

# 4

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 4



# Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Broschüre 4 auf einen Blick

---

## Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden beim ...

- ... Laufen über Hindernisse
- ... schnellen Laufen
- ... langen Laufen
- ... Springen in die Höhe
- ... Springen in die Weite
- ... Springen mit dem Stab
- ... weiten und gezielten Werfen
- ... weiten und gezielten Stossen
- ... weiten und gezielten Schleudern

## Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben

## Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln

Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler machen individuelle Lern- und Leistungsfortschritte.

Dabei spielt der Vergleich mit sich selbst und mit anderen eine wichtige Rolle.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen sammeln
- Verschiedene Bodenbeschaffenheiten erleben und spüren
- Über, auf Hindernisse und von Hindernissen laufen, hüpfen und springen
- Kurz und schnell oder lang und langsam laufen



Vorschule

- Vielfältige Fertigkeiten für das Laufen, Hüpfen, Springen und Werfen erwerben
- Häufig schnell laufen, lange laufen und geschickt über Hindernisse laufen
- Vielfachsprünge, Absprünge, Sprünge von der Höhe in die Tiefe ausführen
- In die Höhe und in die Weite springen
- Links- und rechtshändig Gegenstände auf Ziele, in die Weite und in die Höhe werfen, stossen und schleudern



1.–4. Schuljahr

- Die Grundbewegungen Laufen, Springen, Werfen vielfältig und spielerisch erleben
- Das Bewegungsgefühl für das Laufen, Springen und Werfen verfeinern
- Grundlegende Techniken erwerben
- Persönliche Leistungsfortschritte erzielen und auswerten
- Regelmässig längere Strecken laufen



4.–6. Schuljahr

- Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen üben und vielseitig anwenden
- Von Vielfachsprüngen zum Dreisprung
- Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung variieren und gestalten. Mit einem Stab springen.
- Anlaufrythmen beim beidseitigen Werfen, Stossen und Schleudern ganzheitlich üben
- Bewegungsverwandtschaften nutzen



6.–9. Schuljahr

- Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten
- Gruppen- und Teamwettkämpfe bestreiten
- Attraktive polysportive Ausdauer-Trainingsformen durchführen
- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.

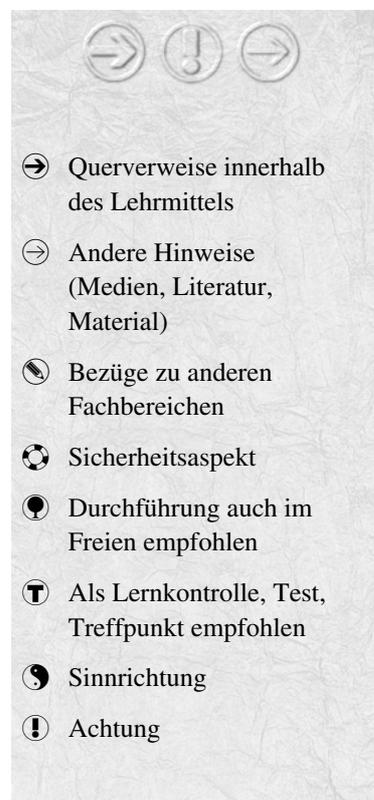


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	2
<b>1 Laufen</b>	
1.1 Schnell laufen – aber wie?	4
1.2 Lauferfahrungen mit Zeitungen	5
1.3 Fang- und Laufspiele	6
1.4 Kooperative Fangspiele	8
1.5 Von Lauferfahrungen zur Lauftechnik	9
1.6 Reaktionsspiele	10
1.7 Starten und sprinten	11
1.8 Wie gelingen Stafetten?	12
1.9 Gruppenlaufspiele	13
1.10 Dauerlaufen – aber wie?	14
1.11 Dauerlaufen lernen	15
1.12 Spiel- und Wettkampfformen	16
1.13 Über Hindernisse laufen	18
<b>2 Springen</b>	
2.1 Springen – aber wie?	19
2.2 Sprungerfahrungen mit Spring- und Schwungseil	20
2.3 Auf dicke Matten springen	21
2.4 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung	22
2.5 Vom Springen in die Höhe zum Fosbury-Flop	24
2.6 Vom Schwingen am Tau zum Springen mit dem Stab	26
<b>3 Werfen</b>	
3.1 Werfen – aber wie?	27
3.2 Wurfspiele	28
3.3 Wurfwettkampf mit 4 Teams	29
3.4 Vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf	30
3.5 In die Weite und auf Ziele schleudern	32
3.6 In die Weite und auf Ziele stossen	33
<b>4 Kombinieren</b>	
4.1 Wurf-Lauf-Kombinationen	34
4.2 24-Stunden-Triathlon	35
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	36



# Einführung

---

*Laufen, Springen, Werfen* sind natürliche Bewegungsformen. Jedes Kind führt diese *Grundbewegungen* unaufgefordert im freien Spiel aus. Broschüre 4 dieses Lehrmittels knüpft am lustvollen, spontanen Laufen, Springen und Werfen an und trägt zur ganzheitlichen Entfaltung der Kinder mit ihren körperlichen, intellektuellen und gefühlsorientierten Fähigkeiten bei. Durch vielseitige Bewegungserfahrungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihr Körperbewusstsein und steigern ihre Leistungsfähigkeit im koordinativen, konditionellen und kognitiven Bereich.

Die einseitige Ausrichtung auf *leisten* und *wetteifern* (schneller, höher, weiter) hat die Popularität der Leichtathletik an vielen Schulen vermindert. Mit dem Laufen, Springen und Werfen müssen auch andere Sinnrichtungen angesprochen werden. Zum Beispiel:

- Die Sprintbewegung harmonisch und schön ausführen;
- beim Barfußlaufen auf unterschiedlichen Böden vielfältige Körper- und Bewegungsempfindungen erleben;
- beim Dauerlauf den Puls und die Atmung bewusst wahrnehmen;
- verschiedene Formen suchen, wie ein Hindernis überquert werden kann;
- den Fosbury-Flop lernen;
- den Bewegungsablauf eines Mitschülers nach gegebenen Kriterien genau beobachten;
- mit kooperativen Fangspielen die Zusammenarbeit fördern.

Anzustreben ist ein freudvolles, herausforderndes und spielerisches Bewegen in der individuell optimalen Bewegungsqualität. Mit einem breit gefächerten und vielseitigen Unterricht wird eine *Basis für viele andere Sportarten* geschaffen.

Auch wenn die Bewegungsqualität stark gewichtet wird, gehört die *messbare Leistung* ebenfalls zum Laufen, Springen und Werfen. Dabei steht der *Vergleich mit sich selbst* im Zentrum. Es ist eine positive Einstellung zur Leistung und eine persönliche Leistungsbereitschaft anzustreben. Bei pädagogisch orientierten Wettkampfformen (➔ *Würfelstafetten*: Vgl. Bro 4/4, S. 13 oder *Hochsprung relativ*: Vgl. Bro 4/4, S. 25) kommen nicht nur stets die Stärksten zum Zuge, sondern auch die körperlich Benachteiligten erhalten ihre Chance, weil das Glück oder die individuellen Voraussetzungen über den Ausgang mitentscheiden.

Aufbauend auf vielfältigen Bewegungserfahrungen sollen grundlegende *leichtathletische Techniken* gelernt werden. Dabei ist Vielfalt und Vielseitigkeit anzustreben. Dazu gehört auch die *Beidseitigkeit*. Es ist wichtig, dass rechts und links ausprobiert und und möglichst lange zweiseitig geübt wird.

☯ Verschiedene Sinnrichtungen akzentuieren: Vgl. Bro 1/4, S. 3 und Bro 1/1, S. 6 ff.

➔ Bewegungslernen: Vgl. Bro 1/4, S. 6/8 und Bro 1/1, S. 48 ff.

---

Die *Praxisseiten* fordern zu variationsreichem Üben heraus, ermöglichen vielseitige Bewegungserfahrungen und unterstützen ein gezieltes Lernen. Sie sind in die Themenbereiche *Laufen*, *Springen*, *Werfen* und *Kombinieren* gegliedert.

- Das Kapitel *Laufen* ist in Fang- und Laufspiele, Schnelllaufen, Dauerlaufen sowie das Überlaufen von Hindernissen eingeteilt.
- Im Kapitel *Springen* werden Hüpf- und Sprungformen sowie Formen des Springens in die Weite, in die Höhe und mit dem Stab vorgestellt.
- Das Kapitel *Werfen* gliedert sich in Formen des Werfens, Stossens und Schleuderns mit verschiedenen Gegenständen in die Weite und auf Ziele.
- Im Kapitel *Kombinieren* sind Anregungen zu finden, wie Laufen, Springen und Werfen miteinander verbunden werden können.

Für die Lehrmittelreihe wurden *Leichtathletiktests* geschaffen, welche die *Bewegungsqualität* ins Zentrum stellen. In dieser Broschüre ist der zweite von insgesamt sechs Leichtathletiktests integriert. Attraktive, einfach kontrollierbare Testübungen (T-Übungen, 2.1–2.5) regen zum gezielten Üben der koordinativen Fähigkeiten und der wesentlichen Bewegungsmuster für das Laufen, Springen und Werfen an. Der Test enthält zudem eine Form des Dauerlaufens mit dem Ziel, möglichst viele Kinder an ein regelmässiges Ausdauertraining heranzuführen.

➔ Leichtathletiktests:  
Vgl. Bro 4/1, S. 11

Im Primarschulalter ist ein spezifisches Konditionstraining (z.B. Krafttraining) nicht nötig. Beim Üben von Bewegungen wird genügend «trainiert».

Die Akzentuierung der *Grundbewegungen* in ihrer Vielfalt durch spielerische Formen, das Erwerben von *grundlegenden Techniken* und der *Vergleich mit sich selbst* bilden die zentralen Anliegen dieser Broschüre.



# 1 Laufen

## 1.1 Schnell laufen – aber wie?

### Grundidee

Kinder laufen spontan, mit Lust und Freude. Die meisten Kinder im Primarschulalter möchten möglichst schnell laufen können und sich mit anderen messen. Darin steckt die Grundidee dieses Kapitels: vom spontanen und spielerischen Laufen zum möglichst schnellen Laufen einer kurzen Strecke.

### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren die Vielfalt des Laufens und probieren verschiedene Laufstile aus;
- verbessern die Fähigkeit, schnell zu reagieren und aus verschiedenen Situationen zu starten;
- können die Lauftechnik des Partners oder der Partnerin beurteilen;
- erzielen persönliche Leistungsfortschritte;
- erkennen ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen;
- können eine Strecke von 40 bis 60 Metern in maximaler Geschwindigkeit laufen.

