegerpodest überlaufen

Mit dieser Übung wird der Bewegungsablauf des Nachziehbeins isoliert trainiert. Als Variation kann der Akzent auch auf das Schwungbein gesetzt werden.

Neben den Hürden auch tiefere Hindernisse aufstellen. Beim Überlaufen wird jeweils nur das Nachziehbein über die höhere Hürde geführt. Je links und rechts überlaufen.

Bemerkung: In der Halle kann das Podest durch einen Medizinball auf einer Langbank eingerichtet werden.

Variation: Für ein isoliertes Training der Kickbewegung des Schwungbeines nur das Schwungbein über die höhere Hürde führen.

Material: Hürden, Schaumstoff/Kartonschachteln



Herausforderer

In dieser Stafetten-Übung für Fortgeschrittene versuchen die Läufer die Hürdenbahn mit hohem Tempo zu überwinden. Bei der Wettkampfform gibt es für jede überlaufene Hürde einen Punkt.

Wer ist über die Hürdenbahn mit einer, zwei oder gar drei Hürden der schnellste Läufer? Verschiedenste Läufe mit immer neuen Gruppenzusammenstellungen ausführen.

Variation: Teampunkte für den Sieger entsprechend der Anzahl Hürden + 1.

Material: Hürden



Übungen: Stabspringen

Aufwärmen und Nebenposten

Über einen Baumstamm balancieren

In dieser Aufwärmübung wird das Gleichgewicht gefördert. Die Kinder balancieren auf Stäben, welche auf dem Boden liegen, von Matte zu Matte.

Von Matte zu Matte über die Stäbe am Boden balancieren, wobei die Stäbe etwas unter die Matten gestossen werden müssen, damit sie liegen bleiben.

Bemerkung: Achtung, die Stäbe können sich leicht drehen.

Schwieriger: Auf den Fussballen gehen.

Material: Matten, Stäbe, Markierhut



Inselspringen

In dieser spielerischen Übung lernen die Kinder den Stab so einzusetzen, dass sie von Matte zu Matte gelangen, ohne den Boden zu berühren. Sie kann auch fürs Warm-Up verwendet werden.

Die Kinder pendeln an einem Stab von Matte zu Matte, wobei dieser mitgenommen wird. Zuerst einzeln ausprobieren und dann als Stafette durchführen.

Bemerkung: Wegen den «drehenden» Stäben genügend seitlichen Abstand zwischen den Teams halten.

Material: Matten, Stäbe, Markierhüte



Emmentaler drehen

Spielspass und Ganzkörperkräftigung stehen in dieser Übung im Vordergrund. Zwei Teams versuchen möglichst viele Matten auf die ihnen zugeeilte Seite zu wenden.

Matten in der Halle verteilen. Die Hälfte der Matten mit der Rückseite nach oben auslegen. Zwei bis vier Matten mehr nehmen als es Teilnehmer hat. Die Hälfte dieser werden zum Start des Spiels umgekehrt. Ziel ist es nach einer gewissen Zeit möglichst viele Matten mit der eigenen zugewiesenen Seite nach oben gedreht zu haben.

Material: Matten



Sänfte

Dies ist eine spielerische Aufwärm-Übung zur Kräftigung des ganzen Körpers. In Fünfergruppen wird jeweils einer von den anderen transportiert. Die Stäbe dienen dazu sich festzuhalten.

Diese Übung wird als Stafette durchgeführt. Vier Träger transportieren eine Königin, die sich mit den Beinen und Armen rechts und links an je einem Stab festhält. Das Team absolviert vier Längen mit wechselndem König und Trägern.

Material: Stäbe



Orang-Utan

Eine Schülerin versucht in dieser Übung an einem Stab zu hängen, der von Mitschülerinnen festgehalten wird und dabei die Füße zur Stange zu führen.

Der Stab wird als Reck gebraucht. Zwei bis vier Schülerinnen halten den Stab fest. Daran hängend versucht eine Schülerin die Füße zur Stange zu führen. Nach etwa fünf Wiederholungen wechseln.

Schwieriger: Zur Kräftigung am Stab einen Feldaufzug durchführen.



Toter Hirsch

In dieser Kräftigungs-Übung tragen zwei bis vier Mitschüler einen Stab an dem sich ein anderes Kind festhält. In der Gruppe wird nun eine vorbestimmte Distanz zurückgelegt.

Der Stab wird von den Trägern geschultert. Ein Kind hängt sich mit Händen und Füßen daran und wird von zwei bis vier Mitschülern getragen.

