

# Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein



Cornelia Moll | Diana Giesen

2. Auflage

## *Praxishandbuch* **Leichtathletik**

# Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Cornelia Moll | Diana Giesen

## *Praxishandbuch* **Leichtathletik**

Limpert Verlag Wiebelsheim

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	7
Unsere Idee von der Leichtathletik in der Sekundarstufe I und II .....	7
Der Aufbau der Stundenbilder und der einzelnen Stufen .....	12
Stundenübersicht Klassenstufe 5 und 6	
Stunde 1: Weitsprung ist babyleicht! / Beim Spielen sprinten wir total oft! .....	15
Stunde 2: Gehirnverknötung beim Sprinten / Weitsprung ist doch echt schwierig! .....	20
Stunde 3: Die Mannschaft zählt: gemeinsam eine Sprint- und Sprungleistung erbringen .....	24
Stunde 4: „Auf die Plätze...“ / Aufgepasst, wir machen eine Weitsprungflugshow! .....	29
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	34
Stunde 6: Beim Werfen kann ich meine Wut rauslassen... / ...und beim Laufen sowieso! .....	37
Stunde 7: Was? Diese Dinge kann man alle werfen? / Wie teile ich meine Ausdauer am besten ein? .....	41
Stunde 8: Anlauf, Abwurf – und schon fliegt der Ball! / Im Team laufen wir am schnellsten! .....	46
Stunde 9: Biathlon-Staffel und Brennball „extrem“: Werfen und Laufen in maximaler Kombination .....	52
Stunde 10: Wir sind bereit für die Wurf- und Laufnoten! .....	55
Stundenübersicht Klassenstufe 7 und 8	
Stunde 1: Kennt ihr schon das Sprint-ABC? / Wir bauen die einfachste Hochsprunganlage der Welt! .....	58
Stunde 2: Starttechnik im Partnercheck / Hochsprung durch die Historie .....	64
Stunde 3: Auf dem Weg zum Fosbury-Flop / Sprinttraining wie die Spitzensportler .....	70
Stunde 4: Von 0 auf 100 in 5 Sekunden / Flop-Routine .....	77
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	82
Stunde 6: Schätz mal! – die eigene Laufleistung einschätzen / Medizinball-Mix: Die Wurf- und Stoßschule .....	85
Stunde 7: Auch beim Laufen kommt es auf die Technik an! / Stoßen mit dem Medizinball .....	90
Stunde 8: Was ist denn nur mit meinem Körper los? / Ran an die Kugel! .....	95
Stunde 9: Wie bringen wir die Kugel zum Fliegen? / Wie erreiche ich mein Ziel beim Laufen? .....	100
Stunde 10: Wir sind bereit für die Stoß- und Laufnoten! .....	103
Stundenübersicht Klassenstufe 9 und 10	
Stunde 1: Sprinten und Springen haben gleiche Grundlagen: Eine Stunde zum Sprint- und Sprung-ABC .....	106
Stunde 2: Tiefstart... / ...und Höhenflug .....	112
Stunde 3: Sprint-Vergleich: aus dem Stand vs. „fliegend“ / „Freeze!“ .....	115
Stunde 4: Je schneller, desto weiter? Steckt da etwa Sprint im Weitsprunganlauf? .....	121
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	124
Stunde 6: Was zum Teufel ist ein „Fahrtspiel“? / Werfen auf Teufel komm raus .....	127
Stunde 7: Lauf-ABC: Wir werden zu Experten / Reinschnuppern ins Speerwerfen .....	131
Stunde 8: Wir setzen den Impuls beim Speerwerfen / Der Pythagoras-Lauf .....	137
Stunde 9: Flieg, Speer, flieg! / Lauftempi im Vergleich .....	142
Stunde 10: Wir sind bereit für die Wurf- und Laufnoten! .....	147
Stundenübersicht Sekundarstufe II	
Stunde 1: Wir entdecken das Geh-ABC und nutzen es für den Sprint... / ...und den Hochsprung .....	150
Stunde 2: Körperwahrnehmung und Bewegungserfahrung beim Sprinten / ...und beim Weitsprung .....	156
Stunde 3: Sprintkraft... / ...und Sprungkraft .....	160
Stunde 4: Rhythmus wie ein Drummer! / Mehrfachsprünge sind auch rhythmisch .....	164
Stunde 5: Wir sind bereit für die Sprint- und Sprungnoten! .....	168
Stunde 6: Voll krass, wir stoßen ja! / Laufen mit Handicap .....	171
Stunde 7: Querbeet durch die Kugelstoßtechniken / Die gewohnte Bahn verlassen .....	175
Stunde 8: „Meine“ Kugelstoßtechnik / Über Intervalle zum Cooper-Test .....	180
Stunde 9: Übungspotpourri Kugelstoßen / CrossFit meets Coopertraining .....	185
Stunde 10: Wir sind bereit für die Stoß- und Laufnoten! .....	188

Exkurse	
Stundenbild Staffellauf – gemeinsam schneller sein .....	191
Stundenbild Hürden: Vom Überlaufen von Hindernissen zum Hürdensprint .....	197
Stundenbild sportmotorische Tests in der Leichtathletik: Wie fit bin ich in der Leichtathletik? .....	201
Stundenbild Leichtathletik mit großen Gruppen bei wenig Platz .....	206
Kopiervorlagen für die Arbeitsblätter .....	212
Literaturverzeichnis .....	231
Die Autorinnen .....	236
Danksagung .....	236

### **Abkürzungsverzeichnis**

AA	Arbeitsauftrag
BB	Basketball
DLV	Deutscher Leichtathletik-Verband
DMT	Deutscher Motorik-Test 6–18
ebd.	ebenda
HA	Hausaufgabe
HB	Handball
li	links
re	rechts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
VB	Volleyball
vw	vorwärts

# Einführung

Ich betrete das Gelände des Olympiastadions in Berlin. Ich möchte noch etwas zu Essen kaufen und flaniere rund um das Stadion. Dabei schimmert immer wieder die blaue Bahn in den Durchgängen zu mir durch. Plötzlich sehe ich im Augenwinkel einen Speer quer durch das ganze Stadion segeln: Die Speerwerfer werfen sich bereits ein! Auf einmal will ich so schnell wie möglich auf meinen Sitzplatz und für einen Nachmittag lang die unglaublichen Leistungen der Athleten bewundern.

Leichtathletik fasziniert. Leichtathletik geht in Grenzbereiche menschlich möglicher Leistungen. Leichtathletik ist Leistung fast in Reinform. Die menschlichen Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen haben in dieser Sportart eine Konvention gefunden. Diese Grundtätigkeiten sind folglich durch das Regelwerk der Leichtathletikverbände in eine „Form gepresst“, welche von vielen Menschen auf der Welt übernommen und durchgeführt wird.

In diesem Buch haben wir Stundenbilder für den Sportunterricht entworfen, die Grundtätigkeiten wie das Laufen, Springen und Werfen in freudbetonter Weise ermöglichen. Die feste, konventionelle Form wird zeitweise verlassen. Das Hauptziel ist aber: Die Schüler der Sekundarstufe lernen die Sportart Leichtathletik in ihrer konventionellen und gesellschaftlich vorherrschenden Form kennen. Dies ermöglicht den Schülern die Teilhabe an der Sportart (Erziehung zum Sport) und lässt die Schüler ihre individuellen Grenzen austesten, erfahren und erweitern (Erziehung durch Sport).

Die Sportart Leichtathletik ist eine „Sportart-Sportart“ (vgl. Haag, Mess & Morawietz, 2010, S. 105). Das bedeutet, dass die Anforderungen so heterogen sind, dass die einzelnen Disziplinen selbst oder zumindest die Disziplingroupen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf quasi als eigene Sportart gekennzeichnet werden können. Die Wurf- und Stoßdisziplinen gehören laut Fröhner und Wagner beispielsweise zur Gruppe der Kraft-/Kraftausdauersportarten, der (Mittel- und Langstrecken-)Lauf zu den konditionell-koordinativen Sportarten und der Mehrkampf zu den koordinativ-konditionellen Sportarten (vgl. 2006, S. 211).

Die Anforderungen, die in den einzelnen Disziplinen an den Sportler gestellt werden, widersprechen sich also zum Teil. So stehen sich z. B. das Ausdauertraining eines Langstreckenläufers und das Maximalkrafttraining eines Kugelstoßers entgegen. Die Trainingsziele differieren so sehr, dass es sogar kontraproduktiv ist, sich allen Disziplinen gleichzeitig widmen zu wollen. Aus diesem Grund halten wir uns an die Experten in Sachen Heterogenität: Die Mehrkämpfer. Das Mehrkampftraining ermöglicht die sinnvolle Kombination von Inhalten in einer Trainingseinheit bzw. in unserem Kontext: die Kombination verschiedener Disziplinen in einer Doppelstunde Unterricht und in einer Unterrichtseinheit<sup>1</sup>.

## Unsere Idee von der Leichtathletik in der Sekundarstufe I und II

*Unsere Herangehensweise für die Kombination differierender Unterrichtsinhalte*

Viele Leichtathletikpublikationen planen mit einer Disziplin für eine Doppelstunde (vgl. z. B. Liedtke & Dornbusch, 2015a & 2015b; Fittko, Kölsch, Monz-Dietz, Poppe & Scheer, 2011). Diese Herangehensweise ist möglich, birgt jedoch die Gefahr, dass die Belastung zu hoch und zu spezifisch ist und zudem die Motivation bei der Beschäftigung mit einer Disziplin über 90 min nachlässt. So schreibt auch Zeuner, dass „Doppelstunden für eine (weitgefasste) Disziplin [...] wenig akzeptabel sind [...]“ (vgl. 2017a, S. 101). Ein weiteres Argument, das für eine Kombination mehrerer Disziplinen in einer Doppelstunde spricht, ist die in manchen Bildungsplänen in Deutschland vorgesehene Durchführung eines Mehrkampfes.