### Bewegungs- und Trainingslehre

Im Primarschulalter ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler vielfältige Laufformen erfahren. Sie sollen *spüren*, wie sie laufen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um den persönlichen Laufstil zu verbessern. Durch Veranschaulichung des Bewegungsablaufs (z.B. mit Ausschnitten aus einem Reihenbild, Metaphern) und gezielten, motivierenden Aufgabenstellungen wird die Bewegungsvorstellung der Lauftechnik verbessert. Individuelle Korrekturen helfen den Lernenden, ihre optimale Laufform zu finden.

Die konditionelle Fähigkeit *Schnelligkeit* ist der leistungsbestimmende Faktor für den Schnelllauf. Entscheidend sind die *Reaktions-* und *Aktions-schnelligkeit*, welche abhängig sind von der Koordinations- und Kraftfähigkeit. Im Primarschulalter ist die Schnelligkeit ausgezeichnet trainierbar. Der Leistungsfortschritt der Schülerinnen und Schüler ist über die Verbesserung der *Koordinationsfähigkeit* anzustreben. Es lohnt sich, oft Spiel- und Übungsformen durchzuführen, bei denen schnell reagiert und kurze Strecken maximal schnell gelaufen werden müssen.

### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Laufdauer: 4 bis 8 Sekunden.
- Laufstrecke: 20 bis 60 Meter.
- Schnelllauf auch über und um Hindernisse.
- Mit kurzen Schritten starten und mit grösster Intensität laufen.
- Übungen mehrmals wiederholen.
- Variationsformen suchen lassen und vorgeben.
- Schnelligkeitsübungen nicht in ermüdetem Zustand durchführen.
- Genügend Erholungszeit einräumen.



➔ Bewegungs- und Trainingslehre: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.

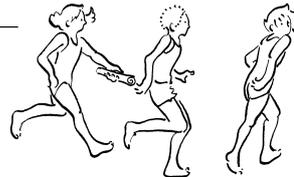
➔ Merkmale der Schnelllauftechnik: Vgl. Bro 4/4, S. 9

## 1.2 Lauferfahrungen mit Zeitungen

Der Luftwiderstand wird für Lauferfahrungen mit Zeitungen genutzt. Spielerische Aufgabenstellungen fordern die Schülerinnen und Schüler zum variationsreichen und vor allem schnellen Laufen auf. Durch den Einbezug der Teilnehmenden entstehen immer wieder neue, unerwartete Formen.

**Gelingt es, mit einer Zeitung vor dem Bauch zu laufen, ohne sie zu halten?**

**Zeitungsfangen:** 1 S beginnt, mit einer zusammengerollten Zeitung, andere S am Oberschenkel zu berühren. Gefangene holen eine Zeitung und fangen auch. Welche 3 S werden zuletzt gefangen?



☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

⚠ Fair spielen, nicht schlagen!

**Zeitungsinseln:** Die S laufen zur Musik oder frei um die ausgelegten Zeitungen. Bei Musikstopp übergrätschen alle eine Zeitung (oder sitzen, liegen... darauf), ohne sie zu beschädigen. 2–4 Zeitungen weniger als S. Wer keine Zeitung erwischt, bekommt eine Zusatzaufgabe und setzt so lange aus, bis die Aufgabe erfüllt ist.

- Als Paarwettkampf: A liegt mit dem Rücken auf die Zeitung, und B setzt sich auf die Fusssohlen von A.



➞ Die S suchen vielfältige Fortbewegungsarten.

**Zeitung auf der Brust:** Alle S haben einen Zeitungsbogen auf der Brust und bewegen sich frei im Raum, ohne dass der Bogen zu Boden fällt (Luftwiderstand). Nach einer bestimmten Zeit falten die S den Bogen einmal und laufen wieder usw.

- Zeitungssprint: Zeitung vor der Brust halten und losprinten. Bei einer Markierung die Zeitung loslassen. Wer erreicht mit der kleinsten Zeitungsgrosse die vereinbarte Ziellinie? Wer kommt bei einer vorgegebenen Zeitungsgrosse wie weit?



⚠ Blick nach vorne, nicht auf die Brust!



**Zeitung erlaufen:** 1–2 S halten je eine Zeitung mit gestreckten Armen. 1 S versucht, in hohem Tempo (aus ca. 10 m Anlauf) die Zeitung wie ein Zielband zu «durchlaufen» und diese auf der Brust ohne Hilfe der Hände hinter eine Linie zu transportieren.

- Mehrere Zeitungen «durchlaufen» (Zeitungsgasse).

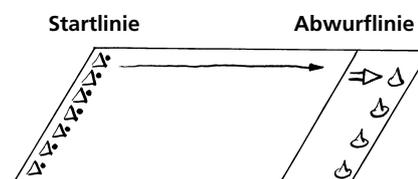
**Zeitungsknäuel:** Alle Zeitungen werden zerknüllt, zu Bällen geformt und als Wurfgegenstände benutzt.

- Wem gelingt es, den Knäuel aufzuwerfen, eine Drehung auszuführen (abzusitzen, zu knien...) und den Knäuel zu fangen, bevor er zu Boden fällt?
- Zu zweit: A steht hinter B und wirft den Knäuel an den Rücken von B; sobald B den Knäuel spürt, darf B starten und fliehen. A liest den geworfenen Knäuel wieder auf, verfolgt B und versucht, B mit dem Knäuel zu treffen.



➞ Die S stellen sich ihre Aufgabe selber oder ahmen Ideen anderer nach.

**Treffer-Lauf:** Von einer Startlinie aus laufen die S bis zu einer Abwurflinie. Dort werfen sie auf ein Ziel (Kegel ...). Pro Treffer 1 Punkt. Wer einen Punkt erzielt, darf nochmals werfen. Wer nicht trifft, läuft zur Startlinie zurück und beginnt von neuem. Wer erreicht früher als die Lehrperson 10 Treffer?

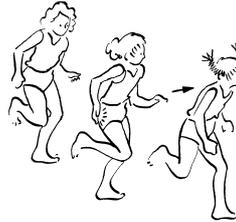


### 1.3 Fang- und Laufspiele

#### Fang mich doch!

Fangspiele sind attraktiv, weil ihre Entwicklung und ihr Ausgang offen sind. Sie fördern die Aufmerksamkeit sowie die Aktions- und Reaktionsschnelligkeit: Gelingt es dem Fänger, jemanden einzuholen? Kann sich eine Verfolgte durch schnelle Richtungswechsel vor dem Fänger retten?

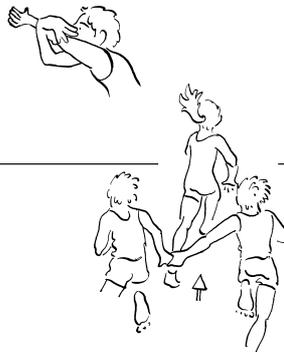
**Spitalfangen:** 2–5 Fänger. Wer berührt wird, muss mit einer Hand die berührte Stelle halten und kann sich befreien, indem er mit der freien Hand jemand anders irgendwo berührt.



→ Die folgenden Beispiele eignen sich auch für Lektionseinstimmungen.

→ Weitere Fangspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 5/6 und Bro 4/5, S. 5 f.

**Elefantenfangen:** Wer fängt (= Elefant), hält mit einer Hand die Nase, mimt mit der anderen einen Rüssel und versucht, andere mit seinem Rüssel in Elefanten zu verzaubern. Wer zuletzt gefangen wird, beginnt das neue Spiel.



**Paarfangen:** Die Hälfte der Klasse bildet Zweiergruppen. Jedes Paar gibt sich die Hand. Die Paare versuchen, freie S der anderen Klassenhälfte zu berühren und so zu fangen. Gefangene S wechseln mit demjenigen Fänger die Rolle, der sie berührt hat. Die Zahl der Fängerpaare bleibt somit konstant.



**Dreierfangen:** Die S bilden Dreiergruppen. Die Kinder jeder Gruppe sind von «1» bis «3» nummeriert. «1» muss zuerst «2» fangen. Wenn «2» gefangen wird, muss «2» nun «3» fangen usw. 1 S pro Dreiergruppe kann stets pausieren.

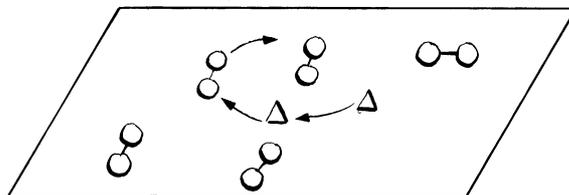
- Nach 20 Sekunden Fangzeit pfeift die Lehrperson. Wer wurde nicht gefangen? Rollenwechsel.



! Die Zusammensetzung der Dreiergruppen immer wieder ändern.

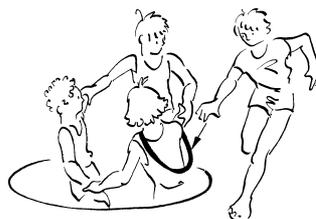
**Promenadenfangen:** Die Spieler gehen paarweise mit eingehakten Armen umher. Den äusseren Arm haben sie auf der Hüfte aufgestützt. 2 weitere Spieler verfolgen sich. Sobald der Verfolgte bei einem Paar z.B. links einhakt, muss der Spieler auf der rechten Seite des Paares fliehen. Rollenwechsel, wenn der Fänger den Verfolgten berührt hat.

- Mehrere Verfolgerpaare bestimmen.
- 2–3 selbständige Spielgruppen in 2–3 Spielfeldern.



**Kreisfangen.** 3–5 S bilden einen Kreis und geben sich die Hände. 1 S des Kreises ist mit einem Spielband markiert. Sie soll vom Fänger, der sich ausserhalb des Kreises befindet, gefangen werden. Gelingt dies, so wird die Gefangene zur Fängerin und gibt das Spielband einer anderen S.

- Erleichterung für die Fängerin: Die Kreisspielerinnen fassen sich an den Schultern.
- Erschwerung: Die S, welche gefangen werden soll, befestigt das Spielband am Hosenbund. Sie ist gefangen, wenn der Fänger das Band schnappen kann.



**Gruppenfangen:** Die Klasse wird in 4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe darf während 1 Minute fangen. Alle Fangenden zählen, wie viele S der anderen 3 Gruppen während 1 Minute berührt werden. Nach 1 Minute wird die Anzahl Berührungen zusammengezählt. Welche Gruppe sammelt am meisten Punkte?



**Dreibeinlauf:** 2 S stehen nebeneinander und sind mit je einem Bein mit einem Gummiband o.Ä. am Oberschenkel zusammengebunden. Jedes Paar versucht, möglichst schnell eine vorgegebene Strecke zurückzulegen.

