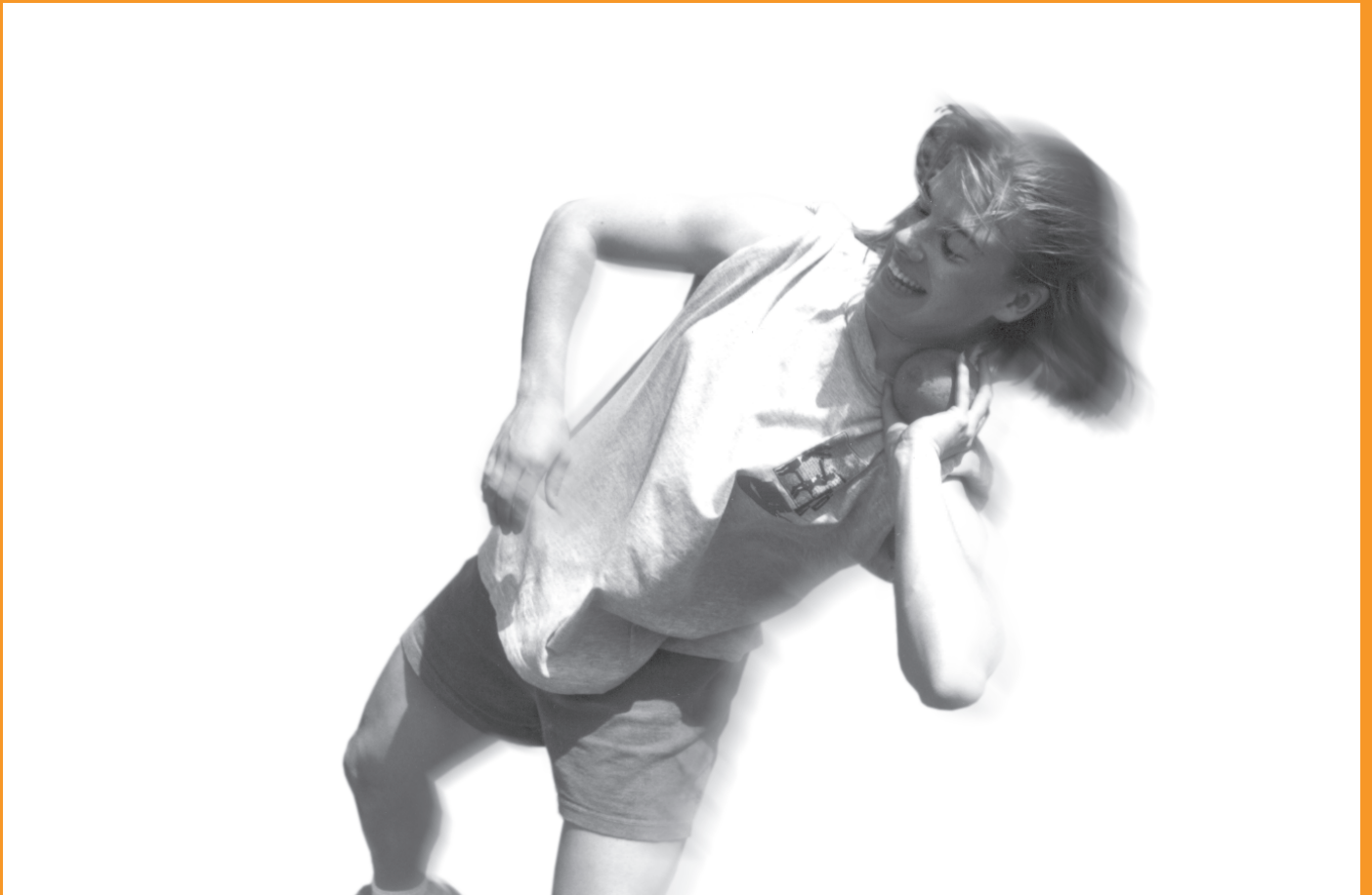


4

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 4



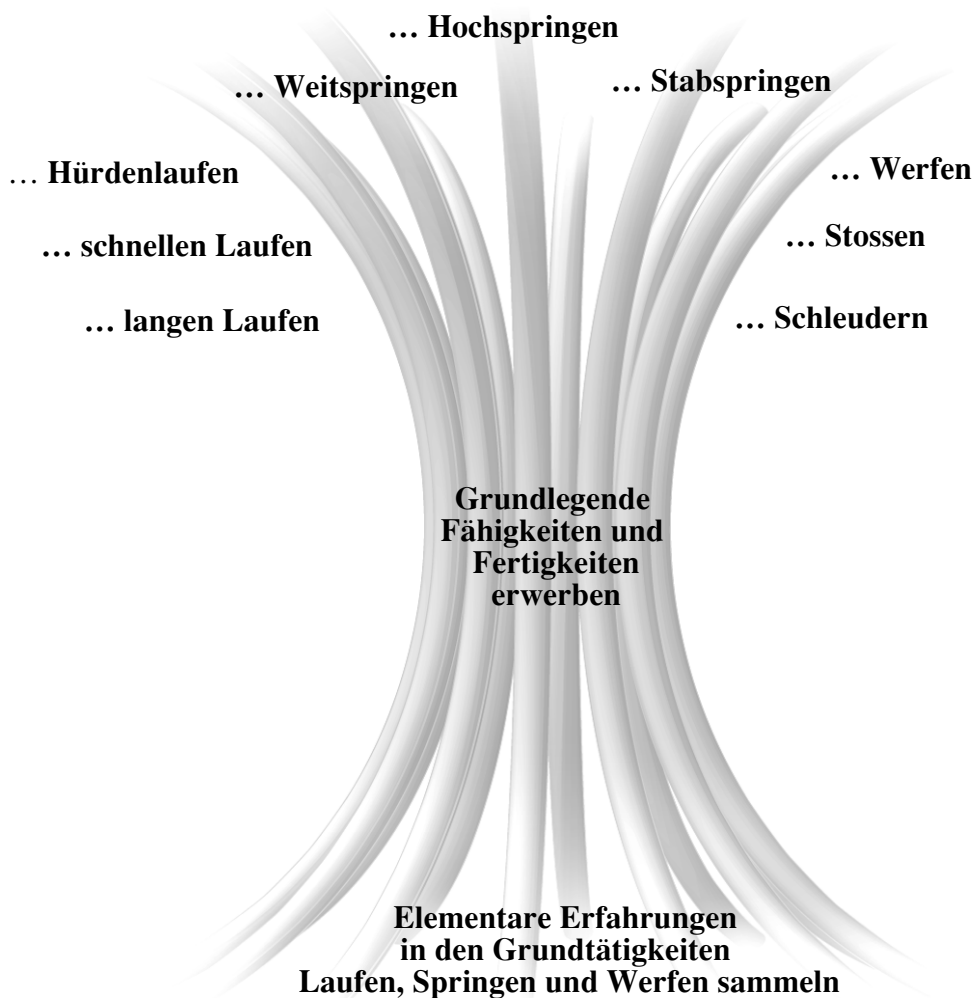
Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 4 auf einen Blick

Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden beim ...



Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler machen individuell optimale Lern- und Leistungsfortschritte.

Dabei spielen die Leistung, insbesondere der Vergleich mit sich selbst und mit anderen, eine wichtige Rolle.