Unsere Überlegungen sind daher folgende: Sprint- und Sprungleistungen – idealtypisch für die Schule sind hier Kurz sprint und Weitsprung – beeinflussen sich im Allgemeinen aufgrund ihrer ähnlichen konditionellen und koordinativ-technischen Voraussetzungen positiv (vgl. Deutscher Leichtathletik-Verband, 2015, S. 217). Wurfdisziplinen, wie z. B. Kugelstoßen und Speerwerfen, können erfahrungsgemäß gut mit Ausdauerbelastungen kombiniert werden, wobei die Technikaufgaben in der Regel im ermüdungsfreien Zustand und somit vor der Ausdauerbelastung durchgeführt werden sollten (vgl. Deutscher Leichtathletik-Verband, 2015, S. 219).

*Grundsätzliches zur didaktisch-methodischen Herangehensweise an einzelne Disziplinen*

Wir haben aufgrund von eigenen Erfahrungen und nach Literaturrecherche für viele Disziplinen didaktisch-methodische Schwerpunktsetzungen festgelegt, die jeweils als Hauptschwierigkeit für das Gelingen bzw. das Misslingen einer leichtathletischen Technik ausschlaggebend sind (vgl. dazu Zeuner, 2017a, S. 102f.). Exemplarisch sind hier einige Hauptschwierigkeiten aufgeführt:

- Im Hochsprung ist es z. B. die Tatsache, dass sich viele Schüler beim Absprung in die Matte hineinlegen, statt aus der Kurveninnenlage abzuspringen und zunächst zu steigen.
- Im Weitsprung ist es beispielsweise in den höheren Klassen „das Brett treffen“, was als eine der Hauptschwierigkeiten für das Erreichen einer möglichst großen Weitsprungleistung gilt.
- Beim Ausdauertraining ist es der Spannungsbogen, der zwischen dem Erkennen und Verstehen der körperlichen Signale auf die Belastung („ich kann nicht mehr“) und der Ablenkung von der Belastung (z. B.

<sup>1</sup> Eine Doppelstunde Unterricht definieren wir als 90-min-Stunde. Eine Unterrichtseinheit – manchmal auch Unterrichtsvorhaben genannt – legen wir fest auf eine sinnvoll aufeinander aufgebaute Folge mehrerer Doppelstunden Unterricht, die im Umfang ca. 5–10 Unterrichtsstunden von je ca. 90 min einzuordnen ist.

„wir können gewinnen“) aufgespannt wird (kompetenzorientiert laufen lernen; vgl. Kurz, 2008).

- Beim Unterschied zwischen dem Werfen und dem Stoßen muss der Zweck der jeweiligen Bewegung in den Vordergrund gestellt werden: Wieso wirft man? Wieso stößt man? Der Zusammenhang ergibt sich aus den beiden Faktoren *Wurfgewicht* und der *Kraft* des Werfers: Individuell als schwer empfundene Gegenstände können schlicht und einfach nicht mehr geworfen, sie müssen gestoßen werden. Wir schlagen eine induktive Herleitung vor.
- Ein weiteres Problem ist das mangelnde Stemmen beim Kugelstoßen. Es wird „auf halber Höhe“ mit gebeugten Knien nach vorne geschoben. Ursächlich ist meist die mangelnde Kraft im Druckbein. Eine Auftaktbewegung in jeglicher Art erhöht die Anfangskraft.

Diese Schwerpunktsetzungen bedeuten daher auch, dass nicht alle technisch relevanten Bewegungsmerkmale bearbeitet werden können.

#### *Am besten geht man von einem Bewegungsproblem aus*

Diese Überlegungen führen zur von uns gewählten Herangehensweise an die didaktisch-methodischen Schwerpunktsetzungen im Bewegungslernen. Das Erschließen von Bewegungsinhalten nicht nur motorisch, sondern ebenso kognitiv über ein zu lösendes Bewegungsproblem anzugehen, ist nachhaltiger (vgl. Zeuner, Hofmann & Lehmann, 1997, S. 12). Die Schüler werden dadurch zum Nachdenken über Sport und Bewegung angeregt. Ein stures Nachmachen von Übungen, die sicherlich wohlüberlegt und zielführend sein mögen, ist nicht so wirkungsvoll und tiefgehend wie das Durchdenken eines gestellten Bewegungsproblems.

Im Fall der Gestaltung unserer Stundenbilder bedeutet dies, dass durch die Kombination mehrerer Disziplinen über die 90-min-Unterrichtsstunde keine einheitliche Fragestellung oder Problematisierung für die Schüler aufgebaut werden kann. Für die kombinierten Inhalte muss meist jeweils eine neue Fragestellung bzw. Problematisierung aufgeworfen werden. In manchen Stundenbildern findet sich jedoch ein inhaltlicher roter Faden über die Disziplinengrenzen hinweg.

#### *Gesprächsanlässe und Reflexionen*

Sportunterricht heißt vor allem, dass die Schüler sich bewegen wollen und sollen, aber der Doppelauftrag und die zu verfolgende Mehrperspektivität im modernen Sportunterricht sowie die Tragweite der Vor- und Nachteile des Kulturguts Sport können nur über Reflexionen seitens der Schüler vermittelt werden (vgl. Brandl-Bredenbeck & Schulz, 2016, S. 85). Insbesondere die oben erwähnten Bewegungsprobleme lassen sich nur über Gespräche vermitteln. Deshalb bieten wir immer wieder Gesprächsanlässe, Problematisierungen und (Zwischen-)Reflexionen an, um die Schüler zum Nachdenken über ihr Sporttreiben und auch darüber hinaus anzuregen.

#### *Technikleitbilder als Maß aller Dinge?*

Ein weiteres großes Problem von Schülern im Sportunterricht sind die im wahrsten Sinn des Wortes fantastischen Leistungen der Spitzenathleten. Seien es etwa die Hochsprung- oder Sprintweltrekorde; sie und die gezeigten Bewegungstechniken scheinen wie aus einer anderen Welt zu sein.

Idealisierte Technikleitbilder gibt es daher in unseren Stundenbildern nicht (vgl. dazu auch Wastl & Wollny, 2012, S. 5): „Moderne Kinder- und Jugendleichtathletik [muss] von den idealisierten Technikleitbildern des Spitzensports abrücken, verschiedene funktionelle Bewegungslösungen zulassen, individuelle Handlungskompetenzen fördern und nachhaltige Körper- und Bewegungserfahrungen vermitteln.“ Auf unseren Bildern sehen Sie schülernahe Lösungen für die leichtathletischen Zieltechniken.

Dennoch vermittelt der Blick auf die Weltspitze in der Leichtathletik, wie eine Lösung für Bewegungsprobleme aussehen *kann*. Wie eine disziplinspezifische Technik im Optimalfall gelingt, sieht man bei den Besten. Der Lerneffekt kann beträchtlich sein, sei es motivational oder tatsächlich in der Verbesserung der eigenen Technik – natürlich angepasst an das Schülerniveau. An verschiedenen Stellen der Stundenbilder haben wir empfohlen, auf Bilderserien oder Videos von Spitzenathleten zurückzugreifen.

Für Technikleitbilder, die einfach zu beziehen und hochaktuell sind, verweisen wir auf die Internetseite [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de). Hier findet man aktuelle Videoclips deutscher Spitzenathleten<sup>2</sup>. Eine weitere Möglichkeit sind Youtube-Videos von aktuellen oder auch früheren Spitzenathleten. Youtube und andere soziale Netzwerke ähnlicher Art stellen zum Teil hochwertige Inhalte frei im Netz zur Verfügung, die für den Sportunterricht herangezogen werden können.

#### *Sportunterricht in Deutschland: Erziehung zum und durch Sport sowie Mehrperspektivität*

Wie bereits erwähnt, ist der moderne Sportunterricht in Deutschland ein erziehender Sportunterricht *zum* und *durch* Sport (vgl. Kurz, 2008, S. 211; vgl. dazu auch Zeuner, 2015, 86f. sowie der Übersichtsbeitrag von Brandl-Bredenbeck & Schulz, 2016). Durch das Prinzip der Mehrperspektivität sollen die Schüler dazu befähigt werden, den Sport unter verschiedenen Sinnperspektiven zu erfahren (vgl. Kurz, 2008). Sportliche Aktivitäten können mit unterschiedlichem Sinn belegt werden und dadurch eine jeweils andere Bedeutsamkeit erlangen (vgl. Kurz, 1993, S. 414). Durch eine empirisch begründete und didaktisch sinnvolle Reduktion der Vielfalt möglicher Sinnzuschreibungen entstehen sechs sportpädagogische Perspektiven (vgl. Kurz, 2000, S. 27ff.):

- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten

2 Stand 2022: Rubrik „TV“ oder Bilderreihen mit Kommentaren unter der Rubrik „Training“

- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Die Erziehung *durch* Sport bedeutet eine über den Sport hinausgehende Entwicklungsförderung anzubieten (vgl. Kurz, 2008, S. 211; Brandl-Bredenbeck, 2016, S. 84). Für unsere Stundenbilder bedeutet es: Das Wahrnehmen, Gestalten, Wagen, Leisten, Kooperieren und die Gesundheit innerhalb des Leichtathletikunterrichts zu fördern, kann die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler stärken. Alle pädagogischen Perspektiven können mehr oder weniger in der Leichtathletik verortet werden und finden sich in unseren Stundenbildern wieder. Erziehung *durch* Sport heißt für uns im Blick auf die pädagogischen Perspektiven und die Leichtathletik aber vor allem: Jeder soll dazu befähigt sein, das Beste aus sich herauszuholen und an seine Leistungsgrenze zu gehen. Die Erziehungswirkung in der Individualsportart heißt eben auch: Es kommt auf *mich* an!

