

Übungssammlung für Schulhof und Rasenflächen

Nachfolgend finden Sie eine Übungssammlung zum Schnell laufen, Werfen, Springen und Ausdauernd laufen, die sich variabel auf örtliche Gegebenheiten anpassen lässt und für Sportunterricht im Freien geeignet ist.

1) Schnell laufen

Sprint

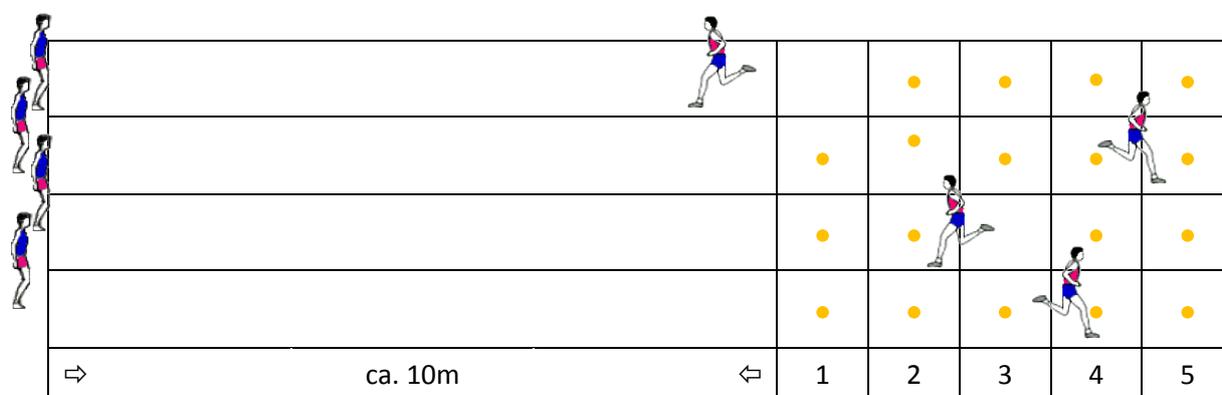
Risikosprint

Material: Markierungslinien-/ hütchen, Stoppuhr, Pfeife, Kleingeräte (Tennisball, Tennisring, Parteiband, o.ä.)

Ca. 10m von der Startlinie entfernt sind ca. 1m breite Zonen eingerichtet, in denen unterschiedliche Geräte liegen. Je weiter die Zone von der Startlinie entfernt ist, umso höher ist die Punktzahl der Zone (des Geräts).

Auf ein Startsignal hin versuchen die Schüler/innen innerhalb einer vorgegebenen Zeit (z.B. 8sec) einen Gegenstand aus einer selbstgewählten Zonen zu holen und wieder zur Startlinie zurückzukehren. Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhalten sie die Punkte für die Zone, ansonsten geht der Lauf nicht in der Wertung ein.

Das Spiel kann auch als Mannschaftswettbewerb durchgeführt werden. So kann jeder Schüler zur Gesamtpunktzahl der Mannschaft beitragen.



Staffelspiele

Material: Markierungslinien/ -hütchen, Staffelstab (oder Tennisring), ggf. weitere Materialien

Würfelfestlauf: Jeder Gruppe steht auf der gegenüberliegenden Seite ein Würfel, ein Stift und ein Zettel mit den Zahlen 1-6 (abhängig von der Gruppengröße je 2-4x) zur Verfügung. Die Kinder sprinten nacheinander zum Würfel, würfeln und streichen die gewürfelte Zahl durch, bevor sie zurück sprinten. Wer zuerst alle Zahlen abgekreuzt hat, gewinnt. Wird eine Zahl gewürfelt, die nicht mehr zur Verfügung steht, darf dieselbe Person erneut würfeln.

Puzzlestaffel: Für jede Gruppe liegen auf der gegenüberliegenden Seite verdeckte Puzzleteile eines Kinderpuzzles. Die Kinder sprinten nacheinander auf die gegenüberliegende Seite und holen ein Puzzleteil. Sobald alle Puzzleteile auf der Startseite liegen, darf die Mannschaft beginnen, das Puzzle fertig zu stellen. Die Gruppe die zuerst das Puzzle fertig hat, gewinnt.

