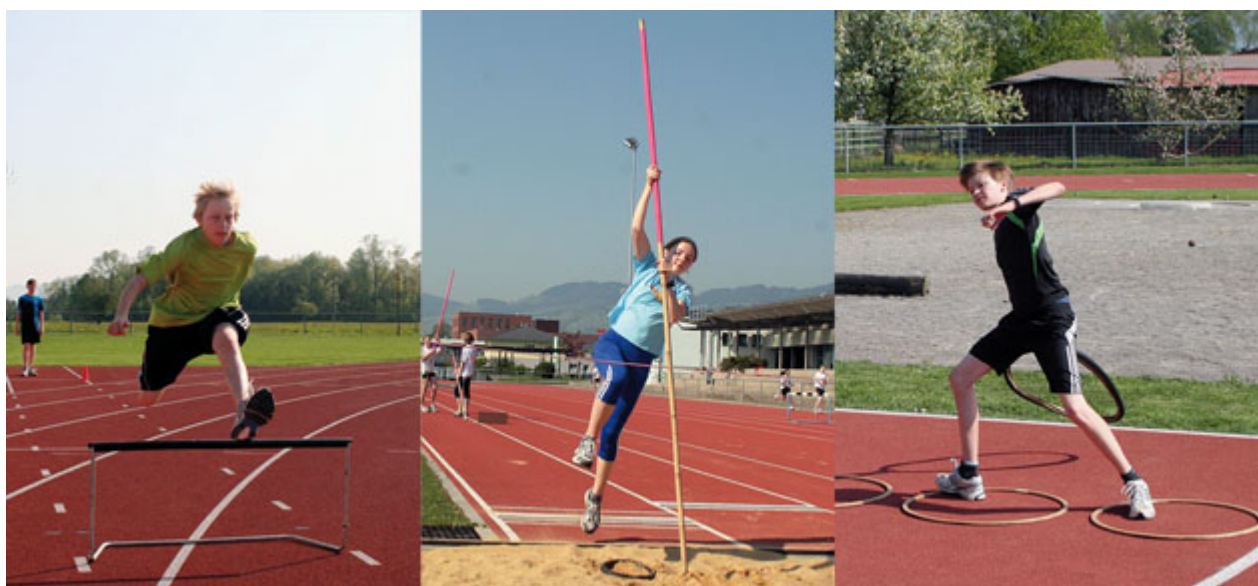


Leichtathletik: Faszination dank komplexen Disziplinen

Ob im Winter in der Halle oder im Sommer auf der Tartanbahn: 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 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. Der Kräftigste ist im Kugelstossen bevorteilt und diejenige, die bereits einen Wachstumsschub hinter sich hat, bringt im Weitsprung die besseren Leistungen.

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 die 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 und 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. Leitende müssen selber keine Stabhochspringer gewesen sein, um das Stabspringen zu vermitteln. Mut zum Ungewohnteren – und die Faszination der Kinder ist einem gewiss.

In diesem Monatsthema haben wir zahlreiche Inhalte für Kinder und Jugendliche, Einsteiger und Fortgeschrittene aufbereitet, welche sich auf die Bewegungsgrundformen Laufen – Springen – Werfen beziehen.
|

[Das Monatsthema als pdf](#)

Berichte

- [Das richtige Material in die Kinderhände](#)

Hilfsmittel

- [Grobform des Stabspringens in den Sand](#)
- [Bau einer Stabanlage in der Halle mit Sicherheitshinweisen](#)

Übungen zum Hürdenlaufen

- [Pfützentreten](#)
- [Matten absprinten](#)
- [Hoch das Bein](#)
- [Über den Ball gleiten](#)
- [Pantherschritte](#)
- [Erlöser-Stafette](#)
- [Grabenlauf](#)
- [Hinderniss-Aufbaustafette](#)
- [Bänklilaufl](#)
- [Bänklilaufl im Kreis](#)
- [Rhythmusvariationen](#)
- [Siegerpodest überlaufen](#)
- [Herausforderer](#)
- [pinkelnder Hund](#)
- [Menschenhürden-Fangis](#)
- [Hürdenstafette im 3er-Rhythmus](#)

- Hürdenwagen-Ralley
- Verfolgungslauf
- Flamingo-Parcours
- Hürdensitz-Kehre/ Bauchwende

Übungen zum Stabspringen

- Rückwärtsrolle
- Stab stellen
- Über einen Baumstamm balancieren
- Inselspringen
- Emmentaler drehen
- Sänfte
- Orang-Utan
- Toter Hirsch
- Rasensprünge
- Vom Berg ins Tal
- Tarzan über Gummischnur
- Stabspringen mit Hilfe
- Stabspringen
- Hexenritt
- Stabweitsprünge draussen
- Stabweitsprünge drinnen
- Füsse hoch
- Spiderman
- 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

Übungen zum Diskuswerfen

- Ringsprint
- Zick-Zack-Lauf
- Sumo
- Zielwurfwettkampf
- Wirbelsturm
- Ringpendellauf
- Bockstill

- Wurf aus der Deckung
- Zielwurfwettkampf mit Drehung
- Pneuweitwurf
- Wo bin ich?
- Uhr
- Reifentransport
- Heisse Insel
- Three-Sixty (360°)
- Vom Standwurf zur Drehung
- Diskus-Boccia
- Kellner
- Reifen durchsteigen
- Linientanz

Lektionen

- J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 3 «Laufen über Hindernisse»
- J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 6 «Pendeln und Turnen mit dem Stab»
- J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 7 «Mit dem Stab im Wald»
- J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 9 «Drehwerfen»
- J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 16 «Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf»
- J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 21 «Stabspringen»
- J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 23 «Vom Drehwerfen zum Diskuswurf»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO