

# J+S-Kids: Leichtathletik - Lektion 23

## Stabspringen

### Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 8-10 Jahre  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Aussenanlage  
 Sicherheitsaspekte Genügend Abstand einhalten beim Werfen

### Zielsetzungen/Lernziele

Aus dem Drehwerfen wird auf die Form 'werfen aus einer ganzen Drehung' hingearbeitet. Erster Kontakt mit dem Diskus.

### Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Diskuswerfens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Könnner
<b>Diskus</b>	+ Rhythmus von Drehen und Werfen + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht	+ korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Wurf aus 1/1 Drehung	+ korrekte 1 1/2-Drehung + Auffangen/Umspringen

Hohe Intensität gewährleisten und Beidseitigkeit beachten.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Einleitung</b> Teams bilden für das Einlaufen		Spielbändeli
3'	<b>Kellner</b> Fangisform in abgestecktem Feld auf der Wiese. Alle Kinder haben einen Diskus (0,5 oder 0.75kg) auf der Hand wie ein Servierbrett. Wer den Diskus verliert, wird zum automatisch zum Fänger. <i>Aufwärmen, Koordination</i>		Diskus
5'	<b>Reifen durchsteigen</b> Stafette 3-4 Teams gegeneinander. Auf dem Weg zum Wechseln jeweils in einen Velopneu springen, ihn von unten nach oben führen und seitlich wieder ablegen (hin und zurück). <i>Pneu ins Einlaufen einbinden, Beweglichkeit</i>		Velopneu, Malstäbe
4'	<b>Reifentransport</b> Jedes Team versucht eine bestimmte Anzahl Reifen von A nach B und wieder zurück zu transportieren (Reifen über Malstab gelegt). Fällt der Malstab um, zurück und aufstellen. Pro Lauf ein Pneutransport.		Velopneu, Malstäbe
5'	<b>Ringsprint</b> 2 Läufer starten gegeneinander. Wer hat schneller die Ringe berührt (mit einer Drehung nach erstem Ring und ist wieder zurück). <i>2/2 Diskusdrehung in Stafette einbauen, Gewicht auf hinterem Bein dank Anordnung.</i>		Reifen oder Velopneu, Malstäbe

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Zielwurfwettkampf</b> 2 Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst nahe ins Zentrum zu werfen (mit Bändern oder Seilen markieren und Diskus ins Zentrum legen). Entweder Boccia-Regeln (alle näheren Ringe zählen - markierte Velopneus notwendig) oder Punkte verteilen. <i>Pneu schleudern, kontrollierte Zielwürfe</i>		Matten, Velopneus Seile oder Bänder, Diskus.
7'	<b>Linientanz</b> Auf einer Linie versuchen, nach einer Drehung im Gleichgewicht stehen zu bleiben. <i>Drehung üben, Gleichgewicht schulen</i>		
8'	<b>Wo bin ich?</b> 3 fortlaufende Drehungen zwischen 2 Linien. wer schafft es zwischen den Linien zu bleiben. Dito mit Pneuwurf. Orientierung mit einbauen.		
7'	<b>Pneuweitwurf</b> aus Diskusring Pneu aus einer Drehung soweit schleudern wie möglich (einen Ring vor den Diskusring legen, die anderen beiden mit Kreide einzeichnen). Mit Gegenfuss zu Wurfhand beginnen. <i>Anwendung 2/2-Drehung</i>		
	Als Nebenposten: <b>Zick-Zack-Lauf</b> Nach dem Pneu holen; jedes Kind läuft von Ringanordnung zu Ringanordnung, wobei jeweils nach einer Drehung im hinteren Paar Ringe im Gleichgewicht stehengeblieben werden muss. Beide Posten als Rundlauf aufstellen <i>2/2-Drehung vielfach üben. Dank Zick-Zack Gewicht auf hinterem Bein.</i>		

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Diskus-Boccia</b> Durch Rollen (über den Zeigfinger) wird versucht, den Diskus möglichst nahe an ein Ziel zu platzieren. <i>Korrekte Abgabe des Diskus über Zeigfinger mit Vorwärtsrotation.</i>		
10'	<b>Standwurf/ Wurf mit 2/2-Drehung aus Ring</b> Zuerst mit weiter Ausholbewegung aus frontaler Stellung werfen, dann aus Seit-stellung. Versuchen, den Diskus (0,5-0.75kg) flach 'segeln' zu lassen. Auf ein Ziel werfen. <i>Anwendung des Gelernten mit Diskus</i>		

### Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2' ,Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO