

A Auer

e book

Hubert Heigermoser

**80 BAU
STEINE**

**LEICHT
ATHLETIK**

**FLEXIBEL
KOMBINIEREN**

**Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss
individuell zusammenstellen**



Mit digitalem
Zusatzmaterial



ZUSÄTZLICH ZUM BUCH ALS DOWNLOAD ERHÄLTLICH

NEU!

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen optional als Ergänzung weitere Materialien und Ideen, die genau auf die Inhalte des Buches abgestimmt sind. Diese Materialien sind in Form von Downloads online erhältlich unter

www.auer-verlag.de/bestnr/08795
www.lehrerwelt.de/bestnr/08795



Warm-ups zum Kennenlernen
Kooperative Sportspiele

20 Seiten, DIN A4 | 08433DA1 | 8,40 €*



Turnen
Aufgaben und Lösungen

12 Seiten, DIN A4 | 07042DA8 | 5,80 €*



Vorlagen und Checklisten für Regeln und Rituale
Für einen perfekt organisierten Sportunterricht

47 Seiten, DIN A4 | 08588DA1 | 11,40 €*



Warm-up und Cool-down
Aufgaben und Lösungen

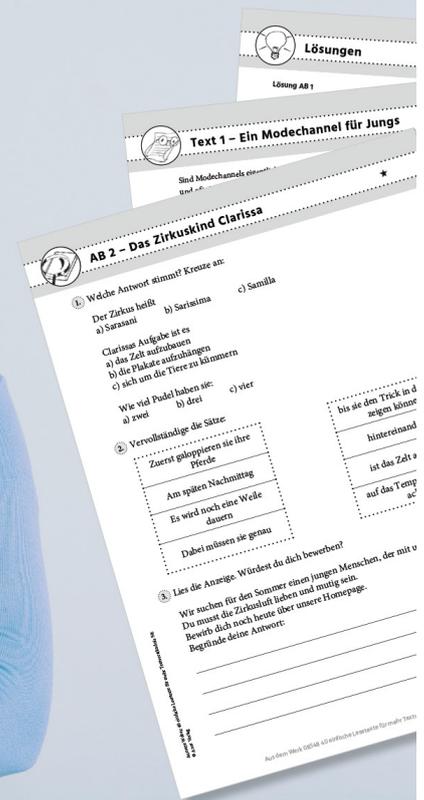
16 Seiten, DIN A4 | 07042DA10 | 8,40 €*

* Preisänderungen (insbesondere im Falle einer Mehrwertsteueränderung) und Irrtümer vorbehalten.

**Gratis für
Lehrer*innen!**

**Kostenlose Materialien
sofort downloaden
und im Unterricht
einsetzen!**

Download der Gratis-Materialien unter
www.auer-verlag.de/gratisdownloads



Wir haben uns für die Schreibweise mit dem Sternchen entschieden, damit sich Frauen, Männer und alle Menschen, die sich anders bezeichnen, gleichermaßen angesprochen fühlen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit für die Schüler*innen verwenden wir in den Kopiervorlagen das generische Maskulinum. Bitte beachten Sie jedoch, dass wir in Fremdtexen anderer Rechtegeber*innen die Schreibweise der Originaltexte belassen mussten.

In diesem Werk sind nach dem MarkenG geschützte Marken und sonstige Kennzeichen für eine bessere Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2023 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerwelt GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der*die Erwerber*in der Einzellizenz ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Präsenz- oder Distanzunterricht zu nutzen.

Produkte, die aufgrund ihres Bestimmungszweckes zur Vervielfältigung und Weitergabe zu Unterrichtszwecken gedacht sind (insbesondere Kopiervorlagen und Arbeitsblätter), dürfen zu Unterrichtszwecken vervielfältigt und weitergegeben werden. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte einschließlich weiterer Lehrkräfte, für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch. Mit dem Kauf einer Schullizenz ist die Schule berechtigt, die Inhalte durch alle Lehrkräfte des Kollegiums der erwerbenden Schule sowie durch die Schüler*innen der Schule und deren Eltern zu nutzen. Nicht erlaubt ist die Weiterleitung der Inhalte an Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern, andere Personen, soziale Netzwerke, Downloaddienste oder Ähnliches außerhalb der eigenen Schule. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Autor*innen: Hubert Heigermoser
Covergestaltung: Kirstin Lenhart München
Umschlagfoto: iStock by Getty Images - Deagreex
Illustrationen: Steffen Jähde
Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen
ISBN 978-3-403-38795-4

