

4

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 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
- ... weiten und gezielten Stossen
- ... weiten und gezielten Schleudern
- ... langen Laufen
- ... schnellen Laufen
- ... Laufen über Hindernisse

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 Jugendlichen machen individuelle Lern- und Leistungsfortschritte. Das Festhalten der Leistungsentwicklung und das Aufzeigen der Fortschritte ist wichtig.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen 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

- Die Grundbewegungen Laufen, Springen, Werfen vielfältig und spielerisch erleben
- Das Bewegungsgefühl für das Laufen, Springen und Werfen verfeinern
- Grundlegende Techniken erwerben
- Persönliche Leistungsfortschritte erzielen und auswerten
- Regelmässig längere Strecken laufen



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.
- Anlaufrythmen 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

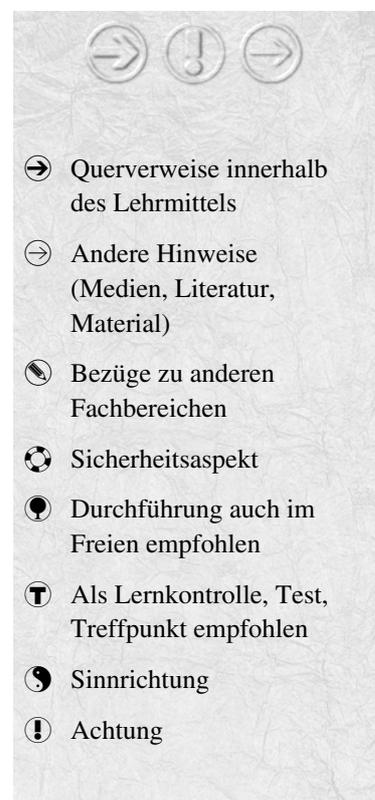
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Laufen	
1.1 Ökonomisch, schnell und lange laufen	4
1.2 Fang-, Lauf- und Sprint-Spielformen	5
1.3 Stafetten- und Staffelformen	6
1.4 Lernen in Lernpartnerschaften	7
1.5 Besser, schneller und länger laufen	8
1.6 Starten und schnell laufen	9
1.7 Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlaufen	10
1.8 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen	12
2 Springen	
2.1 Springen und Fliegen	14
2.2 Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung	15
2.3 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung	16
2.4 Vom Springen in die Höhe zur Straddle-Technik	17
2.5 Die Fosbury-Flop-Technik verbessern	18
2.6 Mit dem Stab springen	19
2.7 Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen	20
3 Werfen	
3.1 Bewegungsverwandtschaften nutzen	22
3.2 Vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf	23
3.3 Vom vielfältigen Schleudern zum Drehwurf	25
3.4 Vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen	27
4 Kombinieren	
4.1 Spielerische Mehrkämpfe	29
4.2 Sich «sehbehindert» bewegen	30
4.3 Wissenswertes zu den Leichtathletiktests	31
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	32



Einleitung

Von elementaren Tätigkeiten zu sportlichen Fertigkeiten

Laufen, Springen, Werfen sind elementare Tätigkeiten, die Kinder unaufgefordert ausführen. Dabei sammeln sie viele Bewegungserfahrungen, welche für den Erwerb sportlicher Fertigkeiten wichtig sind. Vielseitiges Laufen, Springen und Werfen bildet eine wichtige Basis der sportlichen Handlungsfähigkeit und somit die Grundlage vieler Fertigkeiten und Sportarten.

Im Sportunterricht sollen die Jugendlichen das Laufen, Springen und Werfen als sinnvolle Handlungen erfahren. Dies gelingt besser, wenn ein mehrperspektivischer Unterricht angeboten wird. Wettfeiern und Leisten sind Sinnrichtungen, die nicht alle Jugendlichen ansprechen. Mit der Ausrichtung auf Gesundheit, mit Schwerpunkten im Miteinander oder im ästhetischen Gestalten können viele Jugendliche für das Laufen, Springen, Werfen gewonnen werden. Jugendliche haben ein natürliches Bedürfnis, etwas zu vollbringen, die Wirkung dessen zu spüren und Anerkennung zu erhalten. In der Leichtathletik können solche Bedürfnisse sinnvoll befriedigt werden.

➔ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/5, S.3 ff. und
Bro 1/1, S.6 ff.

Individuelle Verbesserung von Technik und Leistung

Aufbauend auf Technikformen, die Jugendliche mitbringen, soll auf dieser Stufe in Richtung individuell optimaler Technik weitergearbeitet werden. Weitere Lernziele sind das Fördern der Leistungsbereitschaft und das Erzielen von individuellen Leistungsverbesserungen. Wichtig bleibt die Vielseitigkeit, und dazu gehört auch das Fördern der Beidseitigkeit.

🔄 Beidseitigkeit:
Vgl. Bro 4/1, S. 4

Von der Theorie zur Praxis

Die Broschüre 4 ist aufgeteilt in die Bereiche *Laufen, Springen* und *Werfen*:

- Das Kapitel *Laufen* umfasst Fang- und Laufspiele, Lauftechnik, Starten, Schnelllaufen, Hindernislaufen, Hürdenlaufen sowie Dauerlaufen.
- Das Kapitel *Springen* enthält variantenreiche Formen von Vielfach- und Einfachsprüngen, Springen in die Weite, in die Höhe und mit dem Stab.
- Das Kapitel *Werfen* beinhaltet viele Formen des Werfens, Stossens und Schleuderns mit verschiedenen Gegenständen in die Weite und auf Ziele.

➔ Inhalt und Ziele:
Vgl. Bro 4/1, S. 4

Ein freudvolles Laufen, Springen, Werfen kann mit vielen Spielformen erreicht werden. Die Spiel- und Übungsformen sollen zu wiederholtem Üben herausfordern, vielseitige Erfahrungen ermöglichen und dadurch zu *Erfolgs-erlebnissen und Lernfortschritten* verhelfen.

Die ersten Formen der Praxisseiten sind meist für den Einstieg in ein Thema geeignet. Die Inhalte sind in lernwirksamer Reihenfolge nach dem Prinzip «vom Einfachen zum Schwierigen» aufgeführt. Wenn die Grobform einer Technik erworben worden ist, soll diese über längere Zeit *variantenreich* geübt und gefestigt werden, auch unter Einbezug von Schülerideen.

➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten:
Vgl. Bro 1/5, S. 48 ff.

Bei einzelnen Spiel- und Übungsformen wird in der Hinweisspalte auch auf Probleme der Organisation, der Sicherheit und des Materials hingewiesen.

🚫 Hinweis auf Sicherheit

Akzente setzen - die Ausdauer verbessern

Im Bereich der konditionellen Fähigkeiten wird der Akzent auf die Verbesserung der Ausdauer gelegt. Im Jugendalter lässt sich die Ausdauer sehr gut verbessern.

Die Leitidee «Laufe dein Alter» soll als ein realistisches Ziel die Jugendlichen motivieren, ihre Ausdauer zu verbessern. «Laufe dein Alter» heisst, die Jugendlichen sollen so viele Minuten ohne Unterbruch laufen können, wie sie Jahre alt sind, d.h. 12, 13, 14 oder 15 Minuten. Zu Beginn ist unwichtig, wie schnell und wie weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, immer zu laufen, nicht zu marschieren oder anzuhalten. Auch leistungsschwächere Jugendliche können mit Einsatz und Willen dieses minimale Lernziel erreichen. Auf dem Weg zu diesem Ziel müssen den Jugendlichen ihre individuellen Fortschritte aufgezeigt werden.

Mit der Leitidee «Laufe dein Alter» sollen während der ganzen Schulzeit kontinuierlich Fortschritte im Ausdauerbereich erzielt werden. Die Jugendlichen sollen zu einem regelmässigen Ausdauertraining motiviert werden.

Spielerische Trainingsformen motivieren viele Jugendliche. Die Praxisseiten enthalten entsprechende Beispiele.

Lernfortschritte und Lernkontrollen

Gezieltes Lernen erfordert systematische *Lernkontrollen*. Dabei ist die *Innensicht* so wichtig wie die *Aussensicht*. Beim Erwerben von Fertigkeiten sollen Bewegungen oft wiederholt, bewusst erlebt und erfahren werden. Das Üben unter Einbezug verschiedener Sinne fördert und entwickelt ein gutes *Bewegungsgefühl*. Das bewusste Fühlen und Erleben einer Bewegung fördert die Innensicht, die für lebenslanges, selbständiges Sporttreiben besonders wichtig ist.

Das Ziel einer *individuell optimalen Bewegungsqualität* wird durch Leichtathletiktests unterstützt, denn in der Testreihe wird in erster Linie die *Bewegungsqualität* geprüft. Damit wird ein Beitrag zu einer Leichtathletik geleistet, welche verschiedene Sinnrichtungen anspricht.

In dieser Broschüre sind die Tests 3 und 4 von insgesamt 6 Leichtathletiktests beschrieben. Die attraktiven, einfach kontrollierbaren Testübungen regen zum gezielten Üben an. Sie geben den Jugendlichen und der Lehrperson in Form klar umschriebener Lernkontrollen eine Rückmeldung über den Könnens- und Leistungsstand. In diesen Tests wird die Bewegungsqualität stark gewichtet. Als messbare Leistung gehört die Übung «Laufe dein Alter» zum Leichtathletiktest.

Für das Festhalten der erzielten Resultate eignen sich Sportheftchen, ein Lernjournal, das J+S-Büchlein oder Leistungslisten, auf denen über mehrere Jahre hinweg die eigene Leistungsentwicklung verfolgt werden kann.

Zur Auswertung von Leichtathletik-Wettkämpfen eignet sich eine Wertungstabelle.

☞ Aspekte der Sportbiologie (Ausdauer):
Vgl. Bro 1/1, S. 41 ff.

Ⓣ «Laufe dein Alter»

☞ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/5, S. 9 und Bro 1/1, S. 32

Ⓣ Lernkontrollen, Tests:
Vgl. Bro 4/5, S. 31
und Bro 4/1, S. 11

☞ Lernjournal:
Vgl. Bro 1/1, S. 75

☞ Bezug der Wertungstabelle:
SLV

1 Laufen

1.1 Ökonomisch, schnell und lange laufen

Ökonomisch laufen

Eine ökonomische *Lauftechnik* ist sowohl für das Wohlbefinden während des Laufens als auch für die Leistungsfähigkeit wichtig. Die Jugendlichen sollen durch Gegensatzerfahrungen und Übungsphasen ihren persönlichen Laufstil entwickeln (individuell optimale Form). Durch Visualisieren des Bewegungsablaufs (z.B. mit einem Reihenbild) kann die Bewegungsvorstellung verbessert werden. Die Jugendlichen sollen spüren, wie sie laufen (Innensicht). Das Gefühl für das Laufen kann durch häufiges Barfusslaufen und Laufen auf verschiedenen Unterlagen verbessert werden.

Schnell laufen

Im Jugendalter sollen sowohl die Reaktions- wie auch die Aktionsschnelligkeit gefördert werden. Dazu eignen sich Spiel- und Übungsformen, bei denen schnell reagiert und kurze Strecken maximal schnell gelaufen werden.

Hinweise zum schnellen Laufen:

- Mit kurzen Schritten starten – dann maximale Laufintensität.
- Auf den Fussballen laufen, gut anfersen, schnell und aktiv Boden fassen.
- Durch kraftvolle Armbewegungen die Beinarbeit unterstützen.
- Nur kurze Laufdauer (bis 10") und kurze Laufstrecken (bis 60 m) wählen.

Lange laufen

Jugendliche können für das Ausdauertraining motiviert werden, wenn sie spielerische Trainingsformen ausüben können, informiert werden, was ein regelmässiges Ausdauertraining bewirkt und feststellen, dass sie durch regelmässiges Trainieren Fortschritte erzielen (Trainingstagebuch).

Hinweise zum Training des Dauerlaufens:

- *Richtig atmen:* Auf regelmässiges Atmen und besonders auf gutes Ausatmen achten. Faustregel: Gleich viele Schritte ein- wie ausatmen.
- *Individuell angepasst belasten:* Nur so schnell laufen, dass noch gesprochen werden kann («Plaudertempo»).
- *Puls kontrollieren:* Der Puls sollte während mindestens 10' einen Wert von ca. 150-170 Schlägen pro Minute erreichen (Faustregel: 170 Schläge pro Minute minus halbes Alter). Je grösser die Differenz zwischen dem Puls unmittelbar nach und 3 Minuten nach der Belastung ist, desto besser ist der Trainingszustand.
- *Umfang:* 3-mal pro Woche sollte der Puls während mindestens 10 Minuten eine Höhe von 150-170 Schlägen pro Minuten betragen.
- *Intensität dosieren:* Intensive Belastungen zwischen 15 Sek. und 3 Min. meiden. Keine Sauerstoffschuld eingehen. Ausdauer nur aerob trainieren, d.h. die Belastung darf nur so hoch sein, dass der eingeatmete Sauerstoff für das Versorgen des beanspruchten Körpers ausreicht.
- *Zum Laufen motivieren:* Verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und zum selbständigen Ausdauertraining anleiten.

➔ Laufen: Vgl. Bro 4/1, S. 4 f.



➔ Hinweise zum Schnelligkeitstraining: Vgl. Bro 1/1, S. 42

➔ Hinweise zum Ausdauertraining: Vgl. Bro 1/1, S. 41; Der Stoffwechsel liefert Energie: Vgl. Bro 1/1, S. 34

1.2 Fang-, Lauf- und Sprint-Spielformen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen sind schnell organisiert, lassen sich leicht verändern und gut an verschiedenste Gegebenheiten anpassen. Akzent dieser Seite ist das Verbessern der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit.

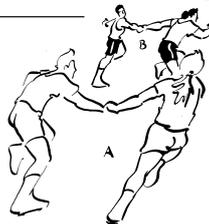
☉ Alle folgenden Formen sind auch im Freien möglich!

Schnell agieren und reagieren können bringt Vorteile – im Sport und im Alltag.

Lawinfangen: 1 S wird mit einem Spielbändel bezeichnet und beginnt zu fangen. Wer berührt wird, holt einen eigenen Bändel und hilft fangen. Ist nur noch 1 S frei, wird neu begonnen.



Torfangen: Die S bilden Paare und stellen sich verteilt als Tore auf. Paar A fängt, Paar B wird verfolgt. Paar B kann sich retten, indem es durch ein Tor läuft. Dieses «Tor-Paar» wird neu verfolgt oder fängt.



Erlösen: 3 S versuchen, alle anderen zu fangen. Gefangene bleiben mit gegrätschten Beinen stehen. Sie können erlöst werden, indem jemand durch ihre gegrätschten Beine kriecht. Nach 1 Minute Fangzeit wird die Fängergruppe ausgewechselt und, wenn nötig, vergrößert.

- Gefangene stehen als Bock hin. Wer übersprungen wird, ist wieder frei.
- Mit Bällen: Gefangene können erlöst werden, indem ihnen zwischen den Beinen durchgeprellt wird.



☞ Weitere Fangspiele. Vgl. Bro 4/4, S. 6-8

Atomspiel: Alle S laufen frei im Raum. Auf Pfiff zeigt ein vorher bestimmter S eine Zahl mit den Fingern. Darauf bilden die S so schnell als möglich Gruppen der verlangten Grösse (Handfassung). Neubeginn.

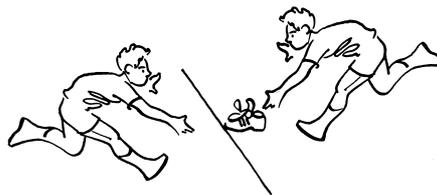
- L oder S bestimmen verschiedene Laufarten.
- Gruppenaufgabe: mit 6 Beinen fortbewegen, mit...



☞ Eignet sich für Gruppenbildung mit anschliessenden Bewegungsaufgaben.

Turnschuhraub: Auf einer Linie liegt ein Gegenstand zwischen A und B. A und B versuchen, ohne vom andern berührt zu werden, diesen Gegenstand zu erhaschen und sich hinter eine Linie zu retten.

- Tag und Nacht: A und B stehen sich gegenüber. Ruft L «Tag», flieht A, B verfolgt; bei «Nacht» umgekehrt.



☞ Startposition, Laufart und Abstände auch durch S bestimmen lassen.

Nase vorn: Alle S sind in Bewegung (vw./rw. laufen, Hopsershüpfen). Auf ein Signal erfolgt ein schneller, kurzer Antritt über 10-15 m. Wer hat die Nase vorn?

- Vor dem Sprint Bauchlage, 1/1 Drehung usw.
- Als Steigerungslauf oder als Bergablauf. Immer mit lockerem Auslaufen.
- 60 m mit Zeitmessung; Startposition frei wählbar.

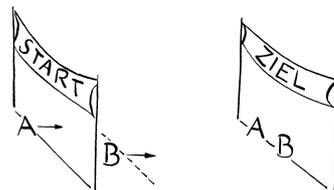


☞ Schnell und locker!

☉ 60 m Sprint mit Zeitmessung; Ziel: individuelle Verbesserung im Vergleich zum letzten Jahr.

