

4

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 4



Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 4 auf einen Blick

**Die motorischen Fähigkeiten
und Fertigkeiten
anwenden und
gestalten beim...**

- ... Springen in die Höhe
- ... Springen in die Weite
- ... Springen mit dem Stab
- ... weiten und gezielten Werfen
- ... langen Laufen
- ... schnellen Laufen
- ... weiten und gezielten Stossen
- ... Laufen über Hindernisse
- ... weiten und gezielten Schleudern

**Grundlegende Fähigkeiten
und Fertigkeiten
erwerben**

**Elementare Erfahrungen
in den Grundtätigkeiten
Laufen, Springen und Werfen sammeln**

Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler machen individuell optimale Lern- und Leistungsfortschritte. Dabei spielen die Leistung und der Vergleich mit sich selbst und mit anderen eine wichtige Rolle.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurf-Erfahrungen sammeln
- Verschiedene Bodenbeschaffenheiten erleben und spüren
- Über, auf Hindernisse und von Hindernissen laufen, hüpfen und springen
- Kurz und schnell oder lang und langsam laufen



Vorschule

- Vielfältige Fertigkeiten für das Laufen, Hüpfen, Springen und Werfen erwerben
- Häufig schnell laufen, lange laufen und geschickt über Hindernisse laufen
- Vielfachsprünge, Absprünge, Sprünge von der Höhe in die Tiefe ausführen
- In die Höhe und in die Weite springen
- Links- und rechtshändig Gegenstände auf Ziele, in die Weite und in die Höhe werfen, stossen und schleudern



1.–4. Schuljahr

- Das Bewegungsgefühl der Grundbewegungen Laufen, Springen und Werfen verfeinern
- Technische Grundelemente spielerisch anwenden und variieren
- Persönliche Leistungsfortschritte erzielen und auswerten
- Regelmässig längere Strecken langsam laufen
- Bewegungsverwandtschaften erkennen



4.–6. Schuljahr

- Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen üben und vielseitig anwenden
- Von Vielfachsprüngen zum Dreisprung
- Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung variieren und gestalten. Mit einem Stab springen.
- Anlaufrhythmen beim beidseitigen Werfen, Stossen und Schleudern ganzheitlich üben
- Bewegungsverwandtschaften nutzen



6.–9. Schuljahr

- Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten
- Gruppen- und Teamwettkämpfe bestreiten
- Attraktive polysportive Ausdauer-Trainingsformen durchführen
- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen



10.–13. Schuljahr

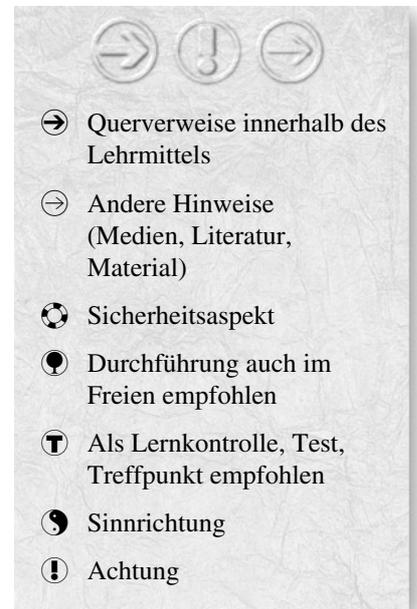
- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung von Laufen, Springen, Werfen	
• Grundlagen entwickeln	2
• Ursprünge der Leichtathletik	2
• Sinnrichtungen	3
2 Inhalt und Ziele	
• Von Grundtätigkeiten zu speziellen Fertigkeiten	4
• Die Inhalte im Überblick	4
• Laufen	4
• Springen	5
• Werfen	5
3 Lernen und Lehren	
• Bewegungen bewusst lernen	6
• Kindgerecht und stufengemäss	6
• So ganzheitlich wie möglich – so strukturiert wie nötig	6
• Fähigkeiten entwickeln – Fertigkeiten erwerben	7
• Individualisieren und Differenzieren	7
4 Unterrichten	
4.1 Planen	
• Voraussetzungen	8
• Inhalte, Ziele, Akzente	8
• Lehr- und Lernwege	8
4.2 Durchführen	
• Einstimmen	9
• Erwerben und Üben	9
• Anwenden und Gestalten	9
4.3 Auswerten	
• Lernresultat und Lernprozess auswerten	10
• Leichtathletik-Tests als Lernkontrollen	10
• Gemeinsame und individuelle Ziele setzen	10
• Die Leichtathletik-Tests im Überblick	11
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	12