www.auer-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und methodisch-didaktische Hinweise . . .	4	Weitsprung.	45
Sprinten	8	<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>45</i>
<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>8</i>	<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>46</i>
<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>9</i>	Idee 1: Weitsprung-Garten	46
Idee 1: Vier-Farben-Fangen	9	Idee 2: Fangen mit Rettersprung	47
Idee 2: Alle fangen alle.	10	Idee 3: Insel-Matten-Springen	47
Idee 3: Bänder klauen	10	Idee 4: Insel-Fangspiel	48
Idee 4: Koloss, Stollen, Kobold	11	Idee 5: Sprünge an der Reifenbahn	49
Idee 5: Kartenstaffel	12	Idee 6: Sprungparcours	50
Idee 6: Immer eins mehr	12	<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>51</i>
Idee 7: Zahlen abhaken	13	Idee 1: Schrittweitsprung einführen	51
Idee 8: Jagd	13	Idee 2: Schrittweitsprung verbessern	54
Idee 9: Hürdenstrecke bauen	14	<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>56</i>
Idee 10: Pendellauf mit Hütchen	15	Idee 1: Zonenweitsprung	56
Idee 11: Lauf-Abc	15	Idee 2: Rekordversuch	57
<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>17</i>	Hochsprung	59
Idee 1: Sprintschnelligkeit verbessern 1	17	<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>59</i>
Idee 2: Sprintschnelligkeit verbessern 2	18	<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>59</i>
Idee 3: Einführung in den Tiefstart	20	Idee 1: Fangen mit Befreien	60
Idee 4: Den Tiefstart verbessern	21	Idee 2: Hochsprung-Garten	60
<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>23</i>	Idee 3: Bewegungsaufgaben	61
Idee 1: Summensprint	23	Idee 4: Aufsprung-Pendelstaffel	62
Idee 2: Pokersprint	24	<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>63</i>
Idee 3: Sprintkönig*in	24	Idee 1: Zum Hochsprung hinführen	63
Idee 4: Turnier	25	Idee 2: Einführung in den Fosburyflop	65
Idee 5: Mehrere Startpositionen	25	Idee 3: Fosburyflop verbessern	67
Idee 6: Würfel-Rallye	26	<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>69</i>
Werfen	27	Idee 1: Sprung-Pendelstaffel	69
<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>27</i>	Idee 2: Flop-Hochsprungwettkampf	70
<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>28</i>	Idee 3: Joker-Hochsprung	71
Idee 1: König*in jagen	28	Idee 4: Kombi-Hoch-Weitsprung	72
Idee 2: Alle gegen alle	28	Idee 5: Zweierlei-Hochsprung	72
Idee 3: Merkball	29	Kugelstoßen	74
Idee 4: Retterball	29	<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>74</i>
Idee 5: Treibball	30	<i>Methodisch-didaktische Hinweise</i>	<i>75</i>
Idee 6: Kisten treiben	31	<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>76</i>
Idee 7: Hütchen abräumen	31	Idee 1: Mattenball	76
Idee 8: Monsterball treffen	32	Idee 2: Pass-Fangen	77
Idee 9: Der laufende Keiler	33	Idee 3: Medizinball erobern	77
<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>33</i>	Idee 4: Ball unter der Schnur	78
Idee 1: Wurferfahrungen sammeln	33	Idee 5: „Haltet die Seite frei!“	79
Idee 2: Einführung in den Schlagwurf mit Drei-Schritt-Rhythmus	35	Idee 6: Wandball	79
Idee 3: Schlagwurf verbessern	37	Idee 7: Turmball	80
<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>39</i>	Idee 8: Kräftigen	81
Idee 1: Bei Treffer weiter	39	<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>82</i>
Idee 2: Punktejagd an der Wand	39	Idee 1: Kugelgewöhnung	82
Idee 3: Wer trifft den Pezziball?	40	Idee 2: Zum Kugelstoßen hinführen	82
Idee 4: Burgballvariation	41	Idee 3: Einführung in den Standstoß	84
Idee 5: Völkerball mit Befreiungswurf	42	Idee 4: Nachstellschritt-Technik	86
Idee 6: Sprint-Wurf-Staffel	42	Idee 5: Wechselschritt-Technik	88
Idee 7: Treffball	43	<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>90</i>
Idee 8: Drei-Zonen-Spiel	44	Idee 1: Hinein in den Kasten	91
		Idee 2: In die Zwischenräume	91
		Idee 3: Kugelstoß-Olympiade	92
		Idee 4: Kugelstoß-Duell	93

Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden Zusatzcode finden Sie am Ende des Buches.

