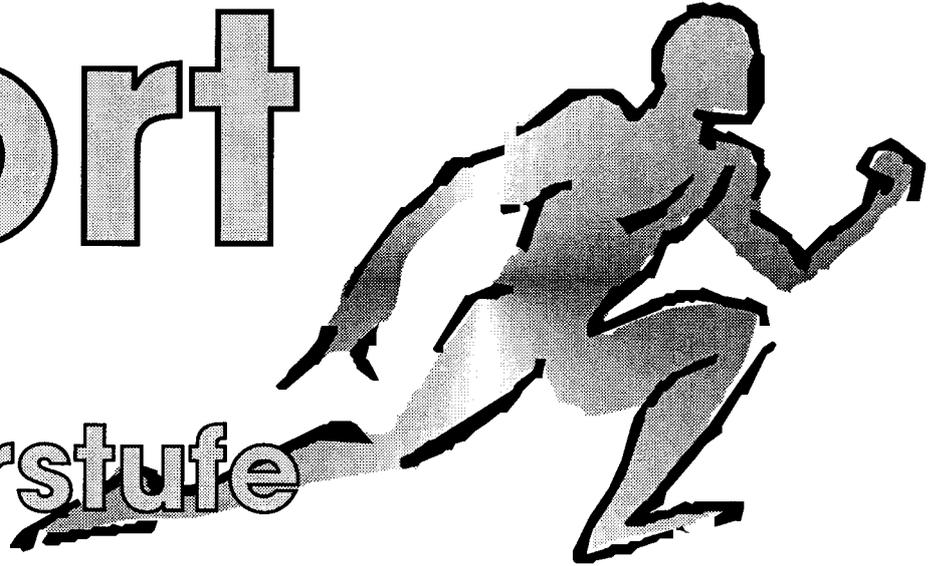


Rudi Lütgeharm

Stundenbilder Sport

in der
Sekundarstufe



Band

3

Leichtathletik

Bewegung, Spiel und Spaß



Lernen mit Humor

KOHL VERLAG

Der Verlag mit dem Baum

www.kohlverlag.de

	Thema/Intentionen	Leichtathletische Grundformen	Seiten
1.	Erlebnisreiches Springen mit dem Stab	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen und Springen • Stabspringen 	2-5
2.	Lernen und Üben der Schwebtechnik im Weitsprung	<ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Schwebtechnik 	6-7
3.	Lernen und Üben des Außenwechsels unter wettkampfnahen Bedingungen	<ul style="list-style-type: none"> • Staffellauf • Stabwechsel 	8-10
4.	Lernen und Üben des Dreisprungs (In der Sporthalle)	<ul style="list-style-type: none"> • Einbeinsprünge, Mehrfachsprünge • Dreisprung 	11-13
5.	Vom Werfen aus dem Stand zum Drehwurf mit dem Schleuderball	<ul style="list-style-type: none"> • Drehwurf • Schleuderballwurf 	14-16
6.	Übungsformen zur Schulung der allgemeinen Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine „aerobe“ Ausdauer • Vierecklauf, Hindernisläufe, Crossläufe 	17-18
7.	Lernen und Üben des Hürdenlaufs	<ul style="list-style-type: none"> • Hürdenlauf • Rythmisierungs- + Anpassungsfähigkeit 	19-22
8.	Vom Standstoß zur Rückenstoßtechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoßen • O'Brien-Technik 	23-25
9.	Lernen und Üben des Speerwerfens	<ul style="list-style-type: none"> • Speerwurf mit einem Schritt 	26-29
10.	Vom Schersprung zum Flop	<ul style="list-style-type: none"> • Flop-Hochsprungtechnik 	30-32

Ziele: Erlebnisreiches Springen mit dem Stab
Schulen der Grundtätigkeiten Springen, Hängen, Schwingen, der Haltekraft und der koordinativen Fähigkeiten

Unterrichtsmittel: Leichtmetallstäbe, Stäbe aus Esche, Erle oder Bambus von ca. 2,50 bis 3,50 m Länge (Sicherheit überprüfen) etc.

Einleitung

„Die Stange fällt“:

Spielerzahl ca. 10 je Kreis, evtl. mehrere Kreise bilden lassen, um die Intensität zu erhöhen.



Die Schüler bilden einen Innenstirnkreis von etwa 5 bis 7 m Durchmesser. In der Mitte des Kreises befindet sich ein Spieler mit einem Stab, den er senkrecht auf den Boden gestellt hat und festhält. Plötzlich ruft er den Namen eines Mitschülers auf und lässt den Stab los (nicht wegstoßen). Der aufgerufene Schüler muss schnell zur Mitte laufen, um den Stab aufzufangen, bevor er auf den Boden fällt. Dann übernimmt er die Rolle des Vorgängers. Fällt der Stab zu Boden, bekommt der Angerufene einen Minuspunkt. Wer hat nach mehreren Durchgängen die wenigsten Minuspunkte?

Methodische Übungsreihe



Die Schüler stellen sich nebeneinander an der Breitseite des Sportplatzes auf. Der Lehrer demonstriert vorher das Fassen und Führen des Stabes. Jeder Schüler fasst seinen Stab. Wenn nicht genügend Stäbe vorhanden sind, muss in Riegenform geübt werden. In vielen Schulen sind auch Leichtmetallstäbe vorhanden.

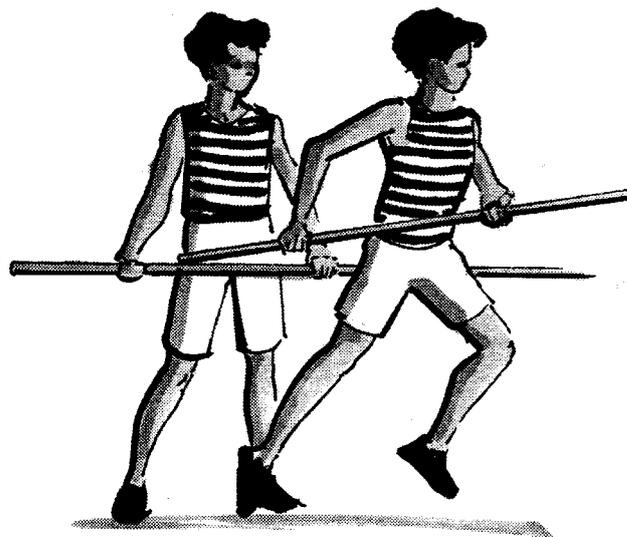
1. Teilziel: Fassen und Führen des Stabes (vom Rechtshänder ausgehend). Die Schüler nehmen den Stab etwa in Schulterbreite in ihre Hände. Die rechte Hand fasst oben mit Untergriff (Kammgriff), die linke etwa eine knappe Armlänge darunter mit Obergriff (Ristgriff).



Der Griff soll fest, jedoch nicht verkrampft sein.



Nun hebt der Springer den Stab, führt eine 1/4-Drehung links aus und steht damit in der richtigen Ausgangsstellung zum Lauf mit dem Stab. Anschließend werden einige Trab- und Steigerungsläufe ausgeführt. Diese Läufe sollen auch später immer wieder zwischendurch ausgeführt werden.



2. Teilziel: Der „passive Sprung“.

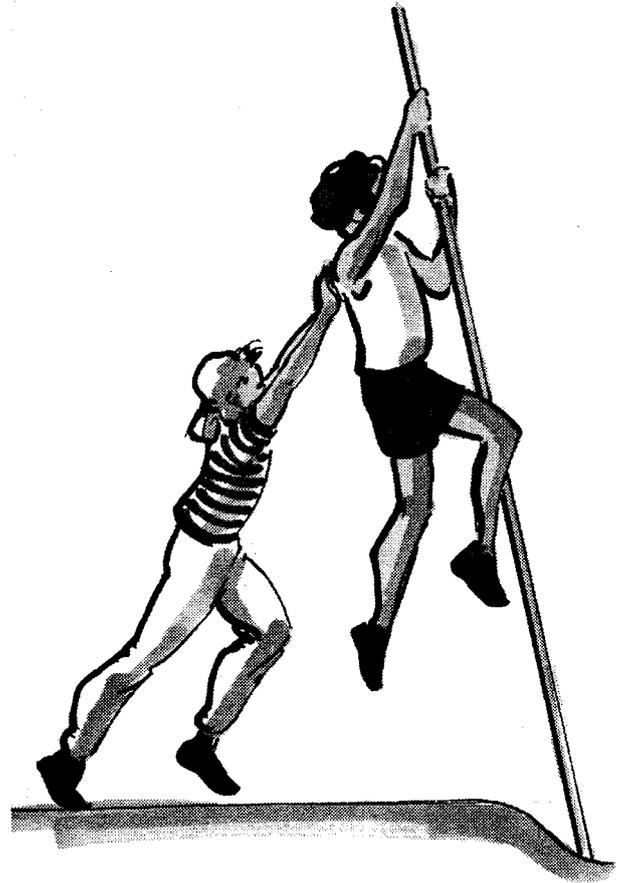
Die Stabspitze befindet sich in der Grube. Der Schüler steht etwa einen Schritt hinter dem Griffpunkt, den Stab hält er über den Kopf. Wichtig ist, dass der Schüler seinen Griff nicht verändert.



☺ Nach einem Angehschritt erfolgt der Absprung mit dem linken Bein. Dabei schiebt ein Helfer den Schüler von hinten an, der dadurch mit der Brust, an den Stab gelangt. So erlebt er zum ersten Mal „wie ihn der Stab“ gefahrlos auf die andere Seite trägt.

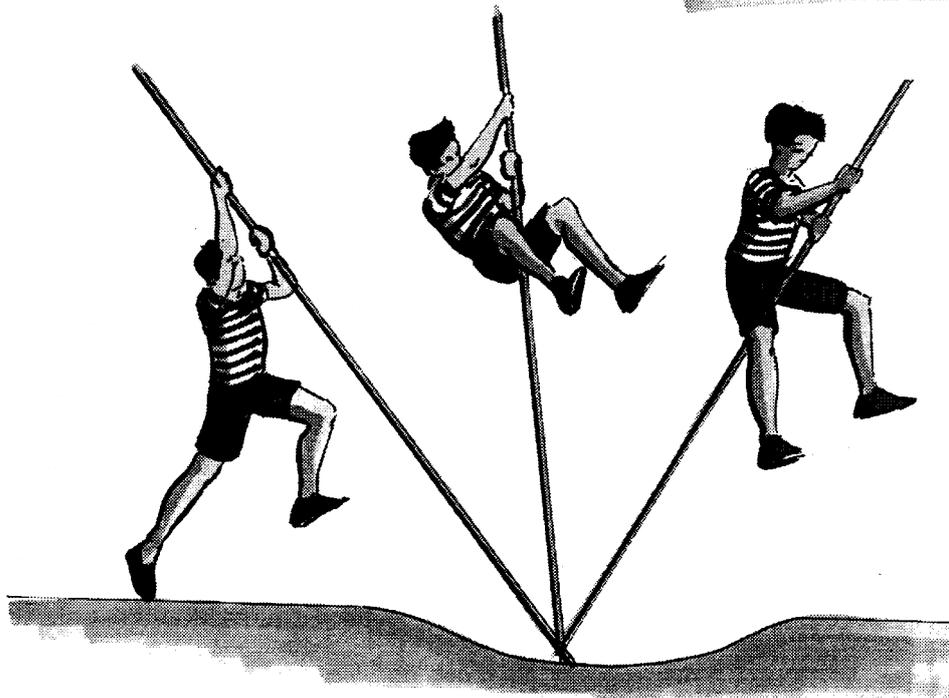
☞ Die Schüler stehen in mehreren Riegen vor der Sprunggrube, die gut gefüllt und aufgelockert sein sollte. Zu Beginn des Übens wird der Lehrer das Anschieben übernehmen müssen. Kräftige Schüler sollten aber schnell mithelfen.

☺ Diesen Sprung auch mit Partnerhilfe versuchen. Wer kann nach mehreren Versuchen schon etwas höher fassen?



3. Teilziel: „Hexenritt“

(Sprung mit dem Stab zwischen den Beinen).
Der Griffpunkt der Hände liegt anfangs in Reichhöhe, später etwa 30 cm über Reichhöhe.



☺ Mit 6 bis 8 Schritten anlaufen, den Stab kräftig in die Grube stechen, mit dem linken Bein abspringen, (der Springer hängt am oberen gestreckten Arm) und den Hexenritt ausführen. 5mal.

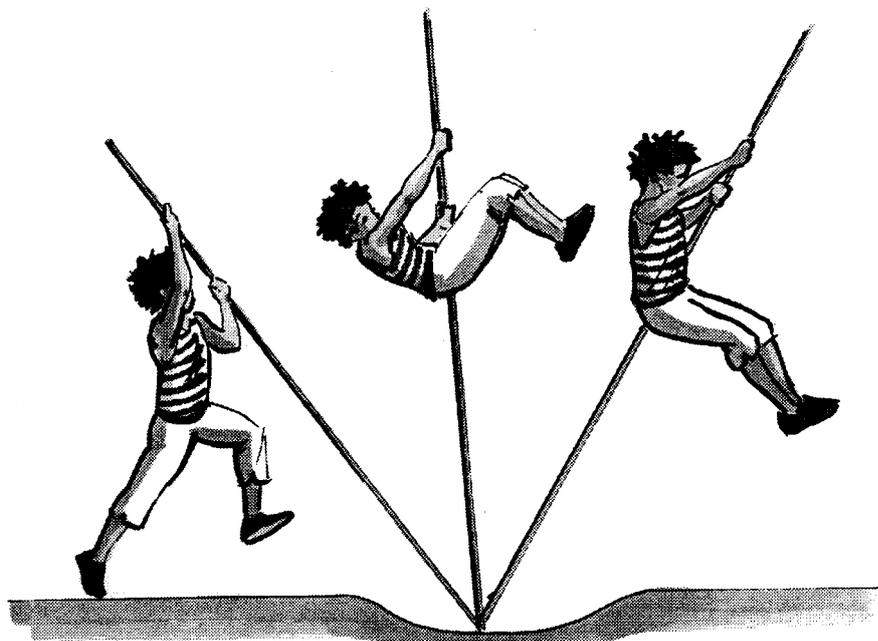
☞ Der Schwungbeineinsatz rechts muss erkennbar sein!
Die untere Hand ist während des Einstiches etwa 40 cm von der oberen entfernt!
Die Landung erfolgt auf beiden Beinen in der Grätschstellung!
Versuchen, die Griffhöhe nach oben zu verschieben, dadurch wird die Fluglänge erweitert!
Evtl. muss schon bei/oder nach dieser Übung differenziert werden.

4. Teilziel: Stabweitsprung mit 6 bis 8 Schritten Anlauf:

Griffhöhe, Anlauf und Absprung wie unter 3. beschrieben.



Den Stabweitsprung als Pendel, am Stab vorbei üben (Linksspringer schwingen an der rechten Seite vorbei). 5 bis 10 mal.



Wichtig ist jetzt, dass die Schüler das Vorbeischwingen am Stab erkennen und umsetzen. Hier muss der Lehrer bei einigen Schülern erläuternd eingreifen. Evtl. muss auch bei dieser Übung differenziert werden. Es sollte auf keinen Fall zum nächsten Teilziel übergegangen werden, bevor nicht diese Übung einwandfrei ausgeführt wird.