1 Sinn und Bedeutung von Laufen, Springen, Werfen

Grundlagen entwickeln

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende *Fähigkeiten*, Grundlagen des menschlichen Bewegungsverhaltens. Sie sollen durch vielfältige Bewegungsaufgaben weiterentwickelt werden. Diese Erfahrungen eröffnen im Sinne eines «fähigkeitsorientierten Fertigkeitserwerbs» (HOTZ, 1986, S. 11) den Zugang zu speziellen *Fertigkeiten* in den leichtathletischen Disziplinen. Zudem sind sie eine Grundlage vieler Sportarten wie Ballspiele, Rollschuhlaufen, Skilanglauf, Frisbee usw., besonders aber auch der Alltagsbewegungen.

Ursprünge der Leichtathletik

Die Leichtathletik, insbesondere der Lauf, wird als älteste Sportart bezeichnet. Sie bildete das Kernstück der Olympischen Spiele des Altertums. Der Pentathlon (griechisch: Fünfkampf) verband die Disziplinen Stadionlauf, Weitsprung, Diskus-, Speerwurf und Ringkampf. Ende des 19. Jahrhunderts fanden Wettkämpfe in erster Linie zur Belustigung und Unterhaltung des Volkes statt. Sie umfassten Disziplinen wie 3-Beinlauf, Sacklaufen, Schnitzeljagd, Handicapläufe, Paarlaufen und Tauziehen.

- Grundlagen entwickeln und vielseitig anwenden
- Ursprünge der Leichtathletik
- Sinnrichtungen

➔ Turnen und Sport im Wandel: Vgl. Bro 1/1, S. 14



Der Begriff «Leichtathletik» entstand erst zu Beginn dieses Jahrhunderts. In den Anfängen und in den ersten Meetings stand der Laufsport im Zentrum der Leichtathletik. Mit der Profilierung der Leichtathletik setzte sich die Einsicht durch, dass Leistungssteigerungen nur durch planmässiges, systematisches Training erzielt werden können.

In den Schweizer Turnschulen widerspiegelt sich der Einzug der Leichtathletik in die Schule. In den Ausgaben von 1876 und 1898 wurde das Laufen als Bestandteil von Marschübungen thematisiert. 1912 sind im Kapitel «Völkstümliche Übungen» erstmals die drei Bereiche der Leichtathletik erwähnt: das Springen, das Laufen und das Werfen. In der «Turnschule» von 1947 wird das erste Mal von «leichtathletischen Übungen» gesprochen. Die Lehrmittelreihe aus dem Jahr 1977 enthält im Spezialband «Leichtathletik» die Kapitel «Läufe», «Sprünge» und «Würfe».



Sinnrichtungen

Laufen, Springen und Werfen fordern das Wettfeiern, Messen und Vergleichen heraus. Wer aber diese Inhalte ausschliesslich unter der Sinnorientierung des Leistens und Wettfeierns erlebt und nicht zu den Besten einer Klasse gehört, findet den Zugang kaum.

☉ Dieses Symbol erinnert in den Praxisbänden immer wieder an die Sinnrichtungen. Vgl. dazu auch Bro 1/1, S. 6 ff.



Durch vielseitige Variationen kommen bei den Tätigkeiten des Laufens, Springens und Werfens verschiedene Sinnrichtungen zum Tragen.

2 Inhalt und Ziele

Von Grundtätigkeiten zu speziellen Fertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch vielfältige, attraktive Aufgaben ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln. Isoliertes Üben von Teilbewegungen und frühe Spezialisierung sollen vermieden werden.