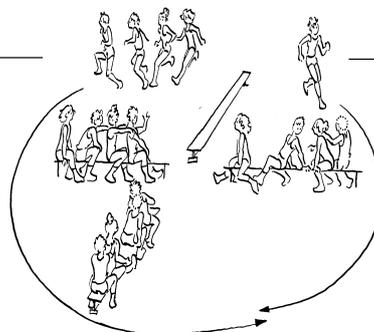
- Die Fängerpaare versuchen, andere Paare zu fangen.
- Anstelle der zusammengebundenen Beine halten sich beide an einem Reifen, Fahrradschlauch ... fest.
- Paarfußball: Teams zu 3–4 «Siamesen-Paaren» spielen gegeneinander Fussball.



⇒ Der Dreibeinlauf wurde um die Jahrhundertwende als offizieller Wettkampf durchgeführt.

**Komm mit – Lauf weg:** Gruppen zu 4 S sitzen im Kreis auf 4 Langbänken. Jemand läuft um den Kreis, berührt den letzten S einer Gruppe und ruft: «Komm mit!» oder «Lauf weg!». Nun läuft die ganze Gruppe hinter der Kommandierenden her oder in entgegengesetzter Richtung weg. Das Kind, welches zuletzt wieder auf der Langbank sitzt, läuft um den Kreis und beginnt von neuem.

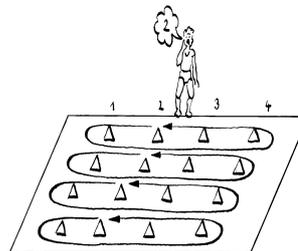
- Auch mit Bällen möglich (prellend fortbewegen).



⚠ Bei «Lauf weg» hat der Kommandierende beim Zusammentreffen Vortritt, d.h. Anspruch auf die Innenbahn.

**Nummernwettkampf:** Gruppen von 4–6 S sitzen, knien... im Abstand von beispielsweise 3 m in einer Reihe und werden durchnummeriert. Beim Aufruf «2» laufen alle «2» um ihre Gruppen zum Ausgangspunkt zurück.

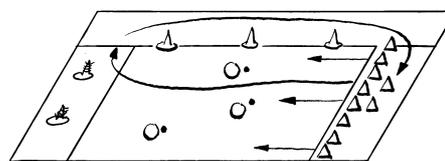
- Einzel- oder Gruppenwertung; Punktverteilung in der Reihenfolge der Ankunft.
- Mit Geräten: Beim Laufen Bälle prellen, führen...
- Laufwege verlängern, Abstände vergrößern.



⇒ Darauf achten, dass immer wieder andere S gegeneinander laufen.

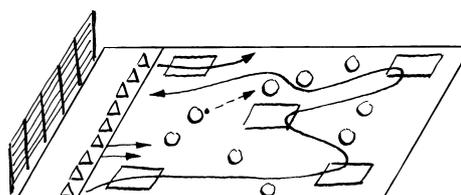
**Schmuggler und Zöllner:** Die Schmuggler laufen von der Start- zur Ziellinie. Im Zwischenraum fangen 2–4 Zöllner mit je einem Ball, indem sie probieren, die Schmuggler abzutupfen. Wer gefangen wird, hüpf auf einem Bein zur Startlinie zurück. Wer die Ziellinie erreicht, nimmt einen Bündel vom «Depot» (Bündel an Verkehrshut) o.Ä., streift ihn über und kehrt durch den spielfreien Korridor zur Startlinie zurück. Welcher Schmuggler erobert wie viele Spielbänder?

- Gelingt es den Zöllnern, den Schatz 5 Minuten zu verteidigen?



⇒ Mit den S weitere Variationsformen entwickeln.

**Insellauf:** 2 Teams. Team A kann während 3 Minuten Punkte erzielen. Team B versucht, dies zu verhindern, indem es sich 1–3 Bälle so zuspiziert, dass möglichst viele S des Teams A abgetupft werden. S des Teams A erzielen einen Punkt, wenn es ihnen von der Grundlinie aus gelingt, von den 5 im Spielfeld verteilten Matten 4 mit dem Fuss zu berühren, ohne abgetupft zu werden. Gelingt dies, so dürfen sie ein Spielband an der Sprossenwand eine Sprosse höher hängen. Welches Team erzielt mehr Punkte?



⚠ Die Kontrolle ist erschwert; Ehrlichkeit ist gefragt!

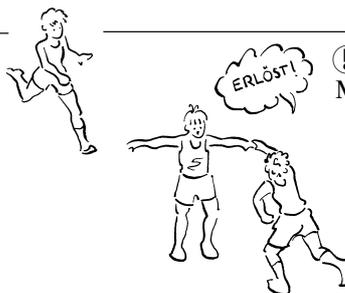
## 1.4 Kooperative Fangspiele

Fangspiele können die Zusammenarbeit der Schülerinnen und Schüler fördern. Dazu sind Aufgabenstellungen nötig, die bei guter Zusammenarbeit besser bewältigt werden.

Miteinander seid ihr erfolgreicher!

**Erlöser-Fangen:** 3–6 S fangen (z.B. durch Abtupfen mit einem Softball). Wer gefangen wird, muss «versteinert» stehen bleiben und die Arme seitwärts ausstrecken. Wenn ein freies Kind die Arme eines gefangenen Kindes berührt, ist dieses wieder frei.

- Schaffen es 3/4/5 S, alle zu fangen?
- Statt Laufen Hopserhüpfen.
- Erlösen: Durch die gegrätschten Beine der Gefangenen kriechen oder zu zweit mit gefassten Händen einen Kreis um den Gefangenen bilden und «Erlöst!» rufen.



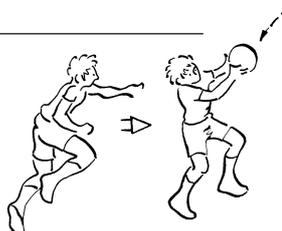
⚠ Erfolgreiche Fänger nach einer Minute auswechseln!

**Langsitzfangen:** 3–4 S fangen. Paare, die Rücken am Rücken am Boden sitzen, können nicht gefangen werden. 1 S oder die Lehrperson gibt ab und zu ein Zeichen, damit sich die am Boden sitzenden Paare auflösen müssen.



➔ Müssen zusätzliche Regeln vereinbart werden?

**Ballfangen:** 3–4 S fangen. Wer einen Ball oder einen anderen Wurfgegenstand (Frisbee...) in der Hand hält, kann nicht gefangen werden. Der Ball darf nicht länger als 5 Sekunden gehalten werden. Wenn ein Verfolger einen Ball erhält, muss der Fänger von ihm ablassen.

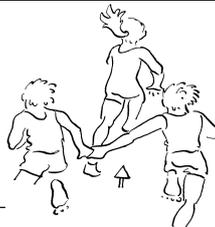


🏀 Ballzuspiele nur bei Blickkontakt!

**Geier und Kücken:** 3–5 Kinder stehen in einer Reihe und halten sich an den Hüften. 1 weiteres Kind (Geier) versucht, das letzte Kind der Reihe (Kücken) zu fangen, wobei die ganze Gruppe hilft, dies zu verhindern.

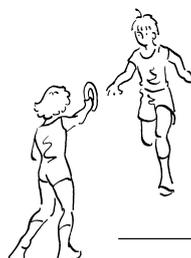


**Paarfangen:** 1 S beginnt zu fangen. Der gefangene S bildet mit der Fängerin eine Zweiergruppe, die wiederum einen dritten S zu fangen versucht usw. Vierergruppen teilen sich auf und werden zu selbständigen Zweiergruppen. Wer zuletzt gefangen wird, beginnt das Spiel von neuem.



➔ Zur Bildung von Zweiergruppen geeignet!

**Rettungsring:** 3 mit einem Spielband gekennzeichnete Fänger versuchen, jemanden zu fangen, um das Spielband weiterzugeben. Wenn sich 2 Spieler mit einem Spielring die Hand geben, können sie nicht gefangen werden. 3–4 Spielringe sind im Spiel. Regel: Wenn eine dritte S zu einer Zweiergruppe stößt, muss diejenige, die sich schon länger am Ring festhält, loslassen und weglaufen.



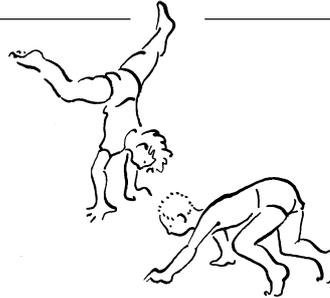
## 1.5 Von Lauferfahrungen zur Lauftechnik

Das Nachahmen verschiedener Fortbewegungsarten verhilft zu Bewegungserfahrungen, die für den Aufbau einer präzisen Bewegungsvorstellung wichtig sind. Die Übungsformen tragen zu einer bewussteren Bewegungsausführung und zur Verbesserung des Laufstils bei.

Spürst du, wie du läufst? Kannst du andere genau beobachten?

**Fortbewegungstheater:** Alle bewegen sich im Raum in einer frei gewählten Bewegungsart.

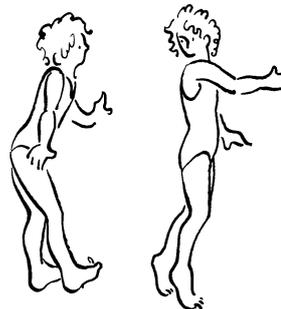
- Sich zu schneller, fröhlicher, trauriger ... Musik fortbewegen.
- Die Lehrperson oder 1 S gibt eine zu spielende Rolle vor: Ein stolzer Mann eilt auf den Zug, ein Kind wird von einem Hund an der Leine gezogen, Fussballer laufen ins Stadion ...
- Zu zweit: A spielt vor. B versucht, die Rolle von A zu erraten und diese nachzuahmen.



➔ Körpersprache:  
Vgl. Bro 2/4, S. 7

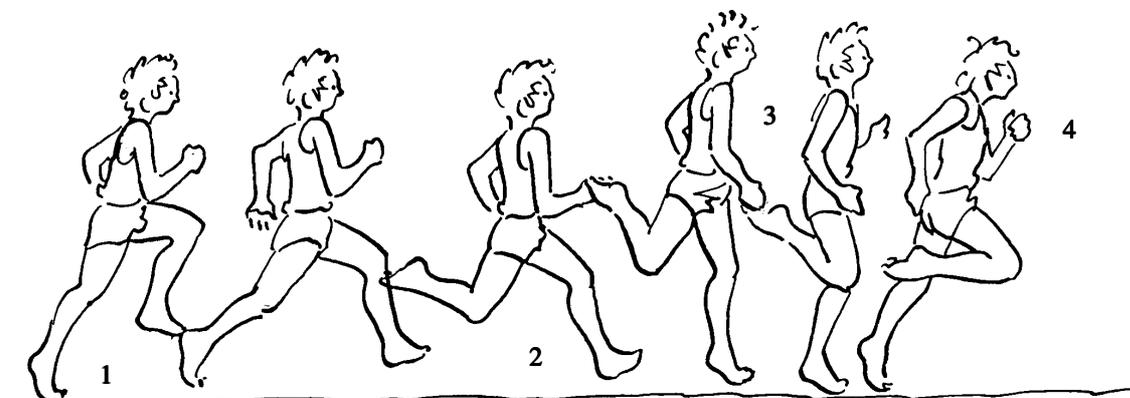
**Wer kann so laufen?** Die S werden aufgefordert, auf verschiedene Arten zu laufen:

- Leise, laut stampfend, seitwärts, rückwärts, galoppierend, mit Vorlage, mit Rücklage, im Passgang...
- Mit verschränkten Armen, mit den Armen in der Hochhalte, mit kreisenden Armen ...
- Auf den Fussballen, mit anfersen (ohne und mit Gesässberührung), mit hohen Knien, mit kurzen und schnellen Schritten, mit langen und sprunghaften Schritten ...
- Graziös und dann schwerfällig, mit Vor- oder Rücklage, auf den Fussballen und auf den Fersen...
- Stets einen Merkpunkt der Lauftechnik bewusst ausführen (vgl. untenstehendes Reihenbild).
- Zu zweit: 1 S kontrolliert bei ihrer Partnerin einen Merkpunkt der Schnelllauftechnik und beurteilt mit «erfüllt» oder «nicht erfüllt».



➔ Partnerkorrektur:  
Vgl. Bro 1/4, S. 17

### Schnelllauf



1 auf den Fussballen laufen  
(«leise wie eine Gazelle»)

2 schnelles Bodenfassen  
(«wie ein Trabpferd»)

3 Oberkörper aufrecht  
(«Rücken gerade»)

4 Arme in Laufrichtung  
schwingen («locker»)

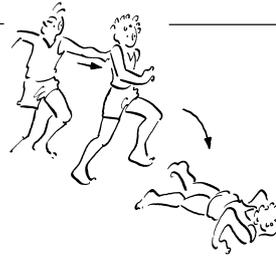
## 1.6 Reaktionsspiele

Starts aus verschiedenen Ausgangspositionen und auf verschiedene Signale fördern die Konzentrationsfähigkeit sowie die Reaktions- und Aktions-schnelligkeit. Auf einen akustischen Reiz reagieren die meisten Menschen schneller als auf einen visuellen oder taktilen.

**Wie reagiert man am schnellsten: über das Ohr, das Auge oder über die Haut?**

**Wer reagiert richtig?** Zu zweit: A und B joggen nebeneinander frei im Raum. Beide haben Berührungszeichen mit dazugehörigen Reaktionsaufgaben vereinbart, z.B. bei einer Berührung des rechten Armes blitzschnell auf den Bauch liegen. Nach 5 Berührungen Rollenwechsel.

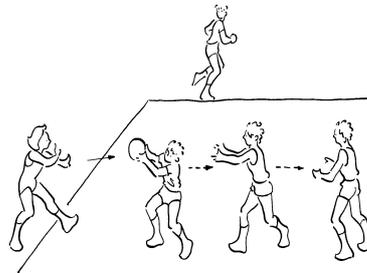
- Auf verschiedene akustische und visuelle Signale reagieren die S mit einer vereinbarten Handlung.



⇒ Akustische, visuelle und taktile Startzeichen beachten!

**Wer ist schneller?** Die S stehen, liegen, sitzen hinter einer Linie. Auf ein Zeichen starten alle so schnell wie möglich und sprinten bis zu einer Ziellinie.

- Auch aus der Liegestützstellung, aus der Rückenlage u.a. wegsprinten.
- Wer zuletzt ist, bestimmt eine neue Startposition oder ein neues Startzeichen.
- Die S sind auf 2 Startlinien verteilt. Die hinteren versuchen, die vorderen einzuholen.
- Handicapsprint zu zweit: Abstand selber bestimmen.



**Spielbandraub:** A und B stehen sich in der Mitte des Spielfeldes gegenüber. Beide versuchen, das auf der Mittellinie liegende Spielband zu schnappen und damit hinter eine Linie zu laufen. Wer mit dem Band die Ziellinie ohne gefangen zu werden erreicht, bzw. den fliehenden Partner vor der Ziellinie berührt, erhält 1 P. Sieger wird, wer zuerst 2 P. erreicht. Der Verlierer fordert einen neuen Spielpartner zum Wettkampf auf.



🏀 Gerade, im zugeteilten Korridor hin- und zurücklaufen! Die Wand nie als «Ziellinie» verwenden; eine Auslaufzone definieren.

**Schere-Stein-Papier:** 2 S stehen sich an der Mittellinie gegenüber und spielen gegeneinander. Auf Kommando «Schere-Stein-Papier» zeigen alle eines der 3 Handzeichen. Das stärkere Zeichen verfolgt das schwächere bis zur Grundlinie. Wiederholung des Kommandos bei gleichem Zeichen. Die Schere schneidet das Papier, das Papier packt den Stein ein, und der Stein beschädigt die Schere.

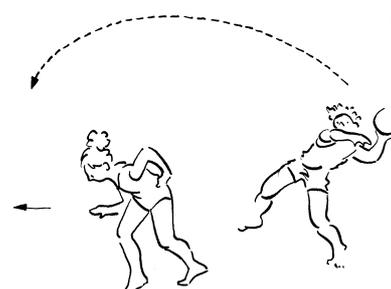
- Auch als Gruppenwettkampf, wobei beide Gruppen ein gemeinsames Zeichen vereinbaren.



⇒ Schere ist «stärker» als Papier; Papier ist «stärker» als Stein; Stein ist «stärker» als Schere.

**Über den Partner:** A steht hinter B; beide schauen in die gleiche Richtung. A rollt oder wirft einen Ball so über B, dass B die Aufgabe gerade noch erfüllen kann. Sobald B den Ball sieht, läuft sie los und versucht, diesen zu stoppen, bevor er eine Linie überrollt/überfliegt.

- Gelingt es B, den Ball zu fangen, bevor er den Boden ein zweites Mal berührt?
- Wer kann über den Partner werfen, zwischen dessen Beinen durchkriechen und den Ball fangen, bevor er ein zweites Mal auf den Boden fällt?



⇒ Fairplay, auch bei kleinen Spielen.

## 1.7 Starten und sprinten

Bei den meisten Schülerinnen und Schülern fehlen die konditionellen Voraussetzungen, um die Vorteile des Tiefstarts nutzen zu können; mit dem Hochstart sind sie mindestens so schnell. Dieser wird aus dem Fallstart entwickelt und ist in der Primarschule dem Tiefstart vorzuziehen.

**Mit dem Hochstart kannst du schnell starten.**

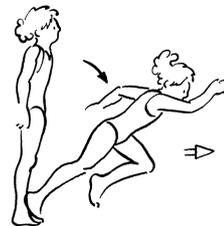
**Trommelwirbel:** Die S versuchen, die Beine so schnell wie ein Trommelwirbel zu bewegen, «trommelwirbelnd» vorwärts zu laufen, so schnell wie möglich durch die Halle zu laufen, ohne auf eine Linie zu treten und aus dem «Trommelwirbel» an Ort möglichst schnell wegzulaufen.



➔ Bewegungsbegleitung durch Tamburin oder Klatschen.

**Fallstart:** Sich aus dem Stand (Füße parallel) vorwärts fallen lassen und so schnell wie möglich weglaufen.

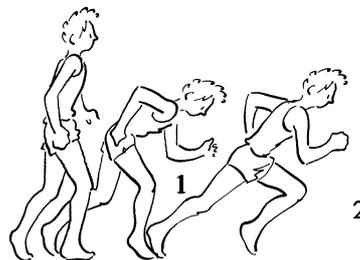
- Sich fallen lassen und erst im letzten Moment davonlaufen; auch mit geschlossenen Augen.
- Den ersten Schritt einmal re, einmal li ausführen.
- Mit langen bzw. kurzen Schritten starten. Auf den Fussballen bzw. über die Fersen abrollend wegsprinten. Wie geht es besser? Unterschiede?



➔ Das Bewegungsgefühl durch Gegensatzerfahrungen verbessern.

**Hochstart:** Die L zeigt die Startposition selber vor (evtl. mit einem Start) und lässt diese ausprobieren.

- A führt den Hochstart aus und B beobachtet als Lernpartner, ob der vereinbarte Merkpunkt erfüllt ist.
- Hochstart auf Kommando: «Auf die Plätze» – «fertig» – «los». Die S sprinten bis zu einer Ziellinie, bis zum Fussballtor, bis zu einem Fähnchen ...
- Den Hochstart beidseitig ausprobieren lassen, d.h. das rechte bzw. linke Bein ist in der Startposition vorne. Wer startet auf beide Arten gleich schnell?
- 20- bis 60-Meter-Lauf mit Hochstart. Messungen notieren und den S persönliche Fortschritte aufzeigen!

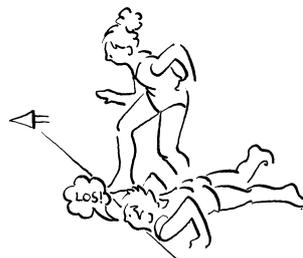


### Merkmale

- 1 Gegenarm vorne
- 2 Mit Vorlage und kurzen Schritten starten; auf den Fussballen laufen

**Handicapsprint:** A und B stellen sich hinter der gleichen Startlinie auf. Wer schneller ist, startet in der Bauchlage, wer langsamer ist, in der Hochstartstellung. Gelingt es, aus der Bauchlage den Lauf trotz dieses Handicaps zu gewinnen? A oder B gibt das Startkommando (gegenseitig vereinbaren).

- Wer schneller läuft, muss 2 m weiter hinten starten.
- Wer langsamer läuft, bestimmt das Handicap.



➔ Immer wieder selbstbestimmtes Handeln ermöglichen.

Ⓣ Start und Sprint

➔ Beurteilungsnormen: Vgl. Bro 1/4, S. 19

### Wertungstabelle 60-Meter-Sprint

Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

**Punkte:** Die Normierung ist für den 60-Meter-Lauf, den Weitwurf, den Hoch- und Weitsprung gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

**Prozentrang:** Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass nur 16% der Gleichaltrigen schneller laufen.

## 1.8 Wie gelingen Stafetten?

### Wie erfolgen bei einer Stafette die Ablösungen?

Die Kinder im Primarschulalter wollen sich messen und haben einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Daher muss der Ablauf einer Stafette eindeutig festgelegt und klar vorgezeigt werden. Wichtig sind Ablöseformen, die ein zu frühes Ablaufen verhindern. Der Handschlag erfolgt hinter dem Malstab oder das zurückkehrende Kind läuft um die ganze Kolonne und startet so das weglaufernde Kind. Die Stabübergabe am Malstab wird mit Vorteil zuerst in kleinen Gruppen im lockeren Laufschrift geübt und erst dann im Wettkampf angewendet. Um eine gute Übergabe zu ermöglichen, hält das ankommende Kind den abwärts gerichteten Stab mit dem Handrücken nach vorne in der rechten Hand.