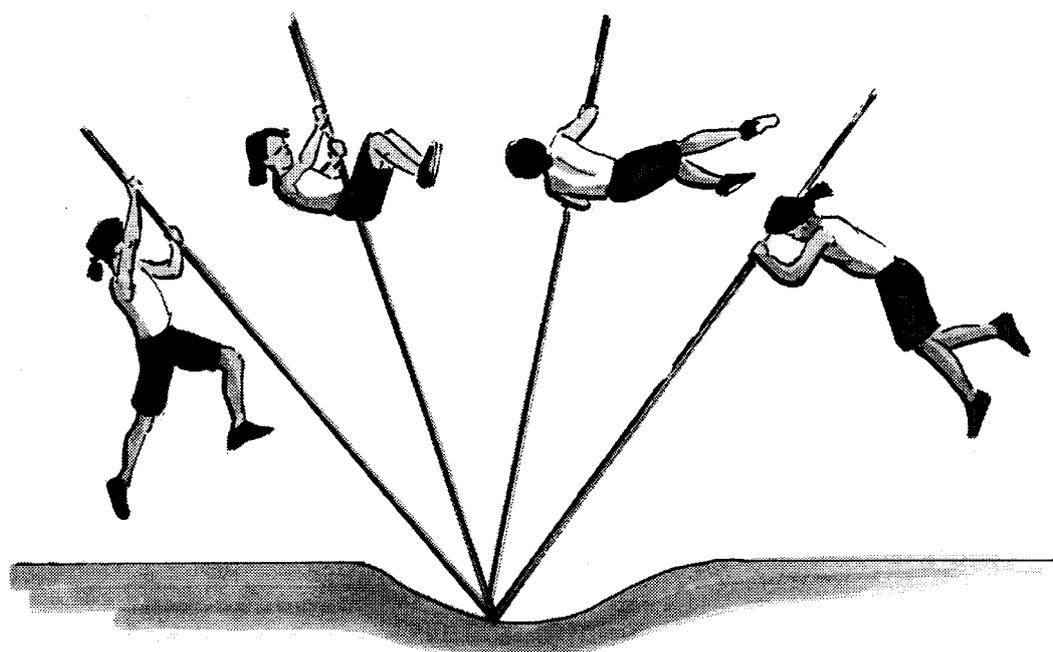
5. Teilziel: Stabweitsprung mit 1/2 Drehung.



Den Stab etwas über Reichhöhe fassen, mit 6 bis 8 Schritten anlaufen, den Stab einstechen, kräftig abspringen und danach rechts am Stab vorbeischwingen. Im letzten Teil des Sprunges (am Ende des Schwunges) erfolgt der Armzug, verbunden mit 1/2 Drehung und die beidbeinige Landung mit dem Blick zur Einstichstelle.



Dieser Sprung enthält bereits die wichtigsten Elemente des Stabhochsprungs. Nach dem Einstich und dem Absprung werden hier das seitliche Vorbeischwingen der Beine, der Armzug und die Drehung ausgeführt.



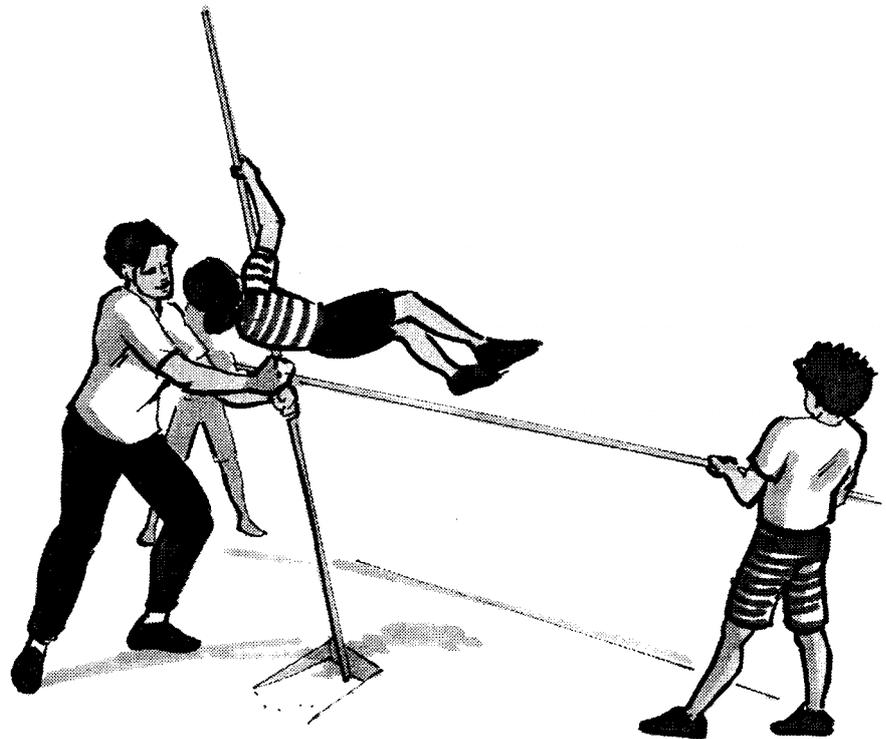
Hinweis:

Im weiteren Verlauf des Übens wird ein Graben markiert, d. h. etwa 1 m vom Grabenrand entfernt wird eine Latte/Schnur hingelegt, weitere 1,50 bis 2 m weiter eine andere Latte oder Schnur. Der Schüler erhält die Aufgabe, vor der ersten Markierung einzustechen und hinter der zweiten zu landen.

6. Teilziel: Stabhochsprung mit Hilfe.

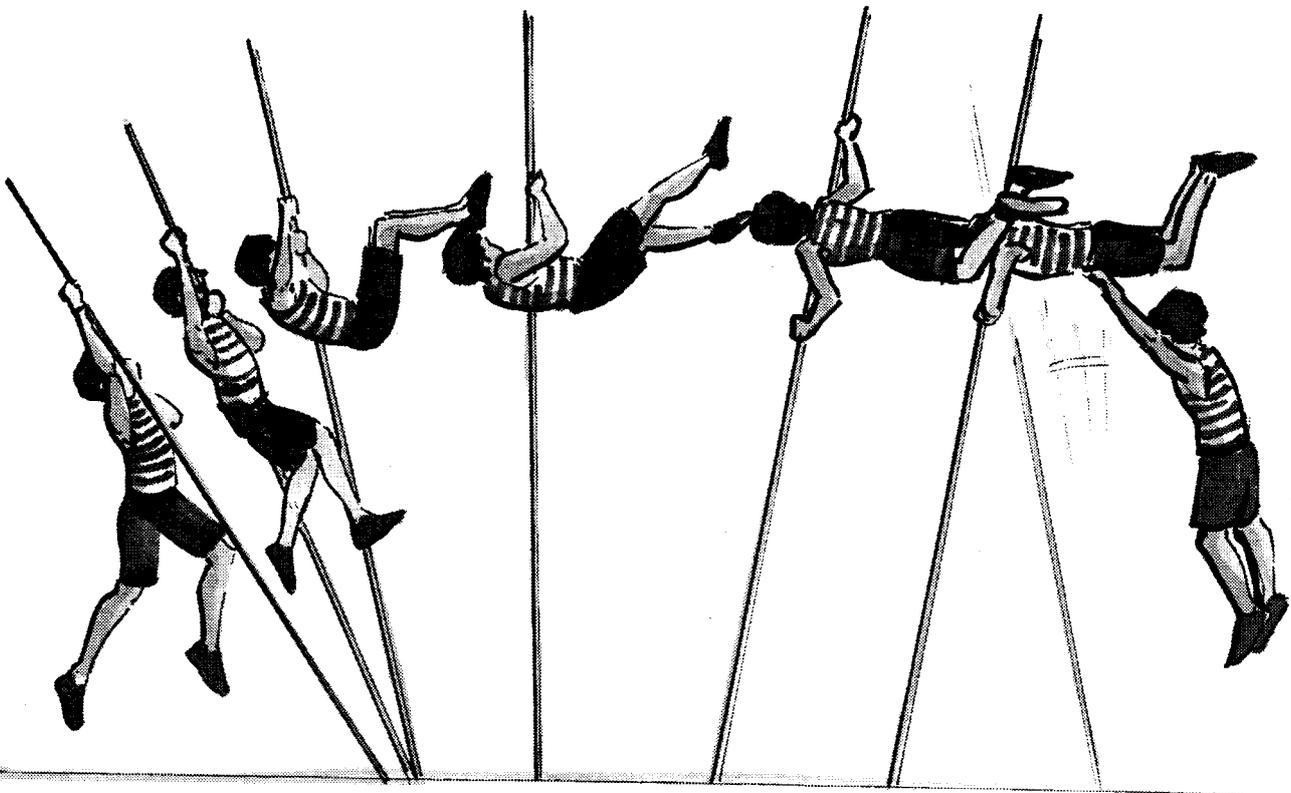
☺ Mit 4 bis 8 Schritten Anlauf überspringen einer etwa brusthohen, von Mitschülern gehaltenen Latte. Der Lehrer steht links neben der Einstichstelle und hilft durch einen Schub am Stab nach. Nach der halben Drehung stößt sich der Übende zunächst mit der linken, dann mit der rechten Hand ab.

Hinweis: Die Lehrkraft wird zwischendurch immer wieder auf die wichtigsten Merkmale des Bewegungsablaufes hinweisen. Zusätzlich ist es sinnvoll, das „richtige Springen mit dem Stab“ demonstrieren zu lassen, um in folgenden Stunden darauf aufbauen zu können.



7. Teilziel: Stabhochsprung ohne Hilfe.

☺ Wie 6. Teilziel, aber ohne Unterstützung. Versuchen, den Griffpunkt zu erhöhen. Darauf achten, dass der Absprung mit dem linken Bein senkrecht unter dem Griffpunkt vorgenommen wird.



8. Teilziel: Stabhochsprung über eine auf Ständern liegenden Latte.

☺ Lattenabstand etwa 50 cm von der Einstichzone. Den aktiven Einsatz des Schwungbeines beachten. Die 1/2 Drehung erfolgt während der Lattenüberquerung, danach erfolgt der Abdruck der Hände (siehe 6. Teilziel).

Ziele: Lernen und üben der Schwebbehangsprungtechnik im Weitsprung

Unterrichtsmittel: Mehrere Kastendeckel (Sprungbretter) oder ähnliche Absprunghilfen

Einleitung

„Jägerball in einem Feld“

Spielerzahl: Ca. 15 in jeder Mannschaft

Spielfeld: Ca. 20 x 20 m, benutze evtl. den 16-m-Raum des Fußballfeldes.

Spielzeit: Ca. 2 bis 4 Min., dann Rollentausch.



Die zwei gleichstarken Mannschaften befinden sich im deutlich gekennzeichneten 16-m-Raum (Spielfeld). Die Jägerpartei (durch Parteibänder gekennzeichnet) versucht, durch Zuspieren und Einkesseln der Hasen diese möglichst oft abzuwerfen, um dadurch Punkte zu sammeln. Die Hasen versuchen durch Kurvenlaufen, Stoppen, Ducken, Springen den Würfeln zu entgehen. Sieger ist die Mannschaft, die während der festgelegten Zeit die meisten Treffer erzielt.



Folgende Regeln sind zu beachten:

- Es dürfen nur drei Schritte mit dem Ball gelaufen werden!
- Verlassen des Feldes durch die Hasen gilt als Treffer!
- Es scheidet kein Spieler aus.
- Ein Schüler kann also mehrmals abgeworfen werden!

Hauptteil



Die Anordnung der Absprunghilfen erfolgt sinnvollerweise an den Längsseiten der Weitsprunggrube. Die Schüler stellen sich in mehreren Riegen hinter den Kastendeckeln auf.



Standsprung beidbeinig vom kleinen Kasten in die Weitsprunggrube. Mehrere Male wiederholen.



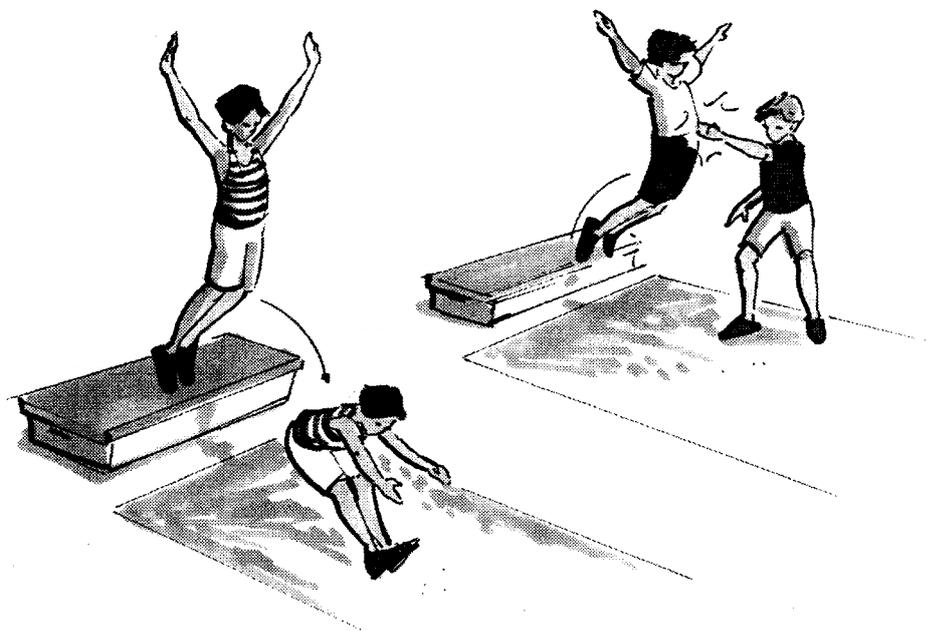
Durch diese Aufgabe erlernt man am Besten die Hauptfunktionsphase dieser Technik: **„Das Hängen während der Flugphase“**.



Wie vorher, aber versuchen, mit der Hüfte die Hand der Hilfeleistung zu berühren („Tor aufstoßen“) und weich in den Knien landen. Etliche Male ausführen, bis sich eine gewisse Bewegungssicherheit einstellt.



Diese Flughaltung muss den Schülern bewusst gemacht werden.

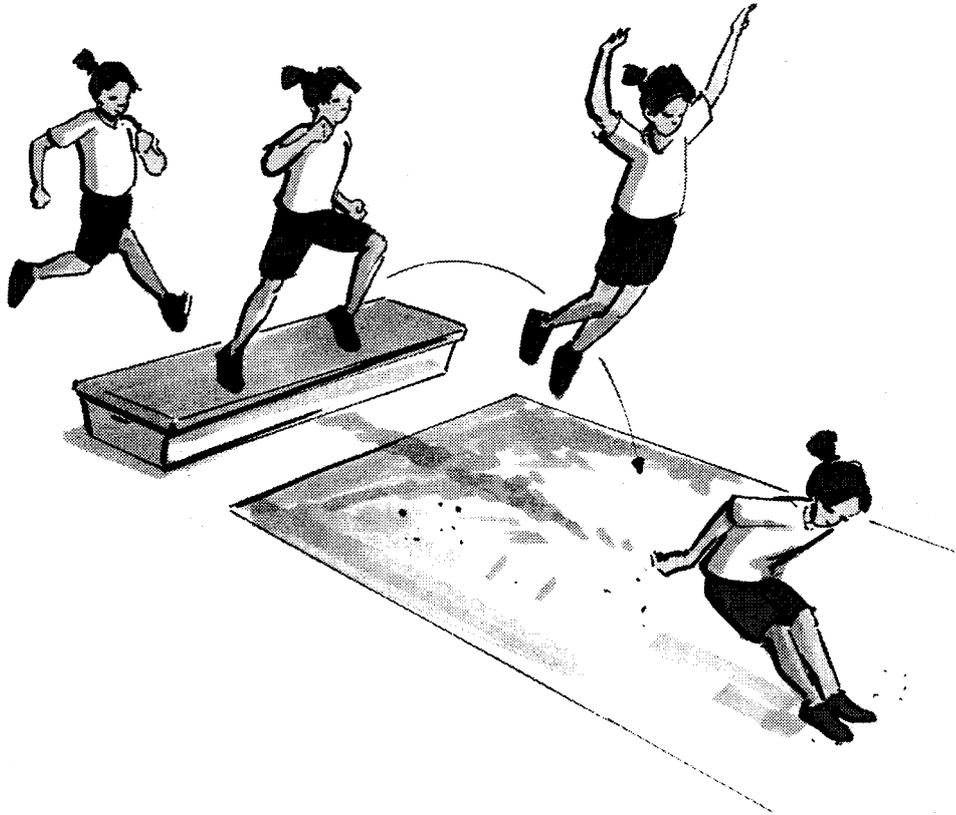




Mit mehreren Schritten anlaufen und den Schwebenhangsprung von der erhöhten Absprungstelle (Kastendeckel) ausführen, d.h.



zunächst betonter Schwungbeineinsatz (Steigesprung). Im Flug schwingt (fällt) das Schwungbein zurück und die Hüften gelangen vor, damit befinden sich beide Beine unter dem Körper.