Handicap-Sprint: Partnersprint 20–50 m. Beim 2. Durchgang erhält der/die Langsamere so viel Vorsprung, dass beide bei vollem Sprint gleichzeitig im Ziel sind. Auch als Gruppenwettkampf geeignet.

- Handicap schon vor dem Lauf festlegen. Nach dem 1. Durchgang neu bestimmen.



☉ Nach intensiven Belastungen locker auslaufen; evtl. die Fuss- und Beinmuskulatur dehnen!

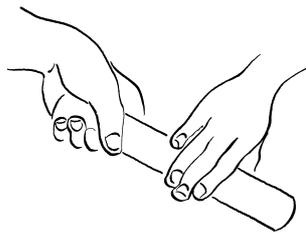
1.3 Stafetten- und Staffelformen

Stafetten und Staffeln sind beliebte Laufformen. Sie haben sich aus der Nachrichtenübermittlung unserer Vorfahren (Meldeläufer) entwickelt. Ziele dieser Staffelübungen sind die Verbesserung der Schnelligkeit, das Erleben und Fördern des Teamgeistes und das Erlernen des Stabwechsels.

Staffellauf bedeutet Zusammenarbeit, richtige Stabübergabe und Fairness.

Schlangenlauf: 1 Gruppe von 4–6 S läuft in einer Kolonne (Schlange, mit Kurven). Ein Stafettenstab wird von hinten nach vorne gereicht. S mit Stab ruft: «Hand!» Wer vorne steht, streckt die Hand nach hinten, nimmt den Stab in Empfang und ruft erneut: «Hand!» Wer zuvorderst ist, schliesst mit dem Stab hinten an.

- Statt «Hand» wird «links» bzw. «rechts» gerufen, damit der Stab von der linken in die rechte Hand (oder umgekehrt) gegeben werden kann.
- Stabfangen: 4-5 S haben einen Stab in der Hand. Mit diesem versuchen sie, die anderen S zu berühren. Bei Berührung: Stabwechsel.



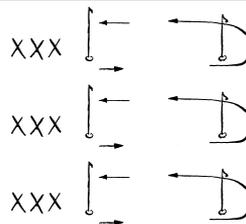
➔ Zuerst S eigene Übergabevarianten ausprobieren lassen. Vorzeigen lassen - nachahmen.

⚠ Arm nach hinten gestreckt, Daumen abgespreizt.

➔ Auswerten: Wann bzw. warum sind die Übergaben (nicht) gut gelungen?

Umkehrstafette: Lauf um ein gegenüber stehendes Mal und wieder zurück; zur Ablösung wird ein Stab übergeben.

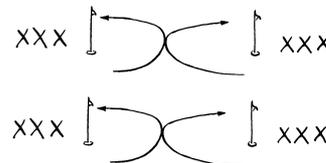
- Als Handicapstafette (Team A mit kürzerem Weg).
- Den Stab erst nach Umlaufen der eigenen Gruppe übergeben.
- Verschiedene Laufarten, auch mit Bällen.



➔ Kleine Gruppen und dadurch hohe Intensität!

Begegnungsstafette: Die Gruppe ist zweigeteilt; beide Halbgruppen stehen sich gegenüber. Auf beiden Seiten wird gleichzeitig gestartet. Am Begegnungsort werden die Stäbe (Bündel, Bälle, Leibchen...) gewechselt. Lauf zurück zum Ausgangsort, (Stab-)Übergabe usw.

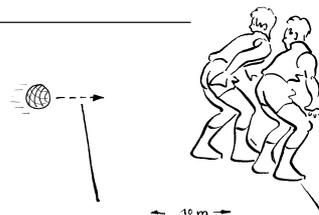
- Auch mit Prollen von Bällen.



➔ S Varianten und verschiedene Fortbewegungsarten bestimmen lassen!

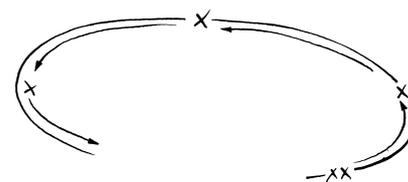
Startball: Die Gruppe steht startbereit auf einer Linie. Ein Ball wird über eine Linie gerollt. Sobald der Ball die Linie überquert, die ca. 5–15 m hinter den S liegt, erfolgt Start und Sprint bis zu einer bestimmten Linie.

- Wer gewinnt, darf den nächsten Ball rollen.
- Wer verliert, bestimmt die nächste Startposition.



Rundbahnstaffel: Eine bekannte Rundbahn-Strecke wird als Staffel in kleinen Gruppen gelaufen.

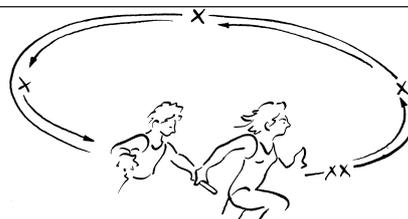
- Üben des Stabwechsels: trabend, laufend.
- Nach jedem Wechsel Rückmeldung von hinten, ob der Wechsel gut war oder nicht.
- Ablaufmarken setzen und erproben.
- Stabübernahme ohne nach hinten zu schauen.



⚠ Beim Rückschwingen des Stabes «Hand» rufen und beim Vorschwingen übergeben.

Endlosstaffel: Die Laufenden sind auf einer Rundstrecke verteilt. Am Startort müssen pro Gruppe jeweils 2 S stehen - Stabwechsel anwenden!

- Bis alle wieder am Ausgangsort sind.
- Wie viele Runden schaffen wir heute in 3 oder 5 Minuten? Und wie viele 2 Wochen später?



➔ Sehr geeignet im Gelände oder im Schulareal. Protokoll über erbrachte Leistungen führen und am Anschlagbrett aufhängen.

1.4 Lernen in Lernpartnerschaften

Partnerschaftlich

Die Lernpartnerschaft ist eine geeignete Form, die pädagogische Leitidee *partnerschaftlich* zu verwirklichen. In einer Lernphase mit Lernpartnerschaften sind die Jugendlichen Lernende *und* Lehrende (beobachten und beraten). Dabei wird das Mitdenken gefördert. Sie lernen, auf die Lernbedürfnisse anderer einzugehen. Die Lehrperson zeigt den Sinn der Lernpartnerschaften im (Bewegungs-)Lernen auf. Durch freudvolle Erlebnisse und spürbare Lernfortschritte werden Jugendliche immer wieder Lernpartnerschaften eingehen - auch ohne Aufforderung.

➔ Partnerschaftlich:
Vgl. Bro 1/5, S. 13;
Mitbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 5/1, S. 12

Kernpunkte beobachten lernen

Schülerinnen und Schüler müssen angeleitet werden, genau zu beobachten. Dies kann anfänglich mit klar definierten, einfachen Aufgaben erfolgen. Die Lernenden konzentrieren sich auf ein Kriterium, z.B.:

- Läuft die Partnerin nur auf den Fussballen?
- Wird die Ferse bis ans Gesäss geführt (anfersen)?
- Werden die Knie bis auf Hüfthöhe angehoben?

Jugendliche sind Individualisten, auch beim Lernen von Bewegungen. Was für die einen schwierig ist, bewältigen andere problemlos. Deshalb sollte *differenziert* geübt werden. Nach dem Erwerben einer Grobform sollten die Lernenden bald dasjenige üben können, was sie besonders interessiert und was sie (noch) nicht können. Der Auftrag an die Schülerinnen und Schüler könnte demnach wie folgt lauten: Wir verbessern die Lauftechnik beim Überlaufen von Hindernissen. A lernt; B lehrt. Sie bestimmen gemeinsam den Rhythmus des Rollenwechsels. Mögliche Beobachtungsaufgaben:

- Laufe ich zwischen den Hindernissen auf den Fussballen?
- Greife ich nach dem Überlaufen der Hürde mit den Fussballen schnell nach dem Boden (aktives Bodenfassen)?

➔ Differenzieren:
Vgl. Bro 4/1, S. 7

Auch aus Fehlern kann man lernen

Das sich bewusste Auseinandersetzen mit Fehlern kann den Lernenden Impulse geben. Die Lernenden versuchen, sich gegenseitig im Rahmen der gelernten Bewegungen Fehler zu demonstrieren, bzw. diese herauszufinden. Beispiel: A darf einen Fehler vorzeigen und B versucht herauszufinden, was nicht ideal war. Hinweise auf mögliche *bewusste* Fehlerbilder:

- Ab und zu den Fuss auf den Fersen aufsetzen.
- Langsames, passives Bodenfassen.
- Hindernisse überspringen, statt sie zu überlaufen.

Decken sich der bewusst ausgeführte Fehler (Innensicht) mit den Beobachtungen (Aussensicht)? In jedem Fall führen solche Bewegungs- bzw. Beobachtungsaufgaben zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den Kriterien eines Bewegungsablaufes. Die Jugendlichen lernen, sich bei der Beobachtung auf Details zu konzentrieren. Als hilfreich für das Bewegungslernen haben sich Gegensatzerfahrung erwiesen. Es ist wichtig, dass A und B beide Varianten (ideal / nicht ideal) erproben und über ihre Erlebnisse sprechen. Sie lernen dabei noch besser, die für sie ideale Bewegung spüren.



➔ Innensicht – Aussensicht;
handlungsorientierter Lehr-
Lern-Dialog:
Vgl. Bro 1/5, S. 14

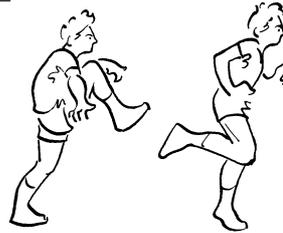
1.5 Besser, schneller und länger laufen

Mit der Verbesserung der Lauftechnik entwickelt sich zusehends ein gutes, angenehmes Gefühl beim Laufen. Ziel ist ein individuell optimaler Laufstil. Eine gute Lauftechnik ist ökonomisch und ermöglicht schnelles und auf längeren Strecken kraftsparendes Laufen.

Laufe so, dass du dich wohl fühlst.

Laufexperimente: Erprobt verschiedene Laufarten, zeigt sie einander vor und ahmt sie nach. Sucht bewusst auch Gegensätze (Gegensatzerfahrungen).

- Laut stampfend – leise federnd, im Wechsel.
- An Ort, im Wechsel mit Vor- und Rückwärtslaufen.
- Kurze Schritte – lange, sprunghafte Schritte.
- In Vorlage – in Rücklage.
- Arme verschränkt (vor oder hinter dem Körper).
- Die Arme in Hochhalte – die Arme hängend.
- Eine längere Strecke nur auf den Fussballen laufen.
- Kombinationen mit nahtlosen Übergängen suchen.



⊙ Zum Aufwärmen geeignet. Nach Bewegungsempfindungen fragen.

Laufbeobachtungen: Die Hälfte der Gruppe läuft im Kreis. Die Lehrperson stellt Beobachtungsaufgaben. Nach der Beobachtung gehen die Partner zusammen und besprechen den Beobachtungspunkt. Beispiele:

- Wie wird der Fuss aufgesetzt?
- Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel?
- Wie ist die Körperlage?
- Wie hoch kommen die Knie?
- Winkel zwischen Ober- und Unterarm?
- Ist der Armeinsatz kraftvoll?
- Was ist falsch? (S dürfen bewusst Fehler machen.)



⊙ Die Laufenden müssen sich zuerst über ihre eigenen Feststellungen (Innensicht) äussern. Erst nachher geben die Beobachtenden («Trainer») ihre Rückmeldungen.

Probiert aus: Verschiedene Laufbewegungsaufgaben:

- R.w. und v.w. laufen ohne Unterbrechung.
- Hopsenhüpfen, Sprunglaufen.
- Anfersen, Knie heben, laufen mit unterschiedlichen Armbewegungen (hoch, tief, Armkreisen v.w., r.w., gegengleich).
- Anfersen, Knie heben mit Übergang ins Laufen.
- Sw. laufen (kreuzen einmal vorne, einmal hinten).
- Schwunglauf: Anfersen - Kniehub mit Auspendeln.



! Viel barfuss laufen!

⊙ Immer wieder auf den Fussballen laufen!

Wo bzw. worauf gehe ich? Die S sind in 2er-Gruppen aufgeteilt. A, barfuss und blind, wird von B über möglichst verschiedene Unterlagen geführt. A versucht, Bodenbeschaffenheiten und am Schluss den Standort zu erraten. Rollentausch.

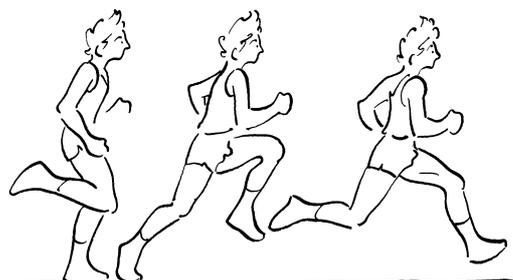
- Erspüren, wie der Fuss aufgesetzt wird.



⊙ Wenn möglich draussen laufen!

Schnell laufen – das ist wichtig:

- Leichte Vorlage
- Hoch Anfersen / schneller Kniehub
- Schneller, greifender Fussaufsatz
- Auf Fussballen laufen
- Unterstützender, kraftvoller Armeinsatz



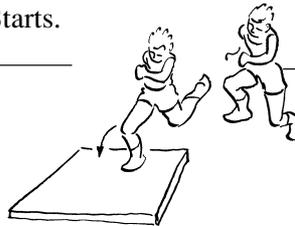
1.6 Starten und schnell laufen

Start- und Schnelligkeitsübungen fordern Jugendliche heraus. Starten lernen ist auch ohne Startblöcke möglich. Mit den unten stehenden Spiel- und Übungsformen kann experimentiert und variiert werden. Mit der Zeit erwerben alle eine individuell optimale Form des (Tief-)Starts.

Suche die Startposition, mit welcher du am schnellsten starten kannst.

Inselfangen: 3–5 S versuchen, die anderen zu fangen. Wer verfolgt wird, darf sich auf eine Matte retten. Sobald jemand anders kommt, muss die Matte verlassen werden. Wer gefangen wird, erhält das Spielband und fängt.

- Auf der Matte darf man nur 3 Sek. stehen bleiben.

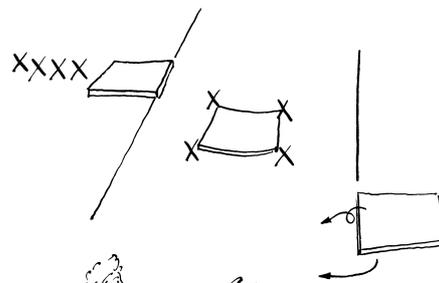


➔ Lauferfahrungen mit Zeitungen: Vgl. Bro 4/4, S. 5

❗ Fänger dürfen bei den Matten nicht stehen bleiben!

Mattenstaffel: 4er-Gruppen sitzen je auf einer Matte hinter einer Startlinie. Auf Kommando heben sie die Matten hoch, tragen sie durch die Halle und legen sie hinter einer bestimmten Linie ab. Alle S rollen längs über die Matten, heben sie wieder hoch und tragen sie zurück.

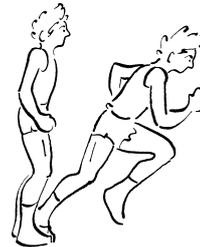
- Die Matte heben, alle müssen untendurch kriechen.
- Pro Gruppe 2 Matten: Die 2 Matten und alle S müssen hinter eine Ziellinie gelangen, ohne dass jemand den Boden (Sumpf) berührt.



❗ Richtiges Hochheben und Tragen vorzeigen: Vgl. Bro 2/5, S.16

Fallstart: In Grundstellung (Füsse parallel) stehend sich fallen lassen, Sprint über 20 m.

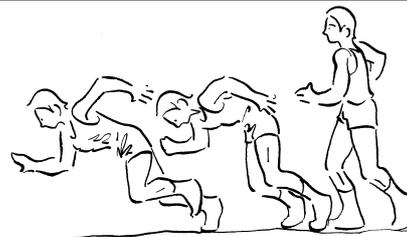
- Als Formationsläufe: Die S stehen nebeneinander. Die äussersten lassen sich fallen, die anderen folgen (als Kettenreaktion).
- Irgendjemand beginnt.



❗ Welches Bein geht zuerst nach vorne? Bewusst wechseln.

Hochstart: Aus richtiger Stellung (Demonstration) freies Weglaufen bis zu einer festgelegten Marke.

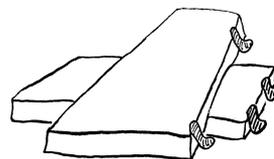
- Auf Kommando, Berührung, Zeichen usw. starten.
- Beobachtungsaufgaben zu zweit: Stellung; Weglauf mit kurzen Schritten, Armarbeit usw.
- Wettbewerbe: Punkte sammeln (allein, im Team).
- Start so festlegen, dass alle gleichzeitig im Ziel sind.
- Start aus verschiedensten Positionen.



➔ Zuerst suchen die S ihre optimale Hochstartstellung.

Tiefstart: Auf verschiedene Arten aus der Kauerstellung das Tiefstarten ausprobieren: frei, auf Kommando, durch Berührung, wenn Ball vorbeirollt usw.