Vorwort und methodisch-didaktische Hinweise

Liebe Kolleg*innen,

dieses Werk ermöglicht es Ihnen, Ihre Schüler*innen einerseits auf freudvolle Art und Weise vielfältige Bewegungserfahrungen auf dem großen Gebiet der Leichtathletik sammeln zu lassen, diese andererseits aber auch mittels methodischer Reihen in die verschiedenen Disziplinen der Schulleichtathletik einzuführen und die Kompetenzen der Schüler*innen in diesen Disziplinen gleichzeitig zu verbessern. Bei der Durchsicht werden Sie sehr schnell feststellen, dass die Inhalte für leichtathletische **Sportstunden in der Halle** konzipiert sind. Warum Leichtathletik in der Halle, wo dies doch eine Outdoor-Sportart ist?

Gerade in der Turnhalle stehen Ihnen in der Regel eine Vielzahl an verschiedenen Geräten zur Verfügung, mit denen Sie Ihren Sportunterricht abwechslungsreicher gestalten können, als dies im Freien der Fall wäre. Zudem wird in den methodischen Reihen – und nicht nur dort – auf eine Vielzahl an methodischen Hilfen (Materialien) zurückgegriffen, die im Freien so im Normalfall nicht zugänglich sind. Dadurch können Sie Ihre Klassen auch bei schlechtem Wetter gut für die Leichtathletik im Freien vorbereiten, um dort den letzten Feinschliff vorzunehmen, bevor es an die Leistungsbewertungen geht. Oft kommt es zudem vor, dass Sie Ihre vorbereitete Stunde auf der Freisportanlage nicht wie geplant oder nur stark abgeändert halten können, weil das Wetter nicht mitspielt, der Boden zu nass und rutschig ist oder der Platz bzw. die Anlage schon von einer anderen Schule oder Klasse belegt ist. Dies wird Ihnen in der Halle nicht passieren. Dort finden Sie stets die gewohnten Bedingungen vor, sind mit Ihrer Klasse allein und können ungestört arbeiten.

Mithilfe der **Bausteine** ist es Ihnen möglich, Sportstunden in den Leichtathletik-Disziplinen zusammenzustellen. Schwerpunkt hierbei kann jeweils das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen sein, eine Hinführung zu der jeweiligen Disziplin oder auch eine Einführung in die Technik oder die Verbesserung dieser.

Im Sinne einer thematischen Einheit der Stunde sollten Sie in der Regel bei der Auswahl der Inhalte für das **Aufwärmen**, den **Hauptteil** und den **Abschluss** innerhalb der jeweiligen Disziplin bleiben. Selbstverständlich ist es aber auch durchaus möglich, insbesondere beim Aufwärmen, Inhalte aus einer anderen Leichtathletikdisziplin mit einzuplanen. Die ungefähren Zeitangaben sollen Ihnen dabei helfen, den Zeitrahmen der Stunde einzuhalten.

Geht es in der Stunde um das **Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen** oder handelt es sich um eine **Hinführungsstunde**, so sollen Ihre Schüler*innen zum Ende der Unterrichtseinheit die grundlegenden Merkmale kennengelernt haben, welche für die jeweilige Disziplin maßgebend sind. Als Beispiel sollen hier für den Weit- und Hochsprung der einbeinige Sprung, der Schwungbein- und Armeinsatz genannt sein. Bei **Einführungs- und Verbesserungsstunden** gilt es, die Schüler*innen mittels methodischer Reihen in die Technik neu einzuführen bzw. anknüpfend an das Vorwissen und das vorhandene Leistungsvermögen die Kompetenzen der Schüler*innen zu verbessern. Insbesondere bei den Einführungs- und Verbesserungsstunden sollten entsprechend des Stundenziels eine oder mehrere der folgenden **methodischen Maßnahmen** zum Einsatz kommen, die in den Ideen zu den Stundenhauptteilen nicht immer explizit aufgeführt sind:

- **Schaffen einer Bewegungsvorstellung:** Besonders geeignet sind hier Lehrvideos, möglichst mit einer Zeitlupenphase und einem Standbild (bei YouTube finden sich hierfür viele geeignete Beispiele), einer Demonstration der Bewegung durch Sie oder evtl. auch durch eine*n hierfür geeignete*n Schüler*in. Hierzu können vorab Beobachtungsaufgaben an die Schüler*innen vergeben werden. Sollte es sich um komplexere Bewegungen handeln, empfiehlt es sich, an verschiedene Gruppen unterschiedliche Beobachtungsschwerpunkte zu vergeben. So könnte beispielsweise je eine Gruppe auf eine Phase des Fosburyflops achten. Nach der Betrachtung sollten die wichtigsten Technikmerkmale im Unterrichtsgespräch herausgestellt werden. Hierbei bietet sich zur visuellen Veranschaulichung der Einsatz eines Technikplakats an, wie Sie es zu jeder Teildisziplin in den **digitalen Zusatzmaterialien**  finden. Gehen Sie hierbei insbesondere bei einer Einführungsstunde und bei jüngeren Schüler*innen nicht zu sehr ins Detail. Statt diese mit Informationen zu überhäufen, bietet sich hier der Grundsatz „Weniger ist mehr.“ an.

- **Bewegungsaufgaben stellen:** Stellen Sie Ihren Schüler*innen zur Erarbeitung der Bewegungen verschiedene, schrittweise nach methodischen Prinzipien (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen usw.) aufgebaute Bewegungsaufgaben. In den Bausteinen zu den Stundenhauptteilen finden Sie hierfür zu jeder Technik verschiedene, in der Praxis vielfach erprobte und bewährte methodische Übungsreihen, um diese einzuführen oder zu verbessern.
- **Übungsphase mit Sammel- oder Einzelkorrekturen:** Treten bestimmte Fehlerbilder nur bei einzelnen Schüler*innen auf, so korrigieren Sie diese individuell noch während der Bewegungsausführung oder möglichst unmittelbar danach (**Einzelkorrektur**). Treten Fehlerbilder gehäuft auf, sollten Sie den Übungsbetrieb unterbrechen, den Schüler*innen in einer **Sammelkorrektur** den Fehler aufzeigen und die korrekte Ausführung nochmals demonstrieren. Scheuen Sie sich nicht davor, dass sich Ihre Schüler*innen auch **gegenseitiges Feedback** zu ihren Bewegungsausführungen geben. Setzen Sie auch immer wieder einmal die **Video-Delay-Technik** (Video Delay Instant Replay) ein. Bei dieser für die Schüler*innen überaus motivierenden Vorgehensweise werden diese zunächst in ihrer Bewegung gefilmt. Während die Aufnahmen automatisch mit einer von Ihnen als Lehrkraft gewählten Zeitverzögerung wiedergegeben werden, können sich die Schüler*innen betrachten und allein oder zusammen mit Mitschüler*innen die Bewegungsqualität analysieren. Wichtig hierbei ist jedoch, dass den Schüler*innen die korrekte Bewegungsausführung präsent ist (z. B. ein Technikbild neben dem Tablet auslegen). Über die Reihenfolge „demonstrieren → üben → korrigieren → demonstrieren → üben usw.“ entwickeln die Schüler*innen so beginnend bei der Grobform über die Feinform die Feinform.
- **Differenzierungsmaßnahmen:** Um allen Schüler*innen ein Erfolgserlebnis zu ermöglichen, sind Differenzierungsmaßnahmen eine unbedingte Notwendigkeit im Lernprozess. So ist es möglich, für die Lernenden je nach Leistungsvermögen unterschiedliche Zielübungen anzustreben. Besonders leistungsfähigen Schüler*innen kann man Zusatzübungen geben oder Übungen erschweren, bei schwächeren Lernenden können Sie Übungen erleichtern. Bieten Sie begleitend zu den methodischen Schritten Zusatzübungen an. Auch ist es möglich, ohne größeren zusätzlichen Aufwand innerhalb der methodischen Reihen zu differenzieren, indem die Schüler*innen in unterschiedlichem Tempo zum jeweils nächsten methodischen Teilschritt weiterschreiten oder einfach wieder einen Schritt zurückgehen. Zum Thema Differenzierung werden Sie unter dem Punkt **Variationsmöglichkeiten** bei den verschiedenen Bausteinen zahlreiche Beispiele, Vorschläge und mögliche Einsatzszenarien vorfinden.
- **Lernzielkontrollen:** Führen Sie nach wichtigen Teillernschritten Teillernzielkontrollen und vor allem zum Abschluss des Lernprozesses eine Lernzielkontrolle durch. Lassen Sie hierzu eine*n oder mehrere Schüler*innen die Bewegung vormachen. Reflektieren Sie im Anschluss daran zusammen mit der Klasse die Bewegungsausführung in Bezug auf die besprochenen Bewegungsmerkmale. Während dies bei den Teillernzielkontrollen allein schon aus zeitlichen Gründen sehr knapp ausfallen kann, sollten bei der Lernzielkontrolle die wichtigsten Technikmerkmale nochmals ausführlich zusammengefasst und herausgestellt werden. Ein für Ihre Klasse wiederum besonders motivierendes Vorgehen ist, dass Sie die Demonstration der Schüler*innen filmen und die Reflexion anhand der Wiedergabe durchgeführt wird (Video-Delay-Technik).
- **Aufbau einer Sportstunde:** Motivieren Sie Ihre Klasse gleich zu Beginn für das Thema der Stunde. Bei YouTube finden Sie hierfür zahlreiche Videos, in denen z. B. Weltrekordläufe oder -sprünge zu sehen sind. Empfehlenswert sind auch Videos, in denen bekannte Sportgrößen in Aktion zu sehen sind. Weniger aufwendige Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Schüler*innen in Erstaunen versetzen werden, sind z. B. die Folgenden: Zeigen Sie in der Halle die Weltrekordweite im Weitsprung oder Kugelstoßen mit Hütchen, legen Sie die Hochsprunglatte auf die aktuelle Weltrekordhöhe oder stellen Sie diese mit einer Wandmarkierung dar. Aber auch die gekonnte Ausführung der Bewegung durch Sie wird bei Ihrer Klasse einen sehr motivierenden Eindruck hinterlassen.

Wählen Sie zum **Aufwärmen** aus den Ideen zunächst eine Spiel- oder Übungsform aus, bei der zwecks der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems alle Schüler*innen zugleich und ohne Pausen in Bewegung sind (allgemeines Aufwärmen). Staffelspiele sollten hierbei nicht am Anfang stehen, da die Schüler*innen dabei sofort Maximalbelastungen ausgesetzt sind und diese zudem intervallartig erfolgen. Haben Sie keine Bedenken, Stunden z. B. mit Fangspielen zu beginnen. Die Schüler*innen sind sogleich mit großer Begeisterung dabei, wissen aber auch, sich richtig zu belasten, sodass muskuläre Verletzungen so gut wie nie auftreten. Wenn möglich, sollte die Belastung beim Aufwärmen ansteigend sein. Auch empfiehlt

es sich, nach dem allgemeinen Aufwärmen und noch vor Inhalten mit intervallartiger Belastung (z. B. Staffelspielen) oder dem Stundenhauptteil eine Phase mit Mobilisations- und dynamischen Dehnübungen sowie einigen Kräftigungsübungen (vor allem für die Rumpfmuskulatur) einzuschieben.

Beachten Sie insbesondere für den **Stundenhauptteil** die oben genannten methodischen Maßnahmen. Etliche der Ideen für die Stundenabschlüsse verwenden die Aufbauten aus dem Stundenhauptteil.

Wählen Sie also, vor allem wenn zeitliche Planungsaspekte dies erfordern, für den **Stundenabschluss** Ideen aus, die auf die Aufbauten aus den Stundenhauptteilen zurückgreifen oder für die nur geringe Umbauten erforderlich sind.

Wettkämpfe sind das „Salz in der Suppe“. Fordern Sie bei solchen zwar eine technisch saubere Ausführung ein und lassen Sie diese auch z. B. durch Sie oder passive Schüler*innen kontrollieren (bei fehlerhafter Ausführung gibt es z. B. keinen Punkt), verzichten Sie aber nicht auf Wettkämpfe, auch wenn die Technik darunter etwas leidet.

Seit etlichen Jahren ist **kompetenzorientiertes Arbeiten** ein zentrales Anliegen der Lehrpläne. Auch im Fach Sport sollte dies nicht nur der Fall sein, sondern ist hier besonders gut umsetzbar. Sie arbeiten kompetenzorientiert, wenn es Ihnen gelingt, möglichst viele **prozessbezogene Kompetenzen** wie Kooperieren, Kommunizieren, Präsentieren, Entscheiden, Handeln, Verantworten, Wahrnehmen, Analysieren und Bewerten im Unterricht umzusetzen.