Transportstaffel: Die Transportstaffel wird in Form einer Wendestaffel durchgeführt. Der erste Läufer holt von der gegenüberliegenden Seite ein Gerät, welches der nächste Läufer wieder zurück bringt. Alternativ können auf der gegenüberliegenden Seite auch ausreichend viele Geräte liegen, die nach und nach abgeholt werden müssen, um diese dann bspw. zu stapeln o.ä. Die Mannschaft, die zuerst x-mal gelaufen ist (oder zuerst seinen Turm gebaut hat), gewinnt.

Hindernissprint

Hindernisbahnen

Material: Bananenkartons/ Trainingshürden/ Kinderhürden o.ä., Markierungslinien/ -hütchen

In mehreren Bahnen werden je zwei bis vier flach Hindernisse aufgebaut. Die Abstände zwischen den Hindernissen einer Bahn können gleichmäßig oder variabel sein. Die Bahnen sollten unterschiedliche Abstände aufweisen. Ggf. kann es sinnvoll sein, die Abstände und Höhen je nach Leistungsniveau zu variieren.

Die Schüler/innen sollen die Bahnen einzeln durchlaufen. Über die Hindernisse sollen die Kinder nicht springen (!) sondern einen schnellen und flachen Schritt ausführen. Nach mehreren Durchgängen als Übungsphase werden die Hindernisse so aufgebaut, dass die Abstände und Höhen aller Bahnen identisch sind. Die Schüler/innen sollen die Hindernisse nun auf Kommando, gegeneinander überlaufen.

2) Werfen

Schlagwurf

Wurferfahrung sammeln

Material: diverse Wurfgeräte (Schlagbälle, Tennisbälle, Koosh-Bälle, Tennisringe, Schweifbälle, Wurfraketen, ...)

Die Schüler/innen sollen die Flugeigenschaften verschiedener Wurfgeräte kennenlernen. Dazu sollen sie die Geräte aus dem Stand als Schlagwurf sowohl mit rechts als auch mit links möglichst weit wegwerfen.

Hinweis: Es sollten für jeden Schüler bis zu fünf (unterschiedliche) Wurfgeräte zur Verfügung stehen. Erst wenn alle Geräte geworfen wurden, dürfen diese auf Kommando wieder eingesammelt werden.



Zielwerfen

Material: versch. Wurfgeräte, Abwurfmarkierung, geeignete Ziele (Kegel, Pylone, Torlatte, Plakate, o.ä.)

Aus dem Stand sollen die Schüler/innen versuchen Ziele abzuwerfen, welche sich mind. in Reichhöhe befinden. Als Aufbau eignen sich Markierung an der Wand oder auch angeklebte A3 Zettel, die die Schüler/innen z.B. mit Tennisbällen aus geeigneter Entfernung abwerfen sollen. Die Schüler/innen können die Wurfweite selbst festlegen. Der Vorteil dieser Ziele ist, dass sie nicht neu aufgebaut werden müssen. Tennisbälle springen bei gradlinigen Würfen wieder zum Werfer zurück.

Weitere Aufbauten wie z.B. Kegel oder Pylone auf Kästen oder Torlatten sind möglich. Die Wurfziele sollten sich mind. in Reichhöhe der Schüler/innen befinden, damit der Wurf nach vorne-oben geschult werden kann.

Drehwurf

Wurferfahrung sammeln

Material: Tennisringe/ Fahrradreifen

Die Schüler/innen sollen einen Tennisring oder Fahrradreifen aus dem Stand möglichst weit werfen. Die einzige Vorgabe, die die Schüler/innen hierbei erhalten, ist eine einmalige Ausholbewegung neben dem Körper auszuführen und das Gerät mit gestrecktem Arm abzuwerfen.