Ein besonderes Gewicht wird auf die *Beidseitigkeit* (links und rechts) sowie auf die Förderung des *Bewegungsgefühls* gelegt. Ziele sind die Entwicklung individuell optimaler Bewegungsfähigkeiten sowie eine positive Einstellung zur eigenen Leistung und zum Leistungsvergleich mit anderen. In den Stufenbänden 2–6 werden Aufgaben und Übungen zum Laufen, Springen und Werfen begründet und im Aufbau dargestellt. Die methodisch-didaktischen Anregungen in der Hinweisspalte helfen der Lehrperson, den Unterricht zu organisieren, weisen auf besondere Gefahren hin und lassen Zusammenhänge über die einzelnen Unterrichtsideen hinaus erkennen.

Die Schule soll sich auch neuen Trends und Sportarten öffnen, bei denen die Tätigkeiten Laufen, Springen und Werfen eine zentrale Rolle spielen.

Die Inhalte im Überblick

Von Grundtätigkeiten...	über Variationsformen...	... zu sportlichen Disziplinen
Laufen	Schnell laufen Lange laufen Über Hindernisse laufen	Kurzstreckenläufe Dauerläufe Hürdenläufe
Springen	In die Weite springen In die Höhe springen Mit einem Stab springen	Weitsprünge (z.B. Dreisprung) Hochsprung (z.B. Flop) Stabhochsprung
Werfen	In die Weite und auf Ziele werfen In die Weite und auf Ziele stossen In die Weite und auf Ziele schleudern	Speerwurf, Ballspiele (z.B. Handball) Kugelstossen Schleuderballwerfen, Diskuswerfen

Laufen: *schnell, lange und über Hindernisse*

Beim *schnellen Laufen* geht es um das möglichst schnelle Zurücklegen einer kurzen Strecke. Ausschlaggebend dabei sind die Kraft, die Reaktions- und die Aktionsschnelligkeit. Das schnelle Laufen kann z.B. durch Lauf- und Fangspiele sowie durch die Schulung der Lauftechnik trainiert werden.

Lange laufen bzw. *Dauerlaufen* heisst, ökonomisch und möglichst lange in regelmässigem Tempo zu laufen. Die dafür notwendige Energie liefert der aerobe Stoffwechsel. Ziel ist die Entwicklung der aeroben Kapazität (➔ Belastung und Adaption: Vgl. Bro 1/1, S. 34 ff.). Als Orientierungshilfe gilt: Schülerinnen und Schüler sollen mindestens so viele Minuten laufen können, wie sie Jahre alt sind. Gut koordinierte Arm- und Beinbewegungen sowie eine tiefe, regelmässige Atmung erleichtern das lange Laufen.

Sind die Luft-Schadstoffwerte (Ozon, Schwefel- und Stickstoffdioxid) erhöht, dann muss die Belastung angepasst werden. Wenn nötig muss der Sportunterricht in den Wald oder in die Halle verlegt werden. Bei Atemproblemen sind Teildispensationen angezeigt.

- Von Grundtätigkeiten zu speziellen Fertigkeiten
- Die Inhalte im Überblick
- **Laufen:** *schnell, lange und über Hindernisse*
- **Springen:** *hoch, weit und mit einem Stab*
- **Werfen:** *weit und gezielt werfen, stossen und schleudern*

➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:
Vgl. Bro 1/1, S. 38 ff.



➔ Dispensieren:
Vgl. Bro 1/1, S. 30

Die Belastungsanforderung richtet sich nach den individuellen Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen. Bei Schmerzen im Bereich der Hüft-, Knie- und Fussgelenke sollte der Rat des Schularztes oder eines Orthopäden eingeholt werden.

Laufen über Hindernisse besagt, dass kleinere und grössere Hindernisse (Geräte) überlaufen oder übersprungen werden. Dadurch werden die koordinativen (Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten (Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer) geschult. Das spielerische Laufen über Hindernisse auf der Vorschulstufe führt auf der Oberstufe zu einer individuellen Hürdentechnik.