Das schließt nicht aus, dass alle anderen Perspektiven, wie auch beispielsweise die Perspektive der Kooperation, mit aufgenommen werden. Das betrifft insbesondere die Klassenstufe 5/6, wo in einigen Teilen unserer Stundenbilder eine Orientierung am Kinderleichtathletik-Wettkampfsystem des DLV in unseren Stundenbildern umgesetzt wurde (vgl. Deutscher Leichtathletik-Verband, 2013). Leichtathletik ist auch ein Gemeinschaftserlebnis, sei es als ein echtes gemeinsames Sporttreiben (z. B. Mannschaftswettspiele) oder als ein gemeinsames „Nebeneinanderherschporttreiben“ (z. B. zusammen laufen).

Desgleichen sind vielfältige Bewegungserfahrungen und die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeiten in unseren Stundenbildern immer wieder präsent, da die von uns geplanten verschiedenen Übungen die Körperwahrnehmung und die Bewegungserfahrung erweitern können und dies mit den Schülern in gemeinsamen Reflexionsgesprächen thematisiert wird.

In vielen Stundenbildern werden mehrere pädagogische Perspektiven angesprochen. Wenn eine pädagogische Perspektive dem gesamten Stundenbild überzuordnen ist, ist dies zu Beginn des Stundenbilds vermerkt.

Die Erziehung *zum* Sport soll die Schüler handlungsfähig im Sport machen (vgl. Kurz, 2008, S. 211; Brandl-Bredenbeck & Schulz, 2016, S. 86). Erziehung *zum* Sport heißt im Blick auf die Leichtathletik für uns, insbesondere das in dieser Sportart innewohnende Kulturgut zu vermitteln. Das betrifft vor allem die im Laufe der Jahrhunderte gewachsene Tradition, sich im Laufen, Springen und Werfen mit sich selbst und anderen zu messen. Die Erziehung *zum* Sport heißt für uns aber auch: Das leichtathletische Training eignet sich hervorragend, um Grundlagen zu schaffen für viele andere Sportarten und Bewegungsfelder. Laufen, Springen und Werfen ist eine Grundlage menschlich möglicher Bewegungen. Sie werden in der Leichtathletik vertieft, differenziert und mit Blick auf das Optimum sowie das Maximum der Leistung behandelt. Diese Grundlagen sind übertragbar auf andere Sportarten und weitere Bewegungsfelder im Sportunterricht.

*Sportunterricht in Deutschland: Kompetenzorientierung*  
Was bedeutet es überhaupt, wenn man kompetent in der Leichtathletik ist? Was bedeutet es z. B., ganz konkret, kompetent im *Laufen* zu sein? Kurz schreibt in einem Aufsatz dazu (2008, S. 214f.): Beim ausdauernden Laufen wird ein Spannungsbogen zwischen dem Erkennen, Verstehen und Anerkennen der körperlichen Belastung und der möglichen Ablenkung von der Belastung gespannt. Ein bewusstes Erleben und Bewältigen der Belastung ist kompetenzorientiert, nicht die reine Ablenkung davon.

Hier verstehen wir die Kompetenz im Verständnis nach Weinert. Für ihn sind Kompetenzen „die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können.“ (vgl. Weinert, 2003, S. 27f.) Ganz konkret soll folglich ein Schüler, der kompetent laufen kann, eine ausreichend hohe allgemeine aerobe Ausdauer besitzen, über eine möglichst ökonomische Lauftechnik verfügen, sein Körpergewicht tragen können und ein Wissen darüber haben, wie die körperlichen Signale der Anstrengung zu deuten und zu bewältigen sind (vgl. Kurz, 2008, S. 214f.). Dieser Anspruch einer Laufkompetenz ist übertragbar auf alle Ziele und Inhalte des Sportunterrichts.

#### *Ein Plädoyer für die Leistung*

Obwohl wir in unseren Stundenbildern den mehrperspektivischen Zugang verfolgen und den Doppelauftrag des Sportunterrichts erfüllen wollen, möchten wir dennoch die Leistung als pädagogische Perspektive ein wenig in den Vordergrund rücken. Zeuner schreibt über Buchpublikationen zur Didaktik und Methodik der Leichtathletik (vgl. 2017a, S. 101): „Überraschend ist eine geringe Orientierung auf das Erreichen von Leistungsfortschritt in grundlegenden leichtathletischen Disziplinen.“ In vielen anderen Kontexten heißt es im Gegensatz dazu häufig sinngemäß: „Sport soll Spaß machen. Es kommt nicht auf die Leistung an.“ Aber diese Aussage ist so nicht haltbar: Keine sportliche Handlung ist ohne ein Mindestmaß an Leistung möglich, weil sie sonst einfach nicht existiert, nicht geleistet wird.

Ein einleuchtendes Beispiel ist hier das Volleyball- oder Beachvolleyballspiel, welches nur zustande kommt, wenn alle Teilnehmer in der Lage sind, zumindest von Zeit zu Zeit einen Ball einigermaßen zielgerichtet zurückzuspielen. Und so kann man diese Argumentation herunterbrechen auf alle sportlichen Handlungen: Joggen gehen, Körpererfahrungen im Gerätturnen sammeln, zusammen Fußball spielen, sich im Wasser fortbewegen usw. Meistens reicht es für ein gelungenes Sporterlebnis, dass dieses Mindestmaß an Leistung erreicht wird. Manchmal ist eine Optimierung der Leistung nötig. In der Sportart Leichtathletik geht es allerdings vielfach um die Maximierung der Leistung. Das ist nicht jedermanns Geschmack, ist aber eine dem Sport immanente Sinnperspektive, die in der Leichtathle-

tik besonders zum Tragen kommt. Deshalb wollen wir in unserem Buch der Stundenbilder Leichtathletik die Leistung aller Schüler positiv belegen und positiv würdigen (vgl. dazu auch Zeuner, Hofmann & Lehmann, 1997, S. 6). Jede erbrachte Leistung hat einen Wert.

Man kann diese Leistung nun relativieren, wie z. B. zur eigenen Körpergröße, zum eigenen körperlichen Entwicklungsstand in der Pubertät oder zum aktuellen Trainingszustand. Aber natürlich wollen wir klarmachen, dass auch die absoluten Höchstleistungen einzelner Schüler gewürdigt werden dürfen und von allen Schülern eine persönliche Höchstleistung gefordert werden kann. Gesunde Schüler können sich anstrengen und werden durch Training und Reflexion der sportlichen Handlung eine für sich gute Leistung erzielen. Der Bezug zur absoluten Leistung wird spätestens durch die Notengebung geschehen.

Es ist selbstverständlich, dass das in der Notentabelle der jeweiligen Schule nicht immer die Note 1 sein wird. Aber von vornherein zu sagen: „Ich bin zu klein, ich kann daher sowieso keinen Hochsprung“, ist eine Ausrede, die es Schülern einfach macht, sich nicht um diese Disziplin zu bemühen. Denn in der Tat gibt bzw. gab es immer wieder relativ kleine Hochspringer (z. B. Stefan Holm, Kajsa Bergqvist), die von den körperlichen Voraussetzungen her nicht optimal für den Spitzensport im Hochsprung geeignet und trotzdem sehr erfolgreich waren. Das Anforderungsprofil beim Hochsprung besteht nicht ausschließlich aus einer genügend hohen Körpergröße (vgl. Moll, 2017, S. 109f.). „Ein Leistungsfortschritt ist für jeden erreichbar,“<sup>3</sup> schreiben Zeuner, Hofmann und Lehmann (1997, S. 8). Und wenn Lehrer, Schüler oder Eltern fordern, dass der Hochsprung generell nach Körpergröße relativiert werden sollte, kann man entgegenen: Sollen wir auch Muskelbiopsien machen, um die Sprinttypen nicht beim Ausdauerlauf und die Ausdauer Typen nicht beim Sprint zu benachteiligen? Nur weil die Körpergröße leicht messbar und offensichtlich ist, heißt es noch lange nicht, dass „alles gerecht ist“, wenn beim Hochsprung die Körpergröße berücksichtigt wird. Gleiche Voraussetzungen bei allen Schülern hat man niemals. In keiner Sportart und in keinem Bewegungsfeld im Sportunterricht, in keinem anderen Schulfach und damit muss man umgehen.

Unser Vorschlag ist daher, dass die unterschiedlichen Voraussetzungen thematisiert werden, gewürdigt werden und die Beurteilung so voraussetzungsfrei wie möglich sein sollte, aber niemals die einzige Leitperspektive des Leichtathletikunterrichts sein darf. Denn eventuell ist der Junge, der nun mal der Schnellste ist, jemand, der ansonsten in den anderen Sportstunden wenig gewürdigt wird. Oder das Mädchen, das den Ball aufgrund seiner großen Armspannweite so weit werfen kann, steht vielleicht in fast allen anderen Sportarten auf der Note 4.

### *Räumliche, zeitliche und materielle Gegebenheiten berücksichtigen*

Leichtathletik ist eine Sportart für draußen. Zeuner schreibt: „Raus ins Freie – Laufen, Springen, Werfen/Stoßen bietet draußen vielfältige Chancen“ (2017b, S. 212) und er thematisiert die Chancen, die das Laufen, Springen, Werfen/Stoßen in einem Unterricht im Freien mit all seinen Unwägbarkeiten bietet. Er führt als überwindbare Unwägbarkeiten hier beispielsweise das Wetter an oder auch den „öffentlichen Blick“, dem man ausgesetzt ist (ebd.). Dies alles sind Erfahrungen, die ein Unterricht in der Sporthalle nie ermöglichen kann. Insbesondere die Temperatur führt bei Schülern immer wieder zu Diskussionen. 19 °C sind noch zu kalt, während 22 °C bereits als zu heiß empfunden werden. Aus diesen Gründen haben wir die Stundenbilder für eine Stadionanlage mit Grundausstattung geschrieben und möchten Sie ermutigen, den Leichtathletikunterricht trotz oder wegen aller Unwägbarkeiten ins Freie zu verlegen.

Ein Leichtathletikstadion ist sinnvoll, aber nicht zwingend nötig. Nicht immer ist ein komplettes Stadion notwendig, um draußen Leichtathletik zu machen, manchmal reicht auch ein Kunststoffplatz, ein Sandplatz oder ein Rasenplatz. Weiterhin können auch der Schulhof oder am Stadion angrenzende Flächen genutzt werden, wie z. B. Wege, Spielplätze, Wald und Feld oder etwa Wälle oder Treppen oder Ähnliches. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt (Achtung: Versicherungsrechtliche Aspekte beim Sporttreiben außerhalb des Schulgeländes beachten).

Aber auch in einer Sporthalle mit Grundausstattung kann man viele Ziele des Leichtathletikunterrichts erreichen (vgl. ebd.). In etlichen Fällen haben wir daher Tipps für ein Alternativprogramm in der Halle gegeben. Die Organisation des Leichtathletikunterrichts in einer kleinen Halle haben wir bei Stundenbildern, bei denen dies möglich ist, mit einbezogen und z. T. Vorschläge für Hallenaufbaupläne beigefügt. Einige wenige Stundenbilder sind ausschließlich an Leichtathletikanlagen sinnvoll.

Die zeitlichen Gegebenheiten variieren je nach Schule. Manche Schulen haben ihre Leichtathletikanlagen direkt nebenan und können die vollen 80–90 min Unterrichtszeit ausschöpfen. Andere Schulen müssen lange Fahrtwege auf sich nehmen und können manchmal nur auf 60 min Unterrichtszeit zurückgreifen. An dieser Stelle müssen Sie die von uns angegebene Dauer der einzelnen Stundenbilder an Ihre Gegebenheiten anpassen und gegebenenfalls einige Inhalte kürzen, austauschen oder hinzufügen.

Die Leichtathletikgeräte für die verschiedenen Disziplinen sind teuer in der Anschaffung, aber lohnenswert, da sie meist eine lange Lebensdauer haben. Günstige Anschaffungen kleiner Materialien, die sich für jede Schule lohnen, sind:

<sup>3</sup> Aber auch alleine den Leistungsfortschritt zu bewerten, wie es Zeuner vorschlägt (vgl. 2017a, S. 101), benachteiligt die sehr guten Schüler, die bereits auf einem hohen Niveau sind, wie z. B. trainierte Leichtathleten oder Wettkampfsportler anderer Sportarten. Sie werden sich nicht innerhalb von ein paar Schulstunden verbessern können.

- ein halber Klassensatz digitale Stoppuhren
- ein viertel Klassensatz Maßbänder (10 m, 25 m, 50 m)
- kleine Markierungsteller (ca. 50 Stück)
- kleine Hütchen (ca. 20 Stück)
- Schaumstoffblöcke (ca. 30 Stück)
- ausrangierte Fahrradreifen bzw. Fahrradmäntel (ca. 20 Stück, meist kostenlos beim Fahrradhändler)
- Bananenkisten (ca. 15 Stück, kostenlos im Supermarkt)
- Schaumstoffrohre (ca. 15 Stück, im Baumarkt günstig zu kaufen)
- 50–100 m Flatterband

Unter anderem auf diese Materialien greifen wir in den Stundenbildern zurück. Sie sind zudem universell in vielen anderen Sportstunden außerhalb der Leichtathletik einsetzbar. Durch eine ausreichend hohe Anzahl an Stoppuhren und Maßbändern können die Schüler zudem in Selbstverantwortung Kampfrichteraufgaben übernehmen (Stichwort Kompetenzorientierung).

#### *Weitere schulspezifische Hinweise*

Ein immerwährendes schulisches Problem sind die Klassengrößen. In Deutschland sind es zuweilen 33 Schüler pro Klasse (vgl. Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, 2021). Durch Teilen und anschließendes Tauschen der Gruppen können kleinere Lerngruppen erreicht werden. Hier muss man mit einfachen Zusatzaufgaben arbeiten, Partnerbeobachtungen einbauen etc., um die wartende Gruppe sinnvoll zu beschäftigen (vgl. Lütt, 2016, S. 17ff.). Eine kurze Abschlusspräsentation erhöht die Verbindlichkeit, das aufgetragene Programm zu absolvieren. Für extra große Gruppen bei wenig Platz haben wir als Exkurs ein zusätzliches Stundenbild entworfen.

An vielen Stellen haben wir Kampfrichter-, Beobachter- und Traineraufgaben vorgeschlagen, die entweder passive Schüler oder alle Schüler aus der Klasse übernehmen können.<sup>4</sup> Dadurch wird ihnen ermöglicht, noch einmal einen anderen Blick auf ihr eigenes Sporttreiben zu werfen und sie werden zur Reflexion über die Unterrichtsinhalte angeregt.

#### *Individualisierung und Differenzierung als notwendige Antwort auf die wachsende Heterogenität*

„Differenzieren und Individualisieren ermöglichen eher Erfolgserlebnisse und zeigen individuelle Stärken auf.“ (vgl. Zeuner, Hofmann & Lehmann, 1997, S. 12) Durch die Einzelsportart Leichtathletik gibt es bereits einen ersten Schritt der Differenzierung: Jeder läuft, springt und wirft auf seinem Niveau. Durch Abstandsvarianten, Wurfgewichte, Laufstreckenänderungen etc. erreicht man eine einfache Differenzierung. Manchmal ist spezielle Differenzierung notwendig, wie etwa bei der Wahl der passenden Hochsprungtechnik. Die von uns angegebene Belastungsinten-

sität und -dauer sowie Wiederholungs- und Serienzahlen sind Empfehlungen, die Sie an Ihre Klasse bzw. an einzelne Schüler anpassen dürfen und sollen.

Ein weiterer Punkt der Heterogenität der Schüler wird durch die heterogenen Anforderungen der Leichtathletikdisziplinen kompensiert. Die für die einzelnen Disziplinen notwendigen Konstitutionstypen finden sich wahrscheinlich auch in Ihrer Klasse wieder: Da gibt es vermutlich den lauffaulen Werfer oder umgekehrt den wurffaulen Läufer. Natürlich wird es auch Schüler geben, denen alle Leichtathletikdisziplinen liegen und umgekehrt auch Schüler, die mit allen Disziplinen ihre Schwierigkeiten haben. Letztere können dann aber beispielsweise in Reflexionsphasen, bei den Kampfrichter-, Trainer- und Beobachteraufgaben und in anderen Sportarten und Bewegungsfeldern im Sportunterricht punkten.

#### *Notengebung*

Die Notengebung in der Leichtathletik ist naheliegend: Die messbaren Leistungen der Wettkampfdisziplinen Kurzsprint, Weit- und Hochsprung, Kugelstoßen und der 800-m-/1000-m-Lauf werden wohl die meisten Schulnoten in der Leichtathletik in Deutschland ausmachen. In den vergangenen Jahren hinzugekommen ist der Cooper-Test (Bodden, 2002; Schneider, 2002; 2006; 2011). Dieser ist – wie der Name bereits sagt – als Test konzipiert und keine Leichtathletikdisziplin. Aufgrund der Übereinstimmung in der Bewegungsstruktur, der ähnlichen konditionellen Anforderung wie beim leichtathletischen 3000-m-Lauf und der Beliebtheit in der Schule haben wir den Cooper-Test in den Stundenbildern aufgegriffen.

Auch längere Ausdauerläufe von 20 bis 30 min sind in einigen Bildungsplänen vorgesehen. Wir sehen hier aber die Schwierigkeit, dass das Üben und Trainieren für solch eine lange Laufdauer zu viel Zeit im Unterrichtsgang kosten würde. Der Mittelstreckenlauf kann in kürzerer Unterrichtszeit trainiert werden.

Techniknoten sind in der Sportart Leichtathletik ebenso denkbar, haben wir aber in unsere Stundenbilder nicht mit einbezogen. Hier empfehlen wir, einen Kriterienkatalog zu entwerfen – gegebenenfalls mit den Schülern gemeinsam – und diesen offen den Schülern zu kommunizieren.

Für eine stärker kompetenzorientierte Bewertung können Sie die Empfehlungen von Liedtke und Dornbusch aufgreifen, die Vorschläge hierzu im Laufen, Springen und Werfen gemacht haben (Liedtke & Dornbusch, 2015a; 2015b; Dornbusch & Liedtke, 2015).

Weitere Hinweise zur Notengebung möchten wir nicht geben, da die Notengebung sehr eng mit den tatsächlich gehaltenen Unterrichtsstunden, dem geltenden Bildungsplan und den Beschlüssen der jeweiligen Lehrerfachschaften an den Schulen verknüpft sein sollte. Am Ende jeder Unterrichtseinheit wird jedoch ein Vorschlag für eine Einbettung der Notengebung in ein passendes Aufwärmen, eine spezielle Vorbereitung und einen gemeinsamen Abschluss vorgestellt.

<sup>4</sup> Zur Dringlichkeit vgl. das Themenheft des Deutschen Sportlehrer-Verbands, 2021,12

### Die Regeln

Die Unterrichtseinheiten auf den verschiedenen Schulstufen führen also stets auf die Notengebung in den erlernten und geübten Disziplinen hin. Diese sollten natürlich möglichst nach den offiziellen Wettkampffregeln abgenommen werden, da diese in hohem Maße objektiv, valide und reliabel die Leistung in den Leichtathletikdisziplinen überprüfen. Einige wichtige Regeln haben wir in den Einleitungen zu den einzelnen Stundenbildern kurz aufgegriffen. Das ersetzt aber nicht die eigene Beschäftigung mit dem Regelwerk der Leichtathletik. An dieser Stelle kann auf die Broschüre „Grundwissen für Kampfrichter“ verwiesen werden, die der DLV im Abstand von einigen Jahren immer wieder neu auflegt und die wichtigsten Regeln der Leichtathletik zusammenfasst (vgl. 2019). Des Weiteren sei das zurzeit kostenlose Angebot des DLV erwähnt, die vollständigen (und sehr ausführlichen) Regeln der Leichtathletik auf der offiziellen Homepage herunterzuladen (vgl. 2021).<sup>5</sup>

## Der Aufbau der Stundenbilder und der einzelnen Stufen

### *Leichtathletik in der Schule von Klasse 5 bis zur Sekundarstufe II*

Alle Schüler in Deutschland besuchen verpflichtend die Schule bis zur 9. oder 10. Klasse. Daher behandeln wir die in den meisten Bildungsplänen aufgeführten Leichtathletikdisziplinen von Klasse 5–10 mindestens einmal. Der Unterricht in Klasse 5–10 bildet folglich den Basisunterricht. In der Sekundarstufe II erweitern und vertiefen die Schüler in den gewählten Sportarten die im Sportunterricht der vorausgegangenen Sekundarstufe I erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen in enger Verflechtung von Theorie und Praxis (vgl. Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München, 2017, Abschnitt 4). In der Sekundarstufe II ist es dann auch möglich, sich im Hinblick auf das Abitur zu spezialisieren.

Folgende Disziplinauswahl haben wir getroffen:

- Sprint
  - 50 m (Klassenstufe 5/6)
  - 75 m (Klassenstufe 7/8)
  - 100 m (Klassenstufe 9/10; Sekundarstufe II)
- Sprung
  - Weitsprung (Klassenstufe 5/6 und 9/10; Sekundarstufe II)
  - Hochsprung (Klassenstufe 7/8; Sekundarstufe II)
  - Mehrfachsprung<sup>6</sup> (Sekundarstufe II)

- Wurf/Stoß
  - Ballwurf (Klassenstufe 5/6)
  - Kugelstoßen (Klassenstufe 7/8; Sekundarstufe II)
  - Speerwurf (Klassenstufe 9/10)
- Lauf
  - 800 m/1000 m (Klassenstufe 5–10)
  - Cooper-Test<sup>7</sup> bzw. 3000-m-Lauf (Sekundarstufe II)
- Exkurse
  - Staffellauf (Klassenstufe 5–Sekundarstufe II)
  - Hürdensprint (Klassenstufe 5–Sekundarstufe II)
  - Sportmotorische Tests in der Leichtathletik (Klassenstufe 5–Sekundarstufe II)
  - Leichtathletik mit großen Gruppen bei wenig Platz (Klassenstufe 5–Sekundarstufe II)

Da sich die Anforderungen der Leichtathletik in den jeweiligen Klassenstufen prinzipiell ähneln, können viele der von uns entworfenen Unterrichtseinheiten in verschiedenen Klassenstufen unterrichtet werden. Wichtig ist hier eine kritische Reflexion, ob die Vorgehensweise auf den entsprechenden Lernstand passt. Es ist grundsätzlich eher denkbar, eine Unterrichtseinheit, die von uns für die jeweils jüngere Klassenstufe entworfen worden ist, auf eine ältere Klassenstufe anzupassen als umgekehrt.

Durch die bereits beschriebene Kombination von Leichtathletikdisziplinen kommt es zu einer Zweiteilung innerhalb der zehn Stundenbilder einer Klassenstufe. Hier ist es möglich, im ersten Schuljahr, z. B. in Klasse 5 die ersten fünf Stundenbilder mit zwei Leichtathletikdisziplinen und anschließend im 6. Schuljahr die Stundenbilder sechs bis zehn mit zwei weiteren Leichtathletikdisziplinen zu unterrichten.

Wie bereits im vorherigen Abschnitt erwähnt, werden durch die Verteilung der Disziplinen in den Schulstufen alle Inhalte bis Ende Klasse 10 mindestens einmal aufgegriffen (s. o.). So schreibt auch Zeuner (2017a, S. 102ff.), dass in den Klassenstufen 5–7 die „einfache“ Aneignung grundlegender Disziplinen stattfinden sollte, in den Klassenstufen 7–10 hingegen u. a. die Wahl anderer Disziplinen und weiterer Themen, wie z. B. Fitness/Gesundheit getroffen werden sollte. Wichtige Inhalte sind bei uns nichtsdestotrotz auf jeder Schulstufe zu finden. Das sind z. B. das Sprint-, Sprung-, Lauf- und Wurf-ABC, das sind auch das Sprinten und das ausdauernde Laufen. Im Sinne eines Spiralcurriculums kann im Idealfall auf der höheren Schulstufe auf die erlernten Inhalte der vorherigen zurückgegriffen werden. Im Sinn von Zeuner greifen wir dabei aber immer wieder andere Schwerpunkte und neue Herausforderungen auf (vgl. ebd.).

5 Deutscher Leichtathletik-Verband. (2021, 01. November). *Regelwerk der Leichtathletik*. Zugriff am 29. Juli 2022 unter <https://www.leichtathletik.de/service/downloads/regelwerk-der-leichtathletik>

6 Wir behandeln nur Mehrfachsprünge allgemein und nicht speziell die Leichtathletikdisziplin Dreisprung. Unser Stundenbild zum Mehrfachsprung ist als erste Hinführung zum Dreisprung zu sehen.

7 Der Cooper-Test ist zwar keine leichtathletische Disziplin, da er aber sehr beliebt ist, und im Abitur z. B. in Baden-Württemberg gefordert wird, haben wir ihn mit aufgenommen (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, 2017).

In den einzelnen Stunden wurde – soweit wie möglich – versucht, die am ehesten gesundheitsrelevanten konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft zu trainieren (vgl. Brehm, 2003, S. 225). Sie bilden zudem die Grundlage für viele weitere sportliche Handlungen (s. unsere Ausführungen zur Erziehung zum Sport). Auch in den Bildungsplänen vieler Bundesländer werden die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft besonders in den Vordergrund gestellt. In unseren Stundenbildern schlägt sich das z. B. durch ein verlängertes Aufwärmprogramm oder einen Einschub zur Kräftigung nieder. In vielen Stundenbildern gibt es kognitive und soziale Aufgaben (z. B. für passive Schüler), die sich in Kampfrichter-, Trainer- und Beobachteraufgaben aufteilen. Auch hier findet man in vielen Bildungsplänen Hinweise dazu. Insbesondere das „Regeln kennen und anwenden“ oder das „Bewegungen beschreiben und beurteilen können“ treten hier als sporttheoretisches Handlungswissen in den Vordergrund.

Hausaufgaben sind grundsätzlich denkbar (vgl. Schittkowski, Woll & Wagner, 2022): Einzelne Bewegungen können auch zu Hause oder im Freien fast überall geübt werden, Grundlagen können durch andere Sportarten geschaffen werden, Filme können im Internet angeschaut werden. An einigen Stellen haben wir Hinweise hierzu gegeben.

Wir haben das fünfte und zehnte Stundenbild jeder Klassenstunde immer als reine Notenbildungs-, Übungs- oder Wiederholungsstunde konzipiert. Eine reine Übungs- und Wiederholungsstunde ist für den Sportunterricht Gold wert (vgl. Themenheft Üben – Üben – Üben des Deutschen Sportlehrer-Verbandes, 2022, 6). Allerdings ist es ist durchaus möglich, in dieser Stunde bereits die Noten zu vergeben, wenn entweder die Klasse bereits so weit ist oder – wie es so oft im Schulalltag der Fall sein wird – die Zeit drängt!

#### *Wie fangen wir an? Bitte nicht gleich sprinten!*

Oftmals wird zu Beginn einer Stunde ein kleines Spiel durchgeführt (z. B. Liedtke & Dornbusch, 2015a; Fittko et al., 2011). Jedoch ist eines der wichtigsten Dinge, die man als Lehrer oder Trainer lernt, dass man sich vor dem Sport – insbesondere vor Höchstbelastungen – in einer niedrigen Intensität gut aufwärmen muss. Bei den meisten kleinen Spielen wie etwa Fangspielen oder auch Völkerball muss hingegen in Höchstgeschwindigkeit oder mit maximalem Antritt gesprintet werden. So eine Art „Kaltstart“ vollbringen, ohne sich zu verletzen, nur vorpubertäre Kinder oder alle Menschen in Notsituationen. Wir haben deshalb darauf geachtet, dass die erste Phase des Aufwärmens stets in einer niedrigen Intensität erfolgt und somit als allgemeines Aufwärmen bezeichnet werden kann. Ein spezielles Aufwärmen kann im Anschluss an das allgemeine Aufwärmen erfolgen und führt auf die Themen oder Belastungen im Hauptteil hin. Dieses kann bereits in einer höheren Intensität erfolgen.

Fazit: Höchstens in der 5./6. Klasse ist es zu rechtfertigen, ein kleines Spiel mit Sprintelementen gleich zu Beginn zu machen. Deshalb plädieren wir dafür: Beim Aufwärmen moderat beginnen und bitte nicht gleich sprinten!

#### *Vorgespräche und Reflexionen*

Alle Vorgespräche und Reflexionen – auch Zwischen- und Abschlussreflexionen – fokussieren die Schüler jeweils auf das, was geschehen wird, was gerade geschieht oder was geschah. Diese Fokussierungen haben verschiedene Ziele und inhaltliche Schwerpunktsetzungen. Manchmal sollen die Schüler motiviert werden, manchmal nur informiert. In anderen Fällen soll Fachwissen wiederholt werden, eine Problematisierung erfolgen, die Zusammenarbeit in der Gruppe reflektiert oder die Aufmerksamkeit der Schüler auf ihr Körpergefühl gelenkt werden. Diese Vorgespräche und Reflexionen sind somit situationsangepasst und folgen daher keiner einheitlichen Systematik.

In Bezug auf die Fragetechnik gibt es oft ja/nein-Fragen, die durch Handheben eine schnelle Umfrage möglich machen oder Fragen zum schnellen Nennen von Begriffen. Es sind aber auch Fragen dabei, die mit den Operatoren „beschreiben“, „erklären“ und „begründen“ ausführlichere Antworten von den Schülern verlangen.