Bei den Würfen ist darauf zu achten, dass die Hand nicht verdreht (siehe Abbildung) in Verlängerung des Unterarmes gehalten wird. Die Schüler/innen sollten mit ausreichend seitlichem Abstand aufgestellt werden.



Stoß

Druckwürfe

Material: leichte Medizin- oder Basketball

Die Schüler/innen stehen sich paarweise gegenüber. Nun sollen sich die Schüler/innen einen Medizin- oder Basketball im Druckwurf zupassen.

Der Ball wird dabei etwas höher als Brusthöhe mit beiden Händen gehalten. Die Finger werden zum Körper gedreht und die Ellbogen zeigen nach außen. Über die explosive Armstreckung bis in die Fingerspitzen wird der Medizinball zum Partner gepasst.

Einarmiger Stoß

Material: leichte Medizin- oder Basketbälle, (Zauberschnur)

Die Schüler/innen stehen sich in ausreichendem Abstand paarweise gegenüber. Als Höhenorientierung kann ein Hindernis zwischen ihnen stehen, z.B. eine gespannte Zauberschnur. Nun sollen die Schüler/innen aus der Schrittstellung den Medizinball (ggf. über das Hindernis) zu ihrem Partner stoßen.

Der Medizinball wird auf der Stoßhandseite neben dem Kopf gehalten. Die Stoßhand liegt ganzflächig hinter dem Ball, die Finger zeigen zum Gesicht, der Ellbogen zeigt nach außen. Die Gegenhand hält den Medizinball unterstützend. Während der gesamten Stoßbewegung bleibt der Ellbogen hinter der Hand und zeigt nach außen. Der Medizinball wird bis in die Fingerspitzen von der Stoßhand geführt.

Alternativ kann diese Übung auch ohne Partner durchgeführt werden. Dabei entstehen jedoch längere Pausen durch das Abwarten der Stöße der anderen Kinder sowie das Zurückholen der Bälle.



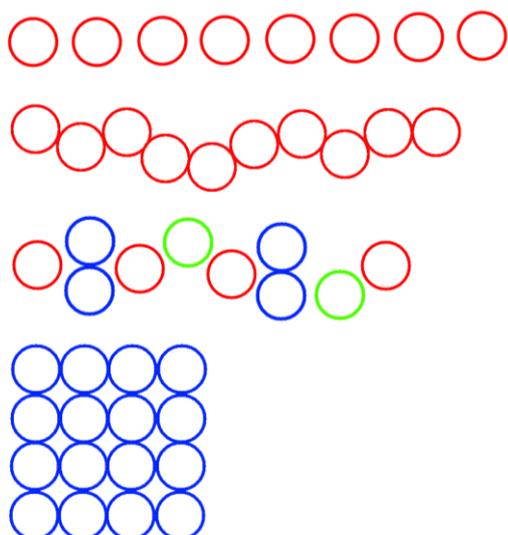
Abb.: www.sportpaedagogik-online.de (modifiziert)

3) Springen

Mehrfachsprünge

Reifenbahnen

Material: Gymnastik-/ Fahrradreifen



Es werden Reifenbahnen mit je 10 bis 12 Reifen ausgelegt. Die Reifenbahn kann gradlinig oder wellenförmig sein; die Reifen können entweder aneinander oder mit Abstand (1-2 Fuß) ausgelegt werden.

Die Schüler/innen sollen nun mit unterschiedlichen Sprungformen durch die Reifenbahn springen/hüpfen: beidbeinig vorwärts/ seitwärts/ rückwärts, einbeinig vorwärts/ seitwärts/ rückwärts, beidbeinig vor- und rückwärts im Wechsel (drei vor, einen zurück), unterschiedliche Rhythmen: re-re-li-li-re-re-..., re-beide-li-beide-re-..., Sprünge in die Reifen und aus den Reifen raus, mehr als einen Kontakt pro Reifen,

Weitere Varianten: Sprunggitter (16 Reifen im Quadrat) oder „Himmel und Hölle“

Die Abstände zwischen den Reifen sollten gering gehalten werden, da es eher darum geht, die Rhythmisierung und Belastungsverträglichkeit zu verbessern. Die Sprünge in die Weite stehen hierbei nicht im Vordergrund.