Springen: *hoch, weit und mit einem Stab*

Sobald ein Kind stehen kann, beginnt es zu wippen und zu hüpfen. Es entwickelt Formen des Hinab- und Hinaufspringens. Springen fordert und fördert Kraft und Schnelligkeit sowie die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit. Aus vielfältigen Sprungformen lassen sich spezielle Fertigkeiten (Techniken) entwickeln: Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung; vom Springen in die Weite zum Weit- und Dreisprung und vom Springen mit Hilfsmitteln zum Stabhochsprung.

Für das ästhetische Formen und Gestalten von Sprüngen (z.B. Tanz-Sprünge) sind in den Broschüren 2 Anregungen zu finden. Beispiele zu *akrobatischen Sprüngen* (z.B. Sprünge mit Rollschuhen oder Sprünge mit Partnerhilfe) werden in den Broschüren 3 und Sprungformen *mit dem Ball* (z.B. Sprungwurf, Smash) werden in den Broschüren 5 vorgestellt.

Werfen: *weit und auf Ziele werfen, stossen oder schleudern*

Mit *Werfen* sind in dieser Broschüre alle Formen des Werfens, Stossens und Schleuderns gemeint. Für diese Tätigkeiten bilden die Schnellkraft sowie die Rhythmisierungs-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit wichtige Voraussetzungen. Aus dem vielseitigen Werfen können sich spezielle Fertigkeiten entwickeln: Vom Werfen in die Weite und auf Ziele zum Weitwurf mit dem Ball, mit dem Speer oder zum weiten bzw. gezielten Wurf bei Hand-Ballspielen; vom Stossen in die Weite zu Schritt- und Drehstosstechniken des Kugelstossens sowie vom Schleudern in die Weite und auf Ziele (z.B. mit dem Fahrradpneu) zum Diskuswurf.

Das Werfen bildet auch für viele andere Sportarten eine wichtige Basis: Zuwerfen und Zielwürfe bei Ballspielen (Handball, Basketball, Baseball u.a.m.) oder Aufschlag und Schmetterball beim Volleyball, Badminton und Tennis.

Werferfahrungen sollen bereits in der Grundausbildung der Vorschule und Unterstufe gesammelt werden. Werfen lernen Kinder nur, wenn ihnen viele und vielfältige Spiel- und Übungsmöglichkeiten angeboten werden: Werfen im Freien mit Tannzapfen, Steinen usw.

Schülerinnen und Schüler, welche in der Kindheit werfen gelernt haben, bringen günstige Voraussetzungen und wichtige Grundlagen in vielen Situationen, in Sportarten und Sportspielen, mit.

➔ Laufschuhe:
Vgl. Bro 1/1, S. 45

➔ Fähigkeiten und Fertigkeiten:
Vgl. Bro 1/1, S. 49



3 Lernen und Lehren

Bewegungen bewusst lernen

Der Fertigkeitserwerb führt von den motorischen Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen über Variationsformen zur individuell optimalen Technik. Dies bedeutet, dass im Sportunterricht auf den unteren Stufen spielerisch-ganzheitlich gelernt und geübt wird. Auf der Sekundarstufe kann sich das Lernen zunehmend an spezifischen Techniken orientieren. Im Sinne einer vielseitigen motorischen Entwicklung soll die *Beidseitigkeit*, das links- und rechtshändige Erlernen und Üben von Fertigkeiten, auf allen Stufen konsequent entwickelt und gefördert werden.

Qualitatives Bewegungslernen basiert weniger auf der *Aussensicht* als auf der *Innensicht*: Beim Entwerfen eines Bewegungsprogramms helfen den Lernenden nicht in erster Linie Hinweise zu Einzelheiten, die an einer Bewegung von aussen beobachtet werden, sondern vielmehr Informationen darüber, was beim Vollzug einer Bewegung bewusst wahrgenommen, empfunden und erlebt wird.

Auch bei den Fehlerkorrekturen ist besonders wichtig, was die Lernenden beim Vollzug beabsichtigen, was sie *wahrnehmen*, mit ihren Sinnen spüren (*verarbeiten*), und nicht nur, was die Beobachtenden sehen (*ausführen*).

Das Bewegungsgefühl entwickelt sich durch die Verarbeitung und Speicherung komplexer *Sinnes-Informationen* beim Bewegungshandeln. Das Wahrnehmen und Reflektieren des Handelns sollte bereits beim Erwerben und später konsequent beim Anwenden systematisch gefördert werden.