Schwerpunkte 10.–13. 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

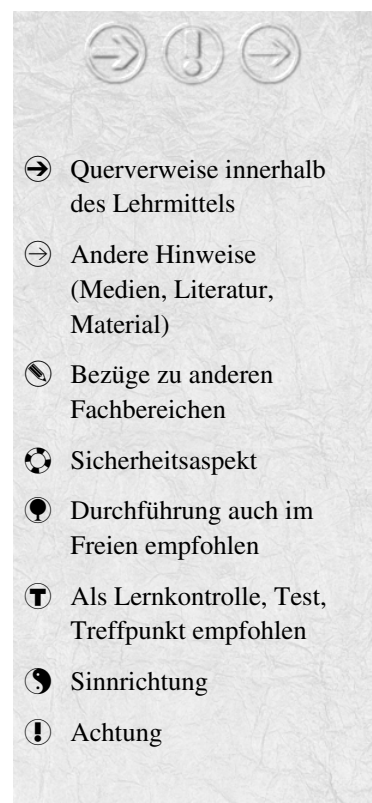
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Laufen	
1.1 Schön, schnell und ausdauernd laufen	4
1.2 Lauf-Variationen	5
1.3 Hürdenlauf	6
1.4 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen	7
2 Springen	
2.1 Aufbau des Springens	8
2.2 Hochsprung	9
2.3 Stabhochsprung	10
2.4 Sprung- und Koordinationsschulung	11
3 Werfen – Stossen – Schleudern	
3.1 Selbständig trainieren lernen	12
3.2 O'Brien- und Drehstoss-Technik	14
3.3 Diskuswurf	15
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	16



Einleitung

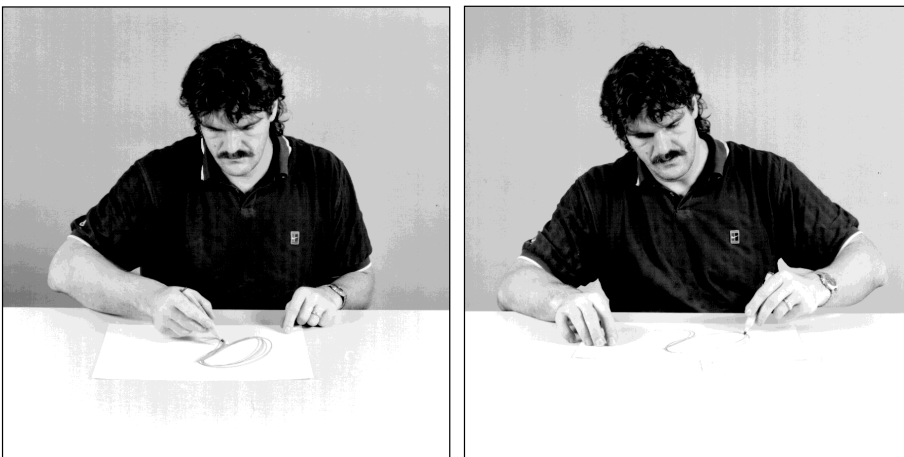
Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter entwickeln

Im Verlauf der Schulzeit wurden viele Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen gesammelt. Die jugendlichen Erwachsenen auf der Sekundarstufe II sollen diese Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter entwickeln und als sinnvolle Handlungen erfahren.

Vielseitig unterrichten

Mit einem breit gefächerten, individuell angepassten und vielseitigen Angebot von Lauf-, Sprung- und Wurfarten werden einerseits Grundlagen für viele Sportarten gelegt und andererseits die Freude an der persönlichen Leistungsfähigkeit gefördert.

Vielseitig heisst auch beidseitig. Nicht nur im Kindesalter soll rechts und links ausprobiert und geübt werden. Diese Fähigkeit muss auch im Jugendalter immer wieder geübt werden. Sie fördert das bewusste Lernen von Bewegungen, sensibilisiert Teilaspekte eines Bewegungsablaufes und kann auch bei Alltags- bzw. Berufstätigkeiten (z.B. beim Malen, Sägen, Schrauben drehen, Putzen usw.) Vorteile bringen. Bei dieser Gelegenheit können Zusammenhänge bezüglich der Funktion beider Hirnhälften thematisiert werden.



🕒 **Üben und Leisten:**
Vgl. Bro 1/6, S. 5

🕒 **Erfolg mit beiden Seiten:**
Video-Film zum Thema
«Beidseitigkeit in der Musik,
im Sport und im Alltag» (u.a.
Trainingsmethoden von Werner
Günthör, Weltmeister im
Kugelstossen):
Vgl. Lit. Bro 4/6, S. 16

«Wenn schon Vollkommenheit ein sowohl sporttechnisch als auch (sport-)pädagogisch erstrebenswertes Ziel darstellt, dann kann der didaktisch-methodisch auf optimale Lernwirksamkeit ausgerichtete Weg dorthin nur nach dem Prinzip der allumfassenden Vielseitigkeit gestaltet werden. Und Vielseitigkeit heisst stets auch Beidseitigkeit.»

(Aus: «Erfolg mit beiden Seiten»; vgl. Lit. Bro 4/6, S. 16)

Angebote in dieser Broschüre

In der vorliegenden Broschüre werden vor allem Anwendungsformen vorgestellt, welche für die Jugendlichen herausfordernd sind. Das Ziel ist nach wie vor ein freudvolles Laufen, Springen, Werfen mit allen möglichen Kombinationen. Dazu stehen im Band 6 nur wenige Praxisseiten zur Verfügung. Deshalb wird ein Schwergewicht auf exemplarische Übungsbeispiele der Sekundarstufe II gelegt, ohne die ganze Palette der möglichen Leichtathletikdisziplinen aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen die methodisch-didaktischen Überlegungen.

Aufbauübungen zu einzelnen Leichtathletik-Techniken inkl. Reihenbilder:

Vgl. Bro 4/5

Bewegungen bewusst lernen

Die Lehrperson sollte die Jugendlichen, auf den geschaffenen Grundlagen aufbauend, zu einer individuell optimalen Bewegungsqualität führen. Dabei ist es wichtig, dass Bewegungen (bewusst) gelernt werden. Das Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zur Fähigkeit, selbst ausgeführte Bewegungen analysieren zu können (Innensicht). Diese Fähigkeit ist für lebenslanges befriedigendes Sporttreiben wichtig, sei es beim individuellen Training oder beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe.

➔ Bewegungslernen:
Vgl. Bro 1/6, S. 16 ff.

Lernfortschritte und Lernkontrollen

Das Ziel der traditionellen leichtathletischen Disziplinen lautet: höher – weiter – schneller. Welche Faszination diese Grundidee auf höchstem Niveau auslösen kann, zeigen die vollen Stadien anlässlich von Leichtathletik-Meetings oder Olympischen Spielen.

Für einige leistungsstarke Jugendliche ist dieses Ziel Anreiz für ein intensives, systematisches Leistungstraining. Andere aber freuen sich mehr daran, einen Bewegungsablauf qualitativ zu verbessern. Dieses Ziel kann mit den Leichtathletiktests angestrebt werden, bei welchen die Bewegungsqualität unterstützt und überprüft wird.

Ⓣ Leichtathletiktests:
Vgl. Bro 4/1, S. 11 und
Bro 4/6, S. 6, 7, 11

Die individuelle Leistung

Auch wenn die *Bewegungsqualität* stark gewichtet wird, gehört ebenso die Quantität, d.h. die messbare Leistung zum Laufen, Springen und Werfen. Dabei ist besonders der Vergleich mit sich selber wichtig. Daraus kann sich eine positive Einstellung zur Leistung und eine persönliche Leistungsbereitschaft entwickeln. Für diese Zielsetzung eignet sich insbesondere die Testübung «Laufe dein Alter». Die Jugendlichen sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne den Lauf zu unterbrechen, d.h. 16–20 Minuten. Dabei spielt es anfänglich keine Rolle, wie schnell und weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, nicht ins Marschieren überzugehen oder anzuhalten. Die Jugendlichen sollen angeregt werden, individuelle «Zusatzziele» zu setzen (z.B. 200 Meter weiter als beim letzten Test). Mit diesem Lauftest wird ein für alle Könnensstufen motivierender Akzent zur Verbesserung des Dauerleistungsvermögens gesetzt.

Für das Festhalten erzielter Resultate eignen sich das J+S-Heft, Trainingstagebücher, Leistungslisten, ein Lernjournal..., wo über mehrere Jahre hinweg die eigene Lern- und Leistungsentwicklung verfolgt werden kann.