Variationen

- Die Aufgabe kann auch als Nebenposten durchgeführt werden.
- Die Übung als Stafettenform durchführen. Jedes Kind wird 15 Meter weit transportiert, danach wird gewechselt.

Material: Markierhüte, Stäbe



Rasensprünge

Die Kinder probieren das Springen aus dem Anlauf und das Pendeln am Stab in dieser ganzheitlichen Übung aus. Sie gewinnen dabei an Selbstsicherheit mit dem Gerät.

Aus drei bis vier Schritten Anlauf den Stab im Rasen aufsetzen und sich daran pendeln lassen. Dabei beim Einstechen auf einen gestreckten oberen Arm achten. Die Übung wird einzeln auf einer Rasenlänge (50–60 m) durchgeführt.

Bemerkung: Seitlich genügend Abstand halten. Den Stab beim «nach vorne nehmen» drehen.

Material: Stäbe



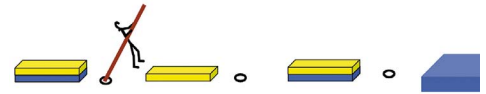
Weitere Übungen zum Stabspringen unter www.mobilesport.ch

- Stab stellen
- Stabweitsprünge drinnen
- Bäche und Mulden überspringen
- Stab-Hampelmann
- Igitt-Igitt
- Über den Stangenwald balancieren
- Tarzan
- Der Graben wird breiter
- Berg und Tal im Wald
- Ritter Lancelot
- Fischen
- Rückwärtsrolle

Technik-Übungen

Vom Berg ins Tal

In dieser Übung pendeln die Kinder von Element zu Element. Dabei gewinnen sie auf spielerische Weise an Vertrauen in den Stab.

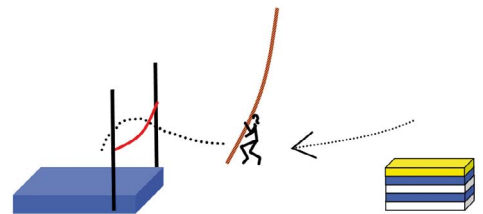


Über Gletscherspalten mit dem Stab von Schwedenkästen zu Schwedenkästen pendeln. Zwei Elemente des Schwedenkastens längs jeweils 1 bis 1,5 m auseinander aufstellen. Anschliessend geht es ins Tal, wo mit dem Stab von Matte zu Matte über Flüsse gesprungen wird. Die Abstände zwischen den Matten vergrössern sich zunehmend. **Bemerkungen:** Schwedenkastenoberteile im Abstand von ca. 1 m bis 1,5 m symbolisieren die Gletscherspalten. Die Flüsse werden mit Seilen markiert. Jeweils zwei Matten als Inseln im Abstand von ca. 1,5 m und andere Ideen einbauen.

Material: Schwedenkästen, Matten, Seile

Tarzan über die Gummischnur

Auch in dieser Übung wird Lattenüberquerung trainiert, allerdings mit einer Vereinfachung. Die Pendelbewegung wird an einem befestigten Gerät ausgeführt und so das Hindernis überwunden.



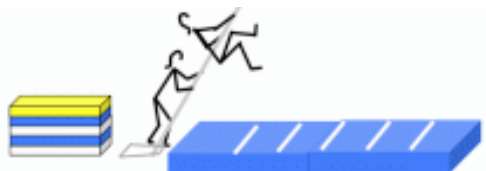
Der Schüler schwingt sich am Tau oder an den Schaukelringen von einem Kasten durch die Luft. Am Ende des Pendels steht eine Hochsprunganlage mit einer gespannten Gummischnur.

Der Tarzan muss nun versuchen, mit angehobenen Beinen voraus, das Hindernis zu meistern. Dabei lässt er das Tau gehen, rotiert um eine halbe Drehung und überquert die Gummischnur bäuchlings, bevor er auf der Hochsprungmatte zu landen kommt.

Material: Ringe oder Tau, Schwedenkasten, Ständer mit Gummischnur

Stabspringen mit Hilfe

In dieser Übung macht die Schülerin erste Erfahrungen mit dem «Fluggefühl». Sie versucht vom Schwedenkasten aus möglichst weit auf die bereitgestellte Matte zu pendeln.



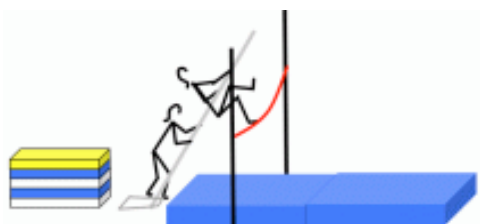
Die Schülerin startet auf dem Schwedenkasten. Sie pendelt am Stab und versucht mit den Füßen möglichst die am weitesten entfernte Zone zu erreichen. Am Stab wird die Haltehöhe markiert.

Bemerkung: Die Leiterin steht zur Sicherung beim Stab. Achtung, die Standseite beachten!

Material: Matten, Schwedenkasten, Kreide oder Seile (für Zonenmarkierung)

Stabspringen

Ausgehend von einem Schwedenkasten versucht der Schüler in dieser Übung eine leicht gespannte Gummischnur mit Hilfe des Stabes zu überwinden.



Der Schüler pendelt am Stab vom Schwedenkasten auf die Matte. Mit vorangehenden Füßen versucht er in der Flugphase die locker gespannte Gummischnur zu überwinden. Das Pendeln und die aktive Arbeit am Stab sind dabei wichtig.

Bemerkung: Sicherung beim Stab und Absprungseite beachten!

Material: Matten, Schwedenkasten, Ständer (z. B. Hochsprungpfosten), Gummischnur

Hexenritt

Das «in den Stab hineinspringen» wird in dieser Übung trainiert. Nach einem kurzen Anlauf lassen sich die Schüler vom Stab tragen.

Der Schüler hält den Stab mit gestrecktem Arm in der Hochhalte-Position. Mit drei bis fünf Schritten Anlauf sticht er in den Sand oder Rasen ein. Dabei springt er aktiv in den Stab hinein und reitet mit einem Bein links, mit dem anderen Bein rechts auf dem Stab (Hexenbesen). Darauf achten, dass ein gerader Einstich erfolgt.

Material: Stab, Sandgrube oder Rasen, Reifen



Stabweitsprünge

In dieser technischen Übung geht es um das Springen in die Weite. Mit kurzem Anlauf und einer Ganzkörperstreckung beim Pendeln lassen sich längere Distanzen erzielen.

Die Schülerin hält den Stab in der Hochhalte-Position. Aus kurzem Anlauf sticht sie in den Ring im Sand und versucht möglichst weit in die Punktezone zu springen. Die Ablaufmarke wird vorgegeben (ca. 5 m). Darauf achten, dass beim Einstich der obere Arm gestreckt bleibt. Die Übung kann auch als Gruppenwettkampf durchgeführt werden.

Material: Stab, Sandgrube, Markierungen, Reifen

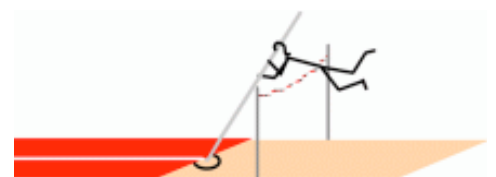


Füsse hoch

Mit dieser Übung können die Kinder das Einrollen nach dem Absprung trainieren. Sie versuchen dabei ein Gummiseil mit einer halben Drehung zu überqueren.

Der Schüler nimmt einen kurzen Anlauf und springt nach dem Einstich im Sand ab (ein Ring dient dabei als Orientierungshilfe). Er springt seitlich am Stab vorbei, nimmt die Füße hoch und überquert durch Drücken am Stab mit einer halben Drehung die Gummischnur. Die Schnur kann z. B. auch von zwei Mitschülern hochgehalten werden.

Material: Ring oder Velopneu, Stab, Ständer mit Gummiseil



Spiderman

Diese Übung hilft den Kindern mutiger zu werden und den geraden Einstich zu meistern. Die Schüler springen dabei mit dem Stab gegen die Wand und versuchen an ihr «stehen» zu bleiben.

Eine Matte liegt vor einer Wand und markiert den Stabeinstich. Der Schüler springt mit dem Stab gegen die Wand und bleibt mit den Füßen an der Wand «stehen», wie eine Spinne.

Material: Stab, dünne Matte



Übungen: Drehwerfen

Aufwärmen und Nebenposten

Ringsprint

Diese Übung in Form einer Stafette bietet den Kindern eine erste Annäherung an die 2/2-Drehtechnik für das Diskuswerfen.



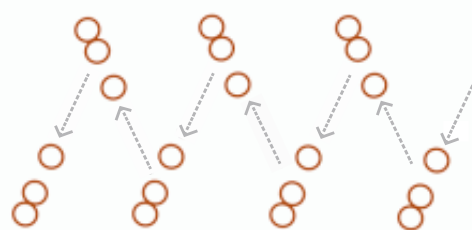
Zwei Läufer treten gegeneinander an. Wer schneller die Reifen berührt hat – mit einer Drehung nach dem ersten Ring – und wieder zurück ist, hat gewonnen. Durch die Anordnung der Ringe liegt das Gewicht auf dem hinteren Bein.

