

Leichtathletik Vorbereitung für Dreikampf

Es werden 6 Einheiten mit je 50 Minuten abgehalten (2 Sprint, 2 Werfen, 2 Sprung)

Ort: Vs Weidling

Klasse: 3. und 4. Klasse (Volksschule)

Anzahl der SchülerInnen: 25

Thema: Sprint I

Material: Blockxx, evtl. Reifen

Ziel der Einheit: Schülerinnen und Schüler sollen nach der Einheit den Unterschied zwischen Ballenlauf und dem Lauf über die gesamte Fußsohle wissen und anwenden können. Weiters sollten sie wissen was Sprint bedeutet.

Zielübung	Inhalt	Spiele/Ordnungsrahmen
Begrüßung und Einführung in das Projekt	Nach der Begrüßung werden die Schüler und Schülerinnen einmal eingeführt, was wir denn mit ihnen vorhaben die nächsten sechs Male und auch warum wir das machen (Schulsportfest)	Zusammensetzen im Kreis
Einführung in das Thema Sprint	<p>Fragen an die Kinder :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was heißt denn eigentlich Sprint!? - Wisst ihr eigentlich wer das schnellste Tier auf Erden ist? - Wie bewegt sich dieses Tier um schnell zu sein? - Könnt ihr vielleicht vorzeigen, wie man schnell läuft? (@ Steffi Mrazek) <p>Kurzes Vorzeigen und Erklären der Sprintposition.</p> <p>Wichtige Bewegungsmerkmale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktiver Fußaufsatz und Ballenlauf - Gegenleichte aktive Armbewegung (rechter Winkel im Ellenbogen, Damen auf Höhe der Nase bei der Bewegung, Schuler hängen locker) - Aufrechte Körperposition und gleichzeitige Core- Spannung 	Wir stellen uns im Kreis auf

<p>Aufwärmen</p>	<p>a. Ausprobieren Alle Kinder stellen sich nun auf der Linie auf und versuchen so schnell wie möglich wie ein Gepard zu laufen (dabei sollen sich auf die Bewegungsmerkmale achten)</p> <p>b. Wildkatzenwettlauf Schülerinnen und Schüler werden in 4 Gruppen geteilt (Tiger, Leoparden, Löwen, Geparden) und stehen jeweils in einem Eck des Turnsaals. Der Übungsleiter steht in der Mitte und gibt visuelle oder akustische Signale (zeigt auf die jeweiligen Gruppen, ruft die Namen der Gruppen etc.). Daraufhin müssen die genannten Gruppen so schnell wie möglich die Plätze wechseln. Gewinner ist die Gruppe, die am schnellsten mit dem ganzen „Rudel“ das Ziel erreichen konnte</p> <p>✓ Zielorientierung: Erlernen des Ballenlaufs, Stabile Körperposition beim Sprint</p>	<p>Bei Aufgabe a stellen sich die Schüler und Schülerinnen auf der Linie auf, evtl. in zwei Gruppen</p> <p>Bei Übung b werden vier Gruppen gebildet, jede Gruppe geht in eine Ecke</p>
<p>Hauptteil</p> <p>Abschluss: „Schere, Stein, Papier“</p>	<p>a. Lauf ABC (ohne Blockxx)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniehebelauf vw. &rw - Anfersen - Hopserlauf - Sidesteps - <p>b. Lauf ABC (mit Blockxx)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen über die Blockxx - „Achtung Feuer“- zwischen den Blockxx befindet sich Feuer - Drüber laufen mit verschieden vielen Kontakten <p>Sie spielen Schere, Stein, Papier. Der Gewinner wird zum Fänger und muss versuchen den Verlierer so schnell wie möglich zu fangen.</p>	<p>Beim ersten Lauf ABC werden zwei Reihen hintereinander gemacht. Losstarten auf Kommando.</p> <p>Beim zweiten Lauf ABC gibt es zwei Blockxx Reihen, dahinter stellen sich die Kinder auf</p> <p>Die S stellen sich gegenüber von einander entlang der Hallenmittellinie auf.</p>