1 Laufen

1 Schön, schnell und ausdauernd laufen

Einen individuellen Laufstil finden

Der Laufstil ist beim Schnell-Laufen und beim Dauerlaufen wichtig. Im späten Jugendalter soll gezielt am persönlichen Laufstil gearbeitet werden (individuell optimale Technik). Durch Visualisieren des Bewegungsablaufs, z.B. anhand eines Reihenbildes oder mittels Videoaufnahmen kann die Bewegungsvorstellung unterstützt werden. Barfuss laufen und Laufen auf verschiedenen Unterlagen fördert das Bewegungsgefühl.

Schnell laufen

Auch im späten Jugendalter können sowohl die Reaktions- wie auch die Aktionsschnelligkeit trainiert und verbessert werden. Dazu eignen sich Spiel- und Übungsformen, bei denen schnell reagiert und eine kurze Strecke maximal schnell gelaufen werden muss.

Tips zum schnellen Laufen:

- Mit kurzen Schritten starten; Knie schnell anheben.
- Auf den Fussballen laufen, gut anfersen, schnell und aktiv Boden fassen.
- Die Armbewegungen unterstützen die Beinarbeit.
- Kurz und intensiv; Laufdauer: 4–10 Sekunden; Laufstrecke: 20–80 m

Lange laufen

Im späten Jugendalter soll die Verbesserung der Ausdauer zum Schwerpunkt werden. Über das *Minimalziel*, die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen zu können, sollen die Jugendlichen Sinn und Bedeutung eines regelmässigen Ausdauertrainings einsehen und viele verschiedene Ausdauer-Trainingsmöglichkeiten kennen lernen. 16–20 Minuten zu laufen, ist auch mit Spielen und Spielformen erreichbar. Zu diesem Zweck soll bei Laufspielen die Gruppengrösse möglichst klein gehalten und genügend lange ohne Unterbruch gespielt werden.

Tips und Regeln zum Ausdauertraining:

- *Atmung:* Regelmässig atmen und vor allem gut ausatmen. Faustregel: gleich viele Schritte ein- wie ausatmen.
- *Belastung:* Damit eine Verbesserung im Dauerleistungsvermögen erzielt wird, sollte der Puls während mindestens 12 Minuten einen Mindestwert erreichen. Faustregel: Die Pulshöhe sollte 170–180 Schläge pro Minute minus das eigene Alter betragen (individuell verfeinern). Die Jugendlichen anleiten, ihren Puls zu schätzen, zu messen und zu interpretieren.
- *Umfang:* Pro Woche mindestens 3 Trainingseinheiten
- *Intensität:* Die Jugendlichen sollen ihr individuelles Tempo selber suchen. Faustregel: Nur so schnell laufen, dass noch gesprochen werden kann («Plaudertempo»).



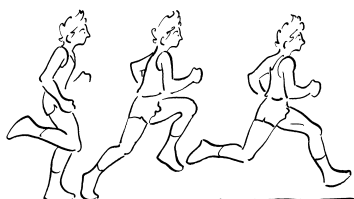
1.2 Lauf-Variationen

Auf dieser Seite werden verschiedene Anregungen zur Verbesserung der Lauftechnik und der Schnelligkeit vorgestellt. Diese Fähigkeiten bilden auch in Sportarten wichtige Voraussetzungen.

Schnelles Reagieren und Laufen sind wichtige Voraussetzungen für viele Sportarten.

Laufstile: Die Lehrperson oder S zeigen der Klasse verschiedene Laufstile vor, welche nachgeahmt werden (verschiedene Armbewegungen, Füße unterschiedlich aufsetzen...).

- In 2er-Gruppen mit Partnerrückmeldungen verschiedene Laufstile ausprobieren.
- Laufstile beim langsamen und schnellen Laufen ausprobieren.
- Laufstile von Weltklasse-Athleten imitieren.



⇒ Bewusst laufen: Wann ist es mir beim Laufen am wohlsten? Wie setze ich dabei die Füße auf? Wie ist die Armbewegung? Wie unterscheidet sich der Laufstil beim schnellen oder langsamen Laufen?

Reaktions-Spiele: Die S laufen in Paaren frei im Raum. Auf Zuruf «A» flieht A. B versucht, A innert 5 Sekunden einzuholen.

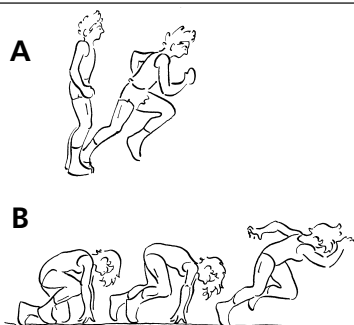
- Laufen oder Hüpfformen zu Musik: 1 Pfiff bedeutet eine, 2 Pfliffe zwei Formen zu Musik ausführen.
- Die L leitet das Spiel, indem sie verschiedene Gangarten vorgibt.
- Weitere Formen: Einander die Füße, die Oberschenkel, die Schultern berühren, Bündel erhaschen.



⇒ Weitere Reaktionsübungen:
Vgl. Bro 4/Bände 3–5

Startvergleiche: A und B versuchen verschiedene Startpositionen aus und sprinten 10–30 m. Dabei starten sie nie gleich. Wer zuerst über die Ziellinie gelaufen ist, erhält einen Punkt. Nach einem Versuch werden die gewählten Startpositionen getauscht. Erst dann werden neue Positionen bestimmt.

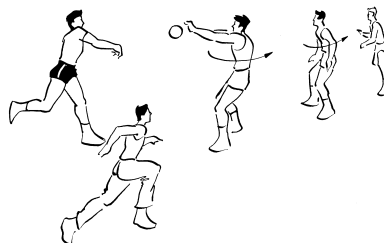
- Mögliche Startpositionen: Hochstart, Tiefstart, Bauchlage...
- Die S bestimmen verschiedene Startsignale.
- Nach dem Start über 1–3 Hürden laufen.
- Fliegende Starts vergleichen.



⇒ Die wichtigsten Kriterien zusammentragen.

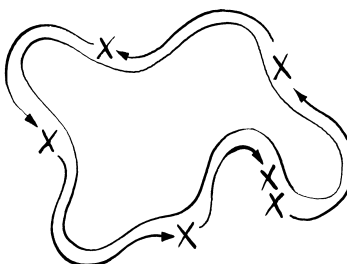
Ball gegen Läufer: Wer ist schneller, ein Ball, der durch die S-Reihe gepasst wird oder 1 S, der diese Strecke sprintet? Die Passtafette darf erst dann beginnen, wenn die Sprintende mit Volltempo am ersten S vorbeigelaufen ist.

- Verschiedene Bälle einsetzen; S bestimmen, wann welcher Ball eingesetzt werden soll.
- Die S sollen weitere Varianten erfinden!



Rundbahn-Staffel: Die Gruppe verteilt sich beliebig auf einer Runde. Beim Start haben die Startläufer den Stab. Nach jedem Laufabschnitt wird der Stab mit möglichst wenig Zeitverlust der nächsten Läuferin übergeben. Welche Schlussläuferin ist zuerst im Ziel.

- Vor dem 2. Durchgang erhalten die Gruppen Gelegenheit, ihre Aufstellung zu überdenken.
- Auch mit Handicap laufen, z.B. mit Startvorgabe.
- Laufen mit Radfahren, Inline-Skaten kombinieren.



⚠ Beim Start zur Rundbahnstaffel stehen 2 S!

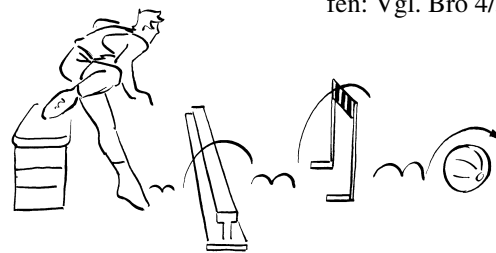
1.3 Hürdenlauf

Das Hürdenlaufen kann ein Lauftraining besonders attraktiv machen. Das Ziel ist eine individuelle Verbesserung des beidseitigen Hürdenlaufens.

Wir versuchen, einige Hürden rhythmisch rechts *und* links zu überlaufen.