#### *Können wir am Schluss noch was spielen?*

Schüler spielen gerne und wünschen sich oft ein Abschlussspiel in der Sportstunde. Hierfür wird von uns in vielen Stundenbildern der Vorschlag eines Spiels gemacht, das die Inhalte der Stunde aufgreift, festigt, übt oder zumindest inhaltlich damit verknüpft ist oder wenigstens das bereits herausgeholte Material der Stunde nutzt. Schüler motiviert es jedoch unheimlich, wenn ihre eigenen Ideen bei den Spielen umgesetzt werden. Ein Ansporn für die Schüler kann es sein, dass sie selbst Spielvorschläge machen, die mit dem Unterrichtsthema zu tun haben oder bekannte Spiele abwandeln, sodass sie für das Unterrichtsthema passen – oder zumindest die bereits benutzten Materialien verwenden. Auf diese Weise reflektieren sie die Unterrichtsziele und -inhalte noch einmal intensiver.

Vielleicht finden die Schüler eine Völkerballvariante, die die Ausdauer schult (in etwa wie bei Brennball „extrem“ als Ausdauertraining in Stundenbild 9, Klassenstufe 5/6, s. S. 52). Spiele mit wenigen Regeln erhöhen den Spielfluss und die Spielfreude, da sie von allen verstanden werden und die reine Spielzeit maximiert wird.

Eine weitere mögliche Herangehensweise ist es, die konditionelle und koordinative Beanspruchung der Schüler in den Stundenausklang mit einzubeziehen: War es eine kognitiv anspruchsvolle Stunde, geht es im Abschlussspiel darum, sich auszupeinern. War jedoch Ausdauertraining die Hauptbeanspruchung der Stunde, ist der Stundenabschluss taktisch, vielleicht auch eher entspannend oder sozial herausfordernd geprägt.

#### *Mut zur Variation*

Die Stundenbilder bauen aufeinander auf, sind aber auch unabhängig voneinander durchführbar. Suchen Sie sich die Stundenbilder aus, die für ihre Schüler, ihre Gegebenheiten und für Sie selbst passen. Nehmen Sie gegebenenfalls die Stundenbilder auseinander und setzen Sie sie anders wieder zusammen. Schulunterricht muss flexibel sein, um an den jeweiligen Lehrer, die jeweilige Klasse, an spe-

zielle Bedingungen und unvorhergesehene Ereignisse angepasst werden zu können. Die von uns ausgearbeiteten Stundenbilder sind ein Vorschlag und kein Dogma.

#### *Die Stundenbilder Leichtathletik auch im Verein?*

Viele unserer Ziele und Inhalte sind auf den Vereinssport Leichtathletik übertragbar. Wichtig ist, dass Sie kritisch reflektieren, ob die von uns vorgesehenen Ziele und Inhalte mit den Zielen ihres Vereinstrainings übereinstimmen. Passen Sie die Stundenbilder an ihre Athleten an. Gegebenenfalls muss die Belastung im Vereinstraining intensiver sein,

manchmal benötigen die Athleten drei Serien statt einer. Grundsätzlich sind Voraussetzungen für viele leichtathletiktypische Bewegungen im Vereinssport eher vorhanden und Sie können bei der Erarbeitung einer Technik schneller voranschreiten. Beispielsweise können Leichtathleten ab einem gewissen Trainingsalter den Ablauf eines Tiefstarts „im Schlaf“ und benötigen keine langen Erklärungen zum Kommando oder zur Einstellung des Startblocks, profitieren wohl aber von den von uns vorgeschlagenen Partnerbeobachtungen zum Tiefstart (s. Stundenbild 2, Klassenstufe 7/8m, s. S. 64).

# Klassenstufe 5 und 6

## Stundenbild 1: Weitsprung ist babyleicht! / Beim Spielen sprinten wir total oft!

<b>Zeit</b>	80 Minuten
<b>Niveau</b>	Klassen 5 und 6
<b>Ort</b>	Stadion, ggf. Sporthalle

### Hinweise zum Ort

Mit dem entsprechenden Aufbau ist diese Stunde auch gut in der Sporthalle möglich. Der Stadioncrosslauf kann durch verschiedene Hindernisse als Hallencrosslauf umgeplant werden. In der Sporthalle muss etwas mehr Zeit für den Aufbau der Hallenweitsprunganlage mit eingeplant werden; Hallenweitsprunganlage s. Stundenbild 3, Klassenstufe 5/6 (S. 24).

### Ziele und Kompetenzen

Die Schüler können Leichtathletikanlagen und Leichtathletikdisziplinen benennen. Sie können einen Weitsprung in der Grobform durchführen. Die Schüler können ein Sprintspiel nach vereinbarten Regeln spielen und die Hauptfortbewegungsart des Sprintspiels nennen.

### Vorkenntnisse

keine

### Fachliche Hinweise

Der Stadioncrosslauf beim Aufwärmen entspricht der Ausdauertrainingsmethode „Fahrtspiel“ (vgl. Hohmann, Lames & Letzelter, 2010, S. 63f.; s. Stundenbild 6, Klassenstufe 9/10, S. 127).

Der Weitsprung wird als die „einfachste“ der Sprungdisziplinen angesehen. Die meisten Schüler können auf Antrieb einen Hocksprung durchführen, bei dem das Sprungbein sofort nach dem Absprung zum Schwungbein gezogen wird. Die angestrebte Zieltechnik für die Schule ist der Schrittweitsprung, wohingegen der Hangsprung und die Laufsprungstechnik aufgrund der benötigten längeren Flugphase im Vereinssport Berücksichtigung finden (vgl. Fittko, Kölsch, Monz-Dietz, Poppe & Scheer, 2011, S. 94). In den höheren Klassenstufen kann für sehr sprunghaftige Schüler jedoch der Hangsprung eine Option sein, bei besonders bewegungsbegabten Schülern kann auch der Laufsprung ausprobiert (!) werden (s. Stundenbild 2, Klassenstufe 9/10, S. 112 f.).

Lesenswerte Ausführungen zum kompetenzorientierten Weitspringen in Klasse 5 und 6 bietet Haupt (vgl. 2017a, S. 113ff. und 2017b, S. 1ff.).

Bei der Entwicklung der Sprintfähigkeit liegt das Hauptaugenmerk zunächst auf der Ausprägung der Schnelligkeitsfähigkeiten. Technik- und kraftorientierte Trainingsinhalte sind als nachrangig einzustufen. Es gilt insbesondere, die Frequenzschnelligkeit und das schnelle Ansteuern von Bewegungen (s. Stundenbild 2, S. 20) sowie als Vorbereitung für den Sprintstart das schnelle Reagieren und Antreten in vielfältigen Spielsituationen bzw. aus verschiedenen Positionen (s. Stundenbild 4, S. 31) zu schulen (vgl. Seeger & Bernhart, 2012, S. 6). In dieser Stunde werden die Schüler folglich spielerisch an den Sprint herangeführt (vgl. Zeuner, Hofmann & Lehmann, 1997, S. 17).

### Praktische Tipps

**Gruppeneinteilung:** So schnell und so gerecht wie möglich. Das Durchzählen auf die gewünschte Anzahl ist eine schnelle Methode, um Gruppen einzuteilen und die Schüler gut zu durchmischen. Bei gut eingespielten Klassen kann es auch schnell und gut sein, die Gruppen selbst bestimmen zu lassen.

**Weitsprung:** Je nach verfügbaren Weitsprunganlagen, empfiehlt es sich, möglichst viele Gruppen einzuteilen, um die Wartezeit zu minimieren und somit die Bewegungszeit zu erhöhen.

**Beobachteraufgabe:** An welchen Leichtathletikanlagen welcher Disziplinen kommen die Schüler bei ihrem Stadioncrosslauf vorbei? Wer trifft den Fahrradreifen beim Weitsprung-Absprung? Wer trifft ihn am häufigsten?

**Kampfrichteraufgabe:** Wie weit springen die Schüler beim Weitsprung? Halten sich die Schüler beim Sprintspiel an die Regeln? Die Schüler können auch das Signal zum Fangen beim Spiel „Partnerfangen“ geben.

**Traineraufgabe:** Ein Schüler pfeift beim Aufwärmen, wenn die Führungsposition wechseln soll.

### Literatur

- Bader, R., Chounard, D., Eberle, F., Kromer, R. & Mayer, G. (1998). *Kinderleichtathletik. Band 1 Laufen und Sprinten* (Handreichungen für den Sportunterricht). Stuttgart: Stiftung „Sport in der Schule“ Baden-Württemberg.
- Bader, R., Chounard, D., Eberle, F., Kromer, R. & Mayer, G. (2001). *Kinderleichtathletik. Band 2 Springen und Werfen* (Handreichungen für den Sportunterricht). Stuttgart: Stiftung „Sport in der Schule“ Baden-Württemberg.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (2013). *Wettkampfsystem Kinderleichtathletik*. Darmstadt: Deutscher Leichtathletik-Verband.
- Fittko, E., Kölsch, J., Monz-Dietz, L., Poppe, M. & Scheer, H. J. (2011). *Leichtathletik – Handreichungen für Schulen der Sekundarstufe 1* (Edition Schulsport, Bd. 16, 1. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (5., unveränderte Auflage). Wiebelsheim: Limpert.

Katzenbogner, H. & Medler, M. (2001a). *Spielleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen* (Anregungen für den praktischen Sportunterricht, Bd. 13, 7. Auflage). Flensburg: Sportbuch-Verlag Medler.

Körner, P. (2016). Ein großer Fang: Fang- und Laufspiele für jedermann. *leichtathletiktraining*, 27 (9+10), 14–19.

Seeger, A. & Bernhart, J. (2012). Vom Hoch- zum Tiefstart. *leichtathletiktraining*, 23 (4), 4–13.

Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997). *Schulmethodik Leichtathletik. Sportiv Leichtathletik* (1. Auflage). Stuttgart: Klett.