Schwieriger: Den Ringsprint und den Zick-Zack-Lauf als zwei Posten in einem Rundlauf anordnen.

Zick-Zack-Lauf

In dieser Laufübung wird die 2/2-Drehung in vielfacher Abfolge geübt. Dabei gewinnen die Jugendlichen immer mehr an Orientierungssicherheit.

Die 2/2-Diskusdrehung mit den Ringen als Vorlage wird in der Zick-Zack-Form angeordnet. Jedes Kind läuft von einer Ringanordnung zur nächsten und soll im hinteren Ringpaar jeweils im Gleichgewicht stehen bleiben. Das Gewicht wird somit auf das hintere Bein verlagert.



Sumo

Die Kinder und Jugendlichen lernen in dieser Übung, sich zu drehen und dabei im Gleichgewicht zu bleiben.

Ein Schüler steht wie ein Sumoringer – breitbeinig in den Knien – auf einer umgedrehten Langbank. Er versucht diese Position einzufrieren und fortlaufend halbe Drehungen auf der Fussballe auszuführen (über links, dann rechts usw.). Dies wird bis an das Ende der Langbank weitergeführt, ohne die Grundposition des Sumoringers zu verändern.

Material: Langbänke



Weitere Übungen zum Diskuswerfen unter www.mobilesport.ch

- Wo bin ich?
- Uhr
- Reifentransport
- Heisse Insel
- Three-Sixty (360°)
- Vom Standwurf zur Drehung
- Diskus-Boccia
- Kellner
- Reifen durchsteigen
- Linientanz

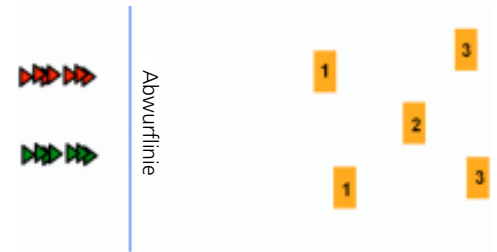
Technik-Übungen

Zielwurfwettkampf

Bei dieser Technikübung gewöhnen sich die Kinder und Jugendlichen an die Schleuderbewegung und das präzise Zielen. Sie wird als Stafette mit zwei Teams durchgeführt.

Zwei Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst viele Punkte zu erzielen, indem sie Matten zu treffen versuchen. Die Matten sind je nach Distanz mit bestimmten Werten beschriftet. Nur direktes Berühren der Matte zählt. Der Pneu muss geschleudert werden. Jeder Werfer hat zwei Versuche. Das Punktetotal zählt. Danach Revanche.

Material: Velopneus, Matten, Kreide



Wirbelsturm

Durch die Anwendung dieser Übung fördern die jungen Athleten ihre Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit. Die Drehbewegung wird mit einer Technik-Analyse eingeführt.

Der Fuss auf der Seite der freien Hand – gegenüber der Wurfhand – steht im ersten Ring. Nach einer Drehung um die Längsachse versuchen die Kinder oder Jugendlichen im Ringpaar stehen zu bleiben. Die Übung wird vorerst mit ausgebreiteten Armen, ohne Material zum Werfen, ausgeführt.

Material: Reifen



Bockstill

In dieser technischen Übung wird das Gleichgewicht und die Orientierung weiter verbessert. Die Drehbewegung wird mehrmals nacheinander wiederholt und immer sicherer ausgeführt.

Diese Übung wird wie der Wirbelsturm ausgeführt. Allerdings werden hier 4–5 Ringanordnungen nacheinander durchlaufen. Jedes Mal nach der Drehung versuchen die Athleten 2–3 Sekunden still zu stehen. Zudem wird dabei ein Velopneu mitgedreht, allerdings ohne diesen abzuwerfen.

Material: Reifen, Velopneu

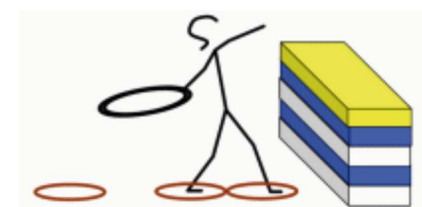


Wurf aus der Deckung

Bei dieser Übung lernen die Werfer, das Abkippen des Oberkörpers nach vorne zu verhindern. Die Abwurfbahn bleibt steil.

Die Kinder und Jugendlichen werfen aus der Drehung Velopneus über einen Schwedenkasten auf ein Ziel. Mehrere Posten bereitstellen.