Hindernisse überlaufen: Gruppenweise je eine Hindernisschleife mit verschiedenen Hindernissen in unterschiedlichen Abständen aufstellen. In einer Reihe durchläuft eine Gruppe die verschiedenen Hindernisschleifen, indem der vorderste S vorzeigt und nachher hinten anschliesst. Überquerungsvarianten:

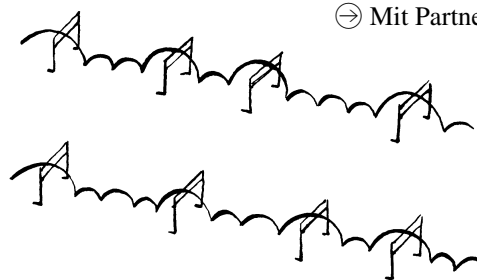
- Nur auf den Fussballen laufen.
- Die Hindernisse im Storchenschritt überqueren.
- Die Hindernisse synchron überlaufen, indem nur die Nachziehbeine über die Hürde geführt werden.
- Die bereit gestellten Hindernisse können auch für Hindernisbrennball verwendet werden.



➔ Weitere Ideen zum Hürdenlaufen: Vgl. Bro 4/5, S. 10 f.

Hürden überlaufen: Hürden in verschiedenen Abständen rechts und links überlaufen.

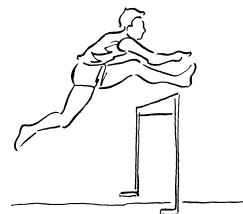
- Regelmässige (immer 3er-) und unregelmässige (2er-, 3er-, 4er-, 3er-, 2er-) Schrittrhythmen.
- Technik: Gruppenweise eigene Hürdenbahnen aufstellen und diese überlaufen (auf den Fussballen laufen, schnell Boden fassen...)
- Schnelligkeit: Allein oder gegen Herausforderer, z.B. Parallelrennen, Aufholjagd...
- Hürdenbahnen wechseln.
- Zusatzaufgaben und Wettkampfformen von S bestimmen lassen.



➔ Mit Partnerkontrollen arbeiten!

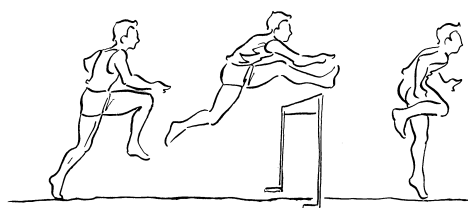
Zeit-Differenz: Auf einer gegebenen Strecke wird die Sprintzeit gestoppt. Auf der gleich langen Strecke stellen S 3–6 Hürden auf (Abstände frei). Das Überlaufen der Hürden wird geübt und die Zeit gestoppt.

- Wer erzielt über 4 Hürden im 3er-Rhythmus rechts und links die kleinste Zeitdifferenz?
- Wer kann eine bestimmte Strecke mit 4 Hürden mit frei gewählten Abständen mehrmals mit möglichst kleiner Zeitdifferenz laufen? Als Erschwerung: bei jeder Hürde das Bein wechseln.
- Die S weitere Vergleichswettkämpfe finden lassen.



Hürden-Test: 6 Hürden im Abstand von 3–3,5 m (Hürdenhöhe ca. hüfthoch) werden rechts und links im 1er-Rhythmus überlaufen. Hürdenabstände und -höhe den Fähigkeiten anpassen!

- Evtl. gleiche Übung mit Vorschwingbein oder mit Zeitmessung durchführen. Ziel: individuelle Verbesserung.



Ⓣ-Kriterien: Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage); Nachziehbein hoch mit ausgedrehtem Fuss nach vorne führen; Schwungbeinknie horizontal heben.

1.4 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen

Die Jugendlichen sollen mit Ideen, Beispielen und konkreten Anregungen zu einem vielseitigen und selbständigen Ausdauertraining allein, zu zweit oder in Gruppen angeleitet werden.

Wir lernen verschiedene Formen des Ausdauertrainings kennen.

Blitzball: Team A versucht, einen Rugby-Ball auf eine dicke Matte zu legen, die auf der Basketball-Freiwurflinie liegt. Der Ball darf so lange getragen werden, bis jemand aus Team B den Balltragenden am Rücken berührt. Der Ballträger muss sofort stoppen und darf nur nach hinten passen. Statt einer dicken Matte kann auch eine Zone als Ziel gewählt werden.

- Andere Laufspiele wie Fußball, Basketball, Hockey, Ultimate eignen sich als Ausdauertraining, sofern die Spielregeln entsprechend gestaltet werden.

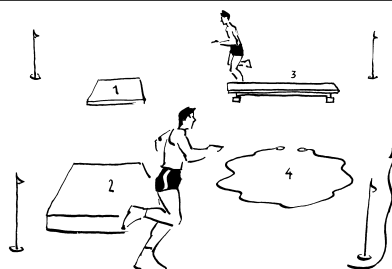


⚠ Spielunterbrüche für Pulskontrollen nutzen.

➞ Weitere Laufspiele: Vgl. Bro 4/4, 4/5

Läufer-Circuit: Ein 4er-Stationenbetrieb wird so aufgestellt und organisiert, dass nach jeder Station 3–6 Runden gelaufen werden (auch über Hindernisse).

- 2er-Gruppen: A läuft und B führt eine Postenübung so lange durch, bis A das Laufpensum absolviert hat. Aufgabenwechsel und dann Postenwechsel.
- Die S organisieren, eingeschränkt durch wenige Vorgaben (z.B. Trainieren der Bauchmuskulatur), den Laufparcours selber.



⚠ Einen Läufercircuit mehrmals wiederholen; zur Erfolgskontrolle ein Auswertungsblatt einsetzen.

Biathlon: Laufen in Kombination mit Treffen als Gruppenwettkampf: Die Gruppenmitglieder versuchen in einer vorgegebenen Zeit, z.B. 10–15 Minuten, möglichst viele Punkte für ihr Team zu sammeln. 1 Punkt erhält man, wenn die vorgegebene Strecke gelaufen, ein Gegenstand getroffen wurde oder bei einem Fehlwurf eine Zusatz-Laufstrecke absolviert wurde. Die Gruppenmitglieder starten mit möglichst kurzem Abstand hintereinander.

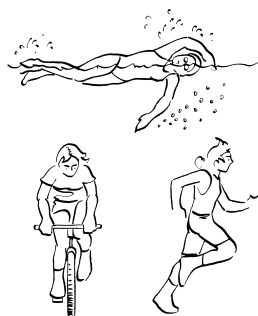
- Handicaps: Hindernisse einbauen, verschiedene Gangarten vorgeben, verschiedene Wurfarten verlangen, Treffer mit der schwächeren Hand ergeben Zusatzpunkte, verschiedene Ziele..., 2 S werden an den Beinen zusammengebunden (3-Beinlauf) usw.



➞ Biathlonformen von den Teilnehmenden selbst zusammenstellen lassen.

Duathlon- und Triathlon-Formen: Die S erfinden oder ergänzen Duathlon- und Triathlonformen:

- 2 oder 3 Fortbewegungsarten kombinieren.
- Kombinationen mit Inline-Skates, Fahrrädern
- Mit anderen Sportarten kombinieren (Schwimmen, Ski-Langlauf, Roll-Skilanglauf usw.)
- Allein, zu zweit und in Gruppen
- In mehreren Tages- oder Wochen-Etappen



➞ 24-Std-Triathlon, allein oder in Gruppen: Vgl. Bro 4/4, S. 35; Gruppen-Triathlon: Vgl. Bro 6/5, S. 18

Laufstest «Laufe dein Alter»: Die Teilnehmenden müssen die Anzahl ihrer Altersjahre in Minuten laufen können.



Ⓜ-Kriterien: Die Altersminuten müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne Unterbruch gelaufen werden.

2 Springen

2.1 Aufbau des Springens

Von Grund- über Horizontal- zu Vertikalsprüngen

Bei der Sprungschulung ist darauf zu achten, dass die Sprünge kontinuierlich von den Grundsprüngen über die Horizontalsprünge zu den Vertikalsprüngen bis zu den disziplinspezifischen Sprüngen entwickelt werden.