Es gilt aber auch, **Aspekte einer kompetenzorientierten Aufgabenkultur** in Ihren Sportstunden möglichst zahlreich zu erfüllen. Beispiele hierfür sind:

- **Schüler*innenorientierung:** Ich hole die Schüler*innen da ab, wo sie leistungsmäßig stehen, und mache nichts über ihre Köpfe hinweg. Dies bezieht sich jedoch nicht auf den Inhalt, denn dieser ist durch den Lehrplan vorgegeben, sondern auf das „Wie“.
- **soziale Interaktion:** Die Schüler*innen kooperieren und kommunizieren miteinander, treffen gemeinsame Entscheidungen, präsentieren und handeln im Team.
- **Differenzierung und mehrere mögliche Lösungen:** Die Schüler*innen erstellen z. B. mit vorgegebenen Materialien Wurfstationen mit unterschiedlichen Zielsetzungen (z. B. zielgenaues Werfen, Werfen in die Weite usw.) oder sie dürfen die Materialien bei einer gemeinsamen Zielsetzung (z. B. weites Werfen) selbst auswählen.
- **Mehrperspektivität:** Dies bedeutet, dass innerhalb einer Bewegung nicht nur die Leistung allein gesehen wird, sondern auch unter anderem Wissen, Kreativität, Verantwortung, Kooperation und Konkurrenz von Bedeutung sind.
- **Sinnhaftigkeit:** Dies bedeutet, dass den Schüler*innen einsichtig wird, wozu sie etwas machen.
- **kognitive Aktivierung und Reflexion:** Die Bewegungsmerkmale einer Technik werden beispielsweise nicht vorgegeben, sondern die Schüler*innen müssen sich diese in der Gruppe anhand einer Abbildung erarbeiten. Die Bewegungsmerkmale werden anschließend im Plenum besprochen.

Kompetenzorientiertes Arbeiten erfordert jedoch auch, dass Ihr Unterricht immer wieder **induktive Phasen** enthält, die Schüler*innen also von sich aus etwas machen müssen und dürfen. Arbeiten Sie in Ihrem Unterricht ausschließlich deduktiv, so ist dies nicht kompetenzorientiert.

Bei den folgenden Ideen werden Sie immer wieder Anregungen finden, wie Sie Ihren Unterricht im Sinne einer **kompetenzorientierten Arbeitsweise** mit einfachen Maßnahmen und ohne diesen neu erfinden zu müssen, gestalten können. Hier sollen ein paar **Beispiele** genannt sein:

- Gilt es, eine Bewegungsvorstellung zu schaffen, lassen Sie auch einmal gute Schüler*innen diese demonstrieren oder Ihre Klasse ordnet gemeinsam Techniknotenpunkte den Abbildungen der Technikphasen zu.
- Ist im Stundenhauptteil ein Stationsbetrieb vorgesehen, so sollen Ihre Schüler*innen sich nach dem Aufbau mit den Übungen vertraut machen und diese den Mitschüler*innen selber vorstellen. Sie als Lehrkraft ergänzen die Ausführungen der Schüler*innen, falls nötig.
- Im Verlauf des Lernprozesses können sich die Schüler*innen gegenseitig Rückmeldung geben bzw. sich mittels einer zeitverzögerten Wiedergabe ihrer gefilmten Bewegung (Video-Delay-Technik) selbst beurteilen.
- Bei Lernzielkontrollen demonstrieren Ihre Schüler*innen die Bewegung und analysieren und bewerten diese anschließend anhand der erarbeiteten Technikmerkmale.
- Bei den methodischen Reihen dürfen Schüler*innen mitentscheiden, wie schnell sie voranschreiten wollen.

- Gerade wenn es um das Sammeln von Bewegungserfahrungen geht, bieten sich Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Schüler*innen ausprobieren und Bewegungsvariationen finden zu lassen.
- Bei zahlreichen Spielideen ist es möglich, zusammen mit den Schüler*innen die Regeln festzulegen bzw. diese bei Bedarf abzuändern.