Material: Schwedenkästen, Velopneu, Reifen



Ringpendellauf

Mit dieser Stafetten-Übung lernen die Schülerinnen die 2/2-Drehung aus dem Anlauf auszuführen. Das Gewicht wird durch die Anordnung der Ringe automatisch auf das «hintere» Bein verlagert.



Zwei Läufer starten gegeneinander. Wer steht schneller im Inneren des hinteren Ringpaares – mit einer Drehung nach dem ersten Ring – und ist wieder zurück?

Material: Reifen, Malstab

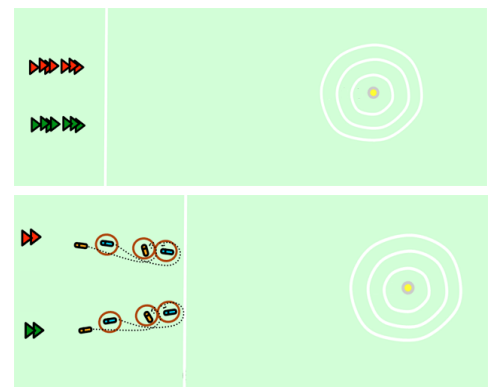
Zielwurfwettkampf mit Drehung

Mithilfe dieser Übung in Form eines Gruppenwettkampfes lernen die jungen Sportler das genaue Zielwerfen mit Velopneus. Fortgeschrittene können vor dem Abwurf eine Drehung einbauen.

Zwei Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst nahe ins Zentrum zu werfen. Die Zielscheibe wird mit Bändern oder Seilen markiert und ein Diskus ins Zentrum gelegt. Entweder werden die Boccia-Regeln angewendet – dabei sind markierte Velopneus notwendig. Oder es werden Punkte für alle Würfe verteilt. Wer ins Zentrum trifft, erhält fünf Punkte. Je weiter entfernt von der Mitte, desto weniger Punkte gibt es.

Schwieriger: Die gleiche Spielform mit einer 2/2-Drehung vor dem Abwurf des Pneus ausführen.

Material: Velopneus, Seile oder Bänder, Disken



Pneuweitwurf

Die Kinder und Jugendlichen repetieren und verbessern in dieser Übung die 2/2-Drehung. Gleichzeitig führen sie eine Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein aus.

Im Diskusring der Leichtathletikanlage wird der Pneu aus der Drehung so weit wie möglich geschleudert. Zur Markierung der Schrittabfolge einen Ring vor den Diskusring auf den Boden legen. Die anderen beiden Kreise mit Kreide aufzeichnen. Mit dem Gegenfuss zur Wurfhand beginnen.

Schwieriger: Nach dem Pneu holen direkt in den Zick-Zack-Lauf übergehen. Beide Posten als Rundlauf aufstellen



Lektionen

J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 3 «Laufen über Hindernisse»

In dieser Lektion überlaufen die Kinder unterschiedliche Hindernisse mit einer hohen Geschwindigkeit und in verschiedenen Rhythmen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 90 Minuten

Niveau einfach mittel

anspruchsvoll

Empfohlenes Alter 5–7 Jahre

Gruppengrösse 6–12

Kursumgebung Halle

Sicherheitsaspekte Wenn beidseitig Hindernisse überlaufen werden, keine Hürden verwenden, die nur auf eine Seite abkippen.