➔ Sprungschulung:
Vgl. Bro 4/5, S. 15 ff.

Spezielles Sprungkrafttraining mit Gewichten ist auf der Sekundarstufe II nicht angezeigt. Eine genügend hohe Anzahl Wiederholungen einer technisch korrekt ausgeführten Form genügt. Barfuss springen auf geeigneten Unterlagen stärkt die Bein- und Fussmuskulatur und erlaubt eine bewusste Differenzierung beim Absprung.

Qualität vor Quantität

Grosses Gewicht ist auf die Elemente des Schwunges, des Rhythmus, der Körperhaltung und im Speziellen auf die Kopfhaltung zu legen. Im Vordergrund steht die korrekte technische Form und weniger die Leistung im Sinne einer möglichst grossen Weite oder Höhe. Bei jungen Frauen kann eine Leistungsstagnation oder gar Leistungsverschlechterung gegenüber dem vorpubertären Alter auftreten. Diesem Umstand ist Rechnung zu tragen. Sprungdisziplinen wie Stabhochsprung können auch für junge Frauen eine neue Herausforderung darstellen.

🌀 Mögliche Sinnrichtungen
in diesem Broschürenbereich:
Vgl. Bro 4/1, S. 3

Gestaltung des Unterrichts

Auf dieser Altersstufe sind die Leistungsunterschiede sehr gross. Deshalb sind individualisierende und differenzierende Lernangebote zwingend nötig.

➔ Lern-Lehr-Wege:
Vgl. Bro 1/6, S. 19 f.

Der *Werkstattunterricht* ist in diesem Fall eine geeignete Methode. Die folgenden Praxisbeispiele zum Thema «Springen» werden deshalb exemplarisch in dieser Lehr-Lern-Form vorgestellt. Die Merkmale des Werkstattunterrichts sind:

- *Individualisiertes Lernangebot*: Die Teilnehmenden können ihren Voraussetzungen angepasst lernen, üben und trainieren.
 - *Mediengestützt*: Informationen zu Bewegungsabläufen, wichtigen Tech-details... stehen den Lernenden, je nach Voraussetzungen, in verschiedenen Arten zur Verfügung (Video, Reihenbild, Literatur usw.).
 - *Selbständig*: Die Jugendlichen wählen Inhalt, Lernziel und Lernkontrolle weitgehend selbständig.
 - *Aufgabenorientiert*: Der Prozess ist ebenso wichtig wie das Produkt.
 - *Partnerschaftlicher Lehr-Lern-Dialog*: Lehrperson als Lernberater und Coach.
-

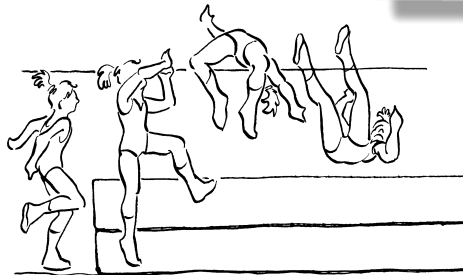
2.2 Hochsprung

Pro Lektion sollen die Schüler und Schülerinnen je eine Übung aus den Stationen 1–4 auswählen und selbständig trainieren. Die Übungen sind progressiv aufgebaut. Ähnliche Formen sind auch im Weitsprung möglich.

Elemente des Fosbury-Flops im Werkstattunterricht üben.

Kernpunkte des Fosbury-Flops sind:

- Beschleunigung des Anlaufes
- Aufrechte Körperhaltung beim Absprung
- Energischer Absprung in die Höhe
- Einsatz der Arme und des Schwungbeins
- Bogenspannung bei der Latteüberquerung
- Rückführung der Beine bei der Landung



Station 1: Schwung

- Im Laufen werden durch besondere Wahl des Laufweges Riesenwörter in zusammenhängender Schrift auf den Boden geschrieben. In den Wortschleifen wird beschleunigt.
- Kurvenläufe mit unterschiedlichen Radien laufen: Links- und Rechtskurven; auch als Steigerungsläufe.
- Am Ende des Kurvenlaufes abspringen und nach einer halben Drehung um die Längsachse kontrolliert landen. Absprung und Landung mit Kreide oder Fahrradpneus markieren. Evtl. gegen einen Lernpartner anlaufen und vor ihm landen (Partner hält die Hände über Kopfhöhe bereit).



➔ Die Fosbury-Flop-Technik verbessern: Vgl. Bro 4/5, S. 18

Station 2: Absprung

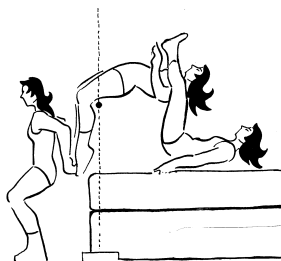
- Mit dem Kopf ein Band berühren, das hochgehalten wird oder irgendwie befestigt ist. Auch aus leichtem Bogenlauf. Partner beobachtet Teilkriterien.
- Vertikale Sprünge mit wenig Schwung in technisch korrekter Absprunghaltung ausführen: aufrechte Haltung; Schwungbeinknie hoch; Armeinsatz.
- Scherensprünge mit oder ohne Latte auf dicke Matte. Anlauf gerade oder von links und rechts auf einer Kurvenbahn.



➔ Lernpartnerschaften: A gibt ein Beobachungskriterium vor und B versucht, dieses zu erfüllen. Rollenwechsel.

Station 3: Latteüberquerung und Landung

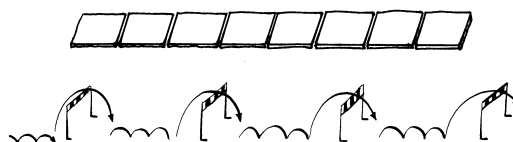
- Fosbury-Flop aus Stand auf Matte. Je nach Können mit oder ohne Latte (Körpergröße beachten).
- Absprung mit einer Sprunghilfe (z.B. Reutherbrett, Kastenelement); dadurch wird die Flugphase verlängert.
- Absprung und Latteüberquerung aus 3/5/7 Schritten Anlauf.



➔ Die Position der Latteüberquerung mit einem Modell nachformen oder Position zeichnen.

Station 4: Sprungkrafttraining

Als Abwechslung zum Techniktraining stehen verschiedene Geräte (z.B. Übungshürden) und Anlagen (z.B. Mattenbahn, Rasen, Finnenbahn...) zur Verfügung. Die Jugendlichen bestimmen die Auswahl, die Zielsetzung und die Intensität selber.



➔ Die konditionellen Fähigkeiten als Voraussetzung für das Optimieren von Fertigkeiten fördern.

2.3 Stabhochsprung

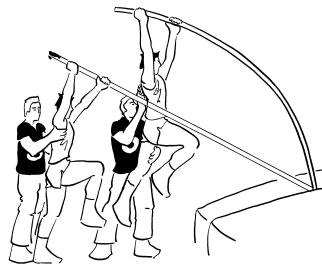
Diese Übungen können sowohl als Aufbau- oder als Trainingsformen angewendet werden. Die Hilfe und Unterstützung des Partners ist von entscheidender Bedeutung. Die Teilnehmenden müssen vor der Anwendung entsprechend informiert und instruiert werden.

Wir lernen einige Grundlagen des Stabhochsprungs kennen.

Station 1: Absprungposition

Mit Unterstützung eines Partners die Absprungposition einnehmen. Dabei den Stab gegen einen Gegenstand (Wand, Einstichkasten o.Ä.) fixieren. Aus der Bogenspannung wieder kontrolliert rückwärts zur Ausgangsstellung laufen.

- Ohne Anlauf.
- Mit 3–5 Schritten Anlauf.

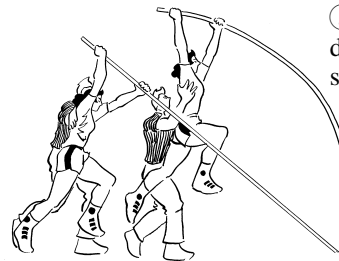


⚠ Stabhaltung (für S mit Sprungbein links): Das Stab-Ende mit der rechten Hand über dem Kopf von unten her halten; mit der linken Hand ca. 50 cm weiter vorne.