## Auf einen Blick

Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Einstieg (20 Minuten)</b>	
<p><b>Vorgespräch</b> Die Schüler werden vom Lehrer gefragt, welche Leichtathletikanlagen sie erkennen und auf welchen sie bereits einmal Leichtathletik gemacht haben. Hierbei kann man die korrekten Bezeichnungen einiger Leichtathletikdisziplinen ansprechen. Es wird das Ziel für diese Unterrichtseinheit genannt (50-m-Sprint und Weitsprung erlernen und üben). Am Schluss des Vorgesprächs werden die Gruppen für das Aufwärmen eingeteilt (s. Praktische Tipps) und die Schüler auf Entdeckungsreise im Stadion geschickt.</p> <p><b>Aufwärmen: Stadioncrosslauf</b> Die Schüler machen einen Stadioncrosslauf, bei dem sie das Gelände und alle Leichtathletikanlagen laufend entdecken (vgl. Katzenbogner &amp; Medler, 2001a, S. 121; Deutscher Leichtathletik-Verband, 2013, S. 21 und in Anlehnung an Bader, Chounard, Eberle, Kromer &amp; Mayer, 1998, S. 46 und 50). Dabei gibt es mehrere Laufgruppen. Es empfehlen sich Gruppen von ca. 8–10 Schülern. Jeder Schüler darf ca. 1 min lang die Gruppe anführen, die in einer Schlange hinterherläuft. Der führende Schüler ist verantwortlich dafür, dass alle aus der Gruppe den Anschluss nicht verlieren. Auf verbotene Orte und Tätigkeiten (z. B. gefährliche Sprünge) wird vom Lehrer hingewiesen. Der Lehrer oder ein passiver Schüler pfeift, wenn 1 min um ist, und die Führungsposition wechselt. Der Stadioncrosslauf endet an der Weitsprunganlage.</p>	<p>Leichtathletikanlagen Lehrer-Schüler-Gespräch</p>  <p>Leichtathletikanlagen und geeignetes Gelände darum herum Stoppuhr, Pfeife, ggf. Handpfeife Gruppenarbeit (ca. 8–10 Schüler pro Gruppe) Laufdauer ca. 10 min Achtung! Auf verbotene Orte und Tätigkeiten hinweisen!</p>
<b>Hauptteil (40 Minuten)</b>	
<p><b>Problematisierung: Wie geht Weitsprung?</b> „Wer von euch kann denn ‚weit springen‘? Zeigt mal, was ihr draufhabt!“ Es erfolgt eine <i>unmittelbare Konfrontation</i> mit dem Weitsprung aus ca. 10 m Anlauf. Als Ablaufmarkierung wird ein Hütchen auf jede Anlage gestellt. Die einzige vorgegebene Regel ist der einbeinige Absprung. Die Schüler sollen hierbei mit möglichst vielen Sprüngen Bewegungserfahrung sammeln.</p> <p><b>Zwischenreflexion: Absprungbein</b> „Mit welchem Bein bist du abgesprungen? Mit welchem geht es besser? Probiere (nochmals) beide Seiten und entscheide dich!“</p>	<p>pro 10–15 Schüler 1 Weitsprunganlage Rechen (Harke), pro Anlage 1 Hütchen Lehrer-Schüler-Gespräch, Einzelarbeit (möglichst in 2–3 Riegen)</p>

## Absprungpunkt treffen

Die Schüler sollen nun aus einem Fahrradreifen abspringen. Das ist leichter als das Brett bzw. die Zone treffen zu müssen und ist daher eine Vorübung zum Brett-/Zonetreffen.



pro Weitsprunganlage 1 Fahrradreifen

Einzelarbeit

## Wie weit springe ich?

Als Anreiz weit zu springen, werden als Nächstes an den Rand der Grube verschiedene Markierungen bei ca. 1,5 m, 2 m, 2,5 m, 3 m und 3,5 m gelegt (falls kein Maßband vorhanden, in Meterschritten abschätzen; alle Schüler sollten mindestens Zone 1 erreichen können).

Schaumstoffblöcke, Hütchen, Seile oder Bananenkartons, um Sprungweiten zu markieren; optional: Maßband nehmen und messen

## Optional: Beine nach vorne bringen

Um das „Nach-vorne-Bringen“ beider Beine für die Landung zu schulen, können noch zusätzlich Seile in die Grube gelegt werden (vgl. Bader, Chounard, Eberle, Kromer & Mayer, 2001, S. 27). Wenn Sie die Seile neben die Landefläche legen, müssen die Seile auch nicht nach jedem Sprung wieder an die richtige Stelle gerückt werden.

Zusätzlich ca. 4 Seile pro Weitsprunganlage

## Variation der Anlaufgeschwindigkeit

AA: „Versucht mal, so schnell wie ihr könnt anzulaufen, dann im zweiten Versuch in einem mittleren Tempo und dann im dritten Versuch im lockeren Joggingtempo! Was passiert? Wie weit springt ihr jeweils?“ (vgl. ähnlich dazu Zeuner, Hofmann & Lehmann, 1997, S. 9 und S. 54ff.)

Lehrer-Schüler-Gespräch, Einzelarbeit

## Zwischenreflexion: Anlauftempo

„Was ist euer optimales Anlauftempo?“ Normalerweise antworten die Schüler, dass sie beim schnellsten oder mittleren Tempo am weitesten springen. „Beim Weitsprung müsst ihr so schnell anlaufen, dass ihr gerade noch gut abspringen könnt. Also müsst ihr fast so schnell laufen, wie ihr könnt!“

Lehrer-Schüler-Gespräch

## Optional: Beobachtung schulen

Es erfolgt eine (Schüler-)Demonstration: „Was machen diese Schüler schon gut? Könnt ihr das auch?“ Hierbei wird auf folgende Technikmerkmale hingewiesen:

Flüssiger Anlauf

Einbeiniger Absprung

Streckung im Absprung

Eventuell Schwungbeineinsatz

Alle Schüler versuchen, die Hinweise umzusetzen.



Lehrer-Schüler-Gespräch, Schülerdemonstration, Einzelarbeit

## Schlussenteil (20 Minuten)

### Abschlusspiel: Beim Spielen sprinten wir total oft!

Die Schüler spielen ein bis zwei Fangspiele:

#### 1. Partnerfangen

Zwei Schüler halten jeweils am Ende ein Seil und laufen hintereinander her. Auf ein Signal des Lehrers lassen sie das Seil los und der hintere Schüler versucht den vorderen zu fangen. Anschließend werden die Rollen getauscht (vgl. Seeger & Bernhart, 2012, S. 7).

#### 2. Raketenfangen

Ein Schüler jagt einen Mitschüler. Die restliche Gruppe liegt paarweise in Bauchlage auf dem Boden. Der Gejagte kann sich retten, indem er sich auf eine Seite des Paares dazulegt. Der Schüler auf der anderen Seite – er startet wie eine Rakete – wird zum neuen Fänger! (vgl. Körner, 2016, S. 18).

#### Abschlussreflexion

„Was war eure Haupttätigkeit beim Spiel?“ (Schnell laufen) „Wie nennt man diese Art zu laufen in der Leichtathletik?“ (Sprint) „Wie oft seid ihr gesprintet, um dem Fänger zu entkommen? Um schneller zu sein? Um jemanden zu fangen?“ (Total oft) „Wie könnte man denn noch schneller sprinten?“ (Üben, trainieren, Technik verbessern)

#### Ausblick

Das haben wir in der nächsten Stunde vor:  
„Wir wollen das Sprinten üben und dafür unsere Schnelligkeit verbessern. Im Weitsprung wollen wir die Technik noch besser lernen.“

Rasen- oder Kunststoffplatz;  
Feldgröße ca. 2 VB-Felder

4 Hütchen als Feldbegrenzung, 1 Seil pro Paar

#### Partnerarbeit



Rasen- oder Kunststoffplatz;  
Feldgröße ca. 2 Volleyballfelder

4 Hütchen als Feldbegrenzung

#### Gruppenarbeit



#### Lehrer-Schüler-Gespräch

## Stundenbild 2: Gehirnverknötung beim Sprinten / Weitsprung ist doch echt schwierig!

<b>Zeit</b>	80 Minuten
<b>Niveau</b>	Klassen 5 und 6
<b>Ort</b>	Stadion, ggf. Sporthalle

### Hinweise zum Ort

Mit dem entsprechenden Aufbau ist diese Stunde auch gut in der Sporthalle möglich. Dort muss etwas mehr Zeit für den Aufbau der Hallenweitsprunganlage eingeplant werden, Hallenweitsprunganlage s. Stundenbild 3, Klassenstufe 5/6 (S. 24).

### Ziele und Kompetenzen

In diesem Stundenbild steht die pädagogische Perspektive „Erweiterung der Bewegungserfahrung“ im Vordergrund. Die Schüler können an einer Reifenbahn verschiedene Koordinationsaufgaben durchführen und rhythmisch durch die Reifenbahn sprinten. Sie können Übungen des Sprint-ABC oder Ideen für schwierige Rhythmen an der Reifenbahn nennen und gegebenenfalls demonstrieren. Die Schüler können ihren Anlauf beim Weitsprung druckvoll gestalten und rhythmisieren.

### Vorkenntnisse

Bezüglich der Koordinationsübungen durch die Reifenbahn kann man sicherlich auf Vorkenntnisse seitens einzelner Schüler hoffen, da sie in ihren eigenen Sportarten schon einmal ein solches Koordinationstraining gemacht haben. Die Schüler sollten ihr Absprungbein kennen (s. Stundenbild 1, Klassenstufe 5/6, S. 24).

### Fachliche Hinweise

Die Weitsprungleistung wird zum großen Teil (ca.  $\frac{3}{4}$ ) durch den Anlauf und Absprung bestimmt, weshalb diese beiden Komponenten im Vergleich zur Flugphase und Landung (ca.  $\frac{1}{4}$ ) im Vordergrund stehen. Somit ist beim Anlauf zunächst vor allem auf folgende Merkmale zu achten (vgl. Bechheim, 2011, S. 77f.):

- Anlauflänge von ca. 15 bis maximal 20 m
- Schneller Steigerungslauf
- Zunehmende Schrittfrequenz und -länge
- Rhythmische zwei letzte Schritte „Ta-Tam“ (langkurz), um die Absenkung des Körperschwerpunktes vor dem Absprung zu erreichen.