Kindgerecht und stufengemäss

Dem Bedürfnis nach spontanem, entdeckendem Bewegen der Kinder im Vorschulalter muss ebenso entsprochen werden wie der kritisch distanzierter Einstellung der Heranwachsenden gegenüber einzelnen Übungsformen. Interessante, niveaugerechte und differenzierte Aufgabenstellungen, welche zur Auseinandersetzung mit den Lerninhalten und -situationen herausfordern, können den Lernerfolg entscheidend beeinflussen.

Kinder und Jugendliche suchen Herausforderungen. Sie finden solche beispielsweise beim gemeinsamen oder selbständigen Lösen von interessanten, altersgerechten Bewegungsaufgaben (*Erwerben*), in geschickt arrangierten, vielseitigen Lerngelegenheiten (*Anwenden*) und beim abwechslungs- und variantenreichen *Gestalten* von Bewegungs- und Handlungsmustern.

So ganzheitlich wie möglich – so strukturiert wie nötig

Bewegungen sollen zuallererst *ganzheitlich* vermittelt werden. Erst wenn die Bewegungs-Grundmuster gefestigt sind, werden Teilaspekte der Bewegung hervorgehoben. Das bedingt, dass der Übungsanlage, den Lernbedingungen und der Wahl von Lernhilfen grosse Aufmerksamkeit geschenkt wird. Lehrende sollen an Bewegungserfahrungen der Kinder und der Jugendlichen anknüpfen.

- *Bewegungen bewusst lernen*
- *Kindgerecht und stufengemäss*
- *So ganzheitlich wie möglich – so strukturiert wie nötig*
- *Fähigkeiten entwickeln – Fertigkeiten erwerben*
- *Individualisieren und Differenzieren*

➔ Wahrnehmen – verarbeiten – ausführen:
Vgl. Bro 1/1, S. 51

➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten:
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

➔ Ganzheitlich:
Vgl. Bro 1/1, S. 60;
«E-A-G-Modell»:
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

4 Unterrichten

4.1 Planen

Voraussetzungen

Unterschiedlichen Begabungen und Interessen der Lernenden ist durch geeignete organisatorische Massnahmen Rechnung zu tragen. Bereits bei der Planung sind individuelle Lernziele und differenzierende Lernangebote vorzusehen und dem Lernort (situative Voraussetzungen) anzupassen.

Laufen, Werfen und Springen wird oft auf öffentlichen Anlagen durchgeführt. Dies setzt voraus, dass sich die Lehrperson vorgängig informiert (Benützbarkeit des Rasens und des Materials, allfällige Veranstaltungen, gleichzeitige Benützung durch andere Klassen usw.). Wenn die Lehrperson vor Lektionsbeginn auf dem Platz anwesend ist, kann sie mit den eintreffenden Schülerinnen und Schülern bereits das Material bereitstellen und Vorbereitungen treffen.

Inhalte, Ziele, Akzente

Auf der Unterstufe ist die Lehrperson weitgehend für die Planung der Lerninhalte zuständig. Mit zunehmendem Alter sollen die Schülerinnen und Schüler bereits bei der Planung mitbestimmen. Wer beim Lernen, sei es beim Erwerben, Anwenden oder Gestalten, individuelle Ziele setzen darf, ist motivierter, als wer diese Ziele immer vorgegeben erhält.

Die Inhalte der Broschüren 4 in den Bänden 2 bis 6 entsprechen einem systematischen Aufbau. Es wird empfohlen, pro Jahr 2–3 -Übungen als Lernziele und Lernkontrollen festzulegen und diese systematisch zu üben. Dazu eignen sich die Leichtathletik-Tests 1–3. Die Auswahl solcher -Übungen ( siehe Randspalte in den Praxisseiten der Stufenbände) kann auch den Lernenden überlassen werden. Allerdings müssen sowohl der Lernweg wie auch die Beobachtungs- und Beurteilungskriterien allen bekannt sein.