⚠ Vorsicht vor dem «Zurückfedern» des Stabes.

Station 2: Stabeinstich

Mit drei Anlaufschritten und durch einen Partner an den Schulterblättern gestützt den Stab nach vorne bringen und das vordere Stab-Ende in den Einstichkasten stecken. Das Absprungbein strecken, sich in eine gestreckte Körperhaltung hochziehen lassen und leicht vom Boden abheben. Der Partner fixiert den Körper, blockiert ihn einen Moment und führt ihn sanft wieder zurück auf den Boden.

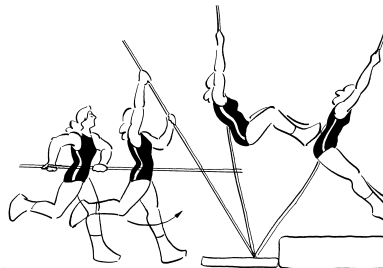


⚠ Kein aktives Abspringen, sondern sich am Stab hochziehen lassen.

Station 3: Absprung

Nach einigen Schritten Anlauf den Stab einstecken, das gefasste Stabende nahe am Körper senkrecht über den Kopf führen und auf einer Absprungmarke abspringen. Das Absprungbein lange nachziehen und anschliessend mit dem Körper nach vorne schnellen. Auf einer dicken Matte (evtl. erhöht) auf den Beinen oder auf dem Gesäss landen.

- Anlauf und Übergang vom Stab-Tragen zum Stab-Einstecken.
- Nach dem Hochziehen des gebeugten Schwungbeines abspringen, eine halbe Drehung ausführen und auf den Füßen landen (Stab nicht loslassen).

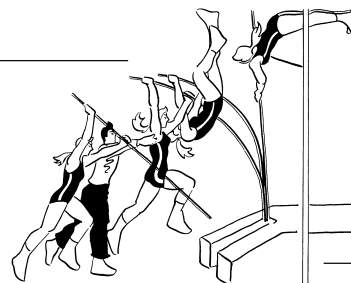


⚠ Hilfestellung: Bei der Absprungmarke den Absprung unterstützen oder beim Einstich den Stab halten, bzw. am Stab ziehen.

Station 4: Einrollen und Strecken

Nach dem Absprung Sprungbein zur oberen Hand führen und eine halbe Drehung ausführen. Kontrolliert auf den Füßen oder auf dem Gesäss landen.

- Über Gummiband oder Latte.
- Anlauflänge und -tempo steigern.

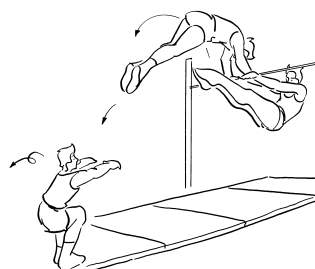


⚠ Die Lehrperson oder ein Lernpartner steht zur Sicherheit neben dem Einstichkasten und greift nach dem Einstich an den Stab.

Zusatzstation: Bewegungsverwandtschaften

An verschiedenen Geräten können bewegungsverwandte Formen geübt werden.

- Reck schulterhoch: Unterschwung mit halber Drehung.
- Tau: Vom Schwedenkasten schwingen, halbe Drehung über eine Leine und Niedersprung in die Weichsprungmatte.



➔ Detailliertere Hinweise zum Stabspringen: Vgl. Bro 4/5, S. 19 und Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band Leichtathletik, S. 80 ff. (Lit. Bro 4/6, S. 16)

2.4 Sprung- und Koordinationsschulung

Die Verbesserung der Sprungkraft ist auf vielfältige Weise möglich, z.B. beim Spieltraining (Block und Smash beim Volleyball; Sprungwürfe beim Handball; Rebound-Übungen beim Basketball usw.).

Die folgenden Übungen sind Bestandteil des Leichtathletiktests des SLV für 16- bis 17-Jährige. Die Übungen können in ein Sprungtraining eingebaut, regelmässig trainiert und als Lernkontrolle (Test) ausgewertet werden. Zuerst wird der Akzent auf die korrekte Ausführung (Qualität) und erst danach auf die Leistung (Quantität) gesetzt.

Wir verbessern die koordinativen und die konditionellen Fähigkeiten.

➔ Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung: Vgl. Bro 4/5, S. 15

Test 1: Rhythmische Sprungfolge einbeinig

Es ist folgende Schritt-Sprung-Kombination auszuführen: Links-links-rechts-links-links-rechts-links-rechts-rechts-links-rechts-rechts-links.

Kriterien:

- Richtige Sprungfolge
- Aktives und greifendes Aufsetzen auf dem flachen Fuss
- Sprungbein und Hüfte durchstrecken
- Aufrechte Körperhaltung
- Aktive Armarbeit



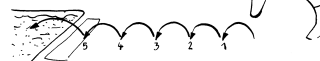
➔ Eigene Sprungkombinationen entwickeln, gegenseitig vorzeigen und nachmachen.

Test 2: Laufsprünge

Nach dem 5. Sprung Landung in einer Sandgrube oder auf Mattenhügel.

Kriterien:

- Aktives und greifendes Aufsetzen auf dem flachen Fuss
- Sprungbein und Hüfte durchstrecken
- Aufrechte Körperhaltung
- Schwungbein in waagrechter Haltung
- Aktive Armarbeit



➔ Evtl. als Vorbereitung auf den Dreisprung

Test 3: Hürdensprünge

Es sind Hürdensprünge im 4-Schritt-Rhythmus über 4 Hürden auszuführen. Absprung und Landung erfolgen auf demselben Bein. Je ein Durchgang mit dem linken und rechten Bein.

Kriterien:

- Rhythmus zwischen den Hürden
- Aktives Aufsetzen des flachen Fusses
- Aufrechte Körperhaltung
- Schwungbein in waagrechter Haltung
- Aktive Armarbeit



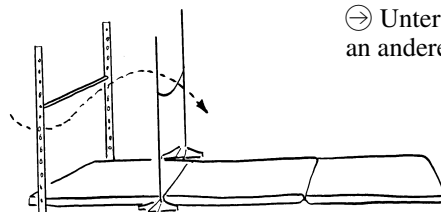
⚠ Hürdenhöhe/-distanz:
Frauen: 76 cm/ 7 m
Männer: 84 cm/ 8 m

Test 4: Reckunterschwingung mit halber Drehung

Reck auf Kopfhöhe, elastisches Band (Zauberschur) in ca. 80 cm Entfernung und angepasster Höhe (ca. 20 cm tiefer als Reckhöhe).

Kriterien:

- Halbe Drehung erfolgt vor Seilüberquerung
- Beine nahe der Reckstange hochschwingen



➔ Unterschwingvarianten auch an anderen Geräten ausführen.

⚠ Eine oder mehrere Übungen dieser Seite eignen sich als Tests oder Lernkontrollen.

3 Werfen – Stossen – Schleudern

3.1 Selbständig trainieren lernen

Das selbständige Trainieren der individuellen Technik ist für diese Stufe eine geeignete Unterrichtsform. Ein gut anleitender und beratender Unterrichtsstil kann auch die an der Leichtathletik nicht besonders Interessierten herausfordern.

➔ Werfen (Aufbaureihen zum Werfen, Stossen und Schleudern: Vgl. Bro 4/5, S. 22 ff.

Die folgenden Hinweise geben Anregungen und Hinweise zur Gestaltung eines Stationentrainings am Beispiel Kugelstossen und/oder Diskuswerfen.

- Individuelle Zielsetzungen festlegen: Was will ich bis wann erreichen?
- Visualisieren der Knotenpunkte (Video, Reihenbilder, Fotos...).
- Klare und motivierende Aufgabenstellungen an den Stationen (vgl. unten).
- Auswertung durch Beobachtung, Video, Selbsteinschätzung, Tests.

<p>Ziele <i>Den Anlauf optimieren</i></p> <p><i>Die Abwurf- bzw. die Abstoss-Stellung optimieren</i></p> <p><i>Die komplette Bewegung optimieren</i></p>	<p>Kugelstossen Fortgesetztes Angleiten auf einer Linie mit Eindrehen des Fusses.</p> <p>Standstoss mit aktivem Einleiten durch Gegenarm und nach vorne Hochbringen der Hüfte, Kugel hoch und lang begleitend wegstossen.</p> <p>Kugelstossen mit leichteren Kugeln, beobachtet durch Partner und/oder Video-Analyse.</p>	<p>Diskuswerfen Ganze Drehung mit anschliessendem Wegsprinten entgegen der Wurfrichtung.</p> <p>Standwurf mit aktivem Einleiten durch Gegenarm und nach vorne Hochbringen der Hüfte.</p> <p>Den Diskus weit aussen und beschleunigend abwerfen, Diskuswerfen mit leichteren Geräten (Fahrradreifen), beobachtet durch Partner und/oder Video-Analyse.</p>
---	--	--

Test- und Wettkampfformen – auch einmal anders

- *Teamwettkämpfe*: Sie erhöhen den Reiz, fördern das Gemeinschaftsdenken und erleichtern den weniger Begabten das aktive Mitmachen.
- *Handicapwettkämpfe*: Sie geben auch den kleineren, schwächeren Schülern eine Chance und relativieren die Leistungen der stärkeren.
- *Weltrekordversuche*: Sie bedeuten Herausforderung und machen auf ausserordentliche Leistungen aufmerksam (z.B. zu dritt den Weltrekord im Speerwerfen brechen).

Sicherheit geht vor

Beim Werfen, Stossen und Schleudern sind immer auch Sicherheitsaspekte zu berücksichtigen. Sicherheit wird gewährleistet durch entsprechende organisatorische Massnahmen, z.B. durch genügenden Abstand, gemeinsames und organisiertes Werfen, gemeinsames Holen der Wurfgegenstände usw.

⊙ Sicherheitsaspekte:
Vgl. Hinweisspalte auf den Praxisseiten

Konditionelle Voraussetzungen schaffen

Um weit werfen, stossen und schleudern zu können, braucht es nebst einer guten Technik auch (Schnell-)Kraft. Nachfolgend sind zu den verschiedenen Zielsetzungen entsprechende Übungen aufgeführt, die einerseits als allgemeines Wurfkrafttraining mit dem Medizinball und andererseits als spezielle Kräftigung mit der Hantel durchgeführt werden können.

Ziele	Mit Medizinball oder Wurfball	Mit Hantel oder Gewichten
<i>Beinstreckung</i>	Explosives Hochstossen aus tiefer Hocke	Tiefe (langsame) oder halbe (schnelle) Kniebeugen (Kniewinkel nicht unter 90 ⁰)
<i>Hüftstreckung</i>	Stossen rw. aus (tiefer) Hocke	Umsetzen, Reißen
<i>Rumpf vorwärts</i>	Einwürfe über den Kopf aus Kniestand, Sitz oder Stand	Rumpfbeugen vw. mit Gewicht (Beine nicht fixiert)
<i>Schultergürtel</i>	Druckstoss, Einwurf, Einarmwurf	Bankdrücken, Rollbank («Power-board» ➔ Vgl. Bro 3/5, S. 16), Pull-over, anreissen
<i>Arme</i>	Einarmige Würfe und Stösse, Liegestütz-Varianten, Klimmzüge, Klettern allgemein	Bankdrücken, Nackenstossen, Zuggeräte, Rollbank («Power-board»), Pull-over
<i>Handgelenke</i>	Mit Wurfstäben, Wurfkugeln und anderen Wurfgegenständen wie Steinen usw.	Kleine Gewichte an einer Schnur aufrollen (Hantel, gefüllte Pet-Flaschen usw.)

Ganzheitlich trainieren

Die wirksamsten Kraftübungen sind diejenigen, die möglichst die gesamte, für die Technik entscheidende «Muskelschlinge» beanspruchen. Das heisst, dass keine einzelnen Muskeln auftrainiert, sondern alle an der Bewegung beteiligten Muskelgruppen gekräftigt werden sollen. Die Kraftübungen sollen deshalb so techniknah wie möglich durchgeführt werden.

➔ Ganzheitlich:
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Auch beim Krafttraining stehen die individuellen Fortschritte im Zentrum. Wenn es gelingt, das Krafttraining auch als prophylaktische Massnahme (Haltung, Gesundheit) zu vermitteln, dann ist die Motivation der Schülerinnen und Schüler grösser.

Ⓜ Individuelle Ziele setzen und nach einer bestimmten Zeit eine Lernkontrolle durchführen.

«Dauer-Wettbewerbe» wie z.B. Bankdrücken mit dem Ziel, das eigene Körpergewicht zu stemmen (oder für Schülerinnen die Hälfte) sind Herausforderung genug, um während einer gewissen Zeit ein regelmässiges selbständiges Training zu initiieren.

Sicherheit durch gute Organisation und Instruktion

Vor allem das Hanteltraining muss technisch korrekt eingeführt und aufgebaut werden, bevor mit grösseren Gewichten gearbeitet werden darf. Beim Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht bestehen bei korrekter Ausführung praktisch keine Risiken. Die Effizienz ist bei entsprechenden Übungen ebenso gross und hat für ein Fitness- und Freizeittraining grössere Bedeutung.

➔ Kräftigen:
Vgl. Bro 2/6, S. 8

3.2 O'Brien- und Drehstoss-Technik

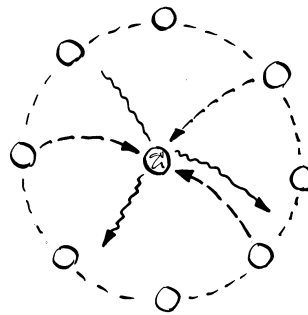
In der Regel stossen Jugendliche, welche nicht häufig üben, mit der «Wechselschritt-Technik» ebenso weit wie mit der O'Brien-Technik.

Die folgenden Stosstechniken (O'Brien und Drehstoss) sind koordinativ anspruchsvoll. Das bewusste Lernen von Bewegungen, das gegenseitige Beobachten, Beurteilen und Beraten sowie die Schulung der Beidseitigkeit (Vergleiche zwischen links und rechts) sind sehr interessante Lernfelder. Zu Beginn wird das Üben mit Medizinbällen empfohlen.

Wir lernen anspruchsvolle Kugelstoss-Techniken kennen.

Kreis-Stossen: Je zwei S haben einen Medizinball und stehen sich in einer angemessenen Distanz gegenüber. Alle stossen mit vorgegebenen Techniken auf das Ziel in der Mitte (Leine, aufgehängte Gegenstände usw.). Dazwischen teils selbständig, teils vorgegebene Dehnungs- und Lockerungsübungen ausführen.

- Mit freier Technik.
- Nur links, nur rechts, beidhändig.
- Mit Drehschritt-Technik li und re: Tam-ta-tam.
- Mit derselben Technik wie das Gegenüber.
- Wettbewerb: Welches Team hat zuerst 10 Treffer?

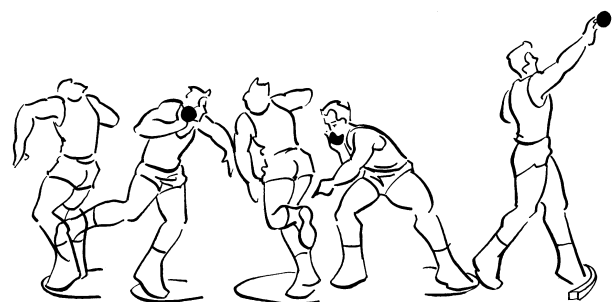


● Im Idealfall auf Rasen.

⊙ Stoss über eine Leine oder im Kreis: Kreisdurchmesser 6–10 m, je nach Voraussetzungen der Teilnehmenden; Kreide oder Band auslegen. In der Mitte liegt ein Reifen o.Ä.

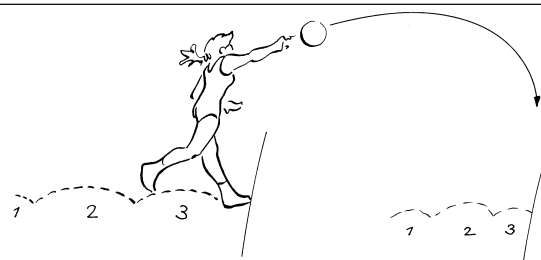
Kugelstoss-Techniken: Die S stossen so, wie sie die O'Brien-Technik vom Verein oder vom Fernsehen her kennen. Danach werden Teilelemente geschult.

- Angleiten: Ausgangsstellung rw. zur Stossrichtung. Leichter Ausfallschritt; Gewicht auf gebeugtem re Bein; Oberkörper über das Standbein re gebeugt. Rückwärts fallen lassen und schnelles Unterdenkörper-Ziehen des re Beines, re Fuss leicht nach li eindrehen, li Bein aktiv nach hinten strecken und mit li Fuss, leicht nach li versetzt, raschmöglichst Bodenkontakt suchen.
- Fortgesetztes Angleiten auf einer Linie (Kontrolle des Eindrehens des Fusses um ca. 45°).
- Angleiten mit Partnerkontrolle (Zurückbleiben mit dem Oberkörper; Zurückhalten an der li Hand).
- Standstoss li und re: Nach dem Stoss in der Endposition im Gleichgewicht stehen bleiben.
- Aus dem Angleiten: Ausgangsstellung wie Angleiten. Nach Angleiten Stossbewegung (analog Standstoss). Die S beobachten und korrigieren einander gegenseitig.
- Wettbewerbsformen zu zweit, links und rechts.
- Drehstoss-Technik: Die S erhalten ein Reihenbild der Drehstoss-Technik. Sie versuchen, den Bewegungsablauf umzusetzen (vgl. Diskuswurf).



Stoss-Spielformen:

- A und B versuchen, eine vorgegebene Strecke (z.B. auf einem grossen Rasen, Fussballplatz...) in möglichst wenigen Stössen zurückzulegen. B stösst von dort, wo der Ball von A gelandet ist.
- Kombilauf: A und B stossen auf ein Ziel (Leine, Glocke o.Ä.), während C eine Zusatzschleife läuft. Der Wechsel wird individuell im Team festgelegt.



3.3 Diskuswurf

Aus einer richtig ausgeführten Drehung heraus kann eine grosse «Schleuder-Energie» erzeugt werden (Diskuswurf, Drehstoss beim Kugelstossen, Schleuderball, Hammerwurf). Schon mit einfachen Mitteln (z.B. Moped-Pneus) kann diese faszinierende Technik erlebt und erlernt werden.

Wir lernen, Wurfgegenstände aus der Drehung heraus zu schleudern.

Pneu-Schleudern: A und B stehen sich auf einer den beiden angepassten Wurfdistanz gegenüber. Aus Stand, mit halber Drehung, mit ganzer und schliesslich mit 1 1/2 Drehungen wird der Pneu geschleudert. Dabei besonders auf eine schöne Flugbahn achten (kein «Flattern» des Pneus).

- Auf Ziele (z.B. eingesteckte Malstäbe).
- Zu zweit mit Auffangen des Pneus.

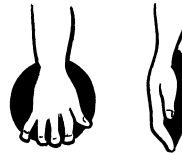


➔ Mit Fahrrad- oder Moped-Pneus zum Aufwärmen; auch als Diskus-Ersatz.

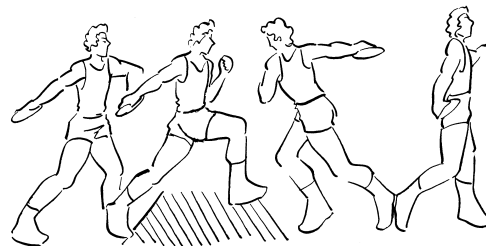
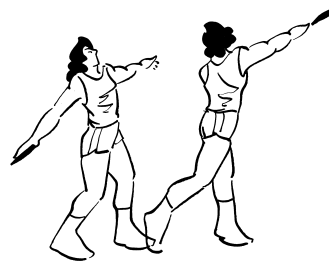
● Im Idealfall auf Rasen.

Diskus-Werfen: Die S schwingen den Diskus mit gestrecktem Arm sw. am Körper vor und zurück. Diskus auf Augenhöhe vor dem Körper über den Zeigefinger rollend nach vorne aufwerfen (Diskus rotiert vom S weg) und zu Boden fallen lassen.

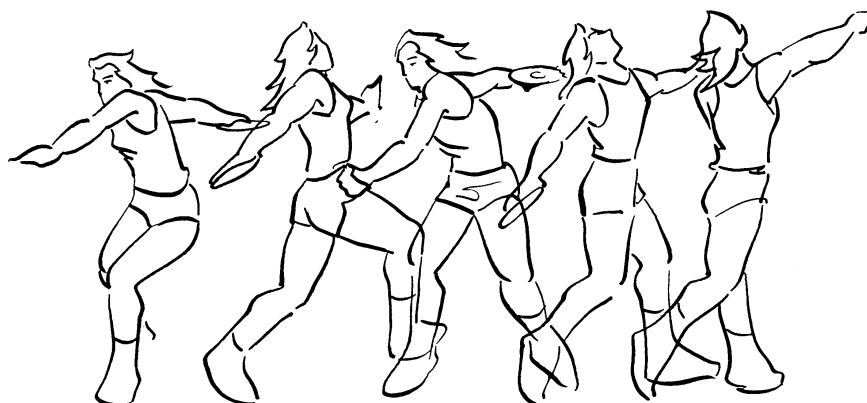
- Gelingt es, ohne dass der Diskus «flattert»?
- Diskus aus gleicher Bewegung auf dem Boden rollen lassen. Wessen Diskus rollt möglichst weit?
- Standwurf: Ausgangsstellung sw. zur Wurfrichtung. Leichter Ausfallschritt mit Gewicht auf dem gebeugten rechten Bein. Der linke Fuss ist leicht nach links versetzt. Kreisförmiges Anschwingen aus dem gestreckten rechten Arm. Der Diskus wird dabei im Endpunkt des Anschwunges (auf Höhe der linken Schulter) auf die linke Handfläche gelegt (Unterstützung). Diese Bewegung 2-mal wiederholen und beim 3. Anschwingen werfen.
- Wurf aus 1/1 Drehung: Ausgangsstellung vw. zur Wurfrichtung. Schnelles «Vorauslaufen» der Beine (links-rechts, drehen-links); den Diskus «schleppen» und abwerfen.
- Steigerung: Wurf aus eineinhalb Drehungen, mit Ausgangsstellung rw. zur Wurfrichtung. Drehung auf linker Fussballe, Schritt rechts vw. und drehen. Links Bodenfassen und Abwurf.



● Bei allen Übungsformen genügend grosse Sicherheitsabstände einhalten (Aussenkreis)!



Reihenbild Diskuswerfen



Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BAUERSFELD, K. H. / SCHRÖTER, G.:	Grundlagen der Leichtathletik. Berlin 1992.
BUCHER, W. / STADLER, R.:	Erfolg mit beiden Seiten. Dübendorf 1986.
BUCHER, W.:	1015 Spiel- und Kombinationsformen in verschiedenen Sportarten (u.a. Leichtathletik). Schorndorf 1996 ⁴ .
van DUIN, E.:	Hören sie auf ihr Herz. SVSS Bern 1997.
ESK:	Turnen und Sport in der Schule, Band 6 Leichtathletik. EDMZ Bern 1996 ⁵ .
HABERKORN, CH. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt 1992.
JOCH, W.:	Rahmentrainingsplanung/Grundlagentraining. Aachen 1991.
MURER, K.:	1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Mit Anhang «Leichtathletik in der Schule». Schorndorf 1994 ⁸ .

Video-Filme:

ESSM:	Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.
	Erfolg mit beiden Seiten. Magglingen 1986.
SLV	Video-Filme der Leichtathletiktests 1994.

Kontaktstellen:	Sekretariat SLV
------------------------	-----------------

**Verlag SVSS**

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