Den Stafettenstab mit der rechten Hand übernehmen und übergeben.

### Wie wird eine Stafette intensiv?

- Mehrere Durchgänge in kleinen Gruppen durchführen.
- Pro Ablösung laufen mehrere Schülerinnen und Schüler pro Team gemeinsam. Sie halten sich gegenseitig z.B. an einem Reifen oder Springseil.
- Alle Gruppenmitglieder sind stets unterwegs. Am Ende einer Strecke erfüllen sie eine Aufgabe, welche zum Endresultat beiträgt.

### Wie werden Stafetten interessant?

Häufig gewinnt eine Gruppe jeden Durchgang. Folgende Massnahmen helfen, Ungewissheit in den Ausgang einer Stafette zu bringen:

- Je 1 Kind wechselt nach einem Durchgang zu einem anderen Team.
- Teams, bei denen 1 S zweimal laufen musste, dürfen sich für den kommenden Durchgang ein neues Teammitglied wünschen.
- Die siegreiche Gruppe bekommt ein Handicap (z.B. die Wegstrecke um eine Malstablänge verlängern oder 1 S prellt zusätzlich einen Ball).

### Welche Zusatzaufgaben sind ungeeignet?

- Balancieren auf der Schwebekante der Langbank: Wer die Aufgabe gut löst, wird bestraft, weil das korrekte Balancieren viel Zeit beansprucht. Schüler, die schon frühzeitig von der Schwebekante springen, sind schneller und werden belohnt. Daher nur einfache und eindeutige Aufgaben ohne Kollisions- und Sturzgefahr verlangen (z.B. einen Kasten überqueren).
- Anspruchsvolle Bewegungsaufgaben wie die Rolle vorwärts: Die Gefahr ist gross, die Halswirbelsäule zu verletzen, wenn die Rolle vorwärts aus vollem Lauf ausgeführt wird. Der Bewegungsausführung wird keine Beachtung geschenkt.

### Und leistungsschwache Kinder?

Leistungsschwächere Kinder sind in einer Stafette, wo alle zuschauen und mitfiebern, oft die Sündenböcke, insbesondere wenn eine Gruppe nicht gewinnt. Als Alternativen bieten sich an:

- Gruppenmitglieder kompensieren die Laufleistung langsamerer Kinder.
- Der Zufall beeinflusst den Ausgang.
- Gruppenläufe, bei denen alle gleichzeitig unterwegs sind.

➔ Begegnungs-, Würfelstafette, Lotto:  
Vgl. Bro 4/4, S. 13 ff.

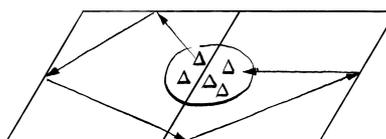
## 1.9 Gruppenlaufspiele

Den Schülerinnen und Schülern sind Situationen zu ermöglichen, in denen sie wetteifern und sich dabei für ihr Team einsetzen können. Die Wertung muss in jedem Fall eindeutig und gerecht sein!

Wie fühlst du dich bei einem Sieg oder bei einer Niederlage?

**Atomspiel:** Alle S laufen frei durch die Halle. Nachdem die Lehrperson eine Zahl gerufen hat (z.B. «5») müssen die S alle 4 Wände berühren und dann zur entsprechenden Gruppengröße zusammenstehen. S die nicht mehr zur entsprechenden Gruppengröße zusammenstehen können, lösen eine Zusatzaufgabe.

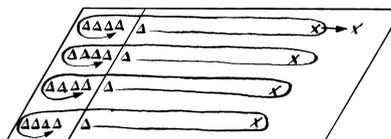
- Zu verschiedenen grossen Gruppen zusammenstehen.



⇒ Zufallsgruppen bilden

**Malstabstafette:** 4–6 S bilden ein Team. Aufgabe: Um den Malstab laufen und mittels Handschlag die nächsten S auf die Strecke schicken. Das Siegerteam verlängert für den nächsten Durchgang seine Laufstrecke um eine Malstablänge.

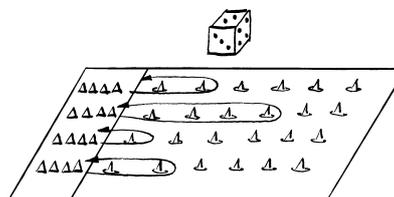
- Fortbewegungsarten variieren.
- Zusatzaufgaben suchen: Einen Ball prellen/führen, unterwegs durch Bänder, Fahrradreifen schlüpfen ...



⇒ Trotz Handicap gewinnen

**Würfelstafette:** 4–6 S bilden ein Team. Die vordersten jedes Teams würfeln und umlaufen die entsprechende Markierung (Linie, Malstab, Bänder). «1» bedeutet 1. Markierung, «6» die am weitesten entfernte Markierung. Anschliessend würfeln die ankommenden S für die folgenden. Welche Gruppe hat zuerst 2 Durchgänge absolviert?

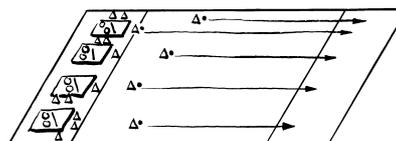
- Wer die höchste Zahl gewürfelt hat, wechselt für den nächsten Durchgang zu einer anderen Gruppe.



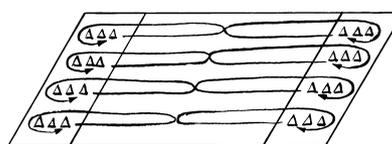
⇒ Auch Glück gehört zum Spiel!

**Transportstafette:** 4–6 S bilden ein Team. Aufgabe: So schnell wie möglich alles bereitgelegte Material (Matte, Stäbe, Bälle, Schläger ...) hinter eine Ziellinie transportieren. Es darf pro Lauf immer nur ein Gegenstand transportiert werden.

- Bewegungsvorschriften für bestimmte Gegenstände festlegen (Ball prellen, Matten zu viert tragen ...).



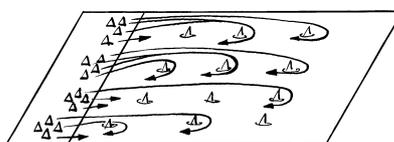
**Begegnungsstafette:** Stafette mit 4–6 Gruppen. Je 2 S pro Team starten gleichzeitig und laufen sich entgegen, berühren sich mit den Handflächen und laufen wieder zurück. Dann erfolgt der Wechsel. Welches Team hat zuerst 5 Durchgänge absolviert?



⇒ Die Schnelleren holen den Rückstand der Langsameren wieder auf.

**Risikolauf:** Innerhalb einer bestimmten Zeit (z.B. 6 Sekunden) müssen alle Gruppenmitglieder um einen der 3 Gruppenmalstäbe und wieder zurück gelaufen sein. Nach einer Selbsteinschätzung entscheiden sich alle, ob sie 1, 2 oder 3 Punkte erlaufen wollen. Punkte werden nur verteilt, wenn das selbst gewählte Ziel in der vorgegebenen Zeit erreicht wurde. Punkte innerhalb der Gruppe zusammenzählen.

- Startpositionen oder Fortbewegungsart verändern.



⇒ Punkte zählen: Für jeden erzielten Punkt darf ein Spielband an der Sprossenwand eine Sprosse höher gehängt oder ein Streichholz in die Schachtel gelegt werden.

## 1.10 Dauerlaufen – aber wie?

### Grundidee

«Laufe dein Alter». Die Kinder sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen können, d.h. 10, 11 oder 12 Minuten. Dabei spielt es keine Rolle, wie weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, nicht ins Marschieren überzugehen oder anzuhalten.

ⓘ Dauerlaufen: Besser langsam und länger als schneller und kürzer laufen.

### Voraussetzungen

Laufen ist ein Wesensmerkmal des Menschen und unterstützt seine harmonische Entwicklung. Kinder laufen spontan, mit Lust und Freude. Wer gewohnt ist, längere Strecken zu laufen, ist leistungsfähiger und weniger anfällig für Bewegungsmangelercheinungen (Kreislaufprobleme, muskuläre Dysbalancen...).

### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- verbessern ihre Dauerleistungsfähigkeit durch regelmässige und gezielte Belastungen nach dem Motto: *Spielend leisten – leistend spielen*;
- erkennen, dass regelmässiges Üben zu Fortschritten führt;
- sammeln beim Laufen Körpererfahrungen und drücken ihre Empfindungen aus.

### Bewegungs- und Trainingslehre

Unter Ausdauer versteht man die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Mit einer verbesserten aeroben Leistungsfähigkeit wird erreicht, dass die Ermüdung möglichst spät eintritt. Das Primarschulalter ist zur Verbesserung der aeroben Ausdauer günstig. Durch gezieltes Üben können Leistungsfortschritte sehr schnell nachgewiesen werden. Diese sind über regelmässige und länger dauernde Belastungen anzustreben und erst später und zweitrangig über höheres Tempo! Kinder können sich im Bereich der aeroben Ausdauer nicht überfordern; sie hören von selber auf, wenn sie nicht mehr laufen mögen.

➔ Aerobe und anaerobe Ausdauer:  
Vgl. Bro 1/1, S. 34 und S. 41

### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Einen abwechslungsreichen Unterricht mit vielen Spielformen arrangieren.
- Ermöglichen, dass alle in ihrem individuellen Tempo trainieren können.
- Bei hohen Ozonwerten keine wettkampfmässigen Formen durchführen.
- Anaerobe Belastungen (Wettläufe unter 2000 m) vermeiden, da Kinder im Primarschulalter Übersäuerungen des Körpers schlecht ertragen.
- Vielseitig trainieren: Auch Schwimmen, Rad fahren, Skilanglauf ...
- Regelmässig atmen und vor allem gut ausatmen lernen.
- Die Kinder anleiten, ihren Puls zu fühlen und zu messen.
- Viel barfuss laufen, aber nur auf weichen Unterlagen (z.B. Rasen).
- Trainingsregeln, die zur Verbesserung der aeroben Ausdauer führen:  
*Häufigkeit:* 3-mal pro Woche  
*Dauer:* Mindestens 10 Minuten  
*Intensität:* Die subjektive Belastung wird als «mittel» empfunden

### Trainingsaufbau

1. Ziel: 10–12 Minuten im Laufschrift bleiben

2. Ziel: In 10–12 Minuten möglichst weit laufen und sich dafür selber ein Ziel setzen

3. Ziel: Streckenläufe auf Zeit über 2000 Meter und mehr

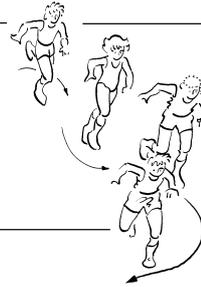
## 1.11 Dauerlaufen lernen

Kinder sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen können. Dieses Ziel kann durch spielerische Formen leicht erreicht werden. Die folgenden kindgerechten Beispiele ermöglichen es, eine längere Zeit gleichmässig und in individuellem Tempo zu laufen.