Zielsetzungen/Lernziele

Mit hoher Geschwindigkeit Hindernisse in verschiedenen Rhythmen überlaufen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	5' Einleitung Ziel für die Lektion formulieren		Klebeband Papier
	8' Menschenhürden-Fangis Fangisspiel: Wird man gefangen, muss in der Kauerposition gewartet werden, bis man von einem Mitspieler überlaufen wird. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • mehrere Fänger • Man muss 2–5 mal überlaufen werden, um erlöst zu werden. 		
	8' Pfützentreten Wild ausgelegte Matten stellen Pfützen dar. Jedes Kind versucht beim Überlaufen so in die Pfütze zu treten, dass es möglichst stark spritzt, ohne selber nass zu werden. Nur ein Kontakt pro Matte. Aktiver Fussaufsatz, schnelles Weglaufen.		Matten
	8' Matten absprinten Stafettenform: welche Mannschaft hat zuerst alle Matten übersprintet (Zeit stoppen). Bei zwei Anlagen Teamtaktik festlegen lassen (Reihenfolge des Überlaufens) und Direktvergleich ziehen. Schnelles Überlaufen		Matten Malstäbe
	5' «Pinkelnder Hund» Im Vierfüssler-Kniestand auf ein Signal ein Bein seitlich hochhalten wie ein pinkelnder Hund. Bein abwechseln. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • mit vorwärts kriechen jedes dritte Mal • als Tatzelwurm alle zugleich (an Füßen halten) • aus der Liegestützposition (Kräftigung) 		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Erlöser-Stafette Auf 4–5 Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, wendet um die Malstäbe und wechselt die Position mit dem Nächsten (per Berührung), bis der letzte Läufer nach seiner Runde den Malstab berührt hat.		Malstäbe
	10' Grabenlauf Matten mit Zwischenraum auslegen. Zuerst frei, dann immer mit demselben Bein abspringen. Bein wechseln. Variationen • Zu zweit; «Grabenläufer» gegen Sprinter • Hindernis im Graben aufstellen Rhythmusschulung		Matten Malstäbe Hindernisse
	10' Hindernis-Aufbaustafette 4–5 Schachteln werden von je einem Läufer mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. Nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Schachteln wieder abbauen (Hindernisse überlaufen und das hinterste wegtragen, etc.).		Schaumgummi Schachteln Malstäbe
	10' Bänkli-Lauf im Kreis 4 Bänkli sind sternförmig aufgestellt und die verschiedenen Teams sitzen darauf, von der Kreismitte her durchnummeriert. Auf Zuruf einer Ziffer (z. B. «3») rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über den Hinterteil der Langbank, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte für die Mannschaft des Siegers		Bänkli
	10' Bänkli-Wirr-Warr 4 Bänkli sind so aufgestellt, dass unterschiedliche Abstände dazwischen entstehen. Die Kinder versuchen (einzeln oder in Stafettenform) den für sie idealsten Abstand herauszufinden, damit sie die Hindernisse möglichst schnell und rhythmisch überlaufen können. Individuelle Abstände, Rhythmuswechsel		Bänkli
Ausklang	6' Pantherschritte Alle Kinder stehen auf einer Linie. Wer kommt mit acht möglichst langen Pantherschritten (ohne am Boden abzustützen und die Füße nachzuschieben) am weitesten? Nach acht Schritten stehen bleiben.		

J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 7 «Mit dem Stab im Wald»

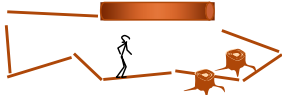
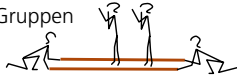
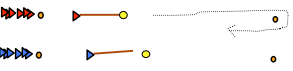

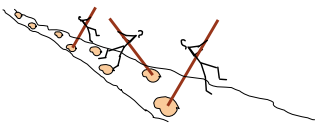
In dieser Doppellektion lernen die Kinder den Holz-Stab als Pendel zu nutzen und gewinnen im Bewegungsablauf an Selbstvertrauen. Zudem kräftigen sie die für den Stabhochsprung relevante Muskulatur.

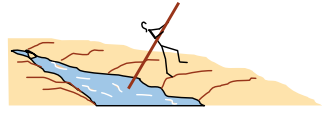


Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5–7 Jahre
Gruppengrösse	6–12
Kursumgebung	Wald (Für eine Lektion drinnen Lektion 6 «Pendeln und Turnen mit dem Stab» oder auf der Leichtathletikbahn oder auf www.mobilesport.ch nachsehen.)
Sicherheitsaspekte	Beim Stabspringen möglichst in offenem Klassenverband arbeiten, d.h. genügend Abstände zwischen den Kindern, damit sie sich nicht gegenseitig mit den Stäben verletzen.

Zielsetzungen/Lernziele

Den Holz-Stab als Pendel nutzen, Vertrauen gewinnen, kräftigen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	7' Einleitung Verhalten im Wald festlegen, besprechen.		
	10' Über den Stangenwald balancieren Über einen wild ausgelegten Zick-Zack-Kurs von Stäben und Elementen im Wald balancieren. Achtung: Stäbe können sich z.T. drehen. Schwieriger: Auf den Fussballen balancieren. Gleichgewicht fördern, Umgebung miteinbeziehen		Holzstäbe
	8' Stab-Hampelmann Zwei Kinder halten kniend 2 Stäbe am Boden. 1–3 Kinder stehen über den Stäben, Beine gespreizt. In einem regelmässigen Rhythmus werden die Stäbe parallel 2x auf den Boden getrommelt und anschliessend gleichermaßen ca. 1 m auseinander. Rhythmuswechsel. Sprungkraft und Rhythmus fördern	2–4 Gruppen 	Stäbe
	10' Igitt-Igitt Stafette: Mit der Stabspitze wird ein Ball oder eine zusammengeknäuelte Jacke von einer Ablaufmarke her um eine Markierung herum und zurück befördert. Übergabe des Stabes und des Balls. Mit wenig Zusatzmaterial eine Stafettenform kreieren.		
	10' Berg und Tal Den Gegebenheiten entsprechend mit den Stäben auf und über Hindernisse springen. Die Leiterperson voraus, alle Kinder (mit genügend Abstand) hinterher. Normalerweise die «richtige Seite» beim Pendeln benutzen. Die stärkere Hand ist bei fast allen oben.		Stäbe
Hauptteil	10' Der Graben wird breiter! Mit einer Rute einen schwach zulaufenden Sektor in den harten Waldboden ritzen. Im Zick-zack mit Kreisen die Einstichstelle markieren. Wer schafft es bis zur breitesten Stelle? 2–3 Durchgänge. In die Weite springen und sich tragen lassen.		