Und abschließend noch ein paar ganz **praktische Tipps: Passive Schüler*innen** sollten wir während der Unterrichtszeit nicht sich selbst überlassen, sondern wir sollten versuchen, sie, soweit es ihr Zustand erlaubt, in das Unterrichtsgeschehen miteinzubeziehen. Sie könnten zum Beispiel bei den Auf-, Um- und Abbauten mithelfen, als Schiedsrichter*innen fungieren oder ihren Mitschüler*innen Feedback zur Qualität ihrer Bewegungsausführungen (z. B. beim Einsatz der Video-Delay-Technik) geben. Ebenso sollten wir sie zu allen Theoriephasen mit hinzuziehen.

Geht die **Schüler*innenzahl** bei der Bildung von Paaren oder Gruppen nicht auf, so können Sie bei Übungen zu zweit z. B. eine Dreiergruppe bilden oder es setzt abwechselnd ein*e Schüler*in aus. Ebenso können Sie bei Gruppen verfahren. Die Übungsform wird, sofern möglich, mit mehreren Schüler*innen durchgeführt oder überzählige Schüler*innen pausieren im Wechsel. Ergeben sich bei Staffelspielen ungleiche Gruppengrößen, kann man diese ausgleichen, indem bei mehreren Durchläufen einzelne Schüler*innen aussetzen oder doppelt laufen.

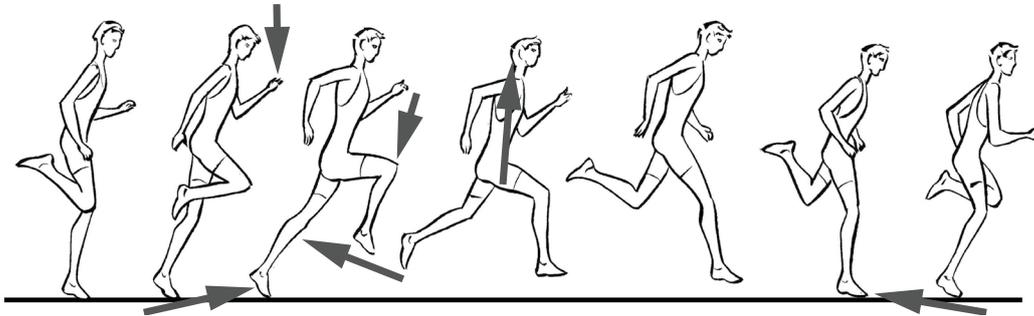
Viel Erfolg bei der Umsetzung und freudvolle Leichtathletikstunden für Ihre Schüler*innen wünscht Ihnen

Hubert Heigermoser

Sprinten

Technikbeschreibungen

Technikmerkmale des Sprintlaufs



- Der Fußaufsatz erfolgt aktiv greifend über die Fußballen (= Zugphase).
- In der Startphase richtet sich der Oberkörper langsam auf und befindet sich nach 8–10 m in einer aufrechten, allenfalls leicht nach vorn geneigten Position.
- Der Hauptimpuls für den Vortrieb erfolgt durch eine von den Fußballen ausgehende, vollständige Streckung des Abdruckbeins, wobei der letzte Abdruck von den Fußballen erfolgt (= Druckphase).
- Der Oberschenkel des vorderen Beins wird fast bis zur Senkrechten angehoben (= hoher Kniehub).
- Die Arme werden aktiv, alternierend und sehr schwungvoll eingesetzt.

+ Digitales Zusatzmaterial

Bei „Sprintlauf – Technikmerkmale“ finden Sie eine Abbildung des Sprintlaufs (s. oben) mit einer stichpunktartigen Beschreibung der wichtigsten Technikmerkmale, die Sie ausdrucken, vergrößern und zur gemeinsamen Erarbeitung an die Hallenwand hängen können.

Startblockeinstellung

- Das Sprungbein ist im Startblock das vordere Bein.
- Der vordere Startblock befindet sich in einem Abstand von eineinhalb bis zwei Fußlängen hinter der Startlinie.
- Der Abstand vom vorderen zum hinteren Startblock beträgt ca. eine bis eineinhalb Fußlängen.
- Der vordere Block ist etwas flacher und der hinter Block etwas steiler eingestellt.

„Auf die Plätze“	„Fertig“	„Los“ – Startaktion	Beschleunigung
Zwei Illustrationen zeigen die Startposition: links der Athlet in der Liegestützposition, rechts der Athlet in der Knieposition.	Eine Illustration zeigt den Athleten in der Knieposition, der sich nach vorne beugt.	Drei Illustrationen zeigen den Athleten in der Knieposition, der sich nach vorne beugt, und den Athleten in der Startaktion, der sich nach vorne schießt.	Eine Serie von Illustrationen zeigt den Athleten in der Beschleunigungsphase, der sich nach vorne schießt.