Wie fühlst du dich beim Dauerlaufen? Versuche, immer gut auszuatmen!

**Schlangenlauf:** 6–8 S bilden eine Schlange, indem sie hintereinander laufen. Wer zuhinterst läuft, überholt die ganze Gruppe und führt die Kolonne an. Fortlaufend überholen lassen.

- Das Überholen kann auch slalomartig erfolgen.
- Die S bestimmen eigene Fortbewegungsarten.



☉ Im Freien dauerlaufen.

**Gangschalten:** Die Klasse läuft («fährt») frei im Raum im 1. Gang. Wenn die Lehrperson «2. Gang» ruft, schalten die S in den 2. Gang, d.h. sie steigern die Geschwindigkeit.

- Die S («Autofahrer») dürfen beliebig schalten!
- «Autorennen» mit Langbänken für Boxenstopps.
- Wer findet einen geeigneten Gang, um 3 Minuten ohne «aufzutanken» (anzuhalten) zu laufen?



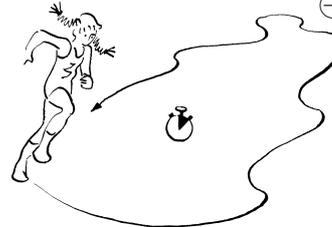
**Zeitschätzlauf:** Die S laufen eine beliebige Strecke und versuchen, nach einer vorher vereinbarten Zeit (1, 2, 3 Minuten) pünktlich bei der Uhr zurück zu sein.

- Die S schätzen, wie lange sie für eine Wegstrecke brauchen.



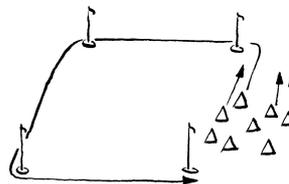
**Selbsteinschätzung:** Die S laufen eine bestimmte, bekannte Strecke (Hindernislauf, Rundbahn ...) und messen die Zeit. Sie geben an, in welcher Zeit sie 3-mal die Strecke zurücklegen möchten. Wer kommt am nächsten an seine geschätzte Zeit heran?

- Alle S denken sich im Freien ein Objekt aus, zu dem sie vom Ausgangspunkt aus innerhalb einer vereinbarten Zeit hin- und zurücklaufen können



⇒ Sich selber einschätzen

**Malstäbe zählen:** Die S laufen auf einer Rundbahn und zählen dabei die Malstäbe, die sie passieren. Nach 4 Minuten laufen sie nochmals 4 Minuten in die entgegengesetzte Richtung und subtrahieren vom Ergebnis die Malstäbe, die sie wiederum passieren. Wer erreicht ohne anzuhalten oder zu sprinten den Malstab 0?



⚡ Gleichmässig laufen

### Laufen erleben:

- Einstellung und Motivation *vor* dem Laufen: Woran denkst du? Wie fühlst du dich? Wie fühlen sich andere? Welches Ziel hast du?
- Wahrnehmungen *während* des Laufens: Woran denkst du? Was spürst, riechst, hörst, siehst du? Wie atmest du? Was fühlst du von deinem Körper?
- Wahrnehmungen *nach* dem Laufen: Wie fühlst du dich unmittelbar nach dem Laufen, 5 Min., 10 Min., 30 Min. später? Wie atmest du? Spürst du deinen Herzschlag? Wie oft schlägt das Herz pro Min.? Wie fühlen sich dein Kopf, deine Beine an?

⇒ Den Puls fühlen und über eine längere Zeit verfolgen, wie er schneller bzw. langsamer wird.



159, 160 ...

## 1.12 Spiel- und Wettkampfformen

Spielend leisten – leistend spielen ist das Motto dieser Laufformen. Sie fördern die aerobe Ausdauer der Kinder und Jugendlichen und tragen dazu bei, das Minimalziel «Laufe dein Alter» zu erreichen (→ Vgl. «Grundidee», Bro 4/4, S. 14).

**Am unfehlbarsten ist jeder als sein eigener Schiedsrichter!**

**Seillaufen:** Alle S haben ein Springseil und laufen seil-springend frei durch den Raum. Bewegungsaufgaben:

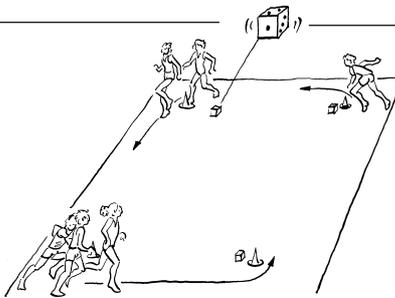
- Gelingt es, 20-mal ohne Fehler springend zu laufen?
- Zu zweit mit 1 Seil springen (und laufen).
- Die Paare zeigen einander ihre Formen vor.
- Unter einem kreisenden Schwungseil (evtl. 2 Seile zusammenknüpfen) durchlaufen.
- Gelingt es, unter mehreren, hintereinander kreisenden Schwungseilen durchzulaufen?



→ Springseil: Vgl. Bro 4/4, S. 20 und Bro 2/4, S. 18

**Würfelspiel:** Die Klasse ist in 4 Gruppen eingeteilt. Alle S sind immer unterwegs. Nach jeder Laufrunde darf einmal gewürfelt werden. Die Punkte werden notiert. Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?

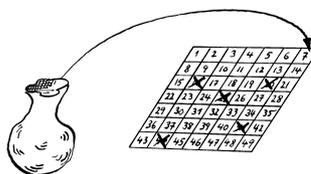
- Jede Augenzahl hat eine andere Form des Laufens zur Folge: z.B. 1 = sw. laufen, 2 = rw. laufen, 3 = hopserhüpfen, 4 = laufen und dazu einen Ball prellen, 5 = laufen und dazu einen Ball am Fuss führen, 6 = Joker (freie Laufform).
- Die Klasse entwickelt weitere Würfelspielformen.



→ Die folgenden Formen dieser Seite sind auch beim Schwimmen, Radfahren, Langlaufen ... realisierbar.

! Nur wer Gelegenheit hat, unehrlich zu sein, kann Ehrlichkeit üben.

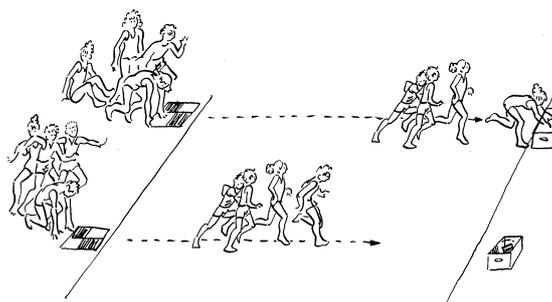
**Lotto:** Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt. Nach einer Laufrunde dürfen alle einen Lottostein aus dem Gruppensack nehmen. Passt er zur Lottokarte, so wird er deponiert, passt er nicht, so wird er wieder in den Sack gelegt. Welche Gruppe hat nach 10 Minuten am meisten Lottosteine auf ihrer Karte?



! Erfolgserlebnisse ermöglichen: grosse Wahrscheinlichkeit, einen gültigen Lottostein zu erwischen.

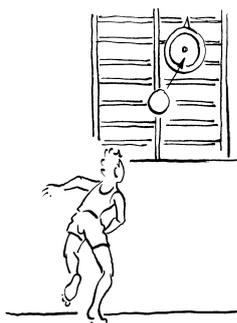
**Scrabble:** Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt. Alle S sind gleichzeitig auf einer Laufstrecke (evtl. mit Hindernissen) unterwegs. Am Wendepunkt darf ein Scrabble-Buchstabe mitgenommen und im Gruppensack abgelegt werden. Nach 10 Minuten wird abgebrochen. Welche Gruppe kann am meisten Wörter, das längste Wort oder den Satz mit den meisten Buchstaben schreiben?

- Puzzleteile holen und im Depot zusammensetzen.
- Die S holen Streichhölzer, Bausteine ... Welche Wettkampfformen entstehen?



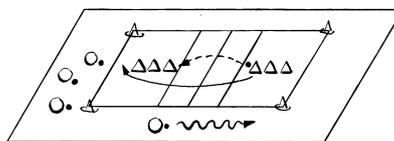
**Glückslauf:** Nach einer Laufrunde oder nach einem Parcours darf einmal auf ein Ziel (markierte Felder der Gitterleiter, aufgehängter Reifen an der Sprossenwand, aufgehängte Glocke ...) geworfen werden. Wer trifft, gewinnt einen Punkt. Anschliessend den Ball holen, die nächste Runde laufen und erneut werfen. Wer erzielt in 10 Min. mehr «Glückslauf-Punkte» als die Lehrperson bzw. am meisten Punkte?

- Nach mehreren Lauf- und Zielwurftrainings den Lauf wiederholen und die Leistungen vergleichen.



→ Fairness!

**Menschliche Uhr:** Wie viele Druckpässe mit Nachlaufen kann Gruppe A spielen, bis Gruppe B insgesamt 50 Runden prellend um das Volleyballfeld absolviert hat? Runden zählen: mit einem Zählrahmen, mit einer Kreide oder mit Spielbändern, die pro Laufrunde eine Sprosse höher gehängt werden.



☐ Alle Formen sind im Freien durchführbar.

**Rad-Jogging:** 2 S haben gemeinsam ein Fahrrad zur Verfügung. Die Zweiergruppe bestimmt selber, wer läuft, wer fährt und wann gewechselt wird.

- Um einen See, dem Fluss entlang zur vereinbarten Feuerstelle ... fahren bzw. laufen.
- Leistungsgruppen bilden, die zusammenbleiben müssen.



➔ Rad fahren: Vgl. Bro 6/4, S. 14 f. und Bro. 7/4, S. 10 f.

**Marathon:** Die ganze Klasse oder eine grössere Gruppe läuft miteinander 42.195 km. Pro Runde darf ein Kästchen auf dem Protokollblatt angekreuzt werden. Bei einer Rundenlänge von 200 m müssen insgesamt 201 Kästchen auf dem Protokollblatt sein. Wie lange benötigt die Klasse oder die Gruppe?

