

Leichtathletik Vorbereitung für Dreikampf

Es werden 6 Einheiten zu 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 2

Material: Reifen, Sprungseile, Kastentreppe, Weichboden, Maßbänder

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

Ziel der Einheit: Schülerinnen und Schüler (SS) wissen über die Wettkampfbedingungen beim Sprung Bescheid und kennen die Regelkunde.

	Inhalt	Anweisungen	Ordnungsrahmen & Material
Begrüßung & Aufwärmen	<p>Aufwärmen mit Reifen (Känguruhhüpfen)</p> <p>Die SchülerInnen bilden 2 Reihen (etwa gleich viele SchülerInnen) und stellen sich hinter den Reifenbahnen auf. Unterschiedliche Übungsvariationen dienen der allgemeinen Sprungkraft und zusätzlich werden die koordinativen Fähigkeiten der SchülerInnen geschult und gefördert.</p> <ul style="list-style-type: none"> - pro Reifen 1 Kontakt - pro Reifen 2 Kontakte - 3 Schritte nach vor + 1 Schritt zurück - pro Reifen 3 Kontakte - beidbeinige Sprünge: 1 Kontakt pro Reifen - beidbeinige Sprünge: 3 Kontakte vor – 2 Kontakte zurück - Hopslerlauf durch die Reifen (Achtung: Reifen etwas auseinanderlegen) 	<p>Pro Übung jeweils 2 – 3 Durchgängen, wobei das Tempo mit jedem Lauf gesteigert werden soll.</p> <p>Abschließend folgt ein kleiner Vergleichswettkampf zwischen den beiden Gruppen.</p> <p>Bei jedem Sprung klatschen die SchülerInnen mit den Händen (vorne, hinten oder über dem Kopf)</p>	Reifen

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Hauptteil</p>	<p>Fliegendes Seil (1.Gruppe) Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf und je eine Lehrperson befindet sich in der Mitte des Kreises. Sobald das Seil gedreht wird (30-40cm über Boden) müssen die SchülerInnen versuchen dem fliegenden Seil auszuweichen. Die Geschwindigkeit wird stetig gesteigert.</p> <p>Kastentreppe (2.Gruppe) Zu Beginn durchlaufen die SchülerInnen mehrere Reifen und anschließen laufen sie mit 3 großen Sprungschritten eine Kastentreppe hinauf. Von der höchsten Ebene springen sie auf und versuchen möglichst weit in den Weichboden zu springen und beidbeinig landen.</p> <p>Sprungstaffel (Puffer – Station) Die SchülerInnen bilden 2 Gruppen und spielen gegeneinander. Der Hindernisparcour führt über die Langbänke, welche mit unterschiedlichen Sprüngen übersprungen werden müssen. Anschließend erfolgt ein Treppensprung in einen Weichboden und hinter einem Wendemal wieder zurück zu Gruppe. Sobald abgeklatscht wurde, darf der nächste starten.</p>	<p>Wird ein Schüler bzw. eine Schülerin vom Seil erwischt scheidet sie aus und läuft 2 große Runde im Turnsaal ehe sie wieder ins Spiel einstieg darf.</p> <p>Bein aktiv in den Reifen setzen und mit Schwungeinsatz aus dem Reifen rausspringen.</p>	<p>2 Kleingruppen</p> <p>Sprungseile</p> <p>Reifen</p> <p>Kastentreppe</p> <p>Weichboden</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Schluss</p>	<p>Wettkampf 3er Hop & Standweitsprung Wettkampfdurchführung = Wettkampfbedingungen erklären und Regeln festlegen! Die SchülerInnen haben je 1 Versuch pro Seite. Start aus der Schrittstellung & Landung beidbeinig!</p>	<p><u>Coaching Points:</u> Aktiver Armeinsatz und beidbeinige Landung</p>	<p>Maßband</p>

Literatur:

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