- Stellung vorzeigen und anschliessend ausprobieren.
- Beobachtungsaufgaben in Lernpartnerschaften.
- A und B starten wechselnd einmal re dann li vorne. Welcher Start ist schneller: Hoch- oder Tiefstart?



➔ Startblock-Improvisationen mit Matten oder Sprungbrettern.

Tiefstart – das ist wichtig:

- Konzentration
- Kraftvoll abstossen
- Vorlage
- Von kurzen zu längeren Schritten



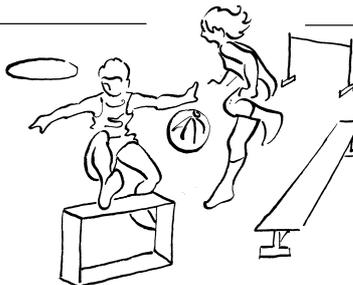
1.7 Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlaufen

Das rhythmische Laufen über Hürden ist attraktiv und koordinativ anspruchsvoll. Das Lernziel der folgenden Übungsreihe ist eine Grobform des beidseitigen Hürdenlaufens in verschiedenen Rhythmen. An der gewählten Übungsanlage entwickeln die Jugendlichen auch eigene Formen.

Wir lernen eine faszinierende Disziplin kennen: Hürdenlauf.

Hindernisfangen: 3–5 S versuchen im Hindernisparcours jemanden zu fangen und geben der Gefangenen das Spielband weiter.

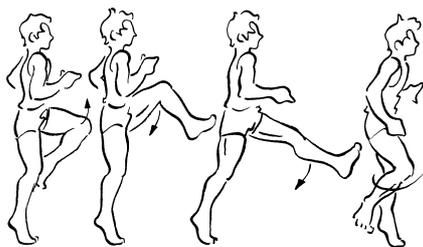
- Es muss um die Hindernisse gelaufen werden.
- Die Hindernisse in beliebiger oder in einer vorgegebenen Form überqueren.
- Ballfangen: Alle S prellen einen Ball. 1–2 S verfolgen die anderen. Wer berührt wird oder seinen Ball verliert, wird Fänger.



⇒ Mögliche Hindernisse: Kastenteile, Kartonschachteln, Gummiseile, Stäbe, Langbänke, natürliche Hindernisse.

Hindernisse überlaufen: Die Schülerinnen und Schüler überlaufen die Hindernisse allein, zeigen sich ihre Formen vor und ahmen sie gegenseitig nach.

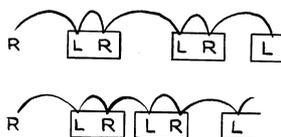
- Welche Form ist die schnellste?
- Hürdenhüpfen: Auf den Fussballen Hindernisse überhüpfen mit betontem Hochnehmen des Knies und aktivem, schnellem Bodenfasen («Scharren»). Das Nachziehbein wird waagrecht abgespreizt.
- Links und rechts ausführen.
- Auch rhythmisch, zu zweit oder in der Gruppe, ausführen.



⇒ Hindernisse frei aufgestellt oder in Bahnen.

Gräben überlaufen: Rhythmisches Laufen über Matten und Gräben. Rhythmus: lang, kurz, lang (auf der Matte erfolgt jeweils der kurze Schritt).

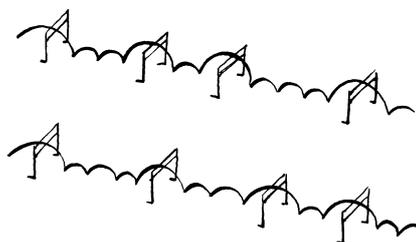
- Auch zu Musik (z.B. Rock'n' Roll).
- Synchrone oder unterschiedliche Schrittrhythmen.



⇒ Prinzipien: von tiefen Hindernissen zu höheren; flaches Überlaufen.

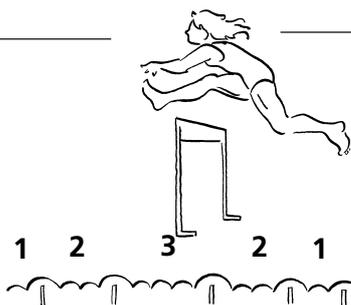
Hürdenverfolgung: Hürdenbahnen in verschiedenen Abständen werden rechts und links überlaufen (ausprobieren). Auf Fussballenlauf achten. Tiefe Hindernisse ermöglichen flaches Überlaufen.

- A läuft weg, B startet, wenn A nach der 2. Hürde Boden fasst. B versucht, A einzuholen.
- Parallelrennen: 2–3 Bahnen nebeneinander: im gleichen Rhythmus überlaufen (auch synchron).
- Schnelllauf gegen Hürdenlauf: Handicap für Sprintende erproben, von den Lernenden selber festlegen lassen.
- Stafetten: Die S bestimmen die Regeln selber.



! Individualisieren und differenzieren, z.B. Hürdenbahnen mit kürzeren und längeren Abständen stellen.

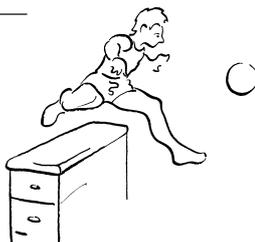
Test 3.1 - Hindernislaufen: Überlaufen von 6 Hürden oder Kastenelementen (60–70 cm Höhe) mit 1 / 2 / 3 / 2 / 1 Schritten dazwischen. Je ein Durchgang; links und rechts beginnend. Die Abstände den Fähigkeiten anpassen. Empfohlene Abstände: ca. 2,50 / 4 / 6 / 4 / 2,50 m. Wenn möglich im Freien oder diagonal in der Halle. Wenn die Distanz zu kurz ist, die letzte Hürde weglassen (Raum freilassen für Auslauf; Weichsprungmatten o.Ä. senkrecht an Wand platzieren).



Ⓣ-Kriterien: Vorgegebene Schrittfolge muss stimmen. Auf den Fussballen laufen. Zwei korrekte Versuche (re und li) absolvieren.

Hürden-Brennball: Welche Gruppe hat nach einer vorgegebenen Zeit am meisten (Hürden-)Läufe erzielt?

- Anspiel: Nach eigenen Regeln mit 2 Bällen (auch Rugbyball oder Frisbee, mit der Hand, mit dem Fuss, mit Tennis- oder Baseball-Schläger).
- Das Laufteam darf so lange über die aufgestellten Hindernisse laufen, bis gepfiffen wird (beide Bälle sind im Mal). Die Laufenden müssen sofort stoppen, aber nicht zurückgehen.
- Das Laufteam muss die Bälle gleichzeitig ins Spielfeld werfen.
- Alle dürfen laufen (Steigerung der Intensität).

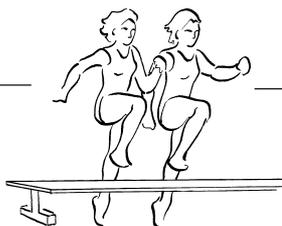


⊙ Die S passen die Regeln ihrem Können und ihren Bedürfnissen an!



Überquerungsvarianten: A läuft voraus und überquert in unterschiedlichsten Varianten die Langbank. B ahmt nach. Rollenwechsel.

- Schnelles Bodenfassen.
- Synchron und mit Handfassung laufen.



⊙ Langbänke kreisförmig aufstellen: aussen für Grosse, innen für Kleinere.



Medizinball-Läufe: Verschiedene Bewegungsaufgaben über Medizinbälle auf Langbänken ausführen.

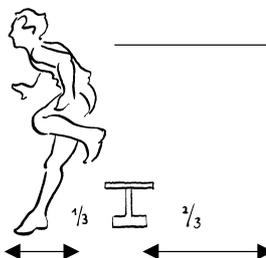
- Im Gehen: Vorschwungbein über Langbank, Nachziehbein über Medizinball; links und rechts.
- Wie oben, aber mit Hüpfen links und rechts.
- Im Gehen: A führt die Bewegungen blind aus, B führt.
- Mit einem Stab in der Vorhalte.
- Zeitlupe: Das Vorschwungbein im Gehen/Traben langsam über den Medizinball führen.
- Im Traben mit allmählicher Temposteigerung.



⊙ Das Nachziehbein seitwärts und das Knie «unter die Achsel» hochziehen.

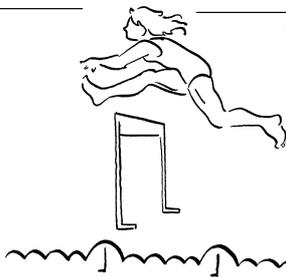
Rhythmusläufe über Hindernisse: Überlaufen der Langbänke oder Hürden im 3er-Rhythmus.

- Gegensätze: Überspringen oder flach überlaufen, laut und leise laufen, auf Fussballen und über die Ferse. Den Unterschied beschreiben lassen.
- Flach überlaufen und schnell Boden fassen.
- Arme in Hochhalte, synchron, eigene Formen.
- Wer ist mit welcher Technik schneller?



Ⓛ Auf Fussballen laufen. Leise laufen. Flach überlaufen und schnell Boden fassen.

Test 4.1 - Hürdenlaufen: Überlaufen von 6 Hürden im 4er-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde). Hürdenabstand und Hürdenhöhe den Fähigkeiten anpassen (Abstand ca. 7 m; Hürdenhöhe mindestens 60 cm; wenn möglich Übungshürden verwenden). In kleineren Sporthallen diagonal laufen (evtl. nur mit 4 Hürden).

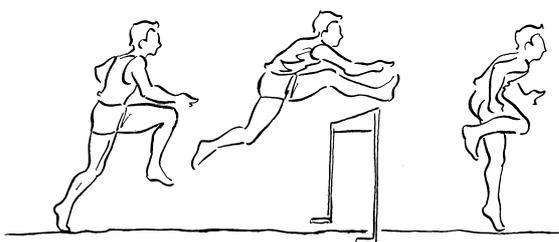


Ⓛ 4er-Rhythmus (4 Schritte zwischen den Hürden). Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage). Nachziehbein hoch nach vorne führen. Nur auf den Fussballen laufen.

Ⓛ Wenn möglich im Freien.

Hürdenlaufen - das ist wichtig:

- Auf Fussballen laufen, hoch und stolz
- Schnelles Bodenfassen
- Nachziehbein seitwärts abspreizen («ausklappen»), Knie hochziehen



1.8 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen

Die Jugendlichen sollen ohne Unterbruch die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können. Eine systematische, individuell angepasste Laufschulung zeigt bald grosse Fortschritte für alle. Die folgenden Spiel- und Übungsformen sollen motivieren, das Ziel «Laufe dein Alter» zu erreichen.

Entdecke deinen eigenen Laufrhythmus und entscheide dich für eigene Trainingsformen.

Zeitschätzlauf: Die Klasse läuft frei durchs Gelände. Nach einer vorgängig vereinbarten Zeit (z.B. 30'') halten die S ihren Arm hoch. Wer hat richtig geschätzt?

- Freies Laufen allein oder in Kleingruppen. Nach genau 3' treffen sich alle wieder beim Ausgangspunkt. Wer ist pünktlich zurück?
- Eine Strecke wird gemeinsam durchlaufen (L oder 1 S stoppt die Zeit «geheim»). Dann schätzen alle, wie lange sie für diese Strecke gebraucht haben. Vergleich der effektiven mit der geschätzten Zeit.
- Gelingt es, die vorher gelaufene Zeit oder eine eigene Vorgabe genau zu laufen?

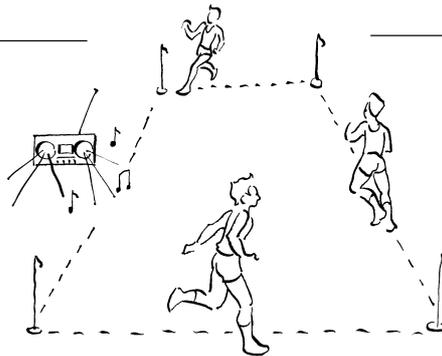


⊙ Suche einen regelmässigen Atemrhythmus! Mindestens so lange aus- wie einatmen!

⊙ Zeitgefühl

Umkehrlauf: Die Klasse läuft 2, 3... 7' um ein abgestecktes Viereck. Unterwegs werden die erlaufenen Eckpfosten gezählt. Nach Ablauf der Zeit erfolgt das Signal zur Umkehr. Es wird gleich lange in die andere Richtung gelaufen. Wer ist am Schluss wieder bei Pfosten null?

- Mit Musik: 1 Musikstück auf die eine, die Wiederholung des Stückes auf die andere Seite laufen.
- Auf dem Laufparcours befinden sich kleine Hindernisse, die überwunden werden müssen.
- Auf einer Rundbahn im Wald, auf dem Schulareal.

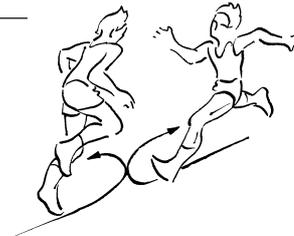


⊙ Laufe so schnell, dass du nie ins Marschieren übergehen musst; laufe so, dass du noch sprechen kannst!

⊙ Tempogefühl

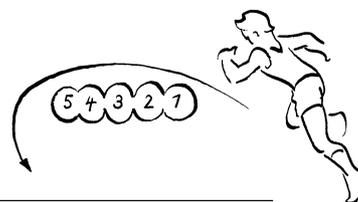
Begegnungslauf: Auf einer bekannten Strecke laufen sich A und B entgegen. Wenn sie sich getroffen haben, kehren sie um und laufen wieder zum Ausgangspunkt zurück. Treffen beide gleichzeitig dort ein?

- Wie sieht es nach 2, 3... Begegnungen aus?
- Teamlauf: Welches Laufteam trifft sich mehrmals genau beim Ausgangspunkt?



⊙ Pulsmessungen: vorher – nachher – nach 3 Min. Wie gross ist die Pulsdifferenz nach 3'?

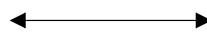
Anhängstafette: 5er- bis 7er-Gruppen bilden. A läuft die festgelegte Strecke hin und zurück, umläuft die Gruppe und nimmt B an der Hand. A und B laufen zu zweit und hängen C an. Alle zusammen laufen die Strecke einmal, dann hängt A ab usw. Welche Gruppe hat zuerst alle S abgehängt?



⊙ Die S eigene Varianten suchen lassen.

Spielkartenlauf: Gruppen zu 4–6 S laufen um die Wette. Eine Strecke, auch mit kleinen Hindernissen bestückt, wird als Gruppe durchlaufen. Hinter der Endlinie sind 3-4 Kartenspiele mit der Rückseite nach oben verteilt. Nach jedem Lauf darf eine Karte mitgenommen und ins Gruppdepot gelegt werden.

- Wer hat am meisten Punkte?
- Wer kann am Schluss am meisten weisen?
- Die S bestimmen, wie die Karten gezählt werden.
- Die Verlierer dürfen eine neue Laufart bestimmen.



⊙ Fairness beginnt schon bei kleinen (Lauf-)Spielen!

Laufspiele: Geeignet sind alle Spiele, die das Laufen so intensiv fordern, dass der Puls während mindestens 10 Minuten ca. 160 Schläge/Min. beträgt.

- Fussball-, Hockey-, Schnappball-, Wandball-, Basketball-, Blitzball-, Brennballvarianten.
- Laufen und Spielen in Kombination: Die halbe Klasse läuft ums Spielfeld, nach x Min. Wechsel.



🕒 Kannst du deinen Puls ohne Handauflegen fühlen und die Schlagzahl pro Minute schätzen?

Würfelspiel: In Kleingruppen wird gewürfelt. Jede Augenzahl bedeutet eine Laufaufgabe. Wer hat möglichst schnell alle Augenzahlen einmal gewürfelt und somit alle Aufgaben mindestens einmal erfüllt?

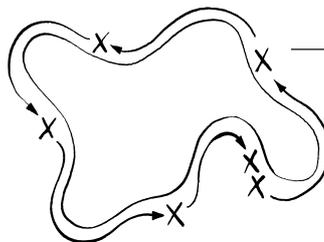
- Beispiel 1: **1** 1-mal ums Schulareal laufen; **2** 1-mal re/li mit Handfassung eine Treppe hinaufhüpfen; **3** 3 Längen Dreibeinlauf; **4** Die 4 Eckpfosten des Spielfeldes berühren; **5** 5-mal einen Ball an die Wand werfen und fangen; **6** Joker.
- Beispiel 2: Eine vorgegebene Laufstrecke muss zurückgelegt werden. Danach wird einmal gewürfelt. Wer hat zuerst alle Augen einmal gewürfelt?



🕒 Nur wer Gelegenheit erhält, unehrlich zu sein, kann Ehrlichkeit üben!

Americaine: Auf einer bekannten Rundstrecke (z.B. rund ums Schulareal) werden die S als Staffel aufgeteilt. Am Start müssen 2 S sein. Es wird gelaufen, bis alle wieder an ihrer Ausgangsposition sind.

- Die gelaufene Zeit stoppen und zu einem späteren Zeitpunkt vergleichen.