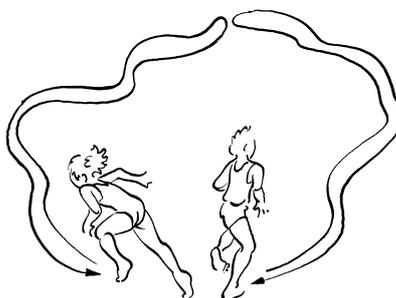
- Welche Kleingruppe schafft es innerhalb einer Woche? Protokollblätter im Schulzimmer aufhängen.



➔ Vergleich mit Spitzenzeiten (Schweizer- bzw. Weltrekord der Frauen und Männer).

**Begegnungslauf:** Je 2 S laufen auf einer bekannten (evtl. unübersichtlichen) Rundstrecke einander entgegen und wenden beim Treffpunkt. Beide versuchen, gleichzeitig wieder beim Start anzukommen. Mehrere Male wiederholen, um das Tempogefühl zu verbessern.

- Zu zweit: 1 S läuft und seine Partnerin fährt mit dem Fahrrad in entgegengesetzter Richtung um einen Weiher. Am Begegnungsort setzt die RadfahrerIn die Weiherumrundung laufend fort und der Läufer mit dem Fahrrad.



☑ Die Organisation gut überdenken, evtl. Helfer einsetzen, Verkehrsregeln beachten.

**Test 2.5 - Laufe dein Alter:** Die S laufen die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten. Die Laufdistanz spielt anfänglich keine Rolle.

- Die Geländewahl ist frei. Die Laufstrecke muss übersichtlich sein, damit man sieht, ob die «Altersminuten» wirklich ohne Übergang ins Marschieren und ohne Stehenbleiben gelaufen werden.
- Als Sport-Hausaufgabe: Wer läuft in einer Woche 3-mal sein Alter in Minuten; wer mit Eltern und Geschwistern?



Ⓣ- Kriterien «Laufe dein Alter»: Die «Altersminuten» müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne anzuhalten gelaufen werden.

**12-Minuten-Lauf-Test**

Ein Vergleich von 12-jährigen Schülerinnen und Schülern aus der Schweiz (ZAHND, 1986)

<b>Mädchen:</b> sehr gut:	mehr als	2400 m	<b>Knaben:</b> sehr gut:	mehr als	2600 m
gut:	zwischen	2100 – 2400 m	gut:	zwischen	2250 – 2600 m
genügend:	zwischen	1800 – 2100 m	genügend:	zwischen	1900 – 2250 m
ungenügend:	weniger als	1800 m	ungenügend:	weniger als	1900 m

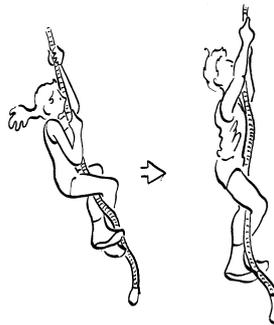
## 1.13 Über Hindernisse laufen

Hindernisse fordern zum Überlaufen heraus. Ziele dieser Spiel- und Übungsformen sind ein lustvolles, spielerisches Überqueren von Hindernissen, das kontrollierte, rhythmische Überlaufen sowie das partnerschaftliche, rücksichtsvolle Verhalten.

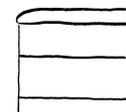
Wer findet beim Überlaufen von Hindernissen einen «runden» Rhythmus?

**Affenfang:** In der ganzen Halle sind verschiedene Hindernisse so verteilt, dass die S ohne Bodenberührung von einem Hindernis zum anderen gelangen können. 3–6 S haben ein Spielband und können dieses weitergeben, wenn sie einen anderen S fangen. Wer den Hallenboden («Sumpf») betritt, löst eine Zusatzaufgabe.

- Hindernisse überklettern, -springen, -laufen.
- Mit dem Rollbrett von Insel zu Insel fahren.
- Freies Laufen und auf Kommando so schnell als möglich hängen, stützen, balancieren ...
- A führt B durch Vormachen um die Hindernisse.
- A versucht, B zu fangen.
- Beide bewegen sich, durch ein Springseil verbunden, im «Wald».
- A (mit geschlossenen Augen) wird von B geführt.



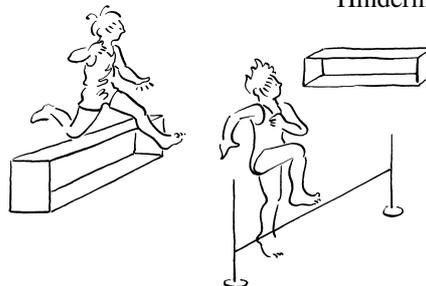
- ⇒ Organisatorische Hinweise:
- Planskizze im Voraus erstellen.
  - Benutzen andere Klassen den Parcours ebenfalls?
  - Werden die aufgestellten Geräte für weitere Übungs- oder Spielformen verwendet?



- Ideen der S mit einbeziehen (evtl. Vorgabe: kein Hindernis höher als 1 Meter).

**Hindernisgarten:** In der ganzen Halle sind tiefe Hindernisse verteilt (Kastenelemente, gespannte Gummiseile, Springseile usw.).

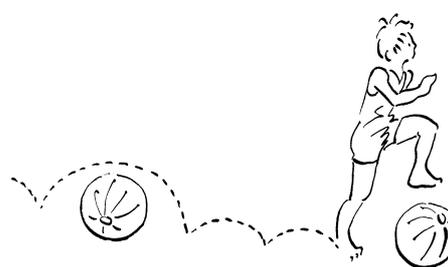
- Die S suchen originelle Überquerungsarten. Sie zeigen einander ihre Formen und versuchen, die der andern nachzumachen.
- Wer überwindet in 30 Sekunden wie viele Hindernisse?
- Die S versuchen, auf den Fussballen die Hindernisse zu überqueren und schnell Boden zu fassen.
- Wer kann zwischen den Hindernissen stets 4, 3 oder sogar nur 2 Schritte ausführen?
- Fangspiele über die Hindernisse.



- Im Freien hat es natürliche Hindernisse.

**Hindernislaufen:** Verschiedene Gegenstände werden als Hürden eingesetzt.

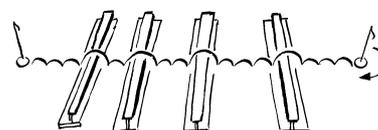
- Gelingt es, die in verschiedenen Abständen ausgelegten Springseile oder Hockeyschläger auf den Fussballen zu überlaufen?
- Kleingruppen stellen Hindernisse so auf, dass sie in einem bestimmten Rhythmus (z.B. 2er, 3er, 4er...) überlaufen werden können. Den Rhythmus einer anderen Gruppe herausfinden und ausprobieren ...
- Langbänke in Abständen des 3-Schritt-Rhythmus aufstellen: Technik üben, Wettlauf oder Aufholjagd.



- ! Merkpunkte:  
Schnell Boden fassen, Fussballenlauf, Nachziehbein sw. abspreizen.

- ! Rhythmische Sprechhilfe: «Schritt – 2 – 3 – 4»

**Test 2.1 - Bänklilauf:** Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben): 4 Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück) Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Malstab). Empfohlener Abstand: 2.50 m / 3.50 m / 5.50 m. Die Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z.B. durch kreisförmiges Anordnen der Langbänke: innen kleine und aussen grosse Abstände.



- Ⓣ- Kriterien  
«Bänklilauf»:  
• Korrekte Schrittfolge  
• Fussballenlauf

## 2 Springen

### 2.1 Springen – aber wie?

#### Grundidee

Vielfältige Sprungerfahrungen sammeln und zu Techniken weiterentwickeln.

#### Voraussetzungen

Kindgemässes Springen heisst vor allem Hüpfen, Seilspringen, Hinunterspringen, Hinaufspringen, über Gräben springen, Freudensprünge, Fantasiesprünge usw. Dabei kommen die Kinder in den Genuss des Fliegens. Ein gelungener Mutsprung oder eine bewältigte koordinative Herausforderung (z.B. Sprung mit dem Stab) vermitteln Genugtuung und Selbstsicherheit. Die dadurch entwickelten Fähigkeiten helfen, spezielle Fertigkeiten (Sprungdisziplinen) schnell zu erwerben.

Schülerinnen und Schüler möchten ihr Leistungsvermögen kennen lernen. Sie wollen erfahren, wozu sie fähig sind. Hoch- und Weitsprung sind standardisierte Sprungformen, welche die Kinder kennen. Viele sind motiviert, diese Disziplinen wie ihre Vorbilder im Fernsehen auszuführen. Deshalb sollte ihnen im besten Bewegungslernalter ermöglicht werden, bekannte Sprungtechniken wie Fosbury-Flop oder Schrittsprung zu erlernen.

#### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln vielfältige Sprungerfahrungen und verbessern dadurch die koordinativen Fähigkeiten und die Sprungkraft;
- erlernen den Schersprung, den Fosbury-Flop (Springen in die Höhe) und den Schrittsprung (Springen in die Weite);
- erkennen, dass konzentriertes und stetes Üben zu Fortschritten führt.

#### Bewegungs- und Trainingslehre

Aus den erworbenen Sprungerfahrungen sollen sich *Fertigkeiten* (Techniken wie Fosbury-Flop oder Schrittsprung) entwickeln. Dies gelingt relativ rasch, wenn folgende Aspekte des Bewegungslernens berücksichtigt werden:

- Zuerst wird das Wesentliche der Sprungbewegungen – der *Absprung* – auf vielfältige Art und Weise geübt. Die zentralen Bewegungsmerkmale des Absprungs sind die *Ganzkörperstreckung* und der *hohe Knieeinsatz* des Schwungbeines.
- Die *Bewegungsvorstellung* kann durch gezielte Bewegungsaufgaben, Gegensatzerfahrungen, Vorzeigen und Visualisierung der wesentlichen Bewegungsmerkmale (z.B. mit einem Reihenbild) verbessert werden.

#### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- *Offene Lernaufgaben* ermöglichen individuelle Bewegungserfahrungen.
- *Vielfachsprünge* (Sprünge unmittelbar aneinandergereiht) verbessern die koordinativen Fähigkeiten und schaffen die Voraussetzung für explosive, kräftige Absprünge.
- Die *Beidseitigkeit* als einen Aspekt des ganzheitlichen Lernens beachten.

➔ Weitere Sprungformen:  
Vgl. Bro 2/4, S. 18, 26, 35 und  
Bro 3/4, S. 11 f.



⚠ Das Wesentliche der Sprungbewegung ist der *Absprung*.

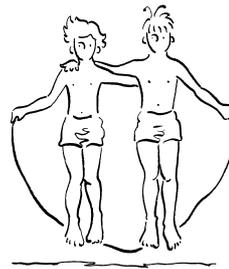
## 2.2 Sprungerfahrungen mit Spring- und Schwungseil

Es ist anspruchsvoll, das Springen und Schwingen des Seiles zu koordinieren und rhythmisch zu springen. Geübte Schülerinnen und Schüler beherrschen beim Seilspringen viele verschiedene Sprungformen und können diese auch kombinieren.