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	10' Bäche und Mulden überspringen Dem Gelände entsprechend Bäche und Mulden überspringen. Parcours durch den Wald. Achtung: Einsinken des Stabes beachten (die Lehrperson soll dies immer zuerst selber ausprobieren). Angst abbauen, etwas zu überspringen		
	10' Tarzan An einem über einen Ast geschlagenen und befestigten Seil schwingen. Wer heult den besten Tarzanschrei? Schwieriger: In der Orang-Utan-Stellung mit Beinen hoch. Kräftigung		Seilziehseil oder besser Kletterseil
	Als Nebenposten: Orang-Utan Stab als Reck gebrauchen: Am Stab hängend versuchen, die Füße zur Stange zu führen. 2–4 Kinder halten den Stab, ca. 5 Wiederholungen, dann wechseln. Schwieriger: Felgaufzug		
Ausklang	7' Stabseilziehen 4-6 Personen ziehen am Stab, wie beim Seilziehen (nicht loslassen!). Kräftigung	2–3 Gruppen	Stäbe
	8' Toter Hirsch Die Jagd ist vorbei. Stab schultern, jedes Kind wird ein Stück weit aus dem Wald getragen. Kräftigung	4 Träger 	Stäbe

J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 9 «Drehwerfen»

In dieser Doppellektion wird das Drehen und das anschliessende Werfen aus dem Gleichgewicht spielerisch geübt

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5–7 Jahre
Gruppengrösse	6–12
Kursumgebung	Halle, Matten
Sicherheitsaspekte	Auch ein Velopneu kann schmerzen, wenn man davon getroffen wird. Auf genügend grossen Abstand achten





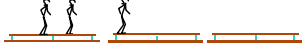



Zielsetzungen/Lernziele

Für das Drehwerfen bringen die meisten keinerlei Vorerfahrung mit. Daher eignet sich diese Wurfdisziplin besonders, entwicklungsbedingte körperliche Unterschiede in der Gruppe auszugleichen.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	5' Einleitung Teams bilden für das Einlaufen, Aufstellen.		Spielbändeli
	9' Heisse Insel Fangis um die Matten. Auf der Matte ist man in Sicherheit. Es darf immer nur ein Kind auf der Matte stehen, d.h. der Besetzer wird von der Matte verdrängt. Steht man zu lange auf der Matte, verbrennt man sich die Füsse (Kinder nach Ermessen wegschicken).		Matten
	10' Three-Sixty (360°) Wildes Durcheinanderlaufen. Immer auf der Matte abspringen und eine ganze Drehung um die eigene Körperachse ausführen und weiterlaufen. Die Kinder drehen auf die Seite, welche ihnen wohler ist. Meistens stimmt dies mit der Drehwurfrichtung überein. Dreherfahrungen sammeln		Matten
	5' Berg und Talfahrt Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken in ca. 1 m Abstand in der Grätschstellung. Ein Basketball wird in gestreckter Körperhaltung über dem Kopf rücklings dem Partner übergeben. Anschliessend wird dieser zwischen den Beinen hindurch wieder übernommen. Kräftigung		Basketbälle
	5' Ball 8 Gleiche Ausgangslage wie die vorherige Übung aber in aufrechtem Stand. Der Basketball wird jeweils hinter dem Rücken durch Ausdrehen dem anderen Kind übergeben. Beide drehen auf die gleiche Seite, damit der Ball eine 8 beschreibt. Variation Auf Zeit ausführen, welches Paar erzielt die meisten Ballwechsel? Rumpfbeweglichkeit und Koordination fördern		Basketbälle
Hauptteil	12' Zielwurfwettkampf Zwei Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst viele Punkte zu erzielen indem beschriftete Matten getroffen werden (nur direktes Berühren der Matte zählt). Der Pneu muss geschleudert werden. Jedes Kind hat zwei Versuche. Punkttotal zählt, dann Revanche. Angewöhnung ans Schleudern		Matten, Velopneus Kreide