➡ Stabübergabe: Vgl. Bro 4/5, S. 6

Fahrrad-Jogging: A und B sind miteinander unterwegs. A läuft und B fährt Velo. Bevor A ins Marschieren übergehen muss, werden die Rollen gewechselt. Gelingt es, so während einer halben Stunde immer in Bewegung zu bleiben?

- Laufzeit erhöhen; Laufzeiten vorgeben.
- Fortgeschrittene können auch Lauftempo steigern.



🕒 Möglichst auf Naturwegen oder Nebenstrassen!

🕒 Läufer und Radfahrer passen auf (andere Wegbenützer, Verkehr...).

Test 3.5 / 4.5 - Laufe dein Alter: Die S müssen so viele Minuten ohne Unterbruch laufen können, wie sie alt sind. Für das Testabzeichen 3 ist ein 12'-Lauf, für Test 4 ein 15'-Lauf vorgeschrieben.

- Geländewahl frei. Es muss übersichtlich sein, damit man sieht, ob die «Altersminuten» wirklich ohne Übergang ins Marschieren und ohne Stehenbleiben gelaufen wurden.
- Sport-Hausaufgabe: Wer läuft 2-mal sein Alter ohne Unterbruch?



🕒 Variante 1: Die Altersminuten müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne anzuhalten gelaufen werden.

Variante 2: Für Testabzeichen: Im 12'- oder 15'-Lauf muss die Distanz «genügend» erreicht werden (siehe untenstehende Tabelle).

➡ Bezug Testabzeichen: SLV

Bewertungstabelle für 12/15-Minuten-Lauftest:

12'-Lauf	1 = ungenügend	2 = genügend	3 = gut	4 = sehr gut
Mädchen	weniger als 1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Knaben	weniger als 2000 m	2000 m	2400 m	3000 m
15'-Lauf	1 = ungenügend	2 = genügend	3 = gut	4 = sehr gut
Mädchen	weniger als 2200 m	2200 m	2600 m	3200 m
Knaben	weniger als 2600 m	2600 m	3200 m	3800 m

2 Springen

2.1 Springen und Fliegen

Kinder drücken durch spontanes Springen und Hüpfen Freude aus. Auch bei Jugendlichen soll das Freudvolle, das Ausgelassene zum Zuge kommen. Durch *Absprunghilfen* kann das Fliegen verlängert und dadurch die Zeit zum Geniessen und bewussten Gestalten des Fluges ermöglicht werden.

➔ Fliegen:
Vgl. Bro 3/5, S. 13 f.
und Bro 3/1, S. 5

Lehr-Lern-Weg «G-A-G»: ganzheitlich - analytisch - ganzheitlich

Auf der Oberstufe kann an vielen Sprungerfahrungen angeknüpft werden. Bekannte und neue Sprungformen sollen in ihrer Ganzheit (**G**) erfahren werden. Nach schnellen Anlaufschritten wird kräftig abgesprungen, die Flugphase gestaltet und schliesslich gelandet. Zeigen sich Schwierigkeiten, dann werden bestimmte Teilelemente analysiert (**A**) und in der Übungsphase speziell beachtet. Die Schwierigkeiten können reduziert werden, wenn z.B. der Anlauf verkürzt wird. Der Bewegungsablauf als Ganzes bleibt erhalten.

➔ Lehr-Lern-Weg «G-A-G»:
Vgl. Bro 5/1, S. 13

Üben, üben, üben

Ein variantenreiches Üben der *Hauptfunktionsphasen* (Knotenpunkte eines Bewegungsablaufs;) bringt vielfältige Bewegungserfahrungen und ermöglicht das Finden der individuell optimalen Bewegungsform (Stil). Beim Hoch- und Weitspringen sind ein schneller Anlauf sowie eine optimale einbeinige Absprunggestaltung wichtig mit dem Ziel, den Anlauf optimal in Höhe oder Weite umzusetzen. Durch vielfältige, kontrastreiche Übungsformen (Gegensatzerfahrungen) wird eine *Grundformen-Vielfalt* erarbeitet.

➔ Bewegungslernen:
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

Beispiele verschiedener Formen der Absprunggestaltung:

- Anlaufänge (kurz - lang), Anlaufgeschwindigkeit (langsam - schnell).
- Anlaufwinkel variieren, Anlaufbahn (geradlinig, bogenförmig).
- Sprungbeinwahl variieren (rechts, links)
- Kontaktzeit beim Absprung, Armeinsatz, Oberkörperhaltung variieren.

Bewegungsgefühl und Bewegungsvorstellung entwickeln

Das Bewegungsgefühl und die eigene Bewegungsvorstellung sind wichtige Elemente beim Lernen von Bewegungsabläufen (Innensicht):

- Bewegung ausprobieren, Bewegung erleben und beschreiben, vorzeigen.
- Bewegungsablauf mit geschlossenen Augen sich vorstellen und beschreiben (mentales Training).
- Partnerkorrekturen (Lernpartnerschaft) mit klaren Beobachtungsaufgaben.

➔ Lernpartnerschaft:
Vgl. Bro 4/5, S. 7

Ohne Sprungkraft kein guter Sprung!

- Vielseitiges Techniktraining mit vielen Wiederholungen.
- Seilspringen, Hüpfformen mit und ohne Musik.
- Fangspiele und Spielformen wie Schnappball mit der Vorgabe, dass zur Fortbewegung nur gehüpft werden darf (verschiedene Hüpfformen).
- Sprungkraft-Trainingsformen auf Mattenbahnen, über Seile, Stäbe usw. mit Mehrfachsprüngen (Sprünge in unmittelbarer Aneinanderreihung).
- Ein Krafttraining mit Zusatzgewichten ist nicht nötig.

➔ Kraftfähigkeit:
Vgl. Bro 1/1, S. 40 f.

2.2 Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung

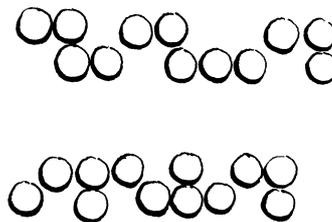
Die Mehrfachsprünge sind Grundlage und Voraussetzung für den Weit- und Hochsprung. Häufige Mehrfach-Sprungvarianten dienen gleichzeitig als spezifisches Sprungkrafttraining. Ziel: Dreispringen aus Anlauf und Anwenden beider Sprungfolgen (re – re – li und li – li – re).

Gelingt dir die Dreisprung-Schrittfolge rechts *und* links?

Reifenspringen: Reifen oder Fahrradpneus werden in einer Doppelreihe ausgelegt. Die Abstände sind so zu wählen, dass ein flüssiges Springen möglich ist. Eine Gruppe von S steht hinter einer Reifenanlage:

- A springt eine Sprungfolge vor, welche von allen nachgesprungen wird. B zeigt vor usw.
- Nach Musikrhythmen Kombinationen springen.
- Der rechts liegende Reifen darf nur noch mit dem rechten Fuss betreten werden, der links liegende mit dem linken. Liegen beide Reifen nebeneinander, wird mit beiden Füßen gleichzeitig gesprungen.
- Rhythmisch und mit Armeinsatz springen: 1 Bein = 1 Arm; 2 Beine = beide Arme sw. ausstrecken.
- Mit Umkehrhupf hin und zurück.

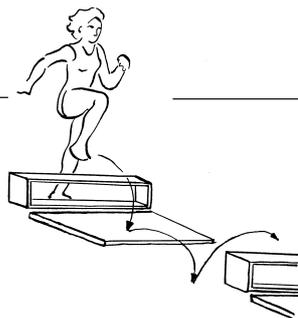
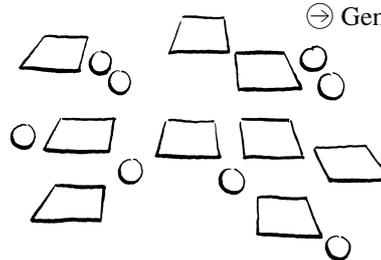
⇒ Geeignet auch als Posten in einem Stationentraining.



Inselnspringen: Matten und Reifen sind so in der Halle verteilt, dass die S von einem Gegenstand zum anderen springen können. A sucht sich einen Weg von Insel zu Insel, B folgt nahe hinter A. Rollenwechsel.

- A springt mit gleichen oder unterschiedlichen Sprüngen und wird von B beobachtet. Erst wenn A fertig ist, springt B die gleiche Folge.
- A und B halten sich die Hände und versuchen so, von Insel zu Insel zu springen.
- Jemand gibt Vorgaben, z.B.: einbeinig abspringen, zweibeinig landen; re-li-re-li; li-li-re-re; 2 Drehungen einbauen.

⇒ Genau beobachten lernen.



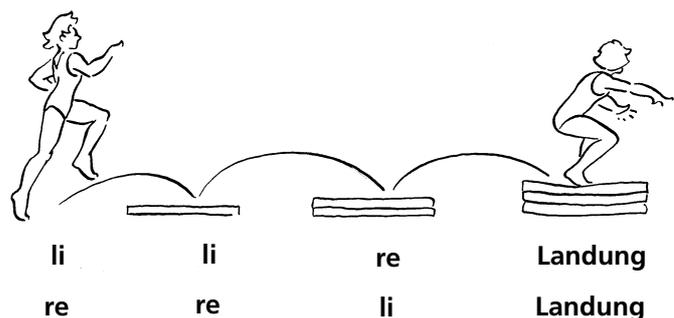
Test 3.2 - Hindernisspringen: Rhythmisches Überspringen von 6 Kastenelementen. Absprung mit aktivem Abrollen über den ganzen Fuss und Landung mit dem Schwungbein auf der Matte. Je ein Durchgang mit dem Sprungbein li und dem Sprungbein re. Die Abstände der Kastenelemente den Fähigkeiten anpassen (ca. 2 m). Matten – je nach Abstand – quer oder längs.

Ⓣ-Kriterien: 6 Hindernisse ohne zu berühren überspringen. 2 rhythmische Durchgänge, Sprungbein 1-mal rechts, 1-mal links. Aktiver Fussaufsatz und aufrechte Körperhaltung.

Dreispringen: Eine Matten-Treppenanlage mit 1, 2 und 3 Matten übereinander (ca. 1 Mattenlänge Abstand) dient als Dreisprunganlage. Die S springen nach kurzem Anlauf auf dem Boden ab (re), landen und springen mit dem gleichen Bein (re) von der 1. Matte auf die 2. Matte, wo sie mit dem anderen (li) Bein landen und zum Schlusssprung abspringen. Gelandet wird beidbeinig (wie beim Weitsprung) auf 3 Matten.

- Korrekte Sprungfolge mit dem rechten und linken Absprungbein springen.
- Alle 3 Sprünge gleich lang springen (3 Absprungzonen bezeichnen).
- Dreispringen auf Punkte zonen (z.B. Gruppenspiel).
- Re und li springen u. messen; Ziel: kleine Differenz.

Ⓣ Dreisprungfolge:
re - re - li - Landung oder
li - li - re - Landung.



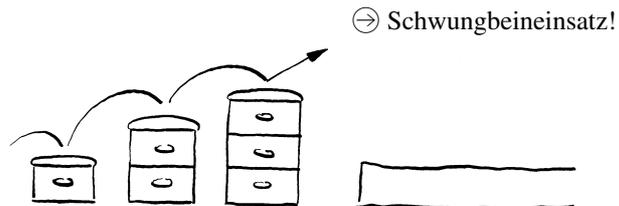
2.3 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung

Gerätehilfen und ein kräftiges Abspringen ermöglichen vielseitige Flug-erlebnisse. Dabei wird das Abspringen rechts und links und das kräftige Einsetzen des Schwungbeines geübt. Die Lernenden verbessern ihren Schrittsprung und kennen die wichtigsten Kriterien der Technik.

Ein schneller Anlauf und ein guter Absprung ergeben einen weiten Sprung.

Bärentritt: Mit Anlauf überlaufen die S die Kastenritte und springen vom letzten Kasten einbeinig (rechts und links) in die Höhe. Sie versuchen, ein in die Höhe gehaltenes Spielband, Fähnchen o.Ä. mit den Händen oder mit dem Kopf zu berühren. Wichtig ist eine kontrollierte, weiche Landung in Hockstellung.

- Anlauflänge variieren; rechts und links abspringen.
- Rechts oder links (mit hohem Schwungbein-Einsatz) abspringen und einen Fantasiesprung anhängen.



➔ Schwungbeineinsatz!

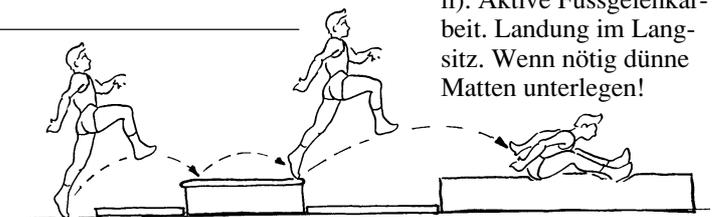
Sprungbrett-Sprünge: Die S springen re und li aus Anlauf vom Sprungbrett ab, gestalten den Flug frei und landen mit beiden Füßen auf der Matte. Varianten der Absprunggestaltung ausprobieren: Anlauflänge und -geschwindigkeit; Kontaktzeit beim Absprung; Höhe des Schwungbeines; Oberkörperhaltung usw.

- Hinter dem Rücken oder über dem Kopf klatschen.
- Im Langsitz (weiche Matten) landen.
- Auf der Matte oder im Sand werden 3 Zonen eingezeichnet. Die S versuchen, mit 8, 6 oder 4 Schritten Anlauf immer in die gleiche Zone zu springen. Auch als Einzel- oder Gruppenwettkampf.
- Basketball-Weitsprung: A, mit einem Basketball in der Hand, läuft an und versucht, diesen im höchsten Punkt des Fluges B, der hinter der Anlage steht, zu passen. B dribbelt zurück, übergibt den Ball E. C/D sind mit dem zweiten Ball schon unterwegs.



➔ Auch ins Wasser in die Weite springen.

Test 3.3 - Kasten-Weitsprung: Aus Anlauf (ca. 7 m) Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz. Je ein Sprung mit der Schrittfolge: Re-li-re und li-re-li. Geräteanordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20–30 cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte (darf nicht durchgedrückt werden).



Ⓣ-Kriterien zu Test 3.3: Korrekte Schrittfolge (je 1-mal re-li-re und li-re-li). Aktive Fussgelenkarbeit. Landung im Langsitz. Wenn nötig dünne Matten unterlegen!

Schrittsprung: Die S springen nach einem maximal schnellen Anlauf einbeinig ab. Mit einem markanten Schwungbeineinsatz wird möglichst viel Höhe gewonnen. So bleibt Zeit, die Beine möglichst weit nach vorne zu bringen.

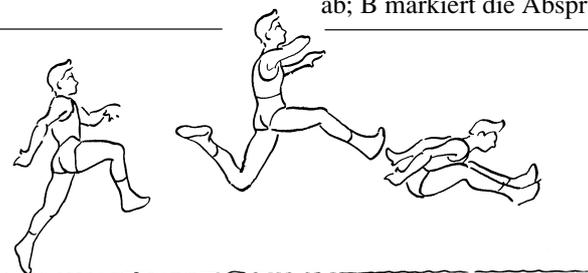
- Auch mit kurzem Anlauf. Rechts und links abspringen. Landezonen-Punkte sammeln, z.B. 1, 2, 3 P.



ⓘ Anlauf abmessen: A steht in Hochstartstellung hinter der 1. Linie der Absprunzone, läuft die Anlaufbahn (Tempo wie bei einem Anlauf) zurück und springt zum idealen Zeitpunkt deutlich ab; B markiert die Absprunghöhe.

Schrittsprung – das ist wichtig:

- Kräftiges Abstoßen in die Höhe
- Hochreißen des Schwungbeinknies
- Lange in Schrittstellung bleiben
- Füße bei der Landung möglichst weit nach vorne bringen



2.4 Vom Springen in die Höhe zur Straddle-Technik

Das Flugerlebnis beim Springen in die Höhe kann mit Gerätehilfen verstärkt werden. Das Lernen der Straddle-Technik vermittelt Einblick in eine immer weniger verbreitete Hochsprungtechnik, die in den 70er-Jahren durch die Flop-Technik (u.a. Dank Weichsprungmatten) abgelöst wurde.

Welche Sprunghöhe gelingt dir mit der Straddle-Technik?

Laufhochsprünge: Lange, schräg gespannte Gummiseile oder Leinen sind im ganzen Raum verteilt. A läuft voraus und versucht, mit ein- oder zweibeinigen Absprüngen mit dem Kopf, den Händen oder dem Fuss immer ein anderes Gummiseil (Basketballnetz) zu berühren, B ahmt nach. Rollenwechsel.

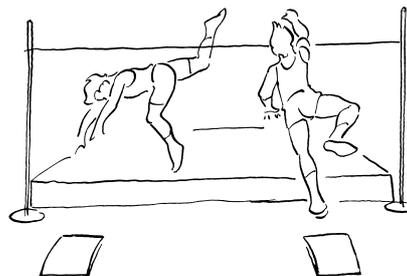
- Welche Gruppe hat zuerst 20 Berührungen?
- Fortlaufend die Höhe steigern.
- Mit welcher Technik springt ihr am höchsten?