**Wir versuchen, mit dem Seil rhythmisch zu springen!**

**Seilspringen an Ort:** Die S versuchen, in guter Körperhaltung zu springen: Oberkörper aufrecht, Kopf geradeaus, Schultern entspannt.

- Rhythmus variieren und anpassen (Musik, Partner).
- Einbeinig fortgesetzt 3-mal li/re im Wechsel springen.
- Knie heben, Fersen ans Gesäss schlagen usw.
- Das Seil kreuzen.
- Das Seil nach einem Sprung zweimal durchziehen.
- Zu zweit: Mit einem Seil, neben- oder gegeneinander stehend, springen.



☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

**Seilspringen in der Bewegung:** Die S bewegen sich seilspringend fort:

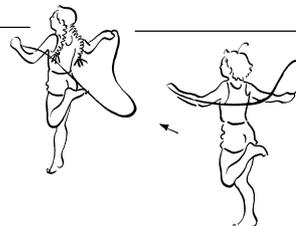
- Vorwärts, rückwärts und seitwärts laufen.
- Lauf- und Schwungrhythmus variieren.
- Das Seil doppelt (wie ein Lasso) halten: Das Seil 1-mal über dem Kopf, dann 1-mal dem Boden entlang und wieder über dem Kopf kreisen. Über das Seil springen, wenn es dem Boden entlang geführt wird.
- Rösslisprünge mit Sprungbetonung in die Höhe.



➔ Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit dem Springseil: Vgl Bro. 2/4, S. 19.

**Test 2.2 - Sprunglaufen mit Seilspringen:** Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. 10 Sprünge rhythmisch aneinanderreihen.

- Lernhilfe: Sprunglaufen und das Seil in einer Hand neben dem Körper im Laufrhythmus kreisen.



Ⓣ-Kriterien «Sprunglaufen»:

- 10-mal ohne Fehler
- Oberkörper aufrecht
- 1 Sprung pro Durchzug
- Deutliche Vorwärtsbewegung

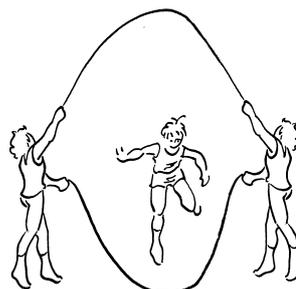
**Springen im Schwungseil:** 5 S bilden eine Gruppe. 2 S kreisen ein Schwungseil, 3 S springen im Seil.

- Können alle 10-mal im gleichen Takt springen?
- Welche Gruppe kann 30 Sekunden ohne Fehler springen?
- Welche Gruppe schafft in einer Minute am meisten Durchzüge?
- Unter dem kreisenden Seil durchlaufen.
- Springen und einen zugeworfenen Ball fangen.
- Weitere Ideen der Teilnehmenden aufnehmen.



**Springen im Doppelseil:** Mit einem kreisenden Schwungseil ein- und ausspringen. Starten: Mit schrägem Anlauf ins Seil einspringen, sobald es vor dem Körper hochgekreist ist.

- Ein- und Ausspringen auf beide Seiten üben.
- Mit dem Doppelseil («Double-Dutch»): Mit schrägem Anlauf ins Seil einspringen nachdem das nähere Seil hochgekreist ist.
- Hüpfen im Doppelseil: Nach dem Einspringen sofort regelmässig und im Tempo der Seile einbeinig weiterspringen (li-re-li ...).



⚠ Das Beherrschen des Ein- und Ausspringens von beiden Seiten ist die Voraussetzung für «Double-Dutch».

⚠ «Double-Dutch»: Die Seile müssen völlig regelmässig gegeneinander einwärts kreisen.

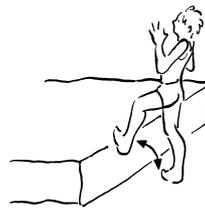
## 2.3 Auf dicke Matten springen

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Sprungerfahrungen. Sie entdecken eigene Sprungformen und werden durch attraktive Aufgabenstellungen zum intensiven und lustvollen Springen angeregt.

### Lust und Freude am Springen

**Mattenhüpfen:** Takthüpfen zu Musik vor der Matte, wobei alternierend der li und re Fuss oder eine bestimmte Zeit der gleiche Fuss gegen die Matte tupft.

- In Rückenlage: Die Unterschenkel auf die Matte legen und rhythmische Rumpfbeugen ausführen.
- Liegestützstellung vor der Matte: Mit den Händen auf die Matte und wieder hinunter steigen.
- Liegestützstellung rücklings: Mit den Füßen auf die Matte und hinunter steigen und dabei die Hüfte strecken.
- Auf der Matte im Rhythmus der Musik hüpfen.



➔ Lektionseinstimmung mit dicken Matten.

➔ Mattenball: Vgl. Bro 5/4, S. 18

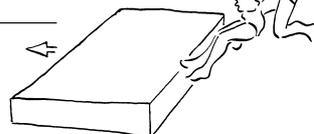
**Auf die dicke Matte springen:** Die S suchen verschiedene Formen, wie sie auf eine oder zwei dicke Matten springen können:

- Ohne/mit Anlauf, aus geradem/schrägem Anlauf.
- Einbeinige und beidbeinige Absprungformen.
- Formen mit Akzent in die Höhe/in die Weite.
- Zu zweit: Vorzeigen und Nachmachen einer Form.
- Sprungvariationen: Drehsprünge, Show-Sprünge mit Landung auf den Füßen, in der Luft einen Gegenstand fangen oder auf ein Ziel werfen ...
- Hochweitsprung: Vor den dicken Matten liegen dünne Matten und es ist eine schräg gespannte Leine aufgehängt. Die S springen vor der dünnen Matte ab und versuchen, über die Leine zu springen und auf der dicken Matte zu landen.



🌀 Sprünge mit Landung kopfwärts (-Abrollen) nur nach sorgfältiger Einführung zulassen (Gefahr von Stauchungen im Bereich der Halswirbelsäule!)

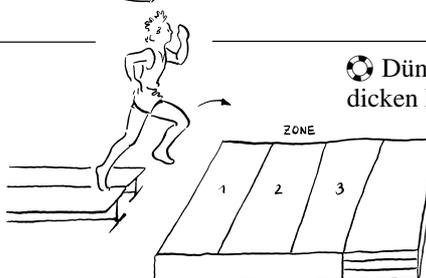
**Mattensprünge:** 1 dicke Matte liegt mit der Oberfläche nach unten auf dem Boden. Welchem Team gelingt es zuerst, ihre Matte mittels Landungen nach Sprüngen bis zu einer Linie/Marke zu treiben?



⚠ Die Matte rutscht besser, wenn 2 S gemeinsam auf die Matte springen.

**Punktespringen:** Von einem Langbanksteg aus springen die S auf die dicke Matte, die mit verschiedenen Punktezonen markiert ist.

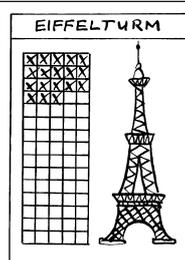
- Wer erzielt nach zwei Durchgängen (einer mit dem li, einer mit dem re Bein als Sprungbein) am meisten Punkte? Wichtig: Die Matte soll immer am gleichen Ausgangspunkt bleiben (widerhalten).
- Welches Team erzielt zuerst 100 Punkte?



🌀 Dünne Matten hinter der dicken Matte!

**Auf den Turm springen:** Die Kinder springen über eine 70 cm hohe Hochsprunglatte auf die dicke Matte. Nach 10 gültigen Sprüngen streichen die Kinder auf einem Protokollblatt ein Feld ab.

- Wie lange benötigt eine Klasse, um auf den 350 m hohen Eiffelturm zu springen?
- Welches Team ist zuerst auf einem anderen Turm, einem Hochhaus ... angelangt?



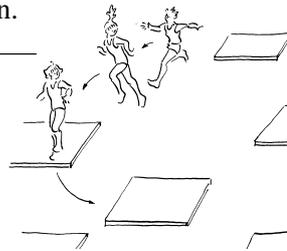
⚠ Vergleich mit einer anderen Klasse.

## 2.4 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung

Die Weitsprungleistung resultiert weitgehend aus der Anlaufgeschwindigkeit und dem aktiven Absprung. Der Schrittsprung ist eine einfache und effiziente Technik, bei der die Stabilisierung des Körpers im Flug und eine optimale Vorbereitung der Landung angestrebt werden.

**Der Anlauf und der Absprung sind entscheidend!**

**Mattenfangen:** Wer auf einer Matte steht, kann nicht gefangen werden. Pro Matte darf allerdings höchstens 1 S stehen. Springt ein zweiter S auf die Matte, muss der erste die Matte verlassen und zu einer anderen Matte wechseln. Wer gefangen worden ist, wird zum Fänger und erhält das Spielband.



⊙ Als Lektionsbeginn geeignet.

**Vielfachsprünge im Mattenfeld:** Die S laufen von einer Hallenseite zur anderen. Dabei springen sie mit möglichst wenigen Sprüngen von Matte zu Matte. Sie suchen das Tempo, welches ihnen ermöglicht, das Feld ohne Fehler zu durchlaufen.

- Einbeinig (re und li!).
- Zu zweit: 1 S gibt einen Weg vor, die Partnerin verfolgt mit 1–2 m Abstand.
- Zu zweit: 1 S springt, der Partner beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen. Richtig?
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung.



⊙ «Springe und stelle dir vor, du seist schwer wie ein Elefant bzw. leicht und grazil wie eine Gazelle, die Matten seien ganz weich und sumpfig bzw. heiss wie Sand im Sommer.»

**Vielfachsprünge auf der Mattenbahn:** Aus Stand oder vorgegebenem, kurzem Anlauf Sprünge ausführen:

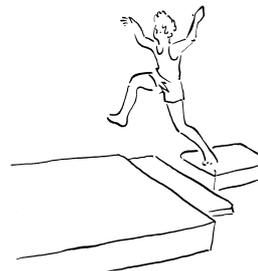
- 5er-Hupf: Fortgesetzt 5-mal einbeinig/beidbeinig oder li-re im Wechsel (Laufsprünge) springen.
- Die S fordern sich gegenseitig heraus: Wer kann mit 5 Sprüngen weiter springen? Wer ist einbeinig hüpfend schneller am Ende der Bahn?



⊙ Mehrere Bahnen nebeneinander aufstellen.

**Absprungschulung:** Die S springen aus kurzem Anlauf vom Kastendeckel/Langbanksteg auf die dicke Matte:

- Hohe Sprünge, weite Sprünge, Showsprünge, Drehsprünge, im Flug einen Ball fangen oder einen Ball in ein Ziel