



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Laufen-Springen-Werfen / Leichtathletik

Autorengruppe

Andrea Thali, Andreas Weber, Thomas Zurlinden

Rahmenbedingungen

Alter Laufen-Springen-Werfen 5-10 / Leichtathletik 8-10
Gruppengrösse 8-20, ab Lektion 12 max. ca 12 (Intensität)
Kursumgebung Laufen-Springen-Werfen eher in der Sporthalle, Disziplinen auf LA-Anlage
Sicherheitsaspekte Sicherheitsaspekte beim Werfen beachten (siehe Lektionen)

Lektionsübersicht Laufen-Springen-Werfen (5-7)

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Schnell laufen	Sinnvolle Laufstrecken und Pausenzeiten	keine	einfach
2	Stafetten	Vielfältige Stafettenformen mit dem Staffelstab	keine	einfach
3	Laufen über Hindernisse	Schnell laufen über Hindernisse, Rhythmusschulung	keine	einfach
4	Springen in die Weite	Horizontale spielerische Sprungerfahrungen	keine	einfach
5	Springen in die Höhe	Vertikale Sprungerfahrungen, Ganzkörperstreckung	keine	einfach
6	Pendeln und Turnen mit dem Stab	Pendeln, Stabangewöhnung und Vertrauen gewinnen	hangeln, schwingen	einfach
7	Mit dem Stab im Wald	Eine Stablektion in den Wald verlegen. Abwechslung	hangeln, klettern	einfach
8	Stossen	Beidarmiges Stossen von Bällen	keine	einfach
9	Drehwerfen	Dreherfahrungen sammeln, Pneu schleudern	keine	einfach
10	Gradlinig werfen	Hohe Wurffanzahl beidseitig, Wurf nach schräg oben.	keine	einfach
11	Spielerisches Konditionstraining	Konditionsschulung in Spielformen verpackt	keine	einfach
12	Spielerische Koordinationstraining	Koordinationsschulung in Spielformen verpackt	keine	mittel
13	Leichtathletik-Test Stufe 5-7	Vorbereitung und Durchführung der Test-Vorstufe	keine	einfach

Lektionsübersicht Leichtathletik (8-10)

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
14	Starten und Sprinten	Sprinten auf Kommando aus einer Startstellung	Nr. 1, 11+12	mittel
15	Von den Stafetten zum Staffellauf	Staffelstabübergabe von hinten aus dem Laufen	Nr. 2, 11+12	mittel
16	Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf	Ohne Tempoverlust kleine Hindernisse überlaufen	Nr. 3, 11+12	mittel
17	Ausdauernd laufen	Richtige Dosierung für die Kinder finden	keine	mittel
18	Vom Springen in die Weite zum Weitsprung	Rhythmusschulung und Ganzkörperstreckung	Nr. 4, 11+12	mittel
19	Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung	Über Mehrfachsprünge zum Hop-Step-Jump	Nr. 4, 11+12	mittel
20	Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung	Ganzkörperstreckung, erste Technikansätze	Nr. 5, 11+12	mittel
21	Stabspringen	Stabspringen in die Weite	Nr. 6, hangeln	mittel
22	Vom Stossen zum Kugelstoss	Stossen von leichten Gewichten aus Anlauf	Nr. 7, 11+12	mittel
23	Vom Drehwerfen zum Diskuswurf	Pneuerwerfen aus einer Drehung	Nr. 8, 11+12	mittel
24	Ballwerfen als Vorform des Speerwurfes	Ballwerfen aus Anlauf mit korrekter Wurfauslage	Nr. 9, 11+12	mittel
25	Vom Drehwerfen zum Hammerwurf	Drehschleudern von leichten Gewichten	Dreherfahrungen	mittel
26	Leichtathletik -Test Stufe 8-10	Vorbereitung und Durchführung der Test-Stufe 1	LA-Test Stufe 5-7	einfach

Lektionen noch nicht erstellt

Spielregeln

- spielerische Vermittlung der Inhalte. Möglichst viel mit Metaphern arbeiten.
- Wettbewerbs- und Testformen integrieren (LA-Tests)
- komplexere Bewegungsformen fördern (Drehwerfen, über Hindernisse laufen, mit dem Stab springen)
- Orientierung an den Kernelementen der Leichtathletik
- die Vielfalt fördern, Training nicht nur auf einzelne Disziplinengruppen ausrichten

Materialbedarf

Sporthallenmaterial, Leichtathletikanlage, z.T. Leichtathletikmaterial.
Die Lektionen 1-13 und 26 sind mehrheitlich für die Halle ausgelegt, 14-25 für die Aussenanlagen.

Hinweis

Die Zeitangaben in den Lektionen sind als Richtwerte zu verstehen. Sie können nur eingehalten werden, wenn die Gruppe Kinder und die Leiterperson gut organisiert, eingespielt und mit Leichtathletik einigermaßen vertraut sind. So gesehen sind die Lektionen eher als Übungssammlungen zu verstehen. Der *Kursivtext* bezieht sich bei den Übungsbeschreibung auf die Teilziele der Einzelübungen.