⇒ Hinweis auf Entwicklung von Techniken und Disziplinen im Sport.

Sprung-Variationen: Alle S-Gruppen haben eine Hochsprunganlage mit Rheuterbrett (Sprungbrett) zur Verfügung und erproben verschiedene Hochsprungtechniken. Dabei variieren sie Anlauflänge und -winkel; Sprungbein; Oberkörperhaltung; Armeinsatz. Welche Technikvariante liegt euch am besten?

- Die S versuchen in einer einbeinigen Sprungtechnik rechts und links gleich hoch zu springen.
- Welche Gruppe hat mit einem vorgegebenen Sprung in einer bestimmten Zeit am meisten gültige Versuche? Die S bestimmen die Höhe selber.



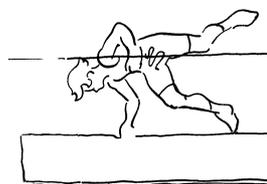
! Nur einbeinige Absprünge (Schwungbeineinsatz)!

Wälzerversuche: Verschiedene feste Geräte wie Böcke, hüfthöhe Reck und Hochsprunganlagen sind im Raum verteilt. Die S laufen durch die Halle und überqueren die Geräte irgendwie. Bei der Überquerung sollte der Bauch zum Gerät gerichtet sein. Ausprobieren lassen. Bei der Überquerung sich wenn nötig mit beiden Händen abstützen.



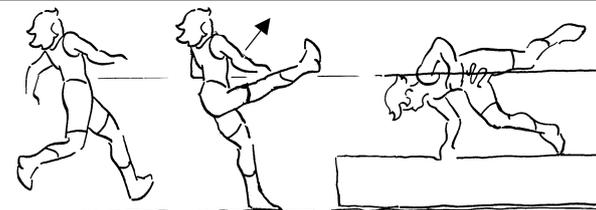
Wälzer mit halber Drehung in der Luft: Die S sind gleichmässig auf verschiedene Sprunganlagen (dicke Matten) verteilt und versuchen, aus kurzem Anlauf (3 Schritte) ein Gummiseil zu überspringen und bei der Landung mit dem Schwungbein (z.B. rechts) und der rechten Hand die Matte zu berühren und sofort über den Rücken abzurollen.

- Die S versuchen die Wälzerbewegung aus kurzem Anlauf rechts und links auszuführen.
- Gelingt die Landung, auch ohne die Matte mit der Hand oder dem Fuss zu berühren?
- Anlauf verlängern und mit der Straddle-Technik möglichst hoch springen. Wettbewerbsformen.



Straddle – das ist wichtig:

- Stemmen, kräftiger Armeinsatz
- Hochreissen des Schwungbeins
- Fuss, Knie und Schulter zur Latte eindrehen
- Weiterrollen zur Landung auf der Seite oder dem Rücken



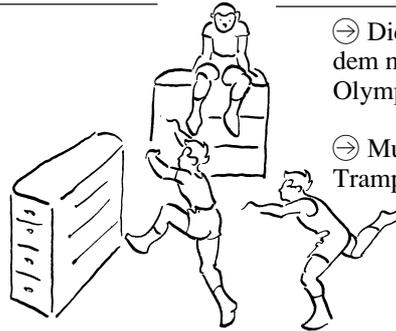
2.5 Die Fosbury-Flop-Technik verbessern

Für viele Jugendliche ist die Floptechnik attraktiv. Sie wollen in dieser Technik möglichst hoch springen. Ziel: Die S verbessern ihre Floptechnik (links und rechts) und die Sprunghöhe. Es ist wichtig, dass immer wieder an der Technik geübt und nicht nur möglichst hoch gesprungen wird.

Wähle deine Hochsprungtechnik. Springe links und rechts ab.

Hochsitz-Sprünge: Im Raum sind viele Kästen verteilt. 2-4 S fangen. Die anderen können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie nach einbeinigem Absprung auf einem Kasten sitzen. Sobald A zum Kasten anläuft, muss B den Kasten verlassen. Wer gefangen wird, muss fangen.

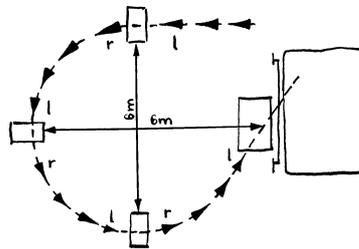
- Die S versuchen, mit einem 3-Schrittanlauf (tam-tam) mit Bogen in den Sitz auf dem Kasten zu springen, den Korb zu treffen (Korbleger) oder das Netz zu berühren, Kurvenläufe, Beschleunigungs-Kurvenläufe mit Absprung und Niedersprung an derselben Stelle (Markierung am Boden).
- Die Bewegungen im Musikrhythmus, durch Klatschen oder stimmlich unterstützen.
- Welche Gruppe schafft während 5 Minuten mehr Korblegertreffer, mehr gültige Hochsprünge (Höhe gemeinsam festlegen)? Rollenwechsel.



➔ Dick Fosbury wurde 1972 mit dem neuen *Fosbury-Flop* Olympiasieger.

➔ Musikunterstützung: Super Tramp, «Breakfast in America».

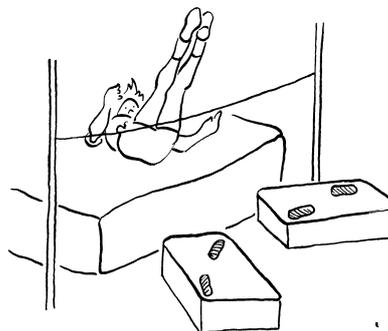
Test 4.2 - Hochsprungkreis: Laufsprünge über 3 auf einer Kreisbahn aufgestellte Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke...). Abschliessender Hochsprung über ein Gummiseil oder über eine Latte mit Landung auf der Weichsprungmatte. Die Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Radius ca. 3 m); Sprunghöhe frei wählbar (empfohlene Höhe: Bauchnabel). Durch das Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständern werden die S gezwungen, im ersten Drittel der Anlage abzuspringen.



Ⓜ-Kriterien: Korrekte Schrittfolge (3er-Rhythmus, gleiches Sprungbein). Parcours 1-mal links-, 1-mal rechtsherum ausführen. Vor der dünnen Matte abspringen.

Flop-Übungen: Ausgehend vom Schersprung mit 3-Schritt-Bogenanlauf und angewinkeltem Schwungbein versuchen die S eine Flop-Sprungposition zu erreichen. Mögliche Hilfen:

- Aus 3-, 5-Schrittanlauf abspringen und auf dem Rücken auf der Matte landen.
- Der letzte Schritt (Absprung) wird auf dem Kastenoberteil oder auf dem Sprungbrett gemacht (ta-tam).
- Aus geradem Anlauf abspringen, halbe Drehung und Landung auf dem Rücken.
- Wettkämpfe: Besthöhe verbessern. Höhe mit Absprung re und li zusammenzählen. Höhe im Verhältnis zur Körpergröße werten usw.

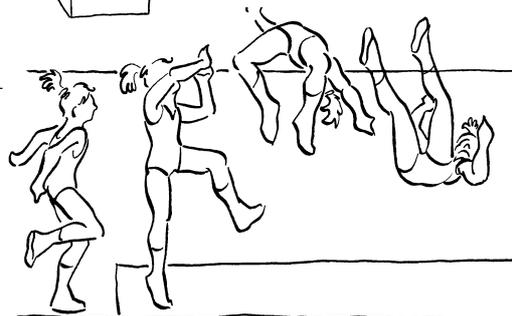


⊕ Absprung im ersten Drittel der Matte!

➔ Immer wieder re und li üben. Partnerkorrekturen in Lernpartnerschaften.

Fosbury-Flop – das ist wichtig:

- Rhythmischer Bogenlauf mit Körperneigung bogeneinwärts
- Schneller, möglichst senkrechter Absprung
- Kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz
- Hüfte hoch bei Lattenüberquerung
- Bei der Landung die Beine blockieren



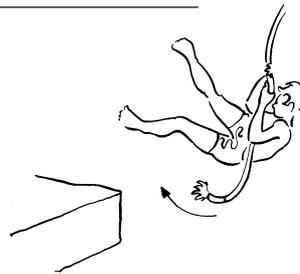
2.6 Mit dem Stab springen

Das Springen mit dem Stab oder das Pendeln an Tauen führt zu neuen, attraktiven Flugerlebnissen. Durch häufiges Wiederholen und durch einen systematischen Aufbau in kleinen Schritten entwickeln die Lernenden zusehends Vertrauen und Mut. Sie sind stolz, etwas gewagt zu haben.

Aus der Idee, mit einem Stab ein hohes Hindernis zu überwinden, entwickelte sich die Stabhochsprungtechnik.

Pendelerlebnisse: Die S halten das Tau beidhändig in Reichhöhe, lassen sich nach Anlaufschritten tragen und springen auf eine dicke Matte. Statt anlaufen wird auf einem Kasten gestartet. Die Anzahl der Kastenelemente selber erproben. Die S suchen Bewegungsformen fürs Fliegen und Landen.

- Verschiedene Halteformen am Tau ausprobieren, z.B.: gestreckte oder gebeugte Arme, Tau zwischen den Beinen, Tau neben den Beinen, S-Ideen...
- In einer bestimmten Zone (z.B. Velopneu) landen.
- Mit einer halben Drehung landen.
- 1-mal rechts- und 1-mal linksherum drehen.

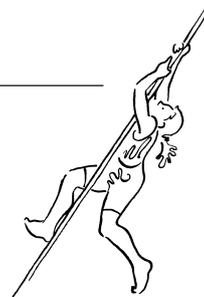


⚠ Eine Gruppe ist für das Zurückgeben der Tauerantwortlich.

🌀 Herausforderung, Mut

Staberfahrungen: Den senkrechten Stab mit der rechten Hand in Reichhöhe, mit der linken Hand auf Kopfhöhe fassen (Rechtshänder). Mit wenig Anlauf mit gestrecktem oberem Arm an der rechten Seite des Stabes vorbeipendeln, sicher und kontrolliert landen.

- Griffhöhe stets um eine Handbreite steigern.
- Hindernisse, Gräben, Matten überspringen.
- Den «Hexenritt» (Fliegen und Landen mit dem Stab zwischen den Beinen) ausführen.

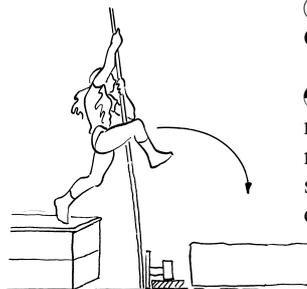


🌀 L oder S können seitwärts den Stab stabilisieren.

➡ Als Stäbe können Hasel- oder Eschenstäbe, ausgediente Surf-masten oder Aluminiumstäbe verwendet werden.

Stabspringen vom Kasten: Die S fassen den Stab, welcher vor einer quergestellten Langbank fixiert ist, in Reichhöhe und schwingen an der Seite des Stabes vorbei. Rechtshänder versuchen, an der rechten Seite des Stabes vorbeizupendeln. Wird rechts am Stab vorbeigependelt, muss links abgesprungen werden. Wichtig: Den Stab festhalten und nie loslassen.

- Mit zwei Schritten Anlauf springen.
- Im Flug die Füße möglichst auf Kopfhöhe anheben.
- Die Griffhöhe steigern.
- Stabspringen mit halber Drehung zur Landung.

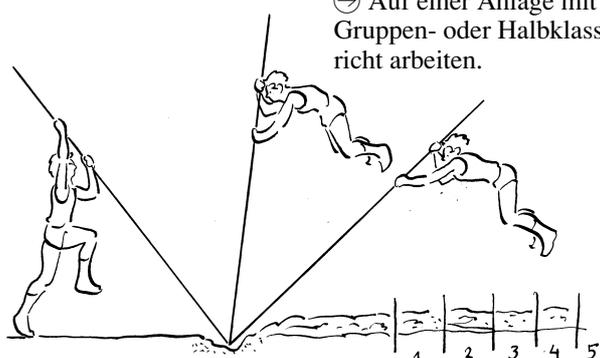


➡ Kastenelemente abbauen. Griffhöhe allmählich steigern.

🌀 Einstich im Sand oder auf einer Matte (Matte überdecken, z.B. mit einer Teppichfliese o. Ä.). 2 S stehen seitlich bereit und können den Stab führen.

Stabsprünge in den Sand: Die S schieben oder tragen den Stab während wenig Anlaufschritten und springen mit einem Fantasiesprung in den Sand.

- Stabweitsprung mit einer von S gewählten Griffhöhe (empfohlene Griffhöhe: Reichhöhe plus 20–30 cm).
- Stabspringen mit einer halben Drehung und Landung im Sand; Blick zurück Richtung Anlauf.
- Gelingt es, das hochgehaltene Gummiseil, seine Körpergröße usw. zu überspringen?
- Zielspringen: Mit den Füßen ein hochgehaltenes Fähnchen o.Ä. berühren.
- Zonenspringen: Die S versuchen, mit X Sprüngen viele Punkte zu sammeln (5 Zonen bezeichnen). Auch als Gruppenwettkampf durchführen.



➡ Auf einer Anlage mit Gruppen- oder Halbklassenunterricht arbeiten.

2.7 Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Diese Praxisbeispiele animieren zu freudvollem Leisten. Viele Beispiele passen zu mehreren Sprungthemen und eignen sich als integriertes Konditionstraining gut für die Abrundung einer Lektion. Die Lernenden sollen angeregt und motiviert werden, eigene Formen zu entwickeln.

**Spielend leisten –
leistend spielen.**

**Sucht eigene
Trainingsformen!**

Sprung-Spiele: Die S spielen z.B. Basketball (ohne Dribbling) mit der Regel, dass jede Fortbewegung einer vorgegebenen Hüpfform entsprechen muss (Hopsenhüpfen, auf 1 Bein...). Wechsel nach 8–10 Sprüngen. Nach relativ kurzer Spielzeit werden die Teams ausgewechselt (Intervallprinzip).

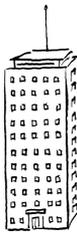
- Alle Handballspiele, auch kleine Spiele wie z.B. Schnappball, sind geeignet.
- Brennball: Die Fortbewegungsart von Matte zu Matte wird als Hüpfform vorgeschrieben.



➔ In den Spielpausen einander die Beine lockern. Stretchingübungen ausführen. Stretching: Vgl. Bro 2/5, S. 9

50 m-Hochhaus-Hochsprung: Die Latte wird auf 1 m gelegt. Welche Gruppe von ca. 5–7 S hat zuerst 50 gültige Sprünge in freier Technik und somit das Hochhaus übersprungen?

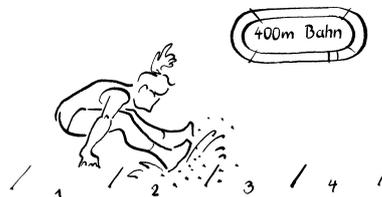
- Nach jedem Sprung muss mit dem anderen Bein abgesprungen werden.
- Technikvorgaben wie Schersprung, Straddle, Flop.



➔ Die Höhe eines Hochhauses oder hohen Gebäudes der Umgebung «überspringen».

400 m-Bahn-Weitsprung: Im Sand sind Zonen (2, 3, 4 m) eingezeichnet. Die S-Teams springen in freier oder vorgegebener Technik (rechts und links) in rascher Folge hintereinander und addieren auf ihrer Gruppenkarte ihre Resultate. Wer hat zuerst 400 m?

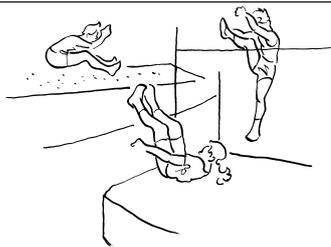
- Ein ähnlicher Wettkampf ist auch im Dreisprung möglich. Die S legen Ziel und Bedingungen fest.



📍 A5-Karten oder -Kartons eignen sich gut für den Gebrauch im Freien.

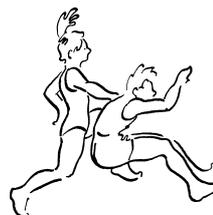
Sprunggarten-Wettbewerb: Als Einzel- oder Gruppenwettkampf führen die S an verschiedenen Sprunganlagen je 3 Sprünge rechts und links aus (z.B. Dreisprung, Schrittsprung, Straddle- und Flopsprünge). Die beste Leistung rechts und links pro Sprungart zählt. Die S rechnen, wer am meisten Meter gesprungen ist.

- S erteilen gegenseitig Stilnoten, die als zweite Wertung zum Wettkampf zählen können.



Partnersprünge: Es werden verschiedene Partner- und Gruppenweitsprünge ausgeführt.