Lehr- und Lernwege

Schülerinnen und Schüler jeder Altersstufe sind besonders motiviert, wenn der Inhalt abwechslungsreich und – vor allem auf der Unter- und Mittelstufe – spielerisch vermittelt wird. Es ist für die Lernenden anregender, wenn zwischen *fremd-*, *mit-* und *selbstbestimmtem* Handeln abgewechselt wird. Sie übernehmen dadurch die Verantwortung für ihr Handeln, sowohl als Lernende wie auch als Lehrende.

Mit zunehmendem Können wächst meistens auch die Motivation, einzelne Techniken systematisch und selbständig zu üben und zu verbessern. Je mehr die Lernenden angehalten werden, ihr eigenes Lernen und das Lernen anderer zu verstehen, desto eher sind sie in der Lage, sich und andere korrigieren und beraten zu können (Lernpartnerschaften).

Wenn Schülerinnen und Schüler als Lehrende eingesetzt werden, soll ihre Aufgabe mit ihnen genau definiert werden.

- *Voraussetzungen*
- *Inhalte, Ziele, Akzente*
- *Lehr- und Lernwege*

 Wenn möglich im Freien!



 Gemeinsam planen:
Vgl. Bro 1/1, S. 62

 Lernkontrollen, Tests, :
Vgl. Bro 4/1, S. 11

 Fremd-, mit oder selbstbestimmt handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

4.2 Durchführen

Einstimmen

Oft entscheidet sich bereits in dieser Phase durch die Art und Weise der Information, ob die Schülerinnen und Schüler motiviert sind und sich auf die bevorstehende Sequenz freuen. Wenn die weniger talentierten Schülerinnen und Schüler spüren, dass der bevorstehende Unterricht auch auf sie und ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist, dann sind auch sie zu begeistern.

Die Übungen zum *Aufwärmen* sollen einen Zusammenhang mit der darauffolgenden Sequenz haben. Dazu eignen sich Formen, bei denen das Material und die Bewegungselemente des Hauptteiles mit einbezogen werden. Auf der Unterstufe kann ohne systematisches Aufwärmen mit dem spielerischen Erwerben von Grundtätigkeiten begonnen werden, während auf der Oberstufe der Körper gezielt auf die bevorstehenden Belastungen vorbereitet werden muss. So sollte z.B. vor einer Hürdenlauflektion die Oberschenkel- und die Rumpfmuskulatur angemessen gedehnt und vor einer Wurflektion die Schultermuskulatur systematisch aufgewärmt werden. Jugendliche sollten sich an ein systematisches Aufwärmen und Einbewegen gewöhnen.

Erwerben und Üben

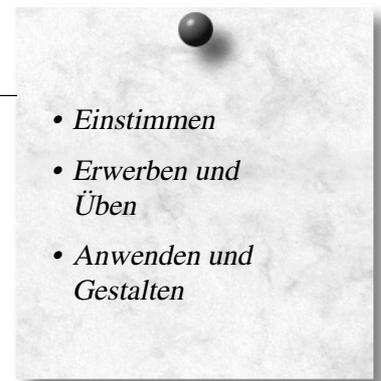
Zu Beginn des Lernprozesses eignen sich ganzheitliche Bewegungsaufgaben. Durch offene Aufgabenstellungen können mit der ganzen Lerngruppe erste Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Beispiel: Vor einer Hochsprunglektion mit dem Ziel, die Flop-Technik zu erwerben, werden Bogenläufe und Absprunghilfen durchgeführt. Nach und nach werden Akzente auf einzelne Technik-Merkmale gesetzt: Der Bogenanlauf wird fixiert; der Absprung wird vorgezeigt und erklärt; die kontrollierte Landung wird begründet. Lernerleichternde Bedingungen, z.B. der Einsatz von Lernhilfen, können für Bewegungsaufgaben motivierend sein. Beispiel zum Thema *Springen*: Sprungbretter oder Kastenteile als Absprunghilfe; Leine, Spielbänder, Fähnchen als Orientierungshilfen. Oder beim *Werfen*: Reifen als Ziele hinlegen oder aufhängen usw.