Der Anlauf sollte immer möglichst gleich gestaltet werden, um passend am Brett bzw. Fahrradreifen anzukom-

men. Zur Anlaufschulung eignet sich eine Reifenbahn, durch die die Schrittlänge vorgegeben wird. Beim letzten Reifen, aus dem abgesprungen werden soll, wird der Abstand etwas verringert, um einen verkürzten letzten Schritt zu fordern. Bei zwei oder mehr Weitsprunganlagen können Sie die Schüler nach Körpergröße und ggf. auch Schnelligkeit einteilen und die Reifenabstände somit an die Schrittlänge anpassen. Die erforderliche Absenkung des Körperschwerpunkts ist mit dem Vorwissen der Schüler dieser Jahrgangsstufe nur schwer oder nur mit viel Zeit zu erklären, weshalb wir an dieser Stelle darauf verzichtet haben. Die Reifenbahn gibt also die Schrittlänge vor, in der Intention, dass die Schüler den Rhythmus aufnehmen, verinnerlichen und eintrainieren. In den höheren Klassenstufen sollte die Körperschwerpunktabsenkung allerdings thematisiert werden (s. Stundenbild 4, Klassenstufe 9/10, S. 122 bzw. Stundenbild 2, Sekundarstufe II, S. 156).

### Praktische Tipps

**Absprungbein:** Die Schüler sollen darauf achten, mit welchem Bein sie in die Reifenbahn laufen, damit das Absprungbein passt (bei neun Reifen wird das Absprungbein in den ersten Reifen gesetzt).

**Anzahl der Anlaufbahnen und Reifenabstände:** Es empfiehlt sich, mindestens zwei Reifenbahnen aufzubauen, damit es zu wenig Stau kommt und auch die Abstände der Schrittlänge der Schüler angepasst sind.

**Kampfrichteraufgabe:** Die Schüler helfen bei der Durchführung des Memoryspiels mit, indem sie z. B. umgefallene Hütchen aufstellen.

**Traineraufgabe:** Die Schüler äußern beim Sprint-ABC an der Reifenbahn Ideen für verschiedene Rhythmen. Die Schüler beraten die beim Weitsprung springenden Schüler, welche Bahn sie wählen, um die Schrittgröße an die ausgelegten Abstände anzupassen.

### Literatur

- Bader, R., Chouard, D., Eberle, F., Kromer, R. & Mayer, G. (2001). *Kinderleichtathletik. Band 2 Springen und Werfen* (Handreichungen für den Sportunterricht). Stuttgart: Stiftung „Sport in der Schule“ Baden-Württemberg.
- Bechheim, Y. (2011). *Leichtathletik für Kinder. Spielerische Übungsformen zum Laufen, Springen und Werfen* (Praxisbücher Sport, 2. Auflage). Wiebelsheim: Limpert.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (2017, 12. September). Übung der Woche. Zugriff unter <https://www.leichtathletik.de/jugend/uebung-der-woche/>
- Kätzenbogner, H. (2007). Lernen und Üben des Schrittweitsprungs. *leichtathletiktraining*, 18 (9+10), 14–21.

## Auf einen Blick

Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Einstieg (15 Minuten)</b>	
<p><b>Vorgespräch</b> „Heute wollen wir beim Sprinten euer Gehirn ‚verknoten‘! Und anschließend auch beim Weitsprung euer Denkvermögen fordern. Zuerst gibt es aber noch eine andere Aufgabe für euer Gedächtnis“:</p> <p><b>Aufwärmen: Hütchenmemory</b> „Wer ist Memorymeister?“ Die Schüler spielen das bekannte Spiel Memory als Bewegungsspiel. Bei Klassen mit 15 Schülern und weniger laufen die Schüler alleine. Bei größeren Klassen laufen die Schüler als Paar oder als Dreiergruppe zusammen. Dazu mehrere Hütchen kreuz und quer auf dem Platz verteilen. Darunter jeweils 1 Memorybild legen – das Pendant dazu kommt auf einen Stapel beim Lehrer. Von diesem Stapel dürfen alle Schüler (bzw. Paare oder Dreiergruppen) eine Memorykarte ziehen und sie suchen gehen. Haben sie das Pendant gefunden, dürfen sie die nächste Karte vom Stapel holen. Wer hat am Ende die meisten Pärchen gesammelt? Achtung: Das Team muss immer zusammenbleiben! Achtung: Die Hütchen müssen weit genug auseinander stehen, damit aus dem Spiel kein Sprintspiel wird!</p>	<p>Lehrer-Schüler-Gespräch</p>  <p>Rasenplatz (ca. ½ Fußballfeld) oder Kunststoffplatz (mindestens Handballfeldgröße)</p> <p>Memoryspiel mit mindestens 30 Kartenpaaren, mindestens 15 Hütchen (möglichst ohne Loch oben)</p> <p>Einzel-/Partner-/Gruppenarbeit (je nach Klassengröße)</p> <p>Laufdauer ca. 10 min</p>
<b>Hauptteil I (20 Minuten)</b>	
<p><b>Gehirnverknotung beim Sprinten: Koordination durch die Reifenbahn</b> Es wird eine Fahrradreifenbahn (optimalerweise bereits auf der Weitsprunganlaufbahn, da hier Hauptteil II stattfindet) aufgebaut, an der die Schüler verschiedene Koordinationsübungen des Sprint-ABC absolvieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Kontakte pro Reifen</li> <li>• 3 Kontakte pro Reifen</li> <li>• 2 und 3 Kontakte im Wechsel</li> <li>• 2 Kontakte seitwärts (beide Seiten)</li> <li>• 2 – 3 – 4 – 3 – 2 Kontakte usw.</li> <li>• 1 Kontakt pro Reifen</li> <li>• Schülerideen für andere Rhythmen aufnehmen</li> </ul> <p>Insbesondere die Rhythmuswechsel fordern die Koordinationsfähigkeit der Schüler stark.</p>	<p>Anlaufbahnen der Weitsprunganlage pro 10–15 Schüler 9 Fahrradreifen</p> <p>Einzelarbeit (in mehreren Riegen von je 8–10 Schülern), Schülerdemonstration</p> 

**Optional: Zwischenreflexion Sportartenunterschiede**

Gegebenenfalls kann man hier bereits auf den Unterschied in den Koordinationsübungen bei verschiedenen Sportarten hinweisen: Ballsportler – Leichtathlet – Turner/Tänzer (s. Foto Stundenbild 3, Sekundarstufe II).

Es erfolgt der fließende Übergang zum Sprung, indem die Schüler ebenfalls an der Fahrradreifenbahn kleine Sprünge (beidbeinig, einbeinig, mit Grätsche) und einen Hopselauf durchführen.

Lehrer-Schüler-Gespräch

Einzelarbeit (in mehreren Riegen von je 8–10 Schülern)

**Hauptteil II (30 Minuten)**

**Absprungschulung**

Die Schüler springen an der Weitsprunganlage aus ca. 10 m Anlauf aus einem Fahrradreifen über einen oder zwei Bananenkartons mit beidbeiniger Landung.

**Optional: mehrere Bananenkartons**

Es werden weitere flach gestellte Bananenkartons hintereinander aufgebaut. Dadurch wird automatisch die Absprungposition länger gehalten und somit auf den Schrittweitsprung hingearbeitet.

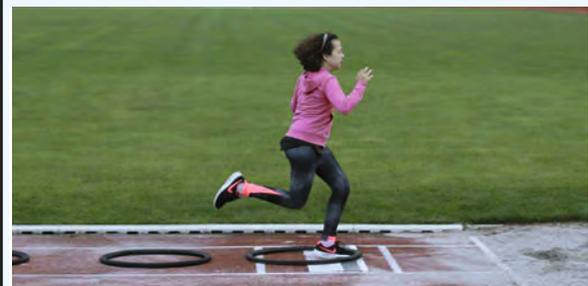
**Anlaufschulung**

Die Schüler sprinten durch eine Fahrradreifenbahn und springen aus dem letzten Reifen ab (s. Fachliche Hinweise). Der Abstand muss für große/kleine bzw. langsame/schnelle Schüler angepasst werden, deshalb werden mehrere Bahnen angeboten und die Schüler zugewiesen. Die Schüler benötigen wahrscheinlich mehrere Durchgänge, bis das Treffen der Fahrradreifen gut klappt.

1–3 Weitsprunganlagen

pro Weitsprunganlage 1 Fahrradreifen, mindestens 1 Bananenkarton

Einzelarbeit (in mehreren Riegen von möglichst je ca. 8–10 Schülern)



Zusätzlich dazu: 1–2 Reifenbahnen mit jeweils 9 Reifen (mit zunehmenden Reifenabständen zum Absprung hin und wiederum etwas verkürztem Abstand beim letzten Reifen, um einen kurzen letzten Schritt zu fordern)



**L**eichtathletik – das ist viel mehr als nur Laufen, Werfen und Springen, wie Cornelia Moll und Diana Giesen in diesem Praxisbuch zeigen. In über 40 leicht verständlichen Stundenbildern beschreiben die Autorinnen die grundlegenden Techniken von Weit- und Hochsprung, Werfen (Ball und Speer)/Kugelstoßen sowie Laufen (Sprints und Ausdauer), wobei spielerische Elemente dabei stets berücksichtigt werden. Die Übungen sind für draußen, einige aber auch für die Halle geeignet. Untermalt werden sie von vielen anschaulichen Fotos sowie hilfreichen Illustrationen. Exkurse zu sportmotorischen Tests und zum Hürdenlauf sowie zahlreiche Arbeitsblätter runden dieses gelungene Praxisbuch ab.

### **Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein**

Die Buchreihe „**Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein**“ liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht ab Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe sowie für den Vereinssport. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im DIN-A4-Format orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Gestaltung von **Vereins- und lehrplankonformen Sportstunden!**



ISBN 978-3-7853-2002-0  
Best.-Nr.: 343-02002  
[www.limpert.de](http://www.limpert.de)