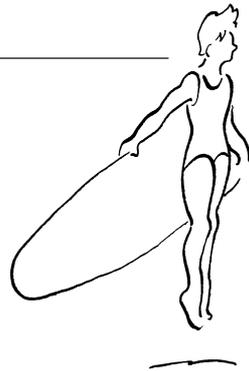
- Handhaltung im Paar: nach kurzem Anlauf synchron einen Weitsprung ausführen. Das gleichzeitige Abspringen ist Bedingung. Zuerst allein und schliesslich auch mit Handfassung zu landen versuchen.
- Als Paar synchron einen Dreisprung ausführen.
- Es liegen 3 Fahrradreifen in verschiedenen Abständen zur Absprunglinie im Sand oder auf der Wiese (= 1/2/3 P.). Die S springen in 3er-Gruppen möglichst oft in einen von diesen 3 Reifen. Alle S zählen ihre Punkte. Welche Gruppe erreicht in einer vorgegebenen Zeit am meisten Weitsprung-Punkte?



⚠ Alles oder nichts: Wer den Reifen nicht trifft, darf den Punkt nicht zählen. Fairness!

Seilspring-Variationen: Alle S haben ein Springseil und probieren für sich verschiedene Spring- oder Hüpfformen aus. Anschliessend zeigt A eine Form vor, B ahmt nach. Bevor B eine weitere Form vorzeigt, versuchen A und B die erste Form synchron zu springen.

- Die S stellen sich im Kreis auf. Die Lehrperson und S zeigen abwechselnd Spring- oder Hüpfformen vor, die von allen kopiert werden.
- Gemeinsam im Gleichtakt hüpfen oder springen.
- Verschiedene Formen im Takt einer Musik springen oder hüpfen.
- In Gruppen wird eine Seilspring-Vorführung zu einem Musikstück vorbereitet. Die S beziehen verschiedene Formen ein und versuchen, die Musikbögen zu beachten (z.B. jeweils auf den ersten Schlag die Bewegung oder die Formation wechseln).



⊙ Als Spring- oder Schwungseile eignen sich auch ausgediente Kletterseile.

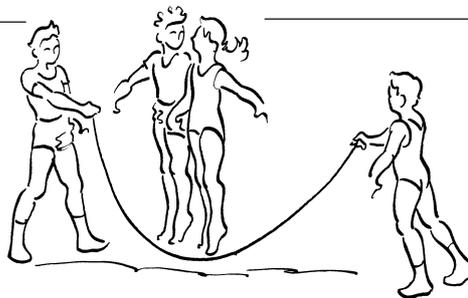
⊙ Double Dutch:
Vgl. Bro 2/5, S.29

⊙ Die Intensität hoch halten; mit Lockerungs- und Dehnübungen erholen und entspannen.

⊙ Kraft- und Dehnungsübungen:
Vgl. Bro 2/5, S.9 ff.

Schwungseilspringen: Die S springen (auch mit Gegenständen, z.B. Bällen) verschiedene Formen. Prinzip: Ausprobieren – Vormachen – Nachahmen.

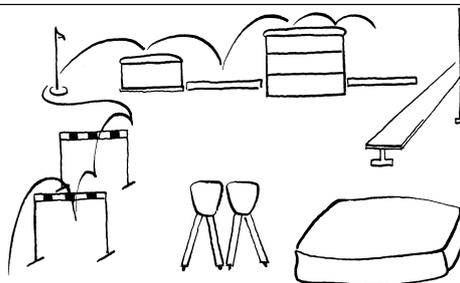
- Möglichst viele S springen gleichzeitig im Seil.
- Die S einer Gruppe versuchen, schnell hintereinander ins Seil zu springen und nach 2, 4, 8 Sprüngen das Seil zu verlassen.
- Es werden 4–5 Seile hintereinander geschwungen. Die S versuchen, unter allen Seilen durchzulaufen. In jedem Seil wird 2-, 4-, 8-mal gesprungen.



⊙ Auch mit Musik, z.B. H. FALTERMAYER: Axel F; (Synthesizer Greatest)

Hindernis-Sprungbahn: 3-4 S-Gruppen bauen eine Hindernis-Sprungbahn mit vorgeschriebenem oder selbstgewähltem Material (z.B.: Langbänke, Kästen, Kastenteile, Hürden, Schachteln). A springt vor, alle S der Gruppe ahmen nach; darauf zeigt B, dann C vor... Die Gruppen wechseln die Sprungbahn.

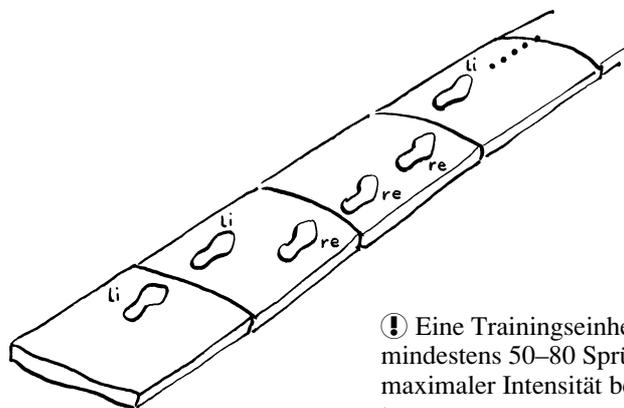
- A und B bilden ein Paar. A springt die Hindernisbahn 3–4-mal oder alle Bahnen 1–2-mal. In dieser Zeit führt B eine von mehreren vorgegebenen Kraft- und Dehnungsübungen aus. Wechsel.



⊙ Hindernisse nicht nur zum Springen verwenden, sondern auch zum Umlaufen, als Turngerät, für Spiele wie z.B. Hindernisbrennball.

Sprungserien: A zeigt auf einer ausgelegten Mattenbahn (Rasen, Teppich) B oder einer S-Gruppe eine Sprungfolge vor (ca. 8–10 gleiche oder wechselnde Sprünge). Rollenwechsel. Sprungvarianten:

- Kleine, beidbeinige Sprünge in die Höhe; in der Luft Zehen nach oben ziehen; Rückwärtssprünge usw.
- Hopsenhüpfen mit deutlichem Schwungbeineinsatz. Akzente entweder in die Höhe oder in die Weite.
- Durch starkes Abspringen (Sprunglaufen) werden Laufschriffe zu Sprüngen.
- Froschhüpfen: beidbeiniges Abstossen mit gleichzeitigem Hochschwingen der Arme, Landung in Kauerstellung (Kniewinkel nicht unter 90°).
- Einbeinsprünge: Rechts und links 5–10 Sprünge aneinander reihen.
- Mit dem Sprungbein in der Luft eine Kreisbewegung ausführen.
- Vor dem Sand oder einer dicken Matte eine Sprungfolge ausführen und einen kräftigen Schlussprung anhängen.



ⓘ Eine Trainingseinheit sollte mindestens 50–80 Sprünge in maximaler Intensität beinhalten.

3 Werfen

3.1 Bewegungsverwandtschaften nutzen

Das Aufzeigen von Rhythmus- und Strukturverwandtschaften unterstützt das Bewegungslernen. Besonders der (Anlauf-)Rhythmus *tam-ta-tam* kennzeichnet viele Bewegungen: Die letzten 3 Schritte des Hoch- und Weitsprungs, bei Wurfdisziplinen, beim Korbleger im Basketball, beim Sprungwurf im Handball usw.

Bewegungsverwandtschaften beim Werfen

Bewegungsmerkmale	Beim Kugelstossen (Wechselschritt-Technik)	Beim Diskuswerfen (mit 1/1-Drehung)	Beim Speerwerfen (mit 5-Schritt-Anlauf)
Rhythmus <i>tam-ta-tam</i> <i>li-re-li</i> oder <i>re-li-re</i>	schnelles Unter-den-Körper-Bringen des rechten Beines: <i>ta-tam</i>	schnelles Drehen des Körpers um den eingedrehten rechten Fuss	Impulsschritt schnell und unter den Körper
Stemmbein links (für Rechtshänder)	rasches Bodenfassen des linken Beins am Balken	rasches Bodenfassen des linken Beins	aktives Stemmen mit dem gestreckten linken Bein
Hüfteinsatz rechts	heben und eindrehen der rechten Hüfte	heben und eindrehen der rechten Hüfte	heben und eindrehen der rechten Hüfte
linker Arm	aktives Öffnen der Körpervorspannung mit dem linken Ellenbogen	aktives Öffnen der Körpervorspannung mit dem linken Ellenbogen	aktives Öffnen der Körpervorspannung mit dem linken Ellenbogen (Arm)
Ganzkörperstreckung	ganzer Körper gestreckt, möglichst hoch weggestossen	ganzer Körper gestreckt	ganzer Körper gestreckt, möglichst hoch abwerfen
Auffangen (lange stehen bleiben)	Auffangen durch Umspringen	Auffangen durch Umspringen oder Weiterdrehen	Auffangen durch Umspringen

Spezifisches Krafttraining

Das Krafttraining sollte wenn immer möglich mit dem Techniktraining kombiniert werden (integriertes Konditionstraining). Werfen mit schweren Geräten (Medizinball) gefolgt vom Werfen mit dem Wettkampfgerät zeigt gute Erfolge. Die Kräftigungsübungen sollten immer einen Bezug zur angestrebten Bewegung haben. So wird das Training als sinnvoll erlebt.

➔ Kraftfähigkeiten:
Vgl. Bro 1/1, S. 40 f.

Sicherheit durch gute Organisation

Beim Werfen sind organisatorische Massnahmen zwingend: Stets genügend Abstand einhalten, geordnet und organisiert gemeinsam werfen, gemeinsam die Wurfgeräte wieder holen, ausrichten usw.

Pädagogische Wettkampfformen

Auch weniger erfolgreiche Jugendliche können mit Wettbewerbsformen motiviert werden, z.B.: Wer wirft links und rechts gleich gut? Wer trifft das Ziel? Welcher Diskus landet am schönsten? Die Jugendlichen sollen auch eigene Wettbewerbsformen durchführen und auswerten.

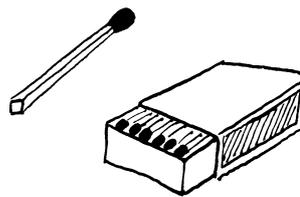
3.2 Vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf

Vielseitiges Werfen mit verschiedenen Gegenständen und Wurfspiele fördern das spielerische Werfen. Lernziele auf der Oberstufe sind das Verbessern der Wurftechnik mit 3 und 5 Schritten Anlauf, das beidseitige und treffsichere Werfen sowie das Verbessern der Wurfweite.

Weit werfen – genau werfen – links *und* rechts werfen.

Streichholzwerfen: Die S werfen sich gegenseitig ein Streichholz zu, erproben verschiedene Wurfarten und versuchen, sich gegenseitig zu übertreffen.

- Versuchen, links und rechts gleich weit zu werfen.
- Welches Team erreicht mit weniger Würfen eine Platzlänge?
- Mit Federball, Tischtennisball, Papierball o.Ä.
- Auch aus dem 3- und 5-Schritt-Anlauf.

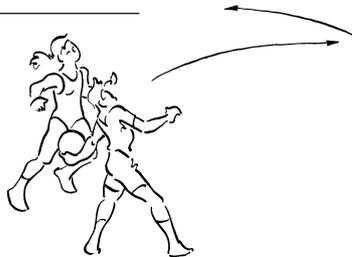


⇒ Immer rechts sowie links und oft aus dem Anlaufen werfen; Hand- und Ellbogengelenk einsetzen.

⚠ Cheminée-Streichhölzer fliegen gut!

Wandwürfe: Die S bilden Paare und haben je einen Ball. A wirft den Ball rechts und links an die Wand, B fängt und führt vom Fangort aus einen Wurf aus.

- Welches 2er-Team hat zuerst 20 Würfe gefangen?
- Wurf squash in zwei 2er-Gruppen: A wirft, C oder D müssen fangen, D wirft von der Fangposition aus (auch mit Anlauf), A oder B fangen. Kann jemand nicht fangen, erhält das werfende Team einen Punkt.
- Verschiedene Bälle einbeziehen. Eigene Regeln.

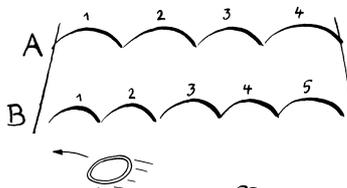


⇒ Würfe an die Wand eignen sich gut für das Erlernen und Üben des Werfens (Überblick, Ball sofort zurück, wenig Platzbedarf).

⚠ Waagrechte Linie an der Wand kennzeichnet die Mindestwurfhöhe!

Etappenwürfe: Welche 2er-Gruppe braucht am wenigsten Würfe bis ans Ende des Feldes oder hin und zurück? Immer wieder vom Landeort aus werfen.

- A und B werfen sich verschiedene Bälle rechts und links mit dem 3- oder sogar 5-Schrittanlauf zu. Sie versuchen, den Ball zu fangen.



Wurfring-Zielwerfen: Die S organisieren verschiedene Zielwurf-Posten und bestimmen die Regeln.

- A wirft und versucht, ein von B bestimmtes Ziel zu treffen. Distanz je nach Leistungsniveau.
- Wer trifft links *und* rechts? Wer zuerst 5-mal?



⇒ Auf gutes Flugverhalten achten.



Wurfstab-Rotor: Die S werfen sich einen Wurfstab zu und versuchen dabei, durch einen aktiven Handgelenkeinsatz dem Stab möglichst viel Rotation (Drall) um die Querachse zu geben.

- Mit Gummistäben auch gegen eine Wand möglich.
- Links so viel Rotation geben wie rechts.



⚠ Vorsicht: Stäbe springen unberechenbar vom Boden auf. Genügend Abstand fordern.

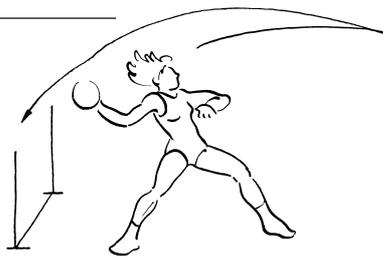
Allerlei Wurfmöglichkeiten: Mit Speer, Tennisball, Schlagball, Wurfball, Wurfstab, Wurfring, geknotetem Seil, Tannzapfen, Wurfstrumpf oder Stein werfen.

- So weit wie möglich werfen.
- Auf Ziele werfen.
- Werfen auf Zeit: Wessen Wurfgegenstand fliegt am längsten?
- Tontaubenschiessen: A wirft seinen Gegenstand in die Luft und B versucht, diesen mit seinem Wurfgegenstand zu treffen.



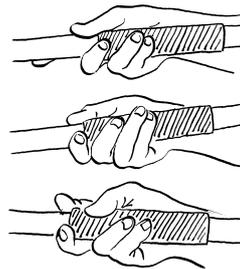
⚠ Werfen in andere Tätigkeiten integrieren, z.B. als Pause oder als Unterbruch eines Lauftrainings.

Test 4.3 - Handballwurf: Wurf mit dem Handball aus dem 5-Schritt-Anlauf gegen die Wand, Beginn mit gestrecktem Arm in der Rückhalte. Der Startort kann beliebig gewählt werden (je näher der Abwurfort an der Wand liegt, desto weiter fliegt der Ball zurück). Der Ball muss über die Ziellinie zwischen den 2 Malstäben zurückfliegen. Je 1 Wurf links und rechts. Mindestdistanz zur Ziellinie: Knaben 9 m, Mädchen 6 m. Für den «Nicht-Wurfarm»: 2/3-Distanz.



⊕-Kriterien: Je 1 Wurf li und re nacheinander. Zurückfliegen des Balles über die Ziellinie und zwischen die Malstäbe (3 m auseinander). 5-Schritt-Anlauf: ta-ta-tam-ta-tam. Der Wurf muss über Kopfhöhe erfolgen.

Speer-Zielwurf: Die Lehrperson oder S zeigen mögliche Griffarten. Die S entscheiden sich für eine. Sie stehen auf einer Linie, halten den Speer über dem Kopf, und werfen mit locker gebeugtem (später mit gestrecktem) Arm auf Augenhöhe auf verschiedene Ziele. In der Gruppe nur auf Kommando werfen!

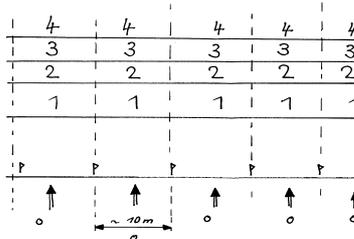


⊕ Sicherheitsabstand einhalten. Alle holen den Speer miteinander!

⇒ Geeignete Ziele: Veloreifen, Kartonstücke, Seilschlingen, Luftballone, Strohscheiben usw.

- Zielwerfen links und rechts, aus 3-Schritt-Anlauf.
- Die S legen für die verschiedenen Ziele Punktzahlen fest. Welches Team erzielt am meisten Punkte?

Speer-Zonenwurf: Die S versuchen für sich oder ihr Team möglichst viele Punkte zu erzielen, indem sie den Speer in vorgegebene Zonen werfen. Je weiter entfernt, desto mehr Punkte gibt es für Treffer. Miteinander werfen und miteinander die Speere holen.



