

## 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:** 24

**Thema:** Sprung 1


**Material:** Langbänke, Wendemale, Reifen, Tennisball, Stäbe

**Lehrpersonen:** Es stehen zwei Lehrkräfte zur Verfügung, um individuell in Kleingruppen arbeiten zu können.

**Ziel der Einheit:** Schülerinnen und Schüler (SS) haben elementare Bewegungserfahrung mit unterschiedlichen Sprüngen gesammelt.

	Inhalt	Anweisungen	Ordnungsrahmen & Material
<b>Begrüßung &amp; Aufwärmen</b>	<p><b>Spielerisches Aufwärmen: Sprung ABC</b></p> <p>Geübt wird jeweils 1 Länge im Turnsaal (Volleyballfeld) und anschließend langsames zurücklaufen oder balancieren über eine umgedrehte Turnbank außerhalb des Volleyballfeldes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprung und Landung auf gleichem Bein</li> <li>- Absprung in die Höhe (so hoch wie möglich springen)</li> <li>- Absprung in die Weite (sowenig Kontakte wie möglich)</li> <li>- Hoher Absprung auf einem Bein, flacher Absprung am anderen Bein</li> <li>- Hesperlauf</li> </ul> <p>Die Übungen beinhalten jeweils 3 Durchgänge wobei die Übungsausführung 1x mit Links 1x mit Rechts und 1x in Kombination stattfindet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge beidbeinig mit deutlichem Schwungeinsatz der Arme</li> </ul>	<p>Armeinsatz kontrollieren</p> <p>Absprung auf ganzem Fuß</p> <p>Landung – richtiges Abrollen</p> <p>Becken und Hüfte strecken</p>	<p>2 Gruppen</p> <p>Länge des Volleyballfeld = Übungsstrecke</p> <p>4-6 Langbänke</p>

<b>Hauptteil</b>	<p><b>Partnerübungen</b> Die nachstehenden Übungen dienen der Streckkraftentwicklung in der Hüfte und vermitteln den SchülerInnen ein spezifisches Bewegungsgefühl für den Sprung.</p> <p><u>Pleuel Sprünge mit Stäben</u> Je zwei SchülerInnen stehen hintereinander und halten in beiden Händen einen Stab. Nun absolvieren sie eine Länge mit beidbeinigen Sprüngen (wie in der Übung zuvor) – müssen jedoch durch einen gemeinsamen Schwungeinsatz der Arme den richtigen Rhythmus finden.</p> <p><u>Hink-Tandem</u> Je zwei SchülerInnen bilden ein Tandem indem sie sich an den Beinen (Innen) umfassen und mittels einbeinigem Sprung fortbewegen. Variationen: Tandem (Schulter an Schulter) &amp; Tandem (hintereinander: siehe Abbildung)</p> <div data-bbox="1016 632 1205 850" data-label="Image"> </div> <p><u>Bock-Springen</u> Wiederum üben jeweils zwei SchülerInnen miteinander. Ein Schüler/Eine Schülerin bildet einen Bock indem er mit seinem Rücken eine horizontale Ebene bildet. (Die Handflächen stützen auf den Kniegelenken ab.) Der Partner/Die Partnerin nimmt kurzen Anlauf und setzt mit den Händen kontrolliert am Rücken (Schulterblätter) auf und überspringt den „Bock“ mit einem Grätschsprung. Anschließend erfolgt ein Rollentausch.</p> <div data-bbox="938 954 1252 1339" data-label="Image"> </div> <p>© Foto: Georg-Paul-Amberger-Schule Nürnberg</p>	<p>Die Übungen können je nach Disziplin der SchülerInnen auch als Wettkampf bzw. Staffelspiel gestaltet werden. (Sturzgefahr!)</p> <p>-&gt; Kontrolliertes Springen (Abstimmung mit dem Partner)</p>	<p>Partnerübungen Stäbe</p>
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Hauptteil</b></p>	<p><b>Froschteichhüpfen</b></p> <p>Zwei Turnbänke stehen im Abstand von etwa einem halben Meter parallel zueinander und fünf Reifen liegen auf den Bänken.</p> <p>Aufgabe 1: 2 Kontakte pro Teich (Reifen) - Pferdchenhüpfer                  Aufgabe 2: 1 Kontakt pro Teich (Reifen) – Kniehebelauf                  Aufgabe 3: Beidbeinig Sprünge mit Zwischensprung                  Aufgabe 4: Beidbeinige Sprünge ohne Zwischensprung                  Aufgabe 5: Einbeinige Sprünge mit oder ohne Zwischensprung</p> 		<p>2 Gruppen</p> <p>4 Langbänke</p> <p>2 Weichböden</p> <p>2 Kastentreppen</p> <p>2 Wendemale</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Schluss</b></p>	<p><b>Standweitsprung (Staffel)</b></p> <p>Zwei gleich große Gruppen treten gegeneinander im Standweitsprung an, wobei die Länge des Volleyballfeldes mit beidbeinigen Sprünge absolviert und ein Tennisball übergeben werden muss. Erst dann startet der bzw. die Nächste.</p>	<p>Kräftiger Armeinsatz</p>	<p>2 Gruppen</p> <p>Wendemale</p>

Literatur:

- Haberkorn C. Plaß R. (1992). *Spezielle Didaktik der Sportarten: Leichtathletik 2 (Sprung Wurf Stoß)*. Frankfurt am Main: Verlag Moritz Diesterweg