Weitere J+S-Kids-Lektionen für diese drei Disziplinen unter www.mobilesport.ch

- Lektion 6 «Pendeln und Turnen mit dem Stab»
- Lektion 16 «Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf»
- Lektion 21 «Stabspringen»
- Lektion 23 «Vom Drehwerfen zum Diskuswurf»

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	8' Wirbelsturm Der Fuss gegenüber der Wurf-Hand steht im ersten Ring. Nach einer Drehung um die Längsachse versuchen im Ringpaar stehen zu bleiben (ohne Werfen, Arme ausgebreitet). Gleichgewicht und Orientierung fördern, Drehbewegung einführen.	 Linkswerfer Rechtswerfer	Reifen
	8' Ringpendellauf Zwei Läufer starten gegeneinander. Wer steht schneller im Inneren des hinteren Ringpaares (mit einer Drehung nach erstem Ring) und ist wieder zurück? Gewicht automatisch auf dem «hinteren» Bein.		Reifen, Malstab
	10' Wurf aus der Deckung Mit dem Veloreifen über einen Schwedenkasten auf ein Ziel werfen. Mehrere Posten bereitstellen. Abkippen des Oberkörpers nach vorne verhindern.		Schwedenkästen Velopneu, Reifen
	Als Nebenposten: Bockstill Wie die Übung «Wirbelsturm» aber 4–5 Ringanordnungen nacheinander. Jedes Mal versuchen nach der Drehung 2–3 Sek. still stehen zu bleiben (ohne Wurf). Nach einer Drehung ins Gleichgewicht kommen.		Reifen, Velopneu
Ausklang	5' Bänklitanz Alle Kinder laufen hintereinander über Bänkli, die mit der schmalen Seite nach oben hintereinander angeordnet sind. Gleichgewicht fördern		Bänkli
	4' Bänkli-Hüpfer Mit den Händen aufgestützt beidbeinig von links nach rechts und mit leichter Vorwärtsbewegung über die Bänkli springen. Kräftigung		Bänkli
	4' Weg kreuzen Auf der Langbank stehend, versuchen zwei Kinder die Position zu wechseln ohne herunterzufallen. Drehen und ins Gleichgewicht gelangen		Bänkli
	4' Sumo-Ringer Stand breitbeinig, seitwärts auf der schmalen Seite der Langbank. Versuchen fortlaufend in Sumoringer-Position via Drehung auf der Fussballe auf die andere Seite zu blicken. Drehen und ins Gleichgewicht gelangen.		Bänkli

Hinweise

Tests

Zu den einzelnen Disziplinen finden Sie Tests zum Downloaden auf:

www.qims.ch > Q-Shop > Sachkompetenzen > Schulstufe und Bereich D (laufen, springen, werfen) auswählen > 2 x weiter > Test auswählen

- Hindernislauf (VS), Hürdenlauf (PS, Sek I)
- Diskus (Sek I)

www.jugendundsport.ch > Sportarten > Leichtathletik > Downloads

- Übung 2.1 Bänklilauf (Laufen über Hindernisse)
- Übung 3.1 Hindernislauf (Laufen über Hindernisse)
- Übung 4.4 Diskusdrehen (Diskuswerfen)

Links

www.kids-cup.ch: Nachwuchsförderungsprojekt des Schweiz. Leichtathletikverbandes

www.swissathletics.ch: Website des Schweiz. Leichtathletikverbandes

www.iaaf.org: Internationaler Leichtathletikverband

Literatur

- **mobile-Praxisbeilagen Nr. 4, 19, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38, 56, 60, 62**, diverse Autoren, Magglingen: BASPO 2002–2010.
- Bader, R. (1998). **Kinderleichtathletik** (Bd. 1+2). Stuttgart: Kultusministerium Baden-Württemberg.
- Katzenbogner, H. (2002). **Kinderleichtathletik**. Münster: Philippka-Verlag.
- Murer, K. (1999). **1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik** (9., unveränd. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Vonstein, W. & Massin, D. (2001). **Fun in Athletics – Kinderleichtathletik**. Aachen: Meyer & Meyer.



Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik
Nicola Gentsch, J+S Experte Leichtathletik

Redaktion

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Fotografie

Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM
Ueli Känzig, Lernmedien EHSM
Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Layout

Lernmedien, EHSM