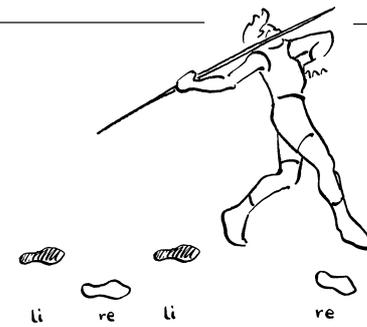
⇒ In Kleingruppen im Riegenbetrieb selbständig üben.

⊕ Auf Kommando gleichzeitig werfen. Klare Organisation und hohe Zuverlässigkeit in der Gruppe erforderlich.

- Reihenfolge vorgeben: Zone 1, Zone 2 usw. Wird eine Zone nicht getroffen, muss wieder von vorne begonnen werden.
- Nur mit der schwächeren Hand werfen.
- Abwechselnd 1-mal rechts und 1-mal links werfen.
- Teamwerfen: Es muss in jede Zone geworfen werden (= Chance auch für Schwächere).

Speerwerfen mit 5-Schritt-Anlauf: Die S stehen auf einer Linie nebeneinander, halten den Speer mit gestrecktem Arm in der verlängerten Schulterachse und beginnen den Anlauf in Zeitlupe im 5-Schritt-Rhythmus: links-rechts-links-rechts-links-Wurf (ta-ta-tam-ta tam) und fangen sich mit einem Stoppschritt (re) auf.

- In Kleingruppen mit genügend Abstand werfen und die Speere gemeinsam zurückholen.
- Erproben, welches die geeignetste Anlauflänge ist, z.B. mit 5, 7, 9 oder 11 Schritten.
- Für begabte S: mit 5-Schritt-Anlauf links werfen. Wer erreicht re und li addiert die grösste Weite, wer die kleinste Differenz zwischen re und li?

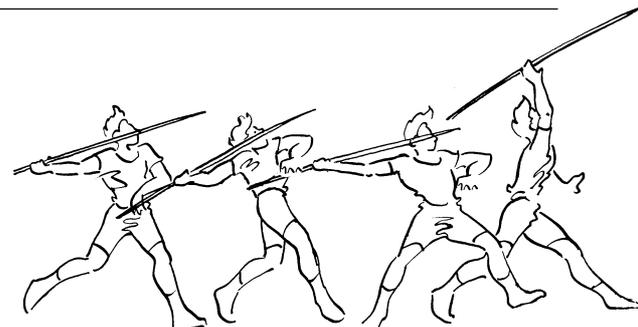


⇒ Bilder verdeutlichen den Bewegungsablauf. Lernende als «Experten» einbeziehen (Lernpartnerschaften).

⇒ Bodenmarkierungen sind hilfreich (Abstand jeweils ca. 1 m, für Impulsschritt ca. 1.5 m).

Speerwerfen – das ist wichtig:

- Speer richtig mit der ganzen Hand halten: Handfläche nach oben, Handfläche nicht fallen lassen, Arm gestreckt.
- Beine laufen voraus (Impulsschritt), Wurfarm und Oberkörper bleiben zurück.
- Mit Einsatz des Stemmbeines Hüfte eindrehen, Standbein strecken, Oberkörper nach vorne bringen.
- Zuerst den Arm, dann das Handgelenk einsetzen.
- Körper ganz strecken und Speer lange begleiten.
- Mit kontrolliertem Aufgangsschritt beenden.



⊕ Alle Skizzen und Beschreibungen gelten für Rechtshänder!

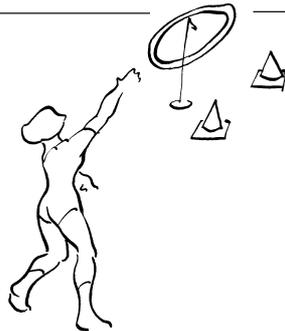
3.3 Vom vielfältigen Schleudern zum Drehwurf

Das Schleudern aus der Drehung ist für viele Jugendlichen neu. Angestrebt wird ein Drehwurf mit ganzer Drehung. Der Rhythmus *tam-ta-tam* ist deutlich erkennbar und der Wurfgegenstand fliegt nach der Drehung sowohl mit der rechten als auch mit der linken Wurfhand geradeaus.

Wem gelingt der Drehwurf links und rechts ?

Pneuschleudern: Die S stehen auf einer Linie mit einem Pneu in der Hand und schleudern diesen auf Kommando rechts und links auf Ziele (Malstäbe, Kegel) und in die Weite. Sie erproben, mit welcher Technik sie am besten treffen und am weitesten werfen, zeigen sich gegenseitig ihre erprobten Wurfarten vor und üben sie mit gegenseitiger Unterstützung.

- Die S kreieren Formen, bei denen die Weite, die Genauigkeit und der Stil berücksichtigt werden.
- Vorschriftstellung, mit dem gestreckten Arm nach hinten drehen; so Schwung holen und den Pneu rechts und links in Zonen oder auf Ziele schleudern.
- Versuchen, nach einer Drehung geradeaus zu werfen. Wem gelingt es rechts und links?



⊙ Geeignete Wurfgeräte: alte Pneu (Velofachgeschäft!), Wurfringe, geknüpfte Seile, Schleuderbälle.

⊙ G-A-G: Zuerst die ganze Bewegung; dann Fokus auf einzelne Elemente (Knotenpunkte): Vgl. Bro 4/5, S. 14

⚠ Rechts *und* links üben!

🏆 Wurfbetrieb gut organisieren.

Drehen im Gleichgewicht: Die S führen folgende und eigene Übungen zur Schulung der Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit im Hinblick auf eine stabile Drehwurfbewegung aus:

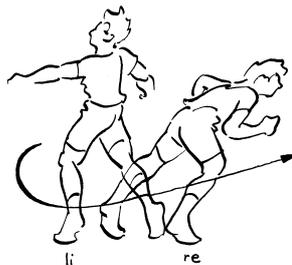
- Balancieren über eine Schwebekante oder Linie.
- Balancieren mit Drehungen auf einer Linie.
- Laufen auf Linien mit Drehungen links und rechts.
- Drehungen links und rechts, verteilt auf 2 Schritte.



⊙ Auch als Einstimmung oder Übungsstation geeignet.

Drehen und Starten: Vorschriftstellung, linker Fuss vorne. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, eine schnelle halbe Drehung auszuführen und auf das rechte Bein umzuspringen. Anschliessend Wegsprinten in die neue Richtung.

- Als Partnerübung: A lässt einen Ball hinter B fallen, B dreht sich und versucht, den Ball vor dem zweiten Aufprallen zu fangen.
- Distanzen vergrössern.
- Beide Formen links und rechts üben.



⊙ Das Drehwerfen besteht aus einer Rotation (Drehbewegung) und einer Translation (Vorwärtsbewegung).

Drehen-Stoppen-Drehen: Stand und Gewicht auf dem gebeugten rechten Bein, Arme gestreckt (rechts hinten), asymmetrisch zu den Beinen (Verwindung) und rhythmisch drehen (*ta-tam*). Nach jeder Drehung stoppen und die Wurfauslage kontrollieren.

- Gegenseitig die Wurfauslage nach 2, 3 Drehungen kontrollieren und rückmelden.
- Zu zweit synchron.
- Auf *einer* Linie (Linie = Körperachse, Füsse links und rechts der Linie (hüftbreit) aufsetzen).
- Das Schleudergerät nach jeweils 2 Drehungen wegschleudern und stehen bleiben.
- Rechts und links geradeaus in die Weite und auf Ziele schleudern.

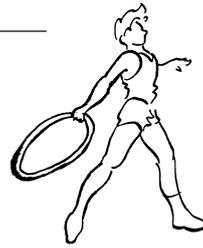


⊙ Zur Stabilisierung der Schulterachse eignet sich ein Stab oder Hockeyschläger auf den Schultern.

⚠ Differenzierung: Die S entscheiden selber, ob sie ohne, mit einer oder zwei Drehungen schleudern. Ziel: Das Wurfgerät (Fahrradpneu, Diskus) muss geradeaus und möglichst flach fliegen.

Drehschleudern: Die S halten den rechten Wurfarm gestreckt nach hinten, starten in Zeitlupe mit Vorauslaufen des linken Beins *tam*, springen auf das rechte Bein (Stemmbein) um *ta* und stemmen mit dem linken Bein *tam*. Anfänglich auch langsam und ohne Wurfgerät ausprobieren.

- Aus der Vorschriftstellung (li vorne) direkt umspringen *ta-tam*. Auch mit der linken Wurfhand.
- A kontrolliert die Position von B vor dem Abwurf.

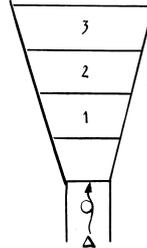


➔ Visuelle und akustische Orientierungshilfen sind hilfreich. Reihenbild siehe unten.

🚫 Sicherheitsabstände einhalten.

Weitschleudern: Mit der rechten und linken Hand Drehwürfe ausführen (1/1-Drehung) und versuchen, für sich oder sein Team möglichst viele Landezonenpunkte zu sammeln. Es muss abwechselnd rechts und links geworfen werden.

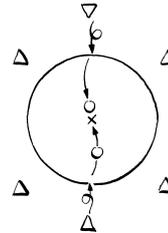
- Wer erreicht rechts und links zusammengezählt die grösste Weite; wer die kleinste Differenz?



➔ Die S suchen eigene Schleuder-Wettbewerbsformen.

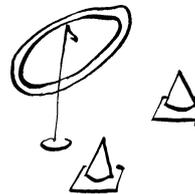
Zielschleudern: Alle stehen auf dem Aussenkreis. In der Platzmitte befindet sich als Ziel ein Malstab in 10–20 m Entfernung. Die S versuchen, mittels Drehschleudern einen Fahrradreifen auf den Malstab zu werfen. Die eigenen Treffer rechts und links zählen. Wer schafft mit dem linken und dem rechten Wurfarm annähernd gleich viele Treffer?

- Zu zweit gegenüber sich einen Reifen möglichst weit zuwerfen und fangen (genügend Abstand).



🚫 Aussenkreis = Sicherheitsabstand. Gemeinsam werfen und Pneus holen.

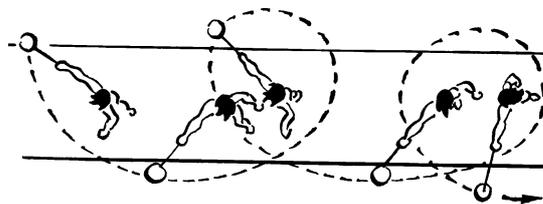
Schleuderfestival: Die Schleuderbewegung kann mit verschiedensten Gegenständen geübt werden: Wurfstäbe, Turnschuhe, Fahrradpneus usw. Für das Drehschleudern eignen sich leicht zu haltende, aber auch leicht loszulassende Geräte wie Fahrradreifen, Wurfreifen, Seilschlingen, Wurfringe, Schleuderbälle usw.



➔ Anwendung z.B. an Spielfesten, im Lager usw.

🚫 Beim Schleudern mit Drehungen seitlich genügend Abstand einhalten.

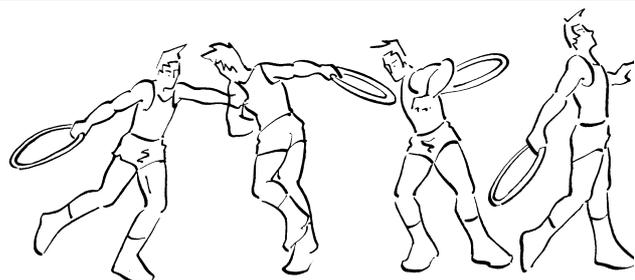
Test 4.4 - Diskusdrehen: Fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Fahrrad-Pneu, Ring oder Schleuderball in der Hand. Beginn aus der Frontalstellung, 2 Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der 2. Drehung. 2 Drehungen links herum mit Abwurf rechts, 2 Drehungen rechts herum mit Abwurf links. Zonenbreite: 1 m



Ⓣ-Kriterien: Ausführung 1-mal links, 1-mal rechts herum nacheinander. Rhythmus: *tam-ta-tam-ta-tam*. Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen. Begrenzungslinien der Zone nicht mit den Füßen berühren. Deutliche Vorwärtsbewegung beim Anlauf.

Drehschleudern – das ist wichtig:

- Zuerst vorwärts laufen, dann erst drehen.
- Beine auf den Ballen schnell vordrehen, Hüfte und Oberkörper folgen.
- Wurfarm lange gestreckt halten, Gerät «schleppen».
- Ganzen Körper beim Abwurf strecken.



3.4 Vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen

Die Jugendlichen lernen verschiedene Angehvarianten kennen und finden heraus, mit welcher Form sie am weitesten stossen. Die Lernenden probieren das Stossen mit der schwächeren Hand selber aus und fördern sich gegenseitig mit Hilfe von Lernpartnerschaften und Tips der Lehrperson.

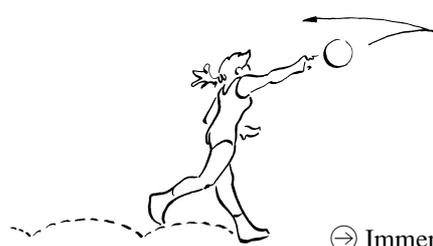
Mit Anlauf noch weiter stossen !

Beobachtet und berätet einander.

Wandstossen: Alle S stehen ca. 6 m frontal vor der Wand. Anlauf mit 3-Schritt-Rhythmus (tam-ta-tam), einarmiges Stossen eines Basketballbes gegen die Wand, so dass der Ball über dem Kopf zurückfliegt. Erreicht der Ball die Ausgangslinie ?

- Wie gross ist die Differenz zwischen links und rechts?
- Als Wettkampf: Messen der Rückflugweite.
- 2 S versuchen sich gegenseitig zurückzudrängen, indem sie einen Ball gegen die Wand stossen. Vom Fangort des Balles darf wieder gestossen werden. Sektor (ca. 2 m breit) festlegen. Wer erreicht als letzter noch die Wand ?
- Squash mit Stosstechnik spielen.

⊙ S finden Abstosswinkel und eigene Stossvarianten heraus.



⊙ Immer rechts und links üben!

Test 3.4 - Stoss-Wurfübung: Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus Fussballeinwurf an die Wand. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen. Mindestdistanz zur Ziellinie: Knaben 6 m; Mädchen 4 m.

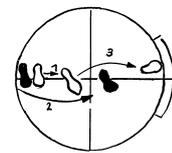
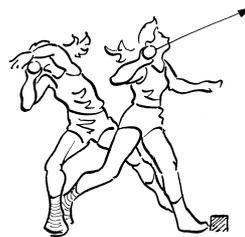


⚠-Kriterien: Korrekter Anlauf (Stossen li-re-li und Fussballeinwurf li-re-li; Stossen re-li-re und Fussballeinwurf re-li-re). Anlaufrhythmus: tam-ta-tam. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Nach dem Stoss den Ball fangen.

Stoss mit Angehen seitwärts: Alle S stehen seitwärts zur Stossrichtung. Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein; Kugel (oder Medizinball) auf der rechten Handfläche, am Hals anliegend. Angehen mit Dreischritt-Rhythmus seitwärts: **1** links - **2** rechts - **3** links im Rhythmus *tam-ta-tam*. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Über das Stemmbein hoch wegstossen. Der freie Arm zeigt in Stossrichtung.

- Wenn möglich häufig Stossgeräte wechseln: Basketball, Medizinball, Gummikugel, Metallkugel.
- Abwechslungsweise versuchen, rechts und links mit Angehen seitwärts zu stossen.

⚠ Die Beine laufen voraus; kein Nachstellschritt!

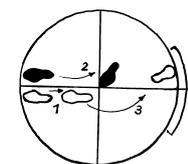
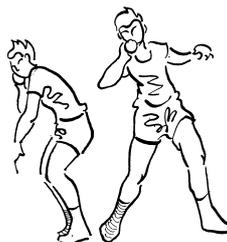


⚽ Die S stehen auf einer Linie, stossen auf Kommando und holen die Kugel gemeinsam!

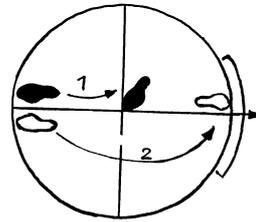
Stoss mit Angehen rückwärts: Mit dem Rücken zur Stossrichtung, Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein, Kugel auf rechter Handfläche am Hals anliegend. Angehen rückwärts im bekannten Tam-ta-tam-Rhythmus: **1** links - **2** rechts - **3** links. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Hoch wegstossen.

- Abwechselnd mit Angehen seitwärts und rückwärts, rechts und links stossen. Mit welcher Angehetechnik geht es besser?
- Weitenvergleiche mit Stossen aus Angehen seitwärts und rückwärts; ebenso Vergleiche zwischen rechts- und linksarmigem Stossen.

⚠ Rechter Fuss auf Balle eindrehen, Oberkörper und Gegenarm bleiben zurück.



Stossen mit Wechselschritt-Technik: Mit dem Rücken zur Stossrichtung in paralleler, hüftbreiter, in den Knien leicht gebeugter Stellung. Rückwärts fallenlassen des leicht gebeugten Oberkörpers («absitzen»), das rechte Bein schnell unter den Körper ziehen und Fuss auf der Balle eindrehen (1). Schnelles nach links hinten versetztes Aufsetzen des gestreckten linken Beines (2). Vorausdrehen der Hüfte, Strecken des rechten Beines und des Oberkörpers und aktives Ausstossen des rechten Armes. Rhythmus: *ta-tam*.