Technikmerkmale des Tiefstarts

„Auf die Plätze“:

- Aus einer Liegestützposition vor dem Startblock heraus setzt der*die Sportler*in die Füße gegen die beiden Startblöcke.
- Die Füße haben Kontakt zum Startblock.
- Das Knie des hinteren Beins ruht auf dem Boden.
- Die Arme sind gestreckt, senkrecht und etwas mehr als schulterbreit auseinander.
- Der Kopf stellt die Verlängerung des Rumpfs dar, der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf die Hände und Füße verteilt.

„Fertig“:

- Das Becken wird kontrolliert angehoben.
- Die Beckenachse ist in der Endstellung höher als die Schulterachse.
- Beide Fersen drücken nach hinten und unten gegen die Startblöcke.
- Das vordere Knie hat einen Beugewinkel von ca. 90°.
- Das hintere Knie hat einen Beugewinkel von ungefähr 120° bis 130°.
- Die Schulterachse befindet sich geringfügig vor dem Stützpunkt der Hände.

„Los“ – Startaktion:

- Die Hände lösen sich vom Boden.
- Die Beine werden dynamisch in horizontaler Abdruckrichtung gestreckt.
- Der hintere Fuß löst sich vom Startblock.
- Der Rumpf streckt sich nach vorne oben.
- Das Knie des Abdruckbeins wird vollständig gestreckt, ebenso die Hüfte.
- Unterstützend werden die Arme geradlinig, kräftig und alternierend geschwungen.
- Der Fußaufsatz auf dem Ballen erfolgt aktiv-greifend.

Beschleunigung:

- Mit dem vorderen Fuß wird ein schneller Ballenkontakt gesucht.
- Der Oberkörper befindet sich zunächst in Vorlage.
- Die Schrittlänge sowie die Schrittfrequenz steigern sich kontinuierlich.
- Der Oberkörper richtet sich nun auf den ersten 8–10 m auf.
- Abschließend erfolgt der Übergang von der Druck- zur Zugphase.

**Digitales Zusatzmaterial**

Bei „Startblockeinstellung“ und „Tiefstart – Technikmerkmale“ finden Sie Abbildungen zur Startblockeinstellung sowie zu den Phasen des Tiefstarts mit stichpunktartiger Beschreibung der wichtigsten Kriterien, die Sie ausdrucken, vergrößern und zur gemeinsamen Erarbeitung an die Hallenwand hängen können.

Methodisch-didaktischer Hinweis: Mit dem digitalen Zusatzmaterial „Tiefstart – Karten“ können Sie kompetenzorientiertes Arbeiten fördern, indem Sie bei der Erarbeitung der Technikmerkmale des Tiefstarts zunächst die Klasse in vier Gruppen einteilen und jeder Gruppe eine Phase des Tiefstarts zur Beobachtung zuteilen. Nach der Demonstration des Tiefstarts ordnen die Gruppen die Technikmerkmale auf den Karten ihrer Phase des Tiefstarts zu.

Ideen für das Aufwärmen

Im Folgenden finden Sie elf Ideen zum Aufwärmen, die mit einer Ausnahme (Idee 11: Lauf-Abc) allesamt spielerischen Charakter haben und mit denen Sie Ihre Schüler*innen freudvoll auf den Stundenhauptteil einstimmen können. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems werden hierbei bereits für das Sprinten wichtige Fähigkeiten gefördert.

Idee 1: Vier-Farben-Fangen

Zeit: 10–12 min

Ziel: Bei diesem Spiel muss eine Fanggruppe gemeinsam versuchen, möglichst schnell alle Mitschüler*innen zu fangen. Hierbei werden die für den Sprintlauf bedeutenden Fähigkeiten wie eine gute Reaktion und ein schneller Antritt gefördert. Da die Aufgabe nur gemeinsam gelingen kann, wirkt sich diese Spielform auch positiv auf die Kooperationsfähigkeit der Schüler*innen aus.

Gruppengröße: ganze Klasse

Spielfeldgröße: Turnhalle

Material: 4 verschiedenfarbige Bänder/Leibchen, Stoppuhr