

## 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 II

**Material:** Blockxx, Reifen, Bingo Material

**Ziel der Einheit:** Festigen der Fähigkeiten von der letzten Einheit und Schüler und Schülerinnen können die Ablaufposition korrekt einnehmen und haben ihre ersten Erfahrungen mit dem Tiefstart gemacht.

Zielübung	Inhalt	Spiele/Ordnungsrahmen
<b>Begrüßung</b>	<p>Nach der Begrüßung werden gemeinsam die Übungen von letzten Mal wiederholt.</p> <p>Wichtige Merkmale beim Sprint!?</p> <p>Was muss man denn tun damit man so schnell wie ein Gepard laufen kann!?</p>	Zusammensetzen im Kreis
<b>Aufwärmen</b>	<p><b>Lauf Bingo</b></p> <p>Es werden zwei gleich starke Teams gebildet. Am Ende des Turnsaals liegen Zahlen verkehrt in einem Reifen. Bei der Gruppe liegt ein Zahlenraster. Die Aufgabe der Schüler und Schülerinnen besteht darin, dass sie möglichst schnell ein Bingo erzielen. Ein Bingo erzielt man, indem man entweder senkrecht, quer oder diagonal eine Zahlenreihe hat.</p> <p>Die Schüler sollen in der richtigen Sprintposition (Kniehub, Armbewegung) zum Reifen laufen, sich eine Zahl schnappen und wieder retour laufen. Diesen legen sie dann auf den Raster.</p> <p>Wer hat zuerst Bingo!?</p>	Die zwei Gruppen stellen sich nebeneinander auf.
<b>Hauptteil:</b>	<p><b>a. Weiterführung des Lauf ABC mit Blockxx und Reifen</b></p> <p>Blockxx werden im Abstand von ca. 3 Füßen aufgestellt (ca. 10 – 15), daneben wird eine Reifenbahn aufgebaut (unterschiedliche Farben sind wichtig)</p>	Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe beginnt bei den Blockxx, die andere Gruppe bei den Reifen. Jede Übung wird mindestens 2x durchgeführt

	<p><b>Blockxx :</b> Wiederholung von letzter Woche</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Feuer zwischen den Blockxx (kurzer Bodenkontakt)</li><li>- mit drei, zwei und einem Kontakt durch die Blockxx</li><li>- Hoher Kniehub und ein Kontakt durch den Blockxx</li></ul> <p>Dann neue Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hoher Kniehub mit Klatschen vor und hinter dem Körper</li><li>- Weitere koordinative Aufgaben (je nach Können der Gruppe)</li></ul> <p><b>Reifen</b> Ähnlich Übungen wie bei den Blockxx, hier können noch die unterschiedlichen Reifenfarben eingebaut werden.</p>	
<b>Hauptteil</b>	<p><b>b. Einführung in den Tiefstart/ Sprints mit Variationen/Verfolgungsjagd</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kurze Erklärung am Stand</li><li>- Reaktionschule aus verschiedenen Positionen: Liegen, Sitzen, Liegestützposition, Hockposition mit Sprung (VB Start), Bankstellung und Beine sind schon wie beim Tiefstart, Ablaufposition</li></ul>	
<b>Abschluss:</b>	<p><b>Verfolgungsjagd</b> Die Schüler und Schülerinnen starten hintereinander in verschiedenen Positionen. Kann der hintere S den vorderen S fangen?</p>	<p>Schüler starten hintereinander mit ungefähr einem Meter Abstand.</p>