Anwenden und Gestalten

Wenn die Teilnehmenden die wichtigsten Kriterien kennen, kann in Halbklassen oder Lerngruppen weitergearbeitet werden. Während die Lehrperson den Lernprozess der einen Hälfte beobachtet und begleitet, bekommt die andere Hälfte einen Auftrag zum selbständigen Lösen. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.

Die Lernsequenz kann mit einer gemeinsamen Spiel- oder Stafettenform abgeschlossen werden. Nach einer körperlich anstrengenden Lektion eignen sich entspannende Formen wie das Lockern der Beine, entspanntes Liegen und gezieltes Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Alle Schülerinnen und Schüler helfen beim Aufräumen. Wichtig: Alles Material kontrollieren und pflegen (z.B. Bälle zählen, Sand ausebnen, Geräte reinigen usw.).



➔ Aufwärmen:
Vgl. Bro 1/1, S. 66



➔ Erwerben – Anwenden –
Gestalten: Vgl. Bro 1/1, S. 49

➔ Den Unterricht abschließen:
Vgl. Bro 1/1, S. 73

4.3 Auswerten

Lernresultat und Lernprozess auswerten

In einer seriösen Auswertung werden das Unterrichtsgeschehen reflektiert, der Lernprozess evaluiert und die Fortschritte ermittelt und beurteilt. Eine solche Auswertung ist eine wichtige Grundlage für die erneute Unterrichtsplanung.

Insbesondere beim Laufen, Springen und Werfen ist darauf zu achten, dass sich die Auswertung nicht ausschliesslich auf die Leistung im Vergleich mit anderen, sondern in erster Linie auf die eigene Leistung oder auf die eigene *Leistungssteigerung* bezieht. Der eigene Leistungsfortschritt bedeutet für die meisten Schülerinnen und Schüler die grösste Motivation.

Den Schülerinnen und Schülern muss auch die Möglichkeit angeboten werden, sich über den erlebten Unterrichtsverlauf zu äussern und allenfalls Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Leichtathletik-Tests als Lernkontrollen

Eine Serie von sechs Leichtathletik-Tests eignet sich als Lernkontrolle für alle Stufen. Die Tests basieren auf einem didaktischen Aufbau, sie sind attraktiv konzipiert und können von jeder Lehrperson ohne grossen (materiellen) Aufwand durchgeführt und ausgewertet werden. Die einzelnen Testaufgaben sind beschrieben und mit vorbereitenden Übungen versehen. Die Kriterien sind klar formuliert. Den Kern der Tests 1–4 bilden vier auf die *Bewegungsqualität* ausgerichtete Testaufgaben, bei denen die *Quantität* der erbrachten Leistung nicht gemessen wird. Der Test 5 leitet über zum Test 6, bei dem ausschliesslich quantitativ gemessen wird.

Die Teile der einzelnen Tests können über einen längeren Zeitraum verteilt oder zusammen absolviert werden. Es ist erlaubt, nicht bestandene Elemente zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen. Die Testübungen und die Beurteilungskriterien sind in den Praxisseiten der einzelnen Stufenbände beschrieben und mit dem -Signet gekennzeichnet.

Gemeinsame und individuelle Ziele setzen

Neben den *gemeinsamen* Lernzielen, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollten, sind *individuelle* Lern- und Leistungsziele sowie entsprechende Lernkontrollen vorzusehen. Die Lernziele sowie die erreichten Resultate können z.B. in einem Sporthaft festgehalten werden. Bei der Festlegung einer Teilnote im Laufen, Springen oder Werfen ist Transparenz wichtig. Ob die Bewegungsqualität, der individuelle Leistungsfortschritt oder einfach die erzielten Messwerte (Meter und Sekunden) zählen, wollen und sollen die Schülerinnen und Schüler wissen.

Besonders interessierte Schülerinnen und Schüler sollten bei der Planung, Durchführung und Auswertung ihres Trainings unterstützt werden.

- *Lernresultat und Lernprozess auswerten*
- *Leichtathletik-Tests als Lernkontrollen*
- *Gemeinsame und individuelle Ziele setzen*
- *Die Leichtathletik-Tests im Überblick*

➔ Lernergebnisse ermitteln und beurteilen (Evaluation): Vgl. Bro 1/1, S. 76 ff.