Hinweis: Wahrscheinlich wird im Verlaufe des Lernprozesses differenziert werden müssen. Der Lehrer sollte sich verstärkt den leistungsschwächeren Schülern widmen.

Hilfsübung: Gelingt die Aufgabe vom Kastendeckel noch nicht, so laufen zwei Partner neben dem Übenden und fassen ihn mit Stützgriff an den Oberarmen. Dadurch wird der Übende beim Absprung leicht hochgestemmt (getragen) und somit die Flugzeit verlängert und dadurch das Ausführen des Bewegungsablaufes erleichtert.



Wie vorher, aber mit Hauptaugenmerk auf das Landen.



Betonter Schwungbeineinsatz, erst dann die Flughaltung einnehmen! Die Landung soll jetzt raumgreifend sein, d. h. aus der überstreckten Haltung klappt der Körper wie ein „Taschenmesser“ zusammen! Bei Nichtgelingen auch hier die Hilfsübung anwenden.



Mit sieben bis elf Schritten anlaufen und versuchen, den Schwebenhangsprung mit Absprung vom Balken auszuführen.



Die einzelnen methodischen Lernschritte werden hierbei noch einmal verdeutlicht.

Hinweis: Den Sprung zwischendurch durch einige Schüler immer wieder demonstrieren lassen, um die Bewegungsvorstellung weiter zu vervollkommen. Danach versuchen es noch einmal alle.

Zum Abschluss wird ein kurzes Gespräch über die Erfahrungen der Schüler geführt und das weitere Vorgehen in folgenden Stunden besprochen.

Ziele: Lernen und üben des Außenwechsels unter wettkampfnahen Bedingungen
Schulen von Reaktionsfähigkeit, Antrittsschnelligkeit und Anpassungsfähigkeit

Unterrichtsmittel: Stäbe, Markierungskegel

Vorab ...

Staffelläufe bilden im Vereins- und Schulsport die Höhepunkte der sportlichen Wettkämpfe. Von den beteiligten Läufern wird ein sehr hoher persönlicher Einsatz im Sinne einer gemeinschaftlichen Leistung verlangt. Gerade diese Disziplin bietet besonders für Schüler ein breites Bewährungsfeld, da wertvolle charakterliche Eigenschaften wie Verantwortungsbewusstsein, kameradschaftliches Verhalten, Ehrlichkeit, Entschlussfähigkeit und Selbsttätigkeit geschult werden.

- Den Ausgangspunkt bildet die bekannte Umkehrstaffel mit Umlaufen der eigenen Mannschaft, daran schließt sich das Lernen und Üben des Außenwechsels in der Partnerform an. Diese Art der Stabübergabe wird dann wieder unter wettkampfnahen Bedingungen angewendet.
- Als nächster Schritt wird die Ablaufmarkierung eingeführt und dann wieder in der Umkehrstaffel mit erweitertem Wendemal angewendet.
- Als Zielübung streben wir dann die Anwendung des Außenwechsels bei der Umkehrstaffel innerhalb eines Wechselraumes an; die erreichten motorischen Ziele können später auch auf die Rundenstaffel übertragen werden.
- Die hier mehrfach erprobte methodische Reihe muß erfahrungsgemäß auf mehrere Unterrichtsstunden verteilt werden.

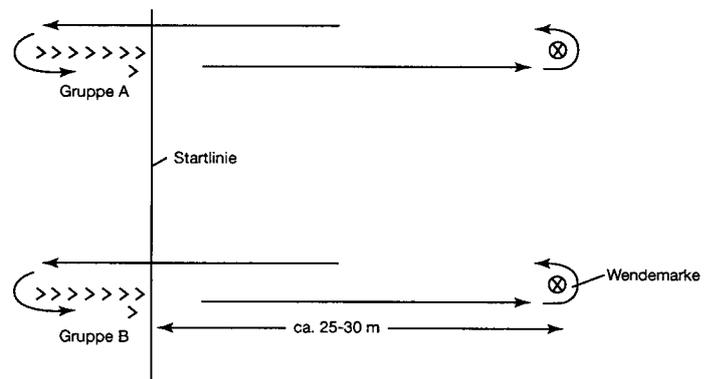
Methodische Reihe zum Lernen und Üben des Außenwechsels beim Staffellauf unter wettkampfnahen Bedingungen:

Bei der Begeisterung für diese Disziplin muss versucht werden, Spiel- und Übungsformen zu finden, die den Staffellauf in seiner Komplexität (Reaktionsfähigkeit, Antrittsschnelligkeit, Stabübergabe beim Außenwechsel, Anpassungsfähigkeit an den Partner etc.) ansprechen und entsprechend verbessern.

1. Umkehrstaffel mit Umlaufen der eigenen Mannschaft und beliebiger Stabübergabe

2. Lernen und Üben des Außenwechsels in der Partnerform.

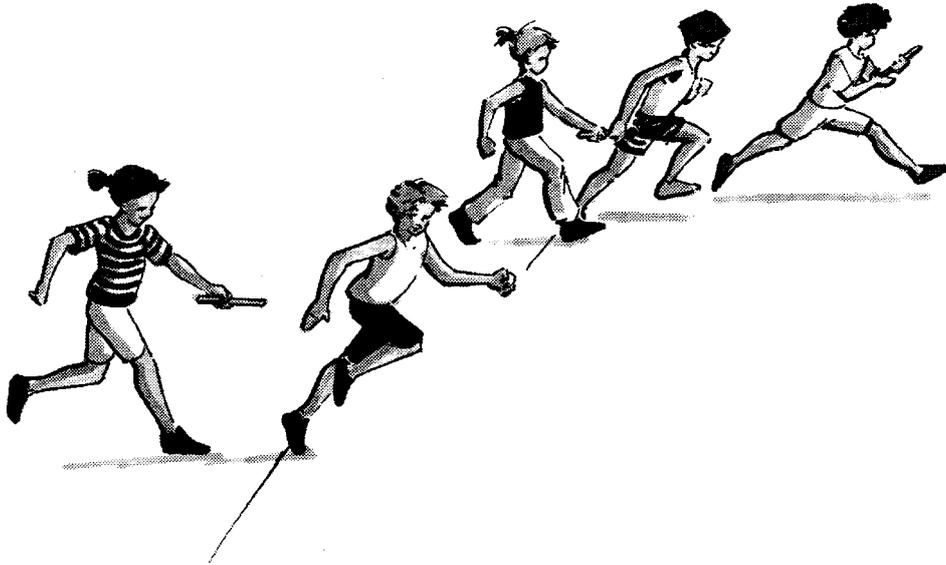
Es wird zunächst die Stabübergabe im Gehen, Traben und dann im Laufen geübt. Der übergebende Läufer trägt den Stab in der linken Hand, er geht oder läuft außen an den übernehmenden Läufer und übergibt in dessen rechte (äußere) Hand. Beobachtungspunkte: Links geben, rechts nehmen! Der Abstand beträgt bei der Stabübergabe etwa 0,80 m bis 1 m (eine gute Armlänge)!



Zweckmäßiges Rückführen des rechten Armes (fast gestreckt, Handinnenfläche nach hinten unten, Daumen zum Körper abgespreizt) vom Vordermann auf das Kommando des ankommenden Läufers! Der Blick des übergebenden Läufers richtet sich auf den Übergabevorgang; der

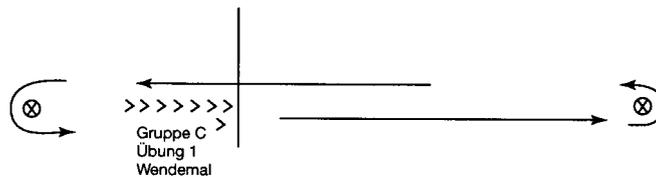


übergabende Läufer schiebt den Stab von unten nach vornoben in die daumenabgespreizte Hand des übernehmenden Läufers. Bei hoher Geschwindigkeit richtiger Hochstart des Ablaufenden (Füße in Laufrichtung, Blick nach hinten unter dem rechten Arm durch)! Sofortiges Wechseln des Stabes nach Empfang von der rechten in die linke Hand.

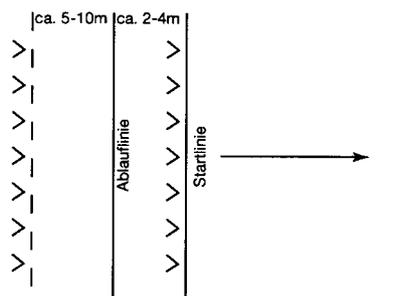


3. Wie 1., aber mit Anwenden des Außenwechsels.

4. Umkehrstaffel mit Wendemal drei bis sechs Meter hinter der Startlinie und Anwenden des Außenwechsels.



5. Fangen im Wechselraum mit Ablaufmarkierung. Jeder Fänger versucht seinen Partner vor Erreichen der Ziellinie abzuschlagen. Auf Pfiff des Lehrers startet die Fangpartei, die Läufer bleiben noch an der Startlinie stehen. Jeder einzelne Läufer darf erst dann starten, wenn der Fänger die Ablauflinie erreicht hat. Danach erfolgt Rollentausch.



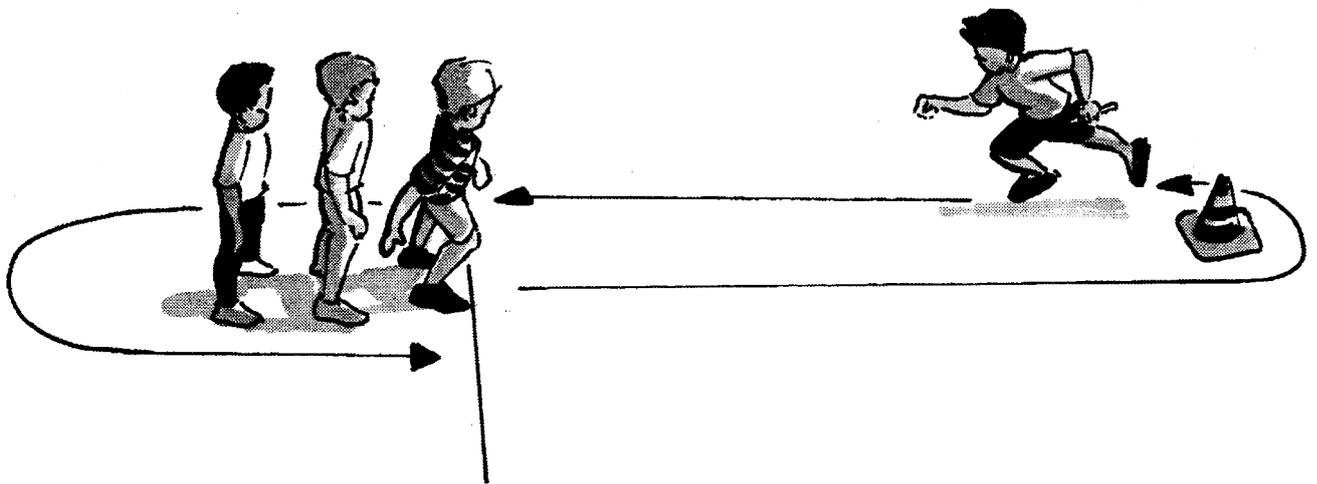
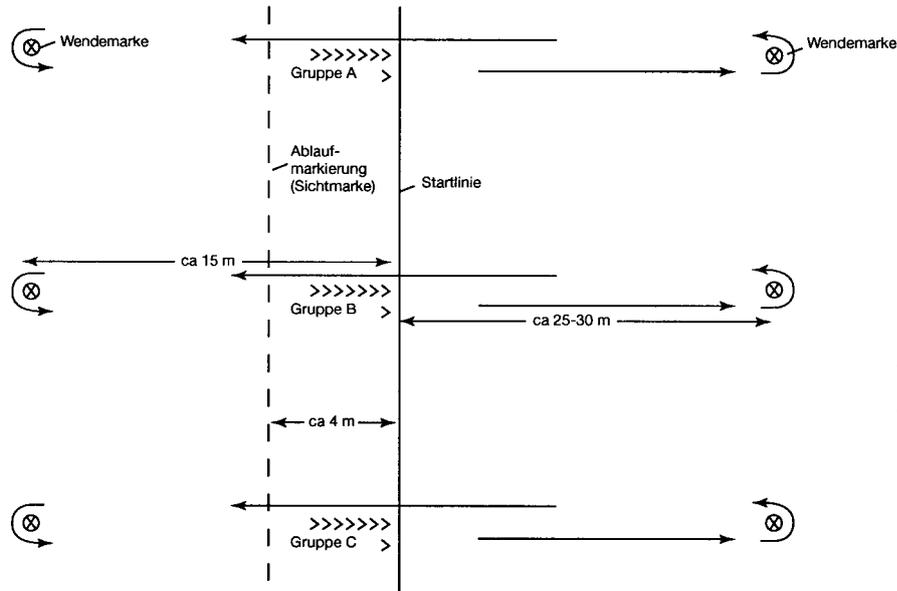
6. Wie 5., aber mit Verringern oder Erweitern der Ablaufmarkierung. Jedes Paar setzt sich selbst seine Zeichen (Turnschuh, Holzstückchen usw.). A muss versuchen, B im Wechselraum mit der linken Hand in die rechte zu schlagen (Außenwechsel) und dabei rechts an B vorbeizulaufen. Durch die verringerte Ablaufmarkierung sollte es möglich werden.

7. Wie 6., aber Partner A muss B ein Zeichen geben, z.B. „Hand“, wenn er eine gute Armlänge herangekommen ist.

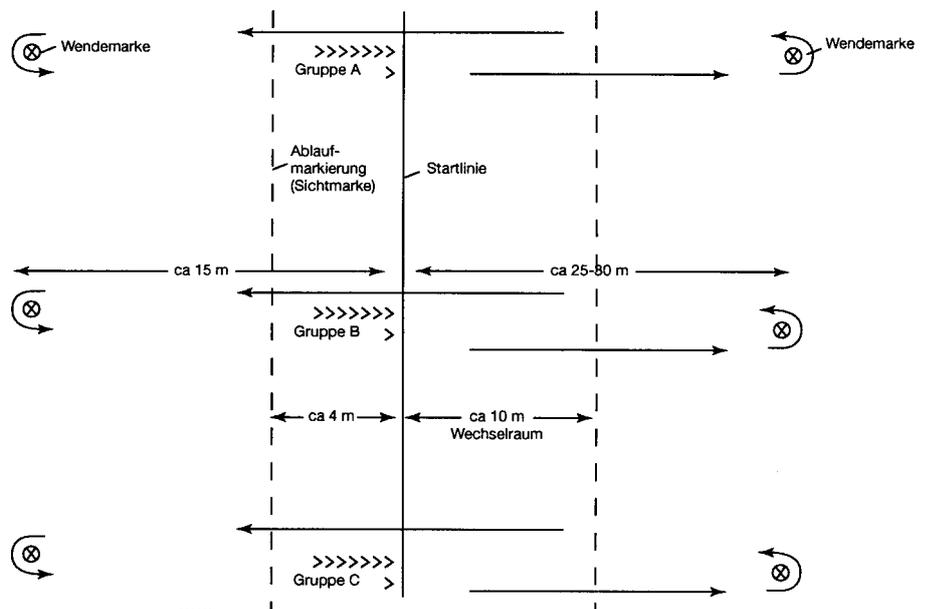
Der übergabende Läufer schiebt den Stab von unten nach vornoben in die daumenabgespreizte Hand des übernehmenden Läufers.

Hinweis: Sofortiges Wechseln des Stabes nach Empfang von der rechten in die linke Hand.

8. Umkehrstaffel mit Wendemal 6 bis 15 m hinter der Startlinie und Ablaufmarkierung
Hinweis: Loslaufen bei Passieren der Ablaufmarkierung und Rückführen des Armes auf ein Zeichen; Stabübernahme ohne Blickwendung zum Stab.



9. Wie 8., aber unter Anwendung eines Wechselraumes von ca. 10 bis 15 m (je nach Leistungsstand).
Hinweis: Der Stab muss jetzt im gekennzeichneten Wechselraum übergeben werden.



Ziele: Lernen und üben des Dreisprungs (in der Sporthalle)
Schulen der Sprungkraft und von koordinativen Fähigkeiten

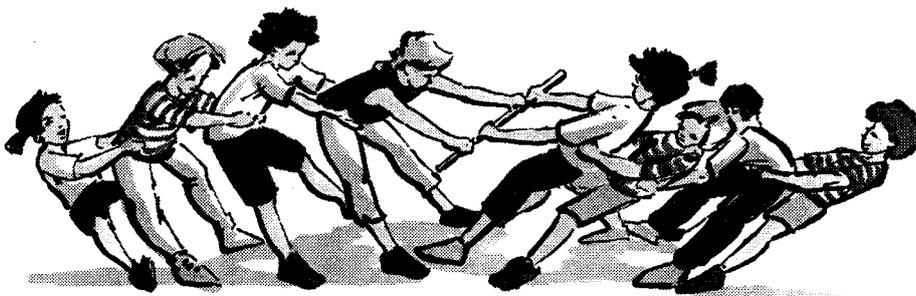
Unterrichtsmittel: 8 Matten, 1 Weichboden, 2 große Kästen, 3 Kastenteile, 2 kleine Kästen



Die Geräte werden vor Beginn der Erwärmung an den gekennzeichneten Stellplätzen aufgebaut.

Einleitung

„Tauziehen ohne Tau“.
Geübt wird an einem freien Platz zwischen den Geräten.



Die Klasse wird in zwei gleichstarke Riegen geteilt. Die Spieler bilden eine Kette, indem jeder seinen Vordermann um die Hüften fasst. Der erste Schüler jeder Mannschaft erfasst den seitgehaltenen Turnstab, dadurch sind die beiden Mannschaften verbunden. Wer die Handfassung löst oder über die vorher gekennzeichnete Grenzlinie gezogen wird, hat verloren.



Wie vorher, aber alle Schüler liegen hintereinander auf dem Bauch, nur der erste Schüler jeder Riege steht mit Handfassung am Stab bereit. Auf ein Zeichen des Lehrers springen die Schüler auf, formieren sich zur Mannschaft und beginnen mit dem Ziehen.

Hauptteil



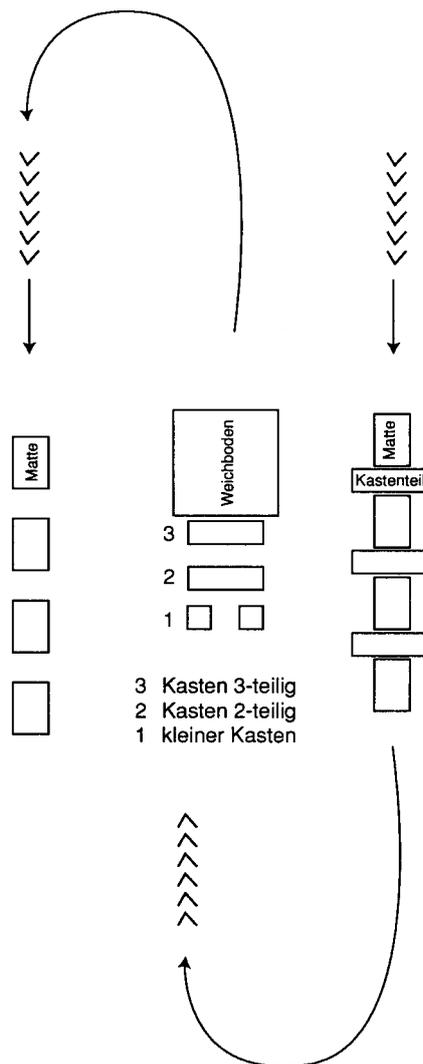
Zu Beginn des Hauptteils stellen sich die Übenden in drei gleichstarke Gruppen an den Stellplätzen auf (siehe Skizze).

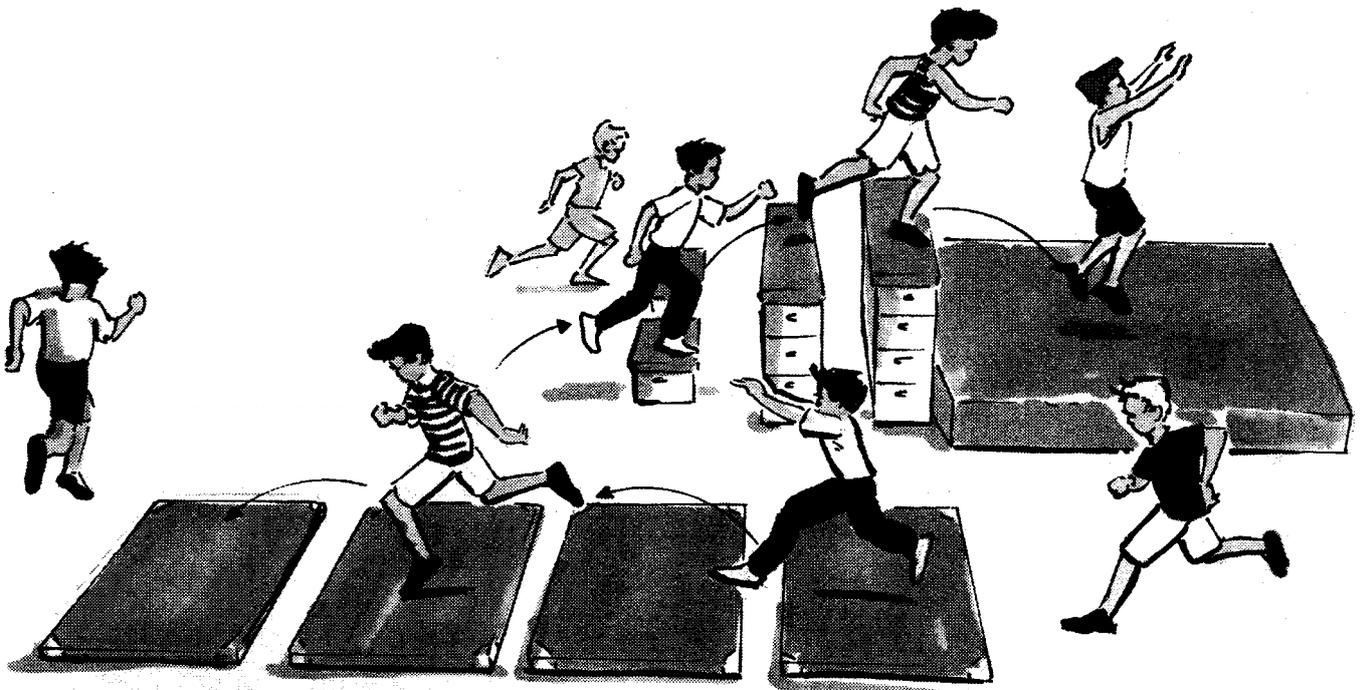


Geübt wird im Strom, Übungsweg siehe Skizze.

- 1. Beliebiges Überlaufen** der Gerätebahn (mehrere Durchgänge). Ein Durchgang ist dann beendet, wenn jede Gruppe wieder an ihrem Platz steht.
- 2. Schrittsprünge** über die Gräben zwischen den seitgelegten Matten, ebenso an der Kastentreppe und über die Kastenteile, evtl. mit Zwischenschritten.

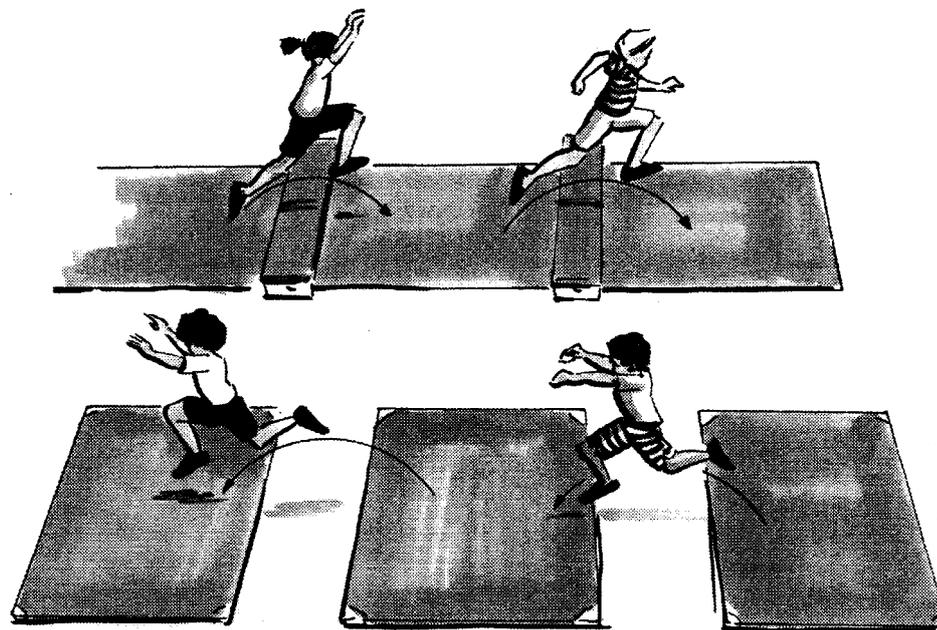
Hinweis: Ausgangspunkt ist der Schrittsprung, d. h. Absprung mit einem Bein und Landung auf dem anderen.





3. **Sprungläufe** über die Gräben zwischen den seitgelegten Matten; Sprungläufe an der Kastentreppe (auf richtige Abstände achten!); Sprungläufe über die Kastenteile, evtl. muss hier ein Zwischenschritt ausgeführt werden.

Hinweis: Bei den Sprungläufen ist „jeder Schritt ein Sprung“. Wichtig hierbei ist, dass der jeweilige Schwungbeinoberschenkel bis in die Waagrechte hochgezogen wird. Durch entsprechenden Geräte-



einsatz (Kastentreppe) können die Übenden leicht an dieses Teilziel herangeführt werden.

4. **Einbeinsprünge** über die Gräben zwischen den Matten; Einbeinsprünge an der Kastentreppe; Einbeinsprünge über die Kastenteile (wenn möglich, je ein Durchgang mit dem rechten und linken Bein).

Hinweis: Durch den Einsatz der Hilfsgeräte (Kastenteile) können die Einbeinsprünge höher und weiter ausgeführt werden, was später für die Sprungfolge des Dreisprungs von großer Bedeutung ist.

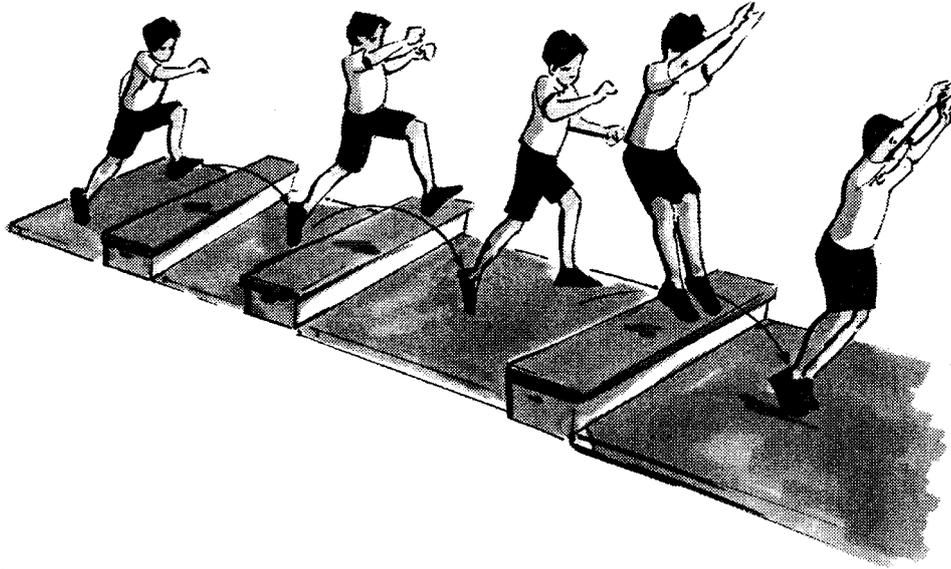


5. **Mehrfachsprünge** über die Gräben zwischen den Matten; Mehrfachsprünge an der Kasten-
treppe; Mehrfachsprünge über die Kastenteile: Rechts-rechts-links-links-beidbeinig-beidbeinig
oder links-links-rechts-rechts-beidbeinig-beidbeinig.

Hinweis: Über die Zusammensetzung einer solchen Sprungfolge sollte jeder Lehrer selbst entscheiden.
Die hier genannte Sprungfolge hat sich als nützlich für den Dreisprung erwiesen.



Dreisprungfolge: Rechts-rechts-links und beidbeinige Landung oder links-links-rechts und



beidbeinige Landung.



Unsere Geräteanordnung erlaubt es, die Dreisprungfolge an allen drei Stationen unter unter-
schiedlichen Bedingungen auszuführen und zu üben.



Auch ist es möglich, je nach Könnensstand die Gruppen aufzuteilen und an den einzelnen
Stationen mit differenzierter Aufgabenstellung üben zu lassen.

Schlussteil



„**Fliegender Fisch**“, Spielerzahl 20 bis 30 Schüler.

Die Schüler fassen sich an den Unterarmen und bilden eine lange Gasse. Ein Spieler springt
nach kurzem Anlauf mit einem Hechtsprung auf die von den Armen gebildete Gasse.
Durch mehrmaliges (rhythmisches) Hochwerfen wird der Schüler durch die Gasse geworfen.
Der Übende zieht sich mit den Händen vorwärts. Am Ende der Gasse steht der Lehrer.
Er fasst die Unterarme des Übenden und hilft ihm beim Landen auf beiden Füßen.

Ziele: Vom Werfen aus dem Stand zum Drehwurf mit dem Schleuderball
Schulen der Orientierungsfähigkeit

Unterrichtsmittel: Schleuderbälle 1 kg schwer

Einleitung



„Ausbrechen“

Spielerzahl: Ca. zehn Schüler je Kreis.

Zehn Schüler bilden einen Innenstirnkreis, indem sie sich an den Händen fassen. Ein evtl. auch zwei Schüler befinden sich im Kreis und versuchen auszubrechen. Nach erfolgreichem Kampf wird abgelöst.



Auf faires Verhalten achten!

Hauptteil



Schleuderballwurf mit kurzer Schlaufe

Der Werfer steht in Seitgrätschstellung, d. h. bei Rechtshändern zeigt die linke Schulter in Wurfrichtung. Der Ball liegt hinter dem rechten Fuß. Der Schüler greift den Ball ganz unten an der Schlaufe (dort, wo Schlaufe und Ball verbunden sind) und wirft ihn (ohne Zwischenschwung) zum Partner.



Alle Würfe einige Male ausführen, bis der Bewegungsablauf sicherer wird.

Die Schüler stellen sich in Partnerform mit einem Abstand von ca. 20 – 25 m gegenüber auf. Zwei Schüler haben einen Ball. Auch auf ausreichenden seitlichen Abstand (ca. 5 bis 7 m) zwischen den Übenden achten!



Wie vorher, aber achtet darauf, dass der Arm und die Hand dem Ball lange "nachlangen".

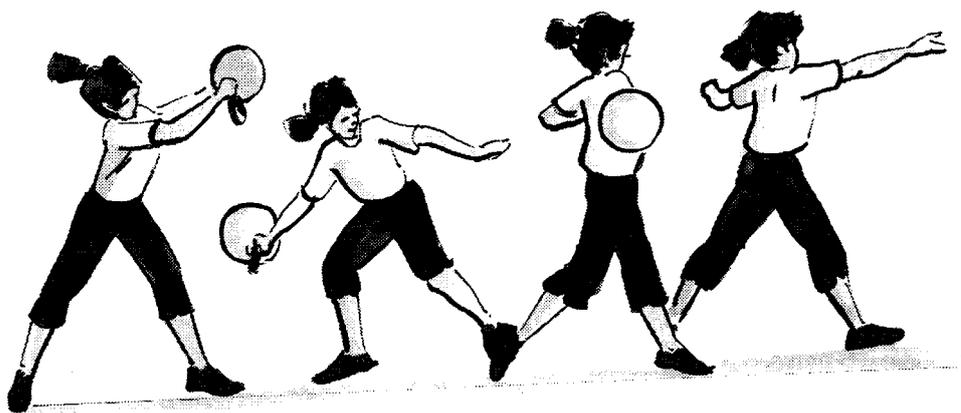


Wie vorher, aber mit **betontem Hüft- und Armeinsatz**.

Hinweis: Bei dieser Übung darauf achten, dass beim Wurf zunächst der Hüfteinsatz (Hüften vorbringen), dann die Schulter, der Wurfarm und zuletzt der Ball zum Abwurf vorkommen (der Ball bleibt hinter dem Körper zurück).



Wie vorher, aber mit **einer Auftaktbewegung**.



Hinweis: Der Übende führt jetzt vor dem Abwurf eine Auftakt-Schwungbewegung aus: Schwingen des Balles mit kurzgefasster Schlaufe von hinten-unten seitwärts nach vorn-oben zur hochgehaltenen linken Hand (beim Rechtshänder), danach noch einmal zum Ausgangspunkt zurück, anschließend erfolgt der Abwurf. Das auftaktartige Schwingen soll in gleicher Richtung wie der eigentliche Wurf erfolgen (Einfühlen in die Bewegung).



Wie vorher, **aber Wurf mit mittlerer oder langer Schlaufe**. Ca. fünfmal.

Hinweis: Die Schlaufe des Schleuderballs so mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger, dass sie auf dem zweiten Fingerglied aufliegt. Der Daumen greift von oben auf die Schlaufe. Darauf achten, dass bei diesem Wurf mit langer Schlaufe der Wurfarm und die Schlaufe eine unmittelbare Verbindung bilden (Schlaufe muss straff sein = verlängerter Wurfarm).



Evtl. muss bei dieser Übung differenziert werden. Auch sollten jetzt einige gute Schüler den Bewegungsablauf noch einmal demonstrieren, der Lehrer erläutert hierzu die wichtigsten Phasen des Standwurfes.



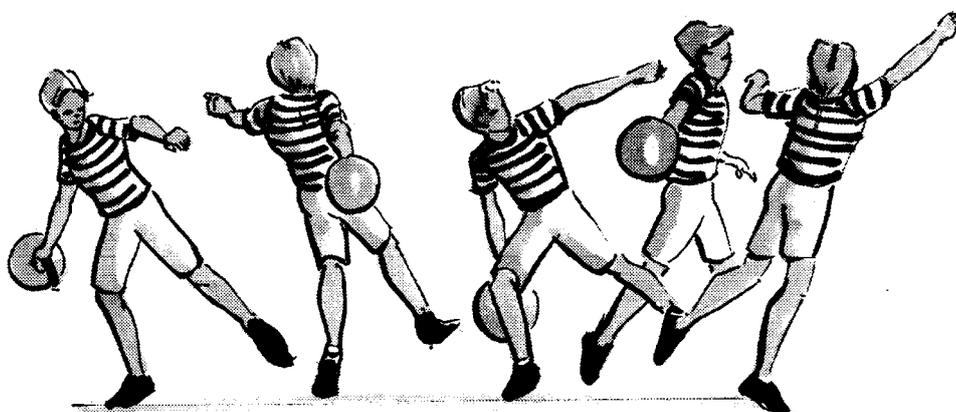
Üben der Drehbewegung ohne Ball.

Die Drehung zunächst ohne Ball auf einer Linie üben. Der Rechtshänder tritt aus der Seitgrätschstellung nach 1/2 Drehung um das linke Standbein, mit dem rechten Fuß wieder auf die Linie. Bei der folgenden 1/2 Drehung rückwärts dreht er auf dem rechten Fuß bis zur Abwurfrichtung und weiter zum Abwurf. Üben, bis die Grobform gelingt.



Schleuderballwurf mit Drehung.

Die Auftaktbewegung ausführen und mit der Drehbewegung beginnen, wenn der Ball wieder den Ausgangspunkt erreicht hat (sich hinter dem rechten Fuß befindet).



Es wird so lange geworfen, bis die Grobform annähernd erreicht wird.

Wichtige Hinweise für den weiteren Lern- und Übungsprozess

(Schritt für Schritt einsetzen !!! – nicht alle auf einmal).

- Arm und Bein hängen der Wurf- und Drehbewegung nach!
- Beim Abwurf eilt die Schulter voraus, der Wurfarm folgt nach, anschließend erfolgt die schlagartige Abwurfbewegung des Wurfarmes!
- Insgesamt erfährt der Ball von Beginn der Drehung bis zum Abwurf eine stetige Beschleunigung!
- Bei der Drehbewegung sind die Beine gebeugt, beim Abwurf gestreckt!
- Die Drehbewegung erfolgt gradlinig!
- Die Schritte der Drehung müssen raumgewinnend sein (Vorwärtsbewegung)!

Schlussteil

Auswertendes Lehrer-Schüler-Gespräch über die Phasen des Schleuderballwurfs, verbunden mit Demonstrationen der Schüler über individuelle Lernfortschritte.

Ziele: Übungsformen zur Schulung der allgemeinen Ausdauer
(aerobe Ausdauer – laufen, ohne eine Sauerstoffschuld einzugehen)

Unterrichtsmittel: Kleine Kästen, umgekippte Hürden, Turnbänke, Kastendeckel, Fahnenstangen, Medizinbälle usw.

Vorab ...

Ein wesentliches Ziel der physischen Vervollkommnung von Schülern und Jugendlichen sollte immer die systematische Schulung der allgemeinen Ausdauer sein.

- Gerade die allgemeine Ausdauer ist für die Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen von größter Bedeutung.
- Auch der Freizeitwert der allgemeinen Ausdauer ist groß, kann und soll man doch bis ins höchste Alter ausdauernd laufen.
- Die Grundlage der allgemeinen Ausdauer und vor allen Dingen das Interesse an der Ausdauer-schulung muss aber schon im Kindes- und Jugendalter durch interessante und abwechslungsreiche Laufformen gelegt werden.

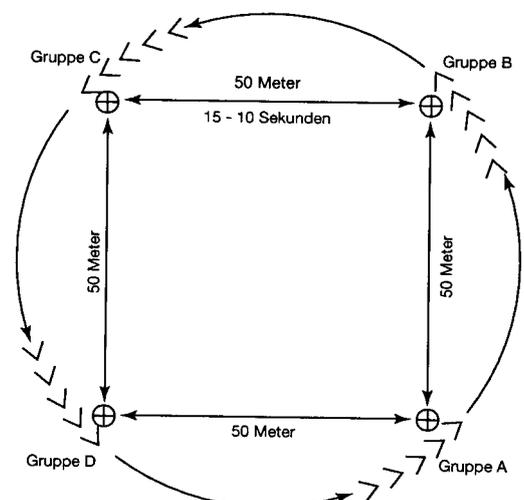


Folgende Punkte sollten bei der Schulung der allgemeinen Ausdauer besonders beachtet werden:

- Die **Belastungsstufe** sollte wenigstens 50 Prozent der persönlichen Kreislaufleistungsfähigkeit entsprechen. Handelt es sich um gesunde männliche oder weibliche Personen bis zum 50. Lebensjahr, entspricht das einer Pulsfrequenz von ca. 130/ 135 in der Minute. Bei über 50jährigen rechnet man 180 minus Lebensalter, d. h. bei einer 60jährigen Person eine Pulsfrequenz von 120 in der Minute.
- Bei Kindern müssen höhere Belastungswerte (ca. 150 - 160 pro Minute) erreicht werden, da sie auch einen höheren Ruhepulswert haben.
- Die **Belastungsdauer** sollte täglich wenigstens einmal 10 Minuten in Anspruch nehmen. Natürlich müssen die Kinder und Jugendlichen erst allmählich „langsam laufend“ an diesen Richtwert herangeführt werden. Die Schüler sollten langsam laufen, ohne dabei außer Atem zu kommen. Wenn man sich beim Laufen noch mit dem Mitläufer unterhalten kann, ist das Lauftempo annähernd in Ordnung.
- Bei der Schulung der Ausdauer müssen Möglichkeiten zur **differenzierten Belastung** gefunden werden. Einteilung der Übenden in Leistungsgruppen mit unterschiedlichen Aufgaben!
- Die **Laufstrecke** soll am besten auf Wegen durch Wald, Parks, Wiesen oder Gelände führen. Für den Schulbetrieb eignet sich auch vor-züglich der Sportplatz in seiner ganzen Größe (nicht nur die Bahn). Die Laufstrecke braucht nicht eben zu sein, viele Kurven und Hindernisse machen die Laufstrecke erst interessant!
- Die Organisation der Laufstrecke muss gut durchdacht sein und darf keinen großen materiellen Aufwand erfordern.
- **Viereckläufe** (Zeitgefühl-schulung – Skizze)



Diese Übungsform eignet sich besonders gut für Anfänger, um für eine bestimmte Strecke das Zeitgefühl zu entwickeln.



- ☺ Für die gleichlangen Seiten des Vierecks werden bestimmte Zielzeiten gesetzt. Der Zeitpunkt, zu dem die Läufer (in kleinen Gruppen) den nächsten Eckpunkt erreicht haben müssten, wird durch Pfiff angezeigt.

Das hier genannte Beispiel weist Seitenlängen von 50 m auf. Ein Umlauf beträgt damit 200 m. Nach 15 Sek. ertönt der erste Pfiff, d.h. der nächste Eckpunkt müsste erreicht sein.

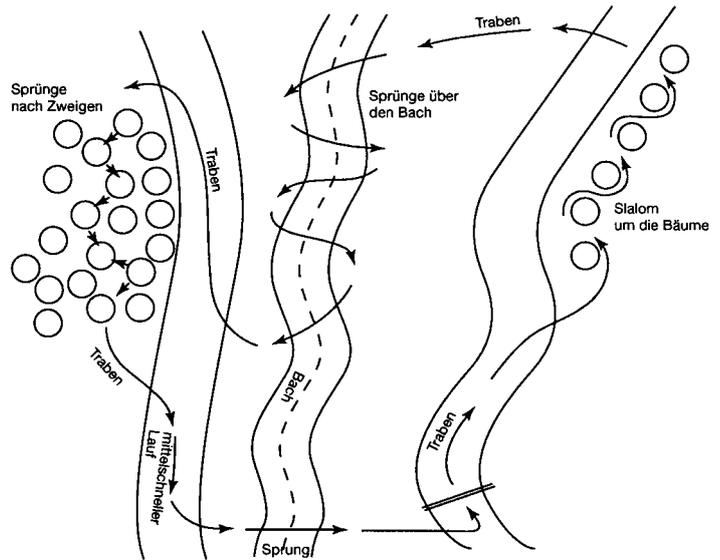
Es wird zunächst mit 4 Runden begonnen (800 m) und nach einer angemessenen Pause wird die Anzahl der Runden erhöht.

Natürlich kann auch die Laufzeit verringert werden, d.h. für eine Teilstrecke (50 m) statt 15 Sek. nur noch 12 Sek. oder 10 Sek.

- ☞ Bei Fortgeschrittenen kann der Pfiff auch erst nach 30 Sek. (dann müssten 100 m gelaufen worden sein) oder sogar erst nach 60 Sek., d. h. nach einer Runde ertönen.

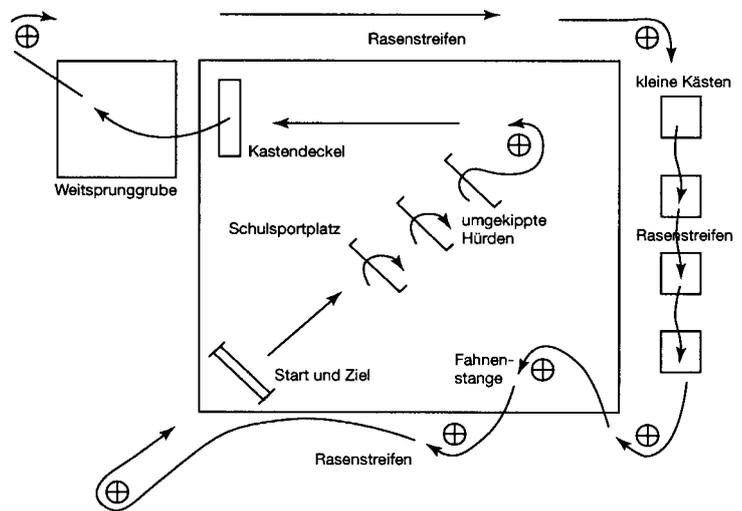
☺ Geländelauf mit Bewegungsaufgaben

Der Geländelauf führt unter Ausnutzung der natürlichen Gegebenheiten im Wald oder offenem Gelände querfeldein. Entsprechend den örtlichen Voraussetzungen muss der Rundkurs ausgewählt und durchlaufen werden. Bei diesem Beispiel werden einfache Bewegungsaufgaben (Slalomlauf, Sprünge usw.) gelöst. Der Laufrhythmus sollte durch die Aufgaben nicht unterbrochen werden.



☺ Hindernislauf auf dem Sportplatz:

Aus Zeitgründen muss ein Hindernislauf oft in der Nähe der Schule (des Schulhofs) oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden. Da natürliche Hindernisse fehlen, müssen künstliche Hindernisse wie kleine Kästen, umgekippte Hürden, Turnbänke, Kastendeckel, Fahnenstangen, Medizinbälle usw. zur Ausstattung des „Parcours“ verwendet werden. Auch auf einer kleinen Anlage kann man somit leicht ein Hindernislauf durchführen.



- ☞ **Wichtig** hierbei ist, dass die Hindernisse so aufgebaut werden, dass sie den Laufrhythmus nicht für längere Zeit unterbrechen. Je nach Leistungsstand der Schüler oder Gruppen sind eine unterschiedliche Anzahl von Runden zurückzulegen. Wichtig ist die deutliche Markierung des Laufweges (mit Sägemehl, Fahnenstangen, Kreide usw.).

- ☞ **Zur Gewöhnung** und zum Kennenlernen des Kurses bietet sich eine langsame gemeinsame Einführungsrunde an.

Ziele: Lernen und üben des Hürdenlaufs
Schulen der Rhythmisierungs- und Anpassungsfähigkeit

Unterrichtsmittel: 8 bis 12 Hürden, evtl. Turnbänke, Springseile

Vorab ...

Am Beispiel des Hürdenlaufs wird deutlich, dass schon Jungen und Mädchen im Alter von ca. 12 Jahren mit entsprechenden motorischen Voraussetzungen und einer sinnvoll aufgebauten methodischen Reihe die recht anspruchsvolle Technik des Hürdenlaufs in der Halle oder auf dem Sportplatz erlernen können. Natürlich wird im Verlauf des Lernprozesses eine fließende Differenzierung immer mehr an Bedeutung gewinnen.

1. Lernschritt:

Lernen und Üben des Drei-Schritt-Rhythmus über Markierungen, Bänke oder niedrige Hürden

- ☺ Schneller Lauf über mehrere hintereinander angelegte Markierungen („Gräben“, „Zonen“, Kreidestriche, Seile ausgelegt) oder Turnbänke. Alle Schüler werden diese Aufgabe nach mehrmaligem Üben ausführen können; sie wurde deshalb als Einstiegs- und Erwärmungsübung ausgewählt.
- ☞ Den Jungen und Mädchen muss schon bei dieser Übung bewusstgemacht werden, dass es sich beim Hürdenlauf um ein schnelles (zweckmäßiges) Überlaufen von Hindernissen handelt.
- ☺ Schneller Lauf über mehrere Hürden (zumindest 3 Hürden hintereinander). Es werden mehrere Laufbahnen mit verschiedenen Abständen zwischen den Hindernissen vorbereitet (etwa 5-8 m Abstand zwischen den Hürden = entspricht etwa sieben bis elf Gehschritten).
- ☞ Jeder Schüler sucht sich die geeignete Bahn, auf der er im schnellen Lauf über die Hürden laufen kann. Hürdenhöhe je nach Könnensstand 30 bis 50 cm (eher niedriger als zu hoch, damit ein schnelles Überlaufen möglich wird).
- ☺ Wie vor, aber versuchen, zwischen den Hürden den Drei-Schritt-Rhythmus auszuführen. Jeder Schüler läuft mehrere Male über die Hürden, bis der Drei-Schritt-Rhythmus sicher ist.



- ☞ Jeder Schüler sucht sich die entsprechende Bahn. Es soll grundsätzlich immer von der Start- bis zur Ziellinie gelaufen werden. Den rhythmischen Ablauf zwischen den Hürden und das flache Überlaufen der Hürden durch Schüler demonstrieren lassen.

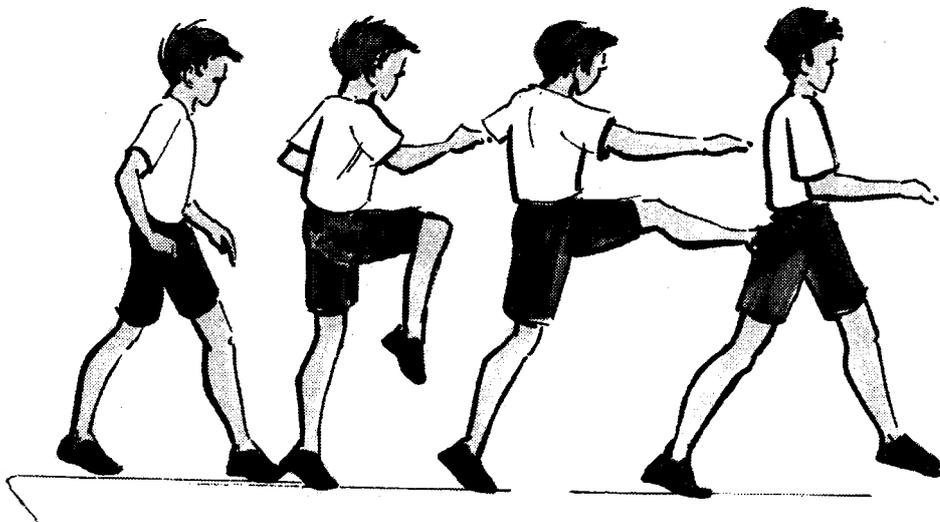


2. Lernschritt

Lernen und Üben der Bewegungen des Schwungbeines

Diese Teileinheit wird zunächst im Stand, dann im Gehen und im Laufen geübt. Später wird dann versucht, den Drei-Schritt-Rhythmus mit dem Einsatz des Schwungbeines zu koordinieren.

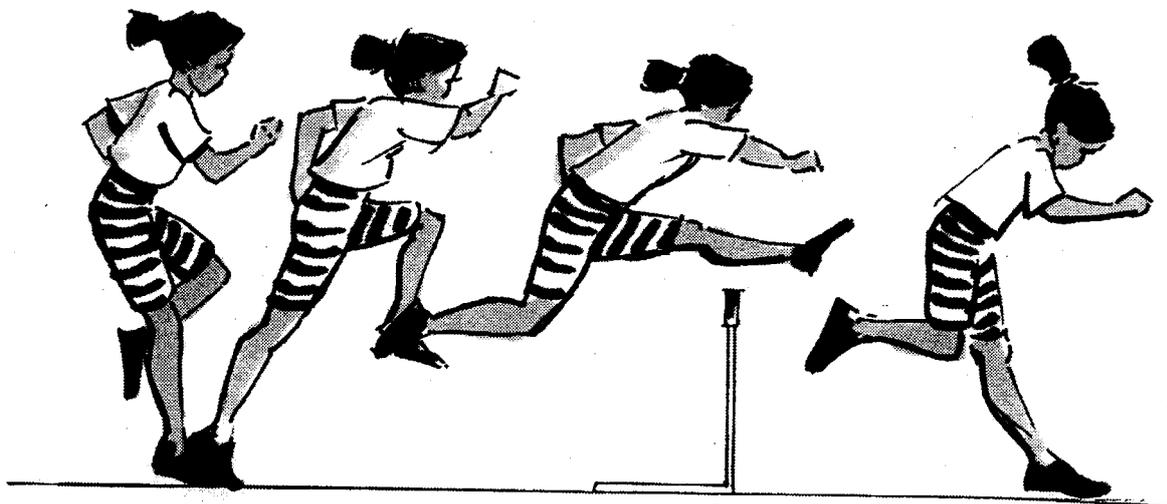
- ☺ Ausschleudern des Unterschenkels nach Kniehub.



- ☞ Auf das waagerechte Hochführen des Schwungbeinoberschenkels mit anschließendem Vorschleudern des Unterschenkels achten.

- ☺ Wie vor, aber im Gehen.

- ☺ Der Übende läuft so an den Hürden vorbei (beim linken Schwungbein – rechts vorbeilaufen), dass nur das Schwungbein über die Hürde geführt wird.



- ☞ Beachte die aktive Landung auf dem Fußballen und das Vorführen des Schwungarmes (links Schwungbein – rechter Arm).

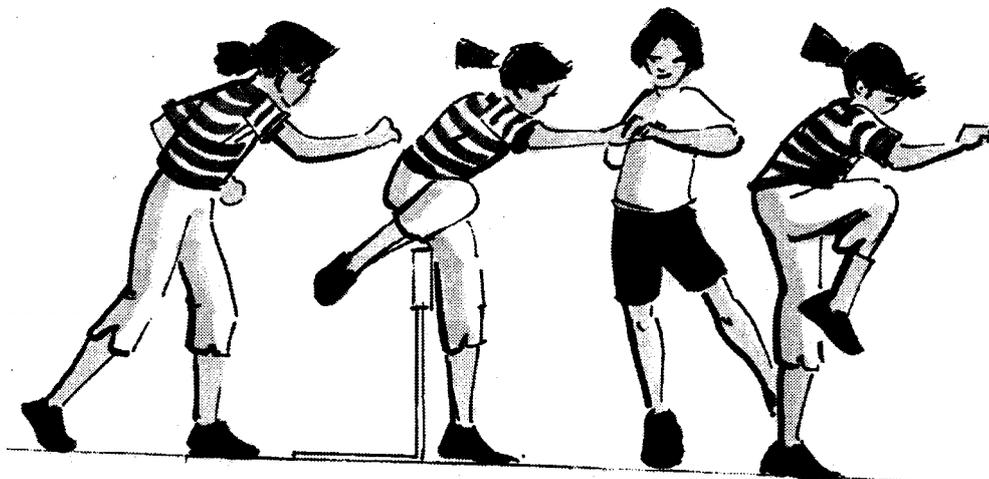
- ☺ Wie vor, aber im Drei-Schritt-Rhythmus.

3. Lernschritt

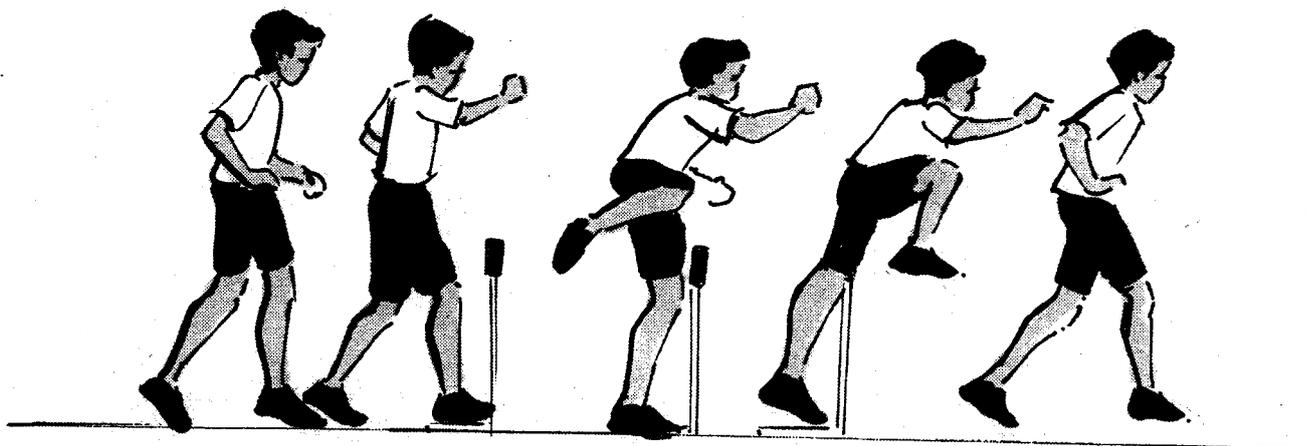
Lernen und Üben der Bewegungen des Nachziehbeines

Auch hier wird die Bewegung erst im Stand, dann im Gehen und im Laufen erarbeitet.

- ☺ Schulung des Nachziehbeines im Stand (ohne und mit Hürde, evtl. auch mit Partnerhilfe: Handfassung). Das Knie des Nachziehbeines schnellkräftig vorhoch in Richtung Achselhöhle ziehen.



- ☺ Schulung des Nachziehbeines im Vorbeigehen. Der Übende geht an der entsprechenden Seite der Hürde vorbei und zieht nur das Nachziehbein über die Hürde.

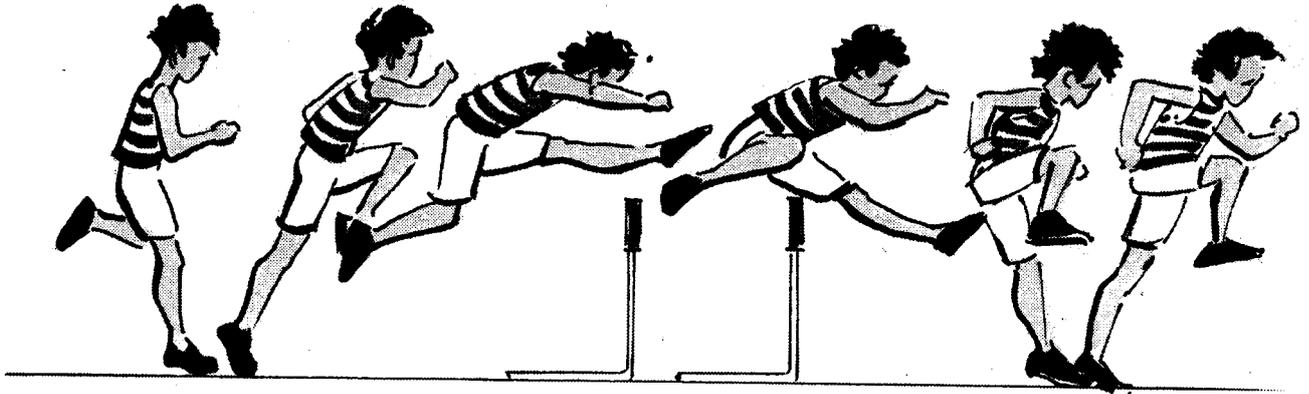


- ☞ Um die Notwendigkeit des Abspreizens des Nachziehbeines zu verdeutlichen, muss die Höhe der Hürden entsprechend sein.
- ☺ Wie vor, aber im Vorbeilaufen.
- ☺ Wie vor, aber mit Überlaufen von Hindernissen (Hürden). Als Vorteil hat es sich erwiesen, wenn zunächst das Schwung-bein über ein flaches, das Nachziehbein über ein etwas höheres Hindernis geführt werden muss.

4. Lernschritt

Koordination der Bewegungsabläufe von Schwung- und Nachziehbein (Gesamtbewegung)

- ☺ Überlaufen von drei bis fünf Hürden aus dem Hoch- oder Tiefstart im Drei-Schritt-Rhythmus.
- ☺ Wie vor, aber darauf achten, dass das Nachziehbein erst dann vorgebracht wird, wenn das Schwungbein nach unten gedrückt wird.
- ☺ Wie vor, aber mit betontem Abducken des Oberkörpers über der Hürde: „Klappt über der Hürde wie ein Taschenmesser zusammen“!



- ☞ Darauf achten, dass das Kinn über das Knie und die Gegenhand an den Fuß des Schwungbeines kommt.

Hinweis: Zwischendurch werden immer wieder Bewegungsabläufe demonstriert und besprochen. Außerdem wird der jeweilige Schüler zur Selbstreflexion angehalten und das weitere individuelle Vorgehen besprochen.

Ziele: Vom Standstoß zur Rückenstoßtechnik (O'Brien-Technik)
Schulen der Stoßkraft und koordinativer Fähigkeiten

Unterrichtsmittel: Kugeln mit einem Gewicht von 3 bis 5 kg (je nach Alter der Übenden – bei Anfängern darf die Kugel auf keinen Fall zu schwer sein).

Einleitung



„Ziehkampf“

Es stellen sich jeweils zwei Schüler mit Handfassung rechts oder links gegenüber. Wähle die Mittellinie des Sportplatzes. Auf Zeichen des Lehrers versuchen sie sich gegenseitig über die Linie zu ziehen.



Jeder Einzelsieg zählt einen Punkt für die betreffende Mannschaft. Mehrere Durchgänge ausführen lassen, evtl. auch mit neuen (gleichstarken) Gegner.

Vorbereitende Übungen



Je nach Anzahl der Kugeln werden Riegen oder Kleingruppen gebildet, die mit entsprechendem Sicherheitsabstand üben.



Die hier vorgestellten Übungen können noch beliebig erweitert werden, sie dienen der Erwärmung und der Gewöhnung an das Gerät.



Die Kugel um die Hüften kreisen lassen, fünfmal rechts, fünfmal links.



Die Kugel durch die gegrätschten Beine wandern lassen (Achterkreisen), fünfmal rechts, fünfmal links.



Die Kugel im Grätschstand mit leicht abgewinkelten Hüften von einer Hand in die andere geben (rechte Hand übergibt die Kugel an der linken Körperseite in die linke Hand und gegen- gleich, schwingendes Übergeben der Kugel), dreimal rechts, dreimal links.



Wie vorher, aber die Kugel mit einer kleinen Flugphase übergeben, dreimal rechts, dreimal links.

Hauptteil

Methodische Übungsreihe zum Erlernen der Rückenstoßtechnik (O'Brien-Technik)



Erfassen der Kugel: Die drei mittleren Finger liegen ziemlich dicht zusammen, Daumen und kleiner Finger sind ein wenig abgespreizt. Die Kugel wird anschließend an der rechten Seite des Halses nahe dem Schlüsselbein angelegt. Ober- und Unterarm verlaufen schrägtief.

Hinweis: Die Lehrkraft kontrolliert die Kugelhaltung.



Die Schüler stellen sich in Riegen (entsprechend der Kugelanzahl) an der Sportplatzeinfassung zum Hartplatz oder zur



Stoßzone auf. Unbedingt auf ausreichenden seitlichen Abstand achten. Gestoßen wird gemeinsam auf Kommando des Lehrers. Das Zeichen zum Zurückholen der Kugeln gibt ebenfalls der Lehrer. Auch der Einsatz für die nächsten Schüler zum Stoßen der Kugel kommt von der Lehrkraft.

Hinweis: Auf strengste Einhaltung dieser Sicherheitsregeln achten !



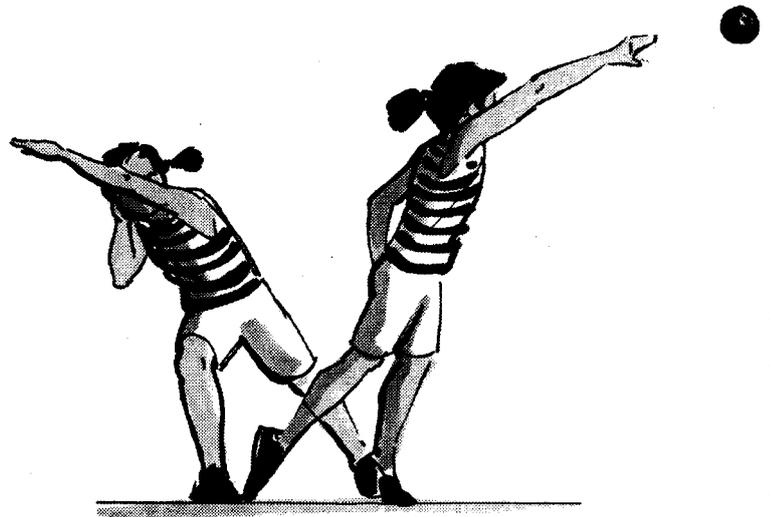
Einnehmen der Stoßauslage: Der Schüler steht in leichter Seitgrätschstellung, linke Körperseite zeigt in Stoßrichtung (beim Rechtsstoßer), Kugelfassen wie vorher.



Standstoß: Wer kann die Kugel nach einem auftaktartigen Kniebeugen des rechten Beines aus dieser Stellung nach vornoben hinausstoßen?. Etliche Male üben, bis eine gewisse Bewegungssicherheit eintritt.



Das Stoßen über eine im entsprechenden Abstand gespannte Zauberschnur unterstützt die gestellte Aufgabe.



Hinweis: Der Standstoß muss gewissenhaft und intensiv geübt werden, weil er den Ausgangspunkt für die weiteren methodischen Schritte bildet. Evtl. sollte bei dieser Übung die Differenzierung einsetzen, Erst wer diese Übung richtig beherrscht, darf sich an das Umspringen heranwagen.



Das Umspringen: Wie vorher, aber wer kann die Kugel nach vornoben „hinausspringen“? Auch hier bis zu einer gewissen Bewegungssicherheit üben.



Beim Rechtsstoßer wird die Kugel durch das Strecken der Beine, ausgehend vom Fußgelenk über Kniegelenk bis zum Hüftgelenk und den Einsatz der rechten Schulter und des rechten Stoßarmes nach vornoben „hinausgesprungen“. In der Ausgangsstellung wird das rechte Bein belastet (auftaktartiges Beugen im Kniegelenk), das linke Bein berührt mit der Fußspitze den Boden. Aus dieser Stellung erfolgt der Umsprung „von rechts über links auf rechts“. Der Fuß des hinteren Beines landet dabei rechts neben der Stelle, die der vordere Fuß vor dem Rückführen nach hinten verlassen hat. Der Umsprung ist eine Folge des kraftvollen, schnellkräftigen Streckstoßes, der ein Übertreten am Balken durch den Schrittwechsel der Beine im Sprungstoß verhindern soll; außerdem steht jetzt die ganze Breitseite des Körpers hinter dem Stoßarm.

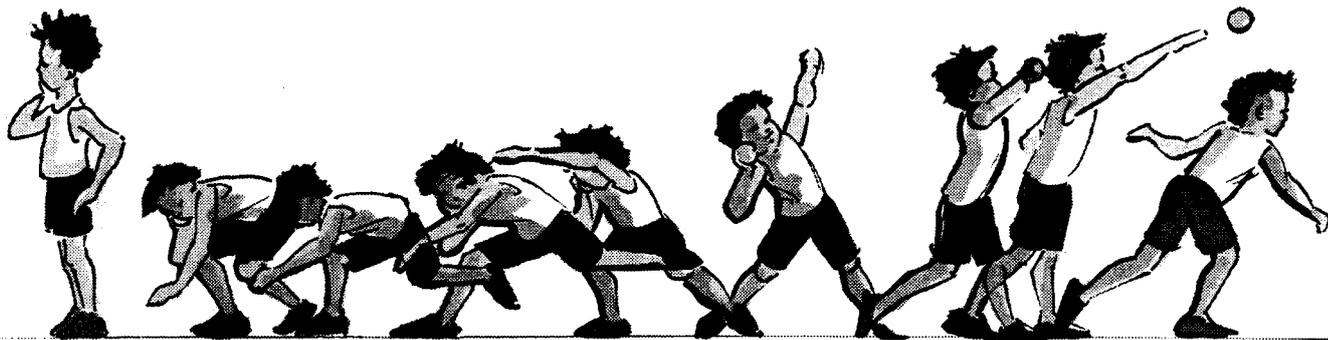


Hinweis: Evtl. muss bei dieser Übung eine weitere Differenzierung vorgenommen werden.

☺ Wie vorher, aber der Rücken zeigt schon immer mehr in Stoßrichtung.

☞ Der Stoß aus dieser Stellung ist für den gesamten Bewegungsablauf sehr wichtig, er muss daher sehr gründlich und intensiv geübt werden. Auf richtige Bein Streckung achten; die Kugel soll gestoßen und nicht geworfen werden; der Ellenbogen befindet sich fast in Schulterhöhe hinter Hand und Kugel!

☺ **Stoßen mit Angleiten:** Aus aufrechter Körperstellung erfolgt ein leichtes Abbeugen des Rumpfes, danach gleitet der Körper durch Schwingen des linken Beines in Stoßrichtung und Strecken des Standbeines zur Kreismitte. Wenn das linke Bein sich zu senken beginnt, wird das rechte Bein schnell unter den Körper gezogen, man befindet sich in der Stoßauslage, aus der der Umsprung wie vorher angeschlossen wird.



Hinweis: Das Angleiten kann auch in Partnerform geübt werden: A ergreift mit beiden Händen den Unterschenkel von B und unterstützt die Angleitbewegung durch leichtes Rückziehen des linken Beines von B.

Schlussteil

☺ **Auswertendes Lehrer-Schüler-Gespräch:**
Es werden noch einmal die einzelnen methodischen Schritte im Gespräch und durch Demonstrationen verdeutlicht bzw. veranschaulicht und das weitere Vorgehen für folgende Übungsstunden angesprochen.

Ziele: Lernen und üben des Speerwerfens
Schulen und Vervollkommen der Schlagwurfbewegung

Unterrichtsmittel: Kinder- und Jugendspeere (wenn möglich für zwei Übende einen Speer), selbst angefertigte Übungsspeere (1,50 – 2,00 m lang aus Bambus, Esche oder Haselnuss), Schlagbälle 80 oder 200 g, Staffelstäbe

Vorab ...

Voraussetzung zum erfolgreichen Speerwerfen ist die Schlagwurfbewegung (siehe hierzu auch Band 3 – Stundenbilder Sport in der Grundschule). Das Werfen mit Schlagbällen, Staffelstäben etc. schafft die koordinativ-technischen Voraussetzungen für das Werfen mit Speeren. Am Anfang des Lernprozesses stehen deshalb noch einmal „Schlagwürfe“ mit unterschiedlichen Gegenständen. Erst wenn diese Würfe technisch einwandfrei ausgeführt werden, kann mit dem Erlernen der Grobform der Speerwurftechnik begonnen werden. Bei der hier vorgestellten methodischen Übungsreihe heißt die Zielstellung deshalb: Speerwurf aus dem Stand mit einem Schritt.

 **Sicherheitshinweise.** Folgende Punkte sind unbedingt zu beachten:

- Den Speer immer mit der Spitze nach unten tragen!
- Bei jeder Wurfübung Sicherheitsabstand festlegen und beachten!
- Werfen in Gegenüberstellung ist verboten!
- Den Speer nach dem Abwurf immer selbst holen und nicht zurückwerfen lassen!

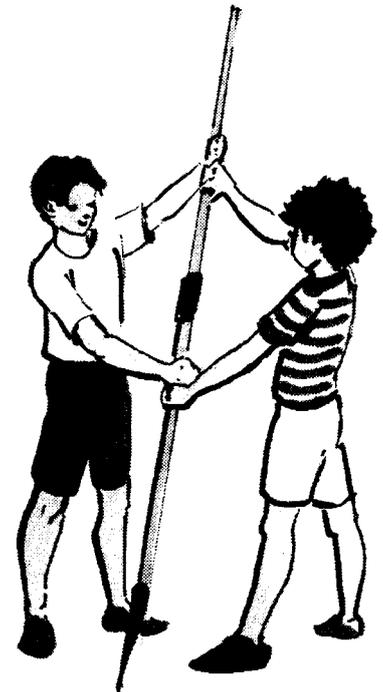
Erwärmung



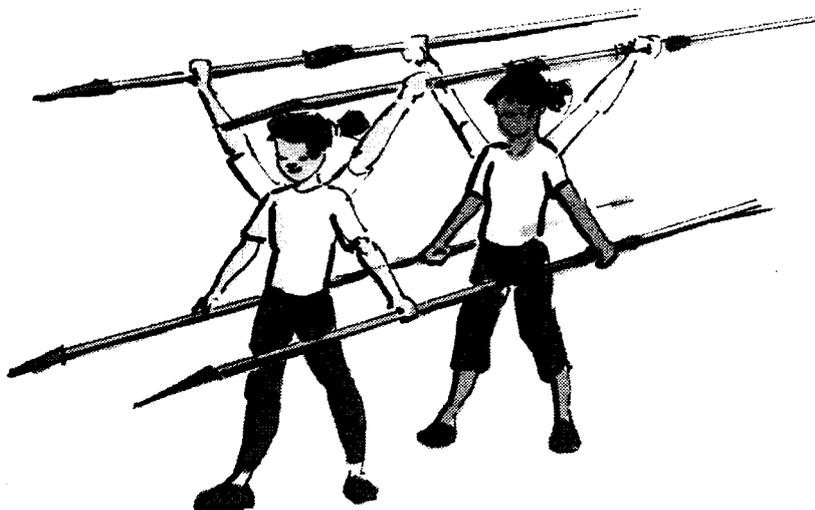
Partnergymnastik mit Speeren oder Gymnastikstäben



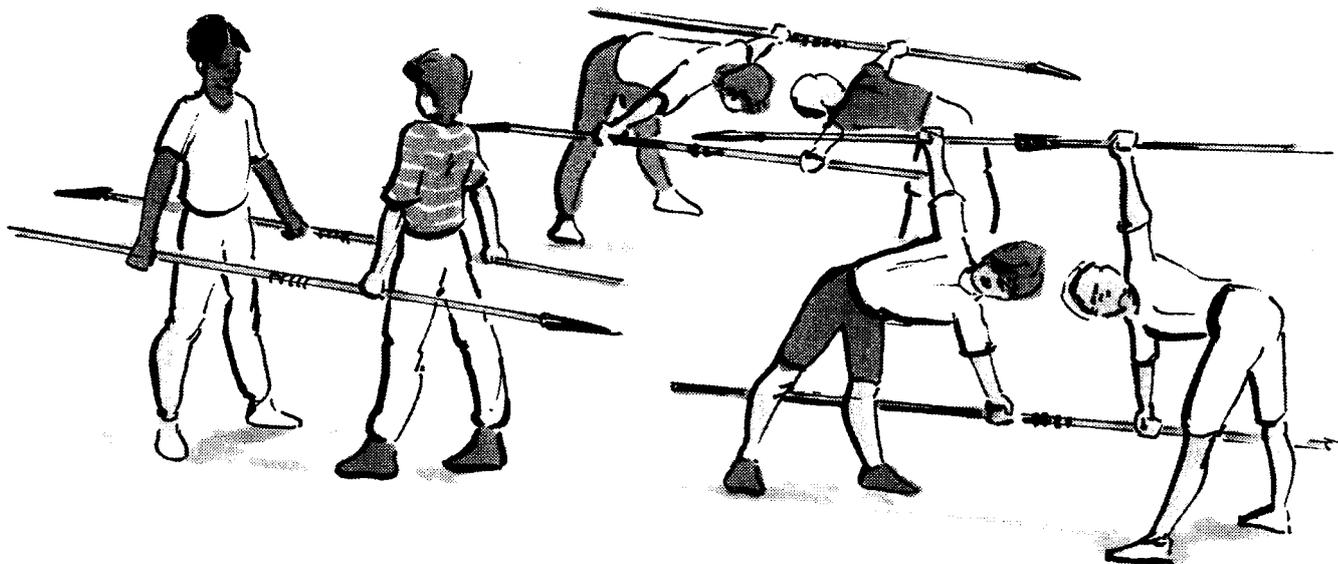
Die beiden Partner stehen mit dem Gesicht zueinander: Der Speer wird waagrecht vor dem Körper gehalten und am oberen und unteren Drittel gefasst. Den Speer nun in die Senkrechte drehen. Jeweils nach links und rechts drehen. Immer mit Gefühl für den Partner üben, nicht ruckartig, sondern fließend!



Stand hintereinander: Die Speere (oder Gymnastikstäbe) befinden sich in Seithaltes. Senken in die Tiefhalte, Heben in die Hochhalte, Senken in die Tiefhalte usw. ... mehrmals schnell und fließend ausführen.



- ☺ Die Partner stehen im Grätschstand zueinander, die Speere (oder Stäbe) werden in Tiefhalte gefasst: Seitheben der Arme, Rumpfvorbeugen und -drehen beider Partner nach rechts und links im Wechsel (die Arme folgen der Bewegung des Rumpfes).



- ☺ Die Partner befinden sich im Sitz zueinander: Der Speer wird waagrecht mit fast gestreckten Armen gehalten. Abwechselndes oder gleichzeitiges Aufrichten und Setzen.

Methodische Übungsreihe zum Lernen und üben des Speerwerfens aus dem Stand

Vorbereiten und sich erinnern ...



Die Schüler stellen sich in mehreren Riegen nebeneinander auf (seitliche Abstände ca. 5 bis 7 m). Auf ein Zeichen des Lehrers wird geworfen. Die Wurfgeräte werden danach vom jeweiligen Werfer zurückgeholt. Anschließend können die nächsten Schüler werfen.



Schlagwürfe mit Impulsschritt

Schlagwurf mit einem Schritt aus der Parallelstellung. Ausgangsstellung ist die parallele Fußstellung. Daraus erfolgt das Vorsetzen des linken Fußes, damit gelangt man in die Abwurfposition, anschließend erfolgt dann der schon bekannte Schlagwurf.



Hier sind fast alle Hilfsgeräte einzusetzen. Darauf achten, dass der Arm immer nahe und gradlinig am Kopf vorbeigezogen wird. Besonders bei Stafelstäben oder kurzen Holzstücken können wir am Flug erkennen, ob der Bewegungsablauf richtig war (müssen sich immer senkrecht um sich selbst drehen). Sobald sich die Hilfsgeräte schräg in der Luft drehen, ist das auf einen nicht gradlinigen Abwurf zurückzuführen.

Erlernen der Speerhaltung (Griff)



Die Übenden stellen sich zu zweit hintereinander auf dem Rasen auf. Der Speer steht senkrecht vor ihnen im Boden.

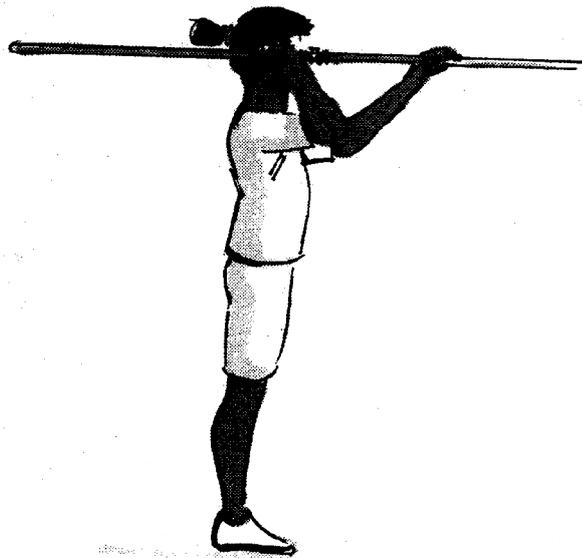


Der erste Übende tritt vor und lässt seine Wurfhand (meistens rechte Hand) am Schaft des Speeres hinabgleiten, bis der Zeigefinger an die Wicklung kommt (der Daumen liegt fast parallel zum Schaft). Den Griff verstärken und den Speer so aus dem Boden ziehen und in die Waagerechte bringen.