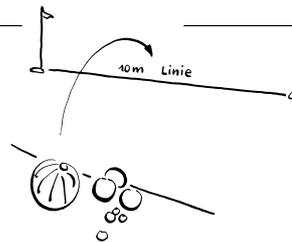


⊙ Gegenarm im Ellenbogen gebeugt und möglichst lange zurückbleibend erhöht die Verwindung.

- Gegenseitig einzelne Merkmale beobachten.

10-Meter-Stossen: Aufgabe: Mit der Wechselschritt-Technik 10 Meter weit stossen. Die S dürfen das Stossgerät und das Gewicht selber wählen.

- Wer erreicht die 10 m links und rechts ?
- Verschiedene Angehetechniken ausprobieren und vergleichen.
- Wer stösst rechts und links zusammengezählt am weitesten? Wie klein ist die Differenz?

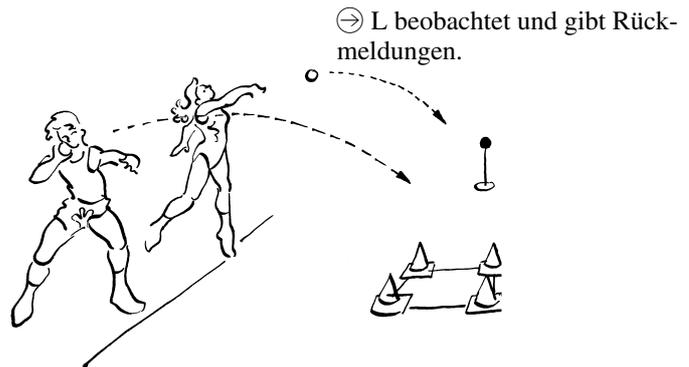


⊙ Früher war das beidseitige Stossen und Werfen eine olympische Disziplin.

⊙ Je nach Leistungsvermögen die Stossdistanzen verändern.

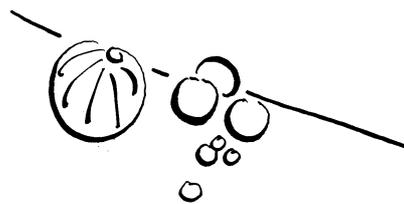
Zielstossen: S bestimmen das Stossgerät, die Art und Distanz der Ziele selber und organisieren unter Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes ein Zielstossen mit einer Schülergruppe.

- Stoss-Boccia: Die Teilnehmenden stehen in einem bezeichneten Kreis (z.B. ausgelegte Leine, gezeichneter Kreis; Kreisdurchmesser dem Leistungsstand der Teilnehmenden anpassen). In der Mitte liegt ein Medizinball als Ziel. Auf Kommando stossen alle mit derselben Technik. Wessen Medizinball stoppt am nächsten beim Zielball? Gemeinsam Stossgeräte holen und erneut stossen.
- Die S entwickeln verschiedene Wettbewerbsformen.



⊙ L beobachtet und gibt Rückmeldungen.

Stossfestival: Der Bewegungsablauf und das Bewegungsgefühl können durch das Üben mit verschiedenen Stossgegenständen verbessert werden: Fussbälle, Basketbälle, Medizinbälle mit verschiedenen Gewichten, Kugeln, Steine, Holzstücke. Die Stossgeräte sollten ca. 5% des Körpergewichtes der S wiegen; bei wenig Kraft leichtere Geräte verwenden.



Wechselschritt-Technik – das ist wichtig:

- «Absitzen» und rasches Unter-den-Körper-Stellen des Standbeines
- Oberkörper bleibt über dem Standbein zurück.
- Stemmbein rasch, leicht nach hinten versetzt, an den Stossbalken
- Schnelles Ausstossen mit nach aussen gedrehter Handfläche des Stossarmes. Die Fingerspitzen begleiten die Kugel möglichst lange.
- Ganzen Körper beim Abstoss strecken.



4 Kombinieren

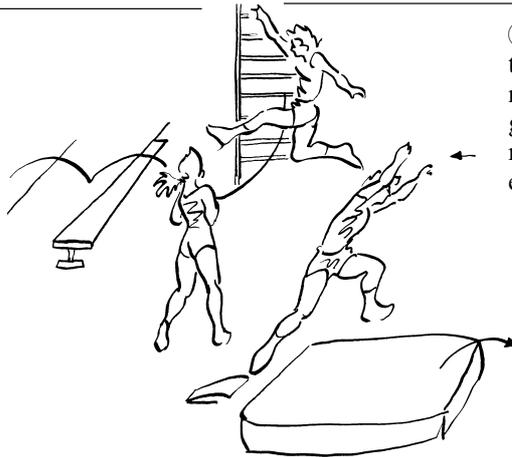
4.1 Spielerische Mehrkämpfe

Das Laufen, Springen und Werfen soll Freude bereiten. Diese Praxisbeispiele regen zur Weiterentwicklung von Variations- und Kombinationsformen an. Durch den Einbezug von Ideen der Lernenden entstehen vielleicht sogar neue (Kombinations-)Sportarten?

Wir entwickeln gemeinsam (noch) unbekannte Kombinationsformen.

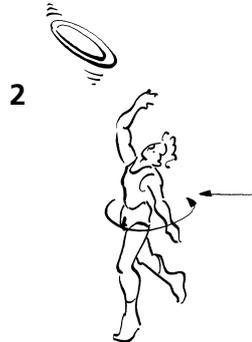
Laufend springen: Alle überlaufen und überspringen folgenden Parcours: 1 Schwungseil, 4-6 Langbänke, auf dem Rückweg 2 Sprunganlagen mit dicker Matte. Nachdem alle während einigen Durchgängen verschiedene Bewegungsformen ausprobiert haben, zeigt A vor, B ahmt nach. Rollenwechsel.

- Jemand stellt der ganzen Gruppe Bewegungsaufgaben wie z.B. Bänke flach überlaufen, hoch überspringen, Hochweitsprung in dicke Matte usw.
- A und B versuchen, sich synchron zu bewegen.
- Handicap-Verfolgungslauf: A versucht, B (oder umgekehrt) einzuholen. Welcher Abstand ist optimal, dass beide gleichzeitig im Ziel sind?
- Gruppenwettkämpfe, indem pro Runde 1 Bohne oder 1 Jasskarte ins Gruppdepot gelegt wird.
- Wenn möglich Tauen oder Ringe für Pendelsprünge sowie andere Hindernisse mit einbeziehen.



- Parcours mit natürlichen Hindernissen, Sprunganlagen mit differenzierenden Abständen einrichten.

Laufend werfen: Alle S planen gemeinsam einen Parcours mit Laufstrecken und 2-3 Wurfanlagen (bestehende Anlagen, sich anbietende Wände, Ziele). Vor jeder Wurfaufgabe muss gelaufen werden (Fortbewegungs- und Laufarten bestimmen): **1** Traben; **2** rechts und links mindestens je 1-mal mit Velopneuschleudern den Malstab treffen; **3** rückwärts laufen; **4** rechts und links Weitwerfen und dort, wo der Ball liegt, erneut werfen, bis die Endlinie überwunden ist, zurücklaufen, Ball in Kiste legen; **5** so schnell als möglich ins Ziel laufen. Zusatzaufgabe: Stilstossen rechts und links mit verschiedenen Angehtechniken.



- S erfinden der Situation angepasste Bewegungsaufgaben.

Gruppenlaufen und -springen: Ein Team besteht aus 2, 3 oder mehr S, die an den Beinen zusammengebunden sind (3-Beinlauf) und laufen so eine vorgegebene Strecke, über Hindernisse... bis zu einer Markierung. Von dort hüpfen sie beidbeinig zurück ins Ziel.

- Die Hüpfstrecke wird nacheinander gesprungen: A springt, B vom Landeort von A aus. In gleicher Vorgehensweise kann ein zweihändiger Überkopfwurf mit dem Medizinball o.Ä. eingebaut werden.



- Mit 2er-Gruppen beginnen, auf 4 erhöhen. Wie weit geht es?

Quadrathlon: Auf einem Gruppenzettel werden die Zeiten folgender 4 Aufgaben eingetragen: **1** Von allen oder in Aufgabenverteilung müssen 10 Ziele angelaufen werden. **2** Ein Diskus muss über eine Strecke von 80 m gerollt werden. **3** Werfen oder Schleudern eines Ringes in eine Kiste oder in eine Zone – 8 Treffer. **4** 20 gültige Sprünge (ohne Berührung) über Gummiseil oder Latte in die Höhe oder Weite.



- Dispensierte S als Spielleitende einsetzen.

- Weitere kombinierte Gruppenwettkämpfe mit eigenen Wettkampfgeln erfinden.

4.2 Sich «sehbehindert» bewegen

Das Finden des individuellen Bewegungsrhythmus ist im Sport mit behinderten Menschen ein zentrales Anliegen. Vor allem sehbehinderte Menschen entwickeln ein ausgeprägtes Rhythmusgefühl. Die folgenden Beispiele sollen das eigene Rhythmusgefühl schulen.

Das Handicap einer Sehbehinderung selber erleben.

Führen und geführt werden: A ist «blind» und wird von B geführt. Beide bewegen sich frei im Raum und bestimmen selbst, wie sie sich halten (führen) wollen. Beide versuchen, vom Gehen ins Laufen überzugehen, auch ohne Körperkontakt. Rollenwechsel.

- Für Sehbehinderte übliche Führungstechnik: Hand der blinden Person hält Ellbogen der führenden Person. Ausprobieren lassen (im Gehen, Traben ...).



➔ Augen zu, Augenbinde (Halstuch) oder Dunkelbrille tragen.

⚠ Bei allen Spielformen müssen die «Blinden» jederzeit die Möglichkeit haben, das Spiel abzubrechen (Signal festlegen oder auf den Boden sitzen).

Blindlauf geradeaus: «Blinde» S versuchen, mit Hilfe von Führenden 30, 40 m möglichst gerade zu laufen. Die Führenden geben folgende Kommandi: «Gut», d.h. ich laufe in der Bahn, die Richtung stimmt; «Links», d.h. ich laufe rechts aus der Bahn – Korrektur nach links; «Rechts», d.h. ich laufe links aus der Bahn – Korrektur nach rechts; «durch», d.h. ich bin im Ziel.



⚠ Vertrauen aufbauen.

Blindlauf im Gelände: Zu zweit. A ist «blind», B hält jeweils ein Ende des Spielbändels (Schnur) in der Hand; so sind beide miteinander verbunden. Über das Spielband oder den Handkontakt wird A von B geführt. B läuft wenig vor A. Die taktile Begleitung kann durch verbale Kommandos oder ein gemeinsames Gespräch ergänzt werden.

- Wenn sich A sicher fühlt, können schwierigere Routen (mit natürlichen oder künstlichen Hindernissen) gewählt werden.



🌀 Langsam beginnen!

Weitsprung blind: Die S springen möglichst weit mit selbst gewählter Anlauflänge. Es ist wichtig, die Anzahl Schritte bis zum Absprung zu kennen. 3–4-mal wird mit offenen Augen angelaufen mit Absprung in einer Zone. Danach versuchen die S, mit verbundenen Augen weitzuspringen. Was verändert sich im Bewegungsablauf; nach 3-4 Wiederholungen...?

- Die S versuchen, «blind» re und li zu abzuspringen.
- Können gelernte Technikmerkmale auch «sehbehindert» umgesetzt werden?



⚠ Mit kurzem Anlauf beginnen.

🌀 Alle Springenden werden immer betreut und begleitet. Sicherheit gewährleisten.

Blind-Differenzwettbewerb: Auf verschiedenen Anlagen wird «blind» geworfen, gesprungen oder gelaufen mit dem Ziel, bei 2 gemessenen Versuchen eine möglichst kleine Differenz in Metern bzw. Sekunden zu erreichen. Mögliche Disziplinen: Aus Stand oder mit Anlauf stossen, schleudern oder werfen; Weitsprung; 40-m-Lauf und weitere Vorschläge der Teilnehmenden. Den Differenzwettbewerb auch mit der schwächeren Seite erproben. Welches Team erreicht die kleinste Differenz?



➔ Weitere Kombinationsideen: Vgl. 1015... Schwerpunkt- und Ergänzungssportarten, Literatur Bro 4/5, S. 32

4.3 Wissenswertes zu den Leichtathletiktests

Die Leichtathletiktests bilden sinnvolle Lernkontrollen

Die Leichtathletiktests sind eine geeignete Hilfe für die Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen. Sie motivieren die Lernenden, längere Zeit zu üben und ein gestecktes Ziel zu erreichen. Es wurden 6 auf Altersstufen zugeschnittene Tests erarbeitet. Diese sportfach-übergreifenden und leicht kontrollierbaren Testübungen leisten einen Beitrag zur Attraktivität des Laufens, Springens und Werfens in der Schule und im Verein.

Alle Tests auf einen Blick

Test	Alter	Schwerpunkte	Übungsanzahl
1	8–9	Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung	5
2	10–11	Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung mit Geräten	5
3	13–14	Körperhaltung und Rhythmisierung	5
4	14–15	Bewegungsausführung und Bewegungsrhythmus	5
5	16–17	Bewegungsdynamik und Bewegungsqualität	ca. 5 pro Disziplin
6	18–...	Leistung und Leistungsdiagnostik	je 5 für 10 Disziplinen und Mehrkampf

⊙ Die Altersstufen sind als Empfehlungen zu verstehen.

⊙ **6.–9. Schuljahr**

Test 3

	Seitenzahl in Bro 4
3.1 Hindernislaufen	siehe S. 10
3.2 Hindernisspringen	siehe S. 15
3.3 Kasten-Weitsprung	siehe S. 16
3.4 Stoss-Wurfübung	siehe S. 27
3.5 «Laufe dein Alter» - 12'-Lauf	siehe S. 13

Test 4

4.1 Hürdenlaufen	siehe S. 11
4.2 Hochsprungkreis	siehe S. 18
4.3 Handballwurf	siehe S. 24
4.4 Diskusdrehen	siehe S. 26
4.5 «Laufe dein Alter» – 15'-Lauf	siehe S. 13

Testvorbereitung und Testdurchführung

Die Testübungen sind so konzipiert, dass sie von jeder Lehrperson ohne grossen Aufwand durchgeführt werden können. Die einzelnen Testübungen sind in den Praxisseiten integriert und mit dem -Signet gekennzeichnet. Es ist wichtig, über vorbereitende Übungen zur Ziel-Testübung zu gelangen. Die Lehrperson entscheidet unter Berücksichtigung der Testkriterien, ob eine Testübung bestanden ist und in welchem Zeitraum die Testübungen gezeigt werden können. Nicht bestandene Übungen können wiederholt werden.

ⓘ Genaue Testbeschreibungen, Testprotokolle, Testabzeichen, Wertungstabellen oder Video-Kassette können auf dem SLV-Sekretariat bezogen werden.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM:	Leichtathletikttests für Schule und Verein. Bern 1994.	Information zu den Leichtathletik-Testreihen
BRODTMANN, D.:	Laufen, Springen und Werfen im Schulsport. Seelze 1997.	Vorschläge für den Unterricht zu einem freudvollen Bewegen
BUCHER, W.:	1015 Spiel- und Übungsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1996 ⁴ .	Verschiedene Sportarten miteinander kombinieren
FREY, G. / KURZ, D. / HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbeck: 1984.	Grundlagenwerk mit Hintergrundinformationen für Lehrkräfte
van DUIN, E.:	Mehr Puls. SVSS Bern 1997.	Trainingsanleitung
HABERKORN, CH. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt a. M. 1992.	Hilfreiche Übungsformen, gute Skizzen der Bewegungsabläufe
JOCH, W.:	Rahmentrainingsplanung/Grundlagentraining. Aachen 1991.	Informationshilfe
KUNZ, H.R.:	Technik, Techniktraining, Konditionstraining. SLV-Trainerbulletin Nr. 13. Bern 1989.	Analyse der Techniken mit Trainingsformen
KURZ, D. (Hrsg.):	Leichtathletik: Sportpädagogik. Seelze 1982.	
MURER, K.:	1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Mit Anhang «Leichtathletik in der Schule». Schorndorf 1994 ⁸ .	Vielfältige Schulung der Grundbewegungen Laufen, Springen, Werfen
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Bern 1989.	Mit Lektionsbeispielen
ZAHND, R.:	Der 12-Minuten-Lauf-Test. Magglingen 3/1986.	Querschnittuntersuchung bei Schülerinnen und Schülern

Video-Filme:

ESSM:	Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.	Medienkatalog anfordern!
SLV:	Video-Filme der Leichtathletikttests.	Bezugsquelle u.a. für die Leichtathletik-Tests inkl. Video-Filme, Trainerbulletins, Reglemente, Wertungstabellen.

Kontaktstellen:

Sekretariat Schweizerischer Leichtathletik-Verband (SLV)



Verlag SVSS

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.