4) Ausdauernd laufen

Biathlon

Material: geeignete Laufstrecke, Wurfziele und Wurfgeräte

Im Gelände oder auf der Sportanlage wird eine geeignete Laufstrecke markiert. Diese kann auch Hindernisse (z.B. Slalom, flache Hürden, Spitzkehren, o.ä.) beinhalten. An einer Stelle sind Wurfziele aufgebaut (hierzu kann bspw. auch eine Torlatte genutzt werden) und eine Abwurflinie markiert. Jeder Schüler erhält ein Wurfgerät (z.B. Tennisball), welches er die gesamte Laufzeit mit sich führen muss.

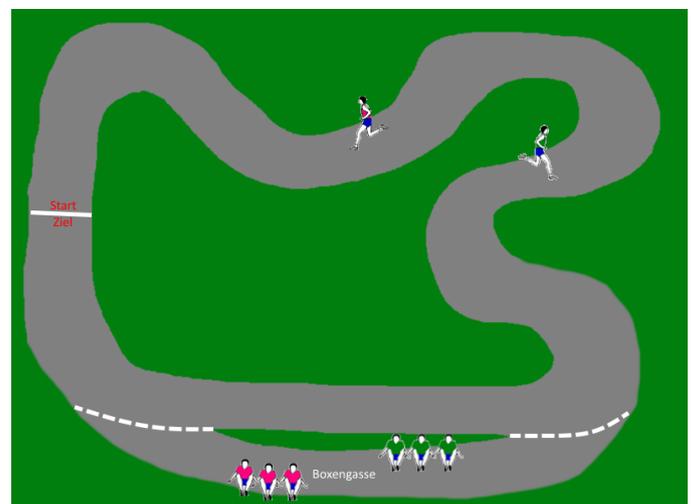
Alle Schüler/innen starten gleichzeitig an der Startlinie, laufen die Laufstrecke entlang zur Wurfstation. Nun hat jeder drei Versuche, um das Ziel zu treffen. Gelingt es ihnen, dürfen sie weiter laufen. Treffen die Schüler/innen bei drei Würfen nicht, so müssen sie eine Strafrunde laufen oder eine Strafaufgabe (20 Hampelmänner, 10 Liegestütz, o.ä.) absolvieren, bevor sie weiterlaufen dürfen. Die Anzahl der zur laufenden Runden ist abhängig von der Rundenlänge.

Diese Spielform ist auch als Biathlon-Staffel möglich (nicht mehr als 3 Kinder pro Mannschaft, aufgrund der Wartezeiten).

Autorennen

Material: geeignete Laufstrecke, Markierungslinien/ -hütchen, Tennisringe, evtl. geeignete Hindernisse

Die Schüler/innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. Auf dem Schulhof/ Sportplatz wird eine geeignete Laufstrecke aufgebaut. Diese kann auch Hindernisse (Slalom, Spitzkehren, etc.) beinhalten. Auf einer Geraden neben der Laufbahn wird außerdem eine „Boxengasse“ eingerichtet, in der die Teams stehen. An der Start-/ Ziellinie steht ein Schüler aus jedem Team mit einem „Lenkrad“ (Tennisring) in der Hand. Die Teams müssen ca. 20 Runden (mind. 3fache Teamgröße) absolvieren, wobei jedes Teammitglied mind. einmal laufen muss. Die Gruppe kann selbst entscheiden, wann bzw. wie oft sie wechselt. Zum Wechsel muss der Läufer in die Boxengasse laufen und dort das „Lenkrad“ an den nächsten Läufer übergeben.



Welche Gruppe nach 20 Runden als erstes die Ziellinie überquert, gewinnt das Rennen.

Weitere Anregungen bekommen Sie auf unserer Leichtathletik Schulsport-Homepage NRW:

<http://www.wflv.de/schulsport/leichtathletik.html>