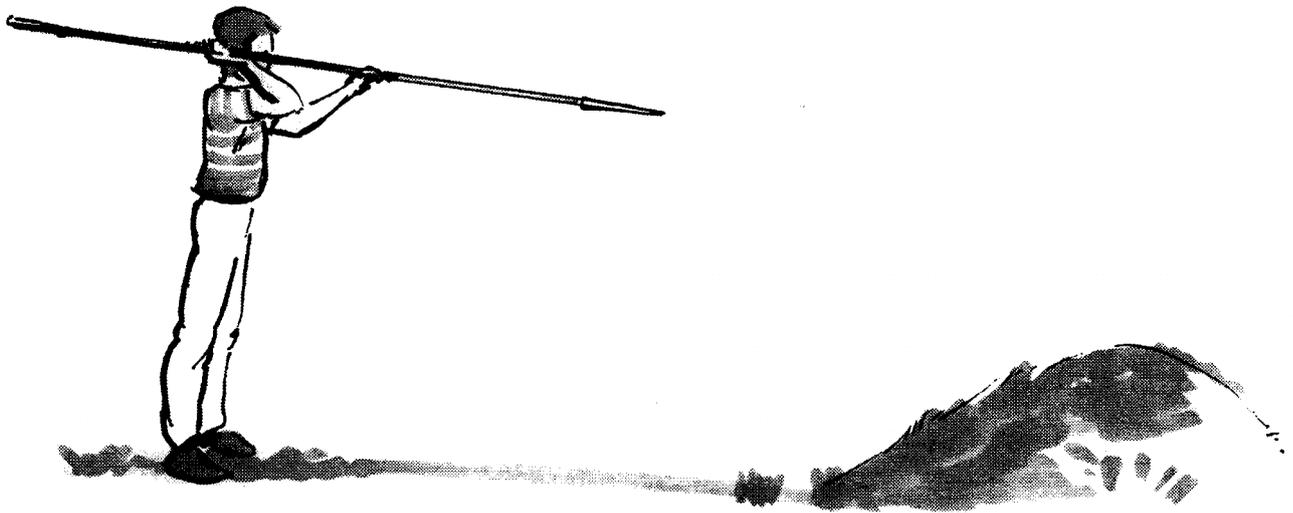
Wie vor, aber den Speer anheben und in Kopfhöhe bringen. Die Speerspitze zeigt zum Boden, die Griffhand befindet sich etwa neben dem Ohr, Ellenbogen gebeugt. Die linke Hand (Nichtwurfhand) fixiert das vordere Drittel des Speers in dieser Stellung.



Erstes Werfen (Wurf mit gebeugtem Wurfarm)



Parallele Fußstellung, Speer in Kopfhöhe halten, Ellenbogen gebeugt, Speerspitze zeigt leicht nach unten, die linke Hand (Nichtwurfhand) fixiert den Speer: Aus dieser Stellung den Wurfarm leicht nach hinten nehmen (kleine Ausholbewegung – Wurfarm etwas zurücknehmen) und den Speer abwerfen.



Das Werfen des Speeres in eine Böschung erweist sich als erfolgsverstärkend für das erste Werfen mit Speeren (der Speer steckt im Boden!) Die Lehrkraft wird diese Übung etliche Male wiederholen lassen und dabei auf die bisher erarbeiteten Merkmale wie Griff und Abwurfbewegung hinweisen.

Wurf aus der Schrittstellung mit fast gestrecktem Wurfarm



Schrittstellung: Beim Rechtswerfer steht der linke Fuß vorn, Griff wie bekannt, der Speer wird jetzt fast parallel zum Boden gehalten, Ellenbogen zunächst gebeugt. Die Auftaktbewegung besteht darin, dass die Wurfarmschulter zurückgenommen wird und danach der Speer mit einer „schlagwurfartigen Bewegung“ am Kopf vorbei abgeworfen wird.

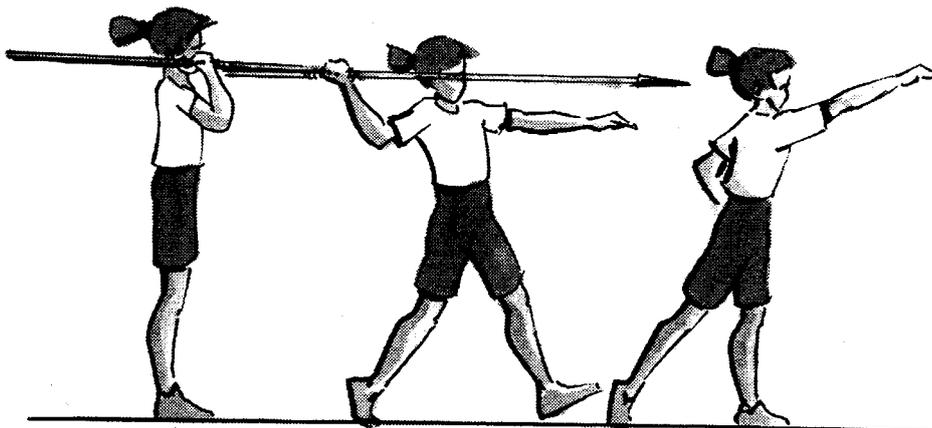


Der Speer sollte nach einer bogenartigen Flugbahn den Boden zumindest mit der Spitze zuerst berühren (besser noch im Boden stecken). Wenn das dem Übenden auf Dauer nicht gelingt, sollte er noch einmal die vorherige Übung wiederholen (Differenzierung).

Wurf mit einem Schritt



Parallele Fußstellung: Speer wie gewohnt in Kopfhöhe und mit gebeugtem Ellenbogen halten. Nun führt der linke Fuß einen leichten Schritt nach vorn aus (beim Rechtshänder) und leitet damit gleichzeitig das Zurücknehmen der rechten Wurfarmschulter ein. Danach wird der Speer (wie schon in der vorherigen Übung beschrieben) abgeworfen.



Diese Übung wird so oft ausgeführt, bis sich eine gewisse Bewegungssicherheit einstellt. Erst dann sollte man mit weiteren Lernschritten wie Impulsschritt und Auflaufgestaltung beginnen. Die Lehrkraft wird den Bewegungsablauf immer wieder demonstrieren lassen und die wesentlichen Punkte ansprechen.

Ziele: Lernen und üben des Flops

Unterrichtsmittel: Hochsprunganlage, mehrere Weichböden, Zauberschnüre, evtl. Markierungskegel

Vorab ...

Es erscheint sinnvoll, die Grobform des Flops zunächst ganzheitlich einzuführen. Mit ganzheitlich meint man den bogenförmigen Anlauf, Absprung mit dem lattenfernen Bein und die rückwärtige Landung. Mit dem „Schersprung“ zu beginnen ist deshalb sinnvoll, weil er auch von der floptypischen Anlaufseite ausgeführt wird. Außerdem werden sich bei dieser Vorgehensweise bei den Mädchen und Jungen schnell erste Erfolgserlebnisse einstellen: Es wird „hoch gesprungen“. Später wird dieses ganzheitliche Vorgehen durch spezielle Übungen zum „Überqueren der Latte“ und zum Anlauf- bzw. Absprungverhalten ergänzt.

Erwärmung und Vorbereitung



Die folgenden Übungen können teilweise schon in vorhergehenden Stunden ausgeführt werden. Einige dieser Beispiele werden aber wieder angesprochen und fördern die Einstimmung auf die „Flop-Stunde“.

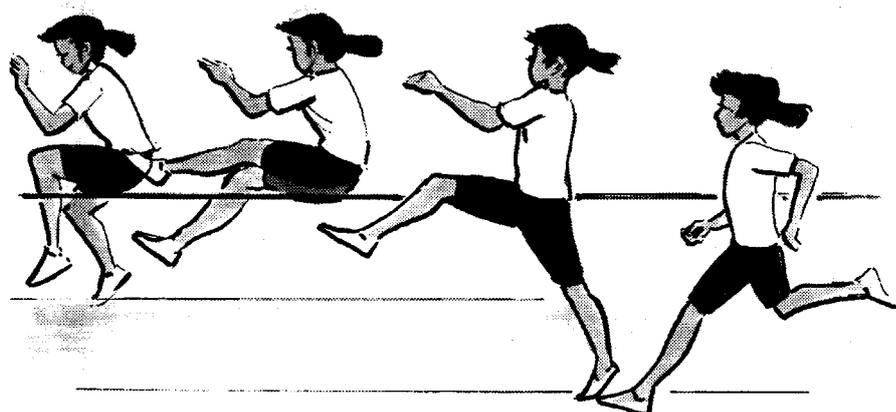
- Slalomlauf zwischen Hindernissen (Baumreihe, Markierungskegel).
- Laufen in Rechts- und Linksbögen.
- „Achterlauf“
- Kurze Sprints mit Einbiegen zur Sprungbeinseite.
- Sprünge nach Höhenorientierern (Zweigen, Basketballkorb usw.).
- Sprünge mit halber Drehung aus dem Gehen oder langsamen Laufen.
- Hopsperläufe mit betontem diagonalem Schwungbeineinsatz.
- Mit beiden Händen einen Medizinball rückwärts über den Kopf hoch abwerfen – gegen eine Wand oder zum Partner (hierbei denkt man an den parallelen Armschwung)
- Fallübungen rückwärts auf eine dicke Matte (Angstabbau vor Rückwärtssprüngen) usw.

Methodische Übungsreihe zum Lernen und Üben des Flops

Erste Sprünge von der „richtigen Seite“ mit Schersprüngen ...



Schräger Anlauf und Schersprung über eine Zauberschnur (Höhe ca. 60 bis 80 cm). Mehrmals ausführen lassen.

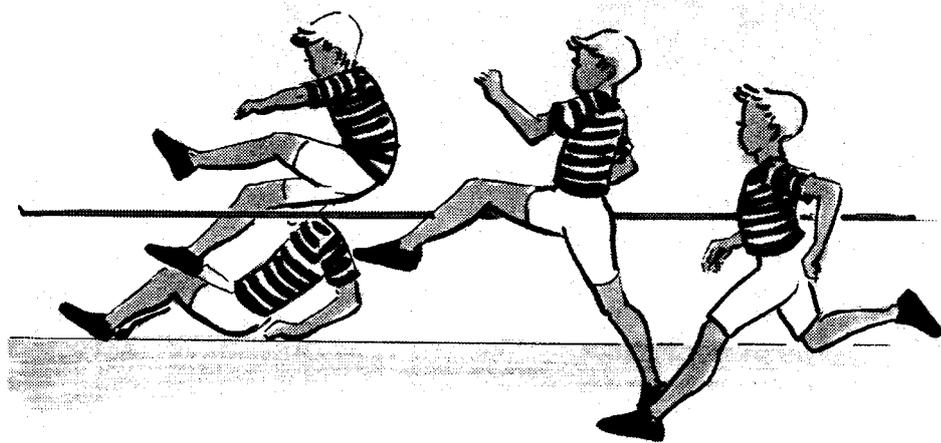




Darauf hinweisen, dass mit dem lattenfernen Bein abgesprungen wird, d.h. der Rechtsspringer läuft von der linken Seite an.



Schersprünge über eine größere Höhe, dadurch ergibt sich fast automatisch eine Sitzlandung.



Evtl. muss hier schon differenziert werden, d.h. die leistungsstärkeren Jungen und Mädchen benötigen eine Hochsprunganlage mit einer höher gespannten Zauberschnur und die leistungsschwächeren Schüler üben an einer Parallelanlage mit niedriger Schnur.



Wie vor, aber mit betontem Schwungbeineinsatz (inneres Bein).

Bogenförmiger Anlauf ...



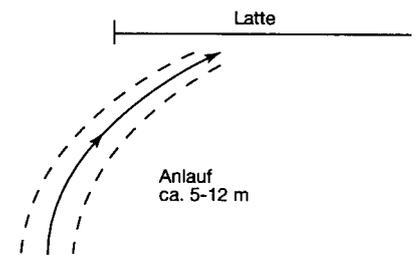
Schersprung aus Kurvenlauf (ca. 9 Schritte) und Sitzlandung.



Der Anlauf sollte schon hier als Kurvenlauf (siehe Skizze – Vorbereitung für Flop) durchgeführt werden. Im Beschleunigungsabschnitt läuft der Übende fast gradlinig und erreicht damit eine optimale Geschwindigkeit. Im kurvigen Teil des Anlaufs wird die Geschwindigkeit gehalten und in den Absprung umgesetzt. Es wird mit dem lattenfernen Bein abgesprungen, folglich laufen Rechtsspringer von links, Linksspringer von rechts an.



Bogenförmiger Anlauf (siehe Skizze) und Sprung auf einen Mattenhügel. Die Höhe des Hügel wird so eingerichtet, dass die Springer nur noch mit dem Rücken auf der Matte landen können. Die Hohlkreuzhaltung wird durch den Mattenhügel fast erzwungen.





Ergänzende Übung: Bewusstmachen des Absprungs durch diagonalen Kniehub im Stand und im Gehen.



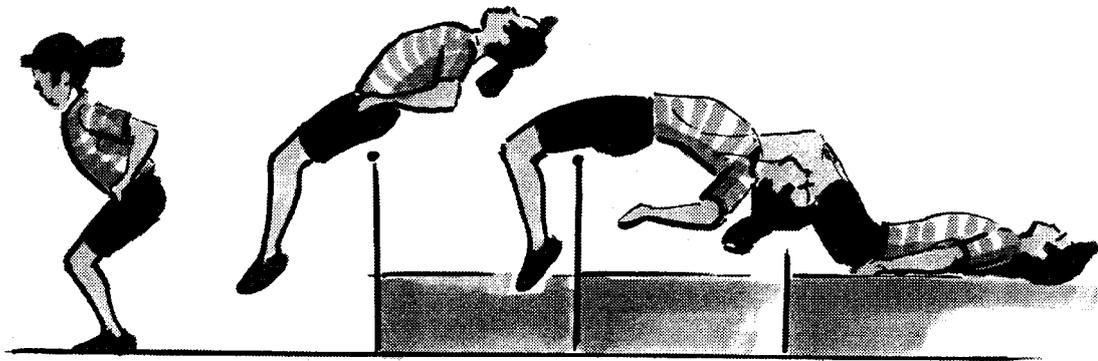
Bogenförmiger Anlauf und Sprung auf den Mattenhügel mit Beobachtung des Absprungsverhaltens / Schwungbeineinsatz.



Beim Absprung setzt der Fuß mit der Ferse auf (Sprungauslage), das Knie ist leicht gebeugt, der Oberkörper in Rücklage, die Fußspitze zeigt in Richtung des letzten Anlaufschrittes. Die Drehung um die Längsachse entsteht durch den Einsatz der Hüfte auf der Schwungbeinseite und den diagonalen Einsatz des Schwungbeinknies zur Gegenschulter.



Standflop: Mit dem Rücken zum Weichboden, beidbeiniger Absprung (evtl. vom Sprungbrett oder Kastendeckel) und Landung auf dem Rücken mit ausgebreiteten Armen – auf die ausgeprägte Hohlkreuzhaltung achten. Evtl. können zwei Hilfen rechts und links neben den Übenden am Hosenbund dabei unterstützen.



Flopsprünge mit bogenförmigem Anlauf auf den Mattenhügel (nicht mehr so hoch – um die Flugphase zu verlängern) und Technikbeobachtung durch die Lehrkraft, z.B. auf das betont lange Halten der Hohlkreuzposition, so dass die Waden die Schnur berühren.



Flopsprünge mit dem Ziel den Bewegungsablauf zu festigen unter schwerpunktmäßiger Beobachtung

- des Anlaufverhaltens und Absprungs oder
- der Flugphase und Landung.



Die Lehrkraft wird zwischendurch den Flop immer wieder demonstrieren lassen, um die Bewegungsvorstellung der Übenden zu vervollkommen, bzw. spezifische Korrekturen zu geben. Die Festigung und Ausformung der Technik des Flop wird weitere Stunden in Anspruch nehmen.