➔ Das Unterrichtsgeschehen auswerten: Vgl. Bro 1/1, S. 75



➔ Testunterlagen und Abzeichen: Schweizerischer Leichtathletik-Verband

➔ Individualisieren: Vgl. Bro 4/1, S. 7; mit Bezug worauf wird evaluiert? Vgl. Bro 1/1, S. 78

Die Leichtathletik-Tests im Überblick



Schweizerischer Leichtathletikverband
Fédération Suisse d'athlétisme

Leichtathletiktests Tests d'athlétisme

Stufe / Niveau 1
8 - 9 Jahre / ans
Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps
- Rhythmisierung / rythme

Stufe / Niveau 2
10 - 11 Jahre / ans
Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps
- Rhythmisierung mit Geräten / rythme avec engins

Stufe / Niveau 3
12 - 13 Jahre / ans
Körperhaltung / Tenue du corps
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer

Stufe / Niveau 4
14 - 15 Jahre / ans
Bewegungsausführung / Exécution du mouvement
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer

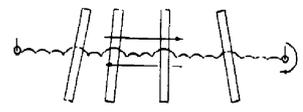
Bezug bei / Commande auprès du:
Sekretariat SLV / FSA
Postfach 8222
3001 Bern






➔ Merkblatt und Broschüre:
Leichtathletik-Tests für Schule und Verein

➔ Bezugsquelle:
Sekretariat SLV

	Testübungen	Kriterien/Bemerkungen	Vorbereitende Übungen
2.1	<p>Bänklilauf</p> <p>Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück). Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Malstäbe).</p>  <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">mind. 3 Schritte mind. 3 Schritte</p>	<ul style="list-style-type: none"> Schrittfolge muss stimmen Fussballenlauf <p style="font-size: x-small; margin-top: 5px;">Bemerkungen: Empfohlener Abstand: 2.50 m/3.50 m/5.50 m. Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z.B. durch Schrägstellen der Bänke (siehe Skizze).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Überlaufen von Linien, Stäben, Schläuchen etc. Überlaufen von Hindernissen mit gleichem Abstand Überlaufen von Hindernissen mit unterschiedlichen Abständen.

Ein Beispiel aus der SLV-Test-Broschüre

Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

BERNETT, H.:	Leichtathletik im geschichtlichen Wandel. Schorndorf 1987.	Umfassende Aufarbeitung der Entwicklung der Leichtathletik
BUCHER, W. / STADLER, R.:	Erfolg mit beiden Seiten. Unterägeri/Dübendorf 1986.	Beidseitigkeit in verschiedenen Lebensbereichen, speziell im Tennis
FREY, G. / KURZ, D. HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbek 1984.	Grundlagenwerk; Hintergrundinformationen für Lehrkräfte
HAHN, E.:	Kindertraining. blv. München 1982.	Grundlagen für das Leistungstraining mit Kindern
HOTZ, A.:	Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Frankfurt/Aarau 1991.	Wesentliches auf 176 Seiten
JOCH, W. (Hrsg.):	Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining. Aachen 1991.	Ein umfassendes Werk für die Grundausbildung
HABERKORN, Ch. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen. Lauf und Sprung, Wurf. Frankfurt a.M. 1992.	Hilfreiche Skizzen und Übungsformen für die Leichtathletik in der Schule
MURER, K.:	Leichtathletik in der Schule in: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994 ⁸ .	Übersichtlich dargestellt, sehr hilfreich für den Leichtathletikunterricht in der Schule, ergänzt mit 1003 Ideen für die Praxis
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Trainer-Bulletin des SLV. Bern 1989.	Als Ergänzung hilfreich; Lektionsbeispiele
SCHMIDT, P. u.a.:	Leichtathletik Training. Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Philippka. Münster.	Aktuelle Praxisbeiträge für Schüler- und Jugendleichtathletik

Video-Filme:

ESSM:	Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.
ESSM:	Laufen: Biomechanische und medizinische Aspekte. Magglingen 1985.
ESSM:	Leichtathletiktests. Serie 1: 1–4; Serie 2: 5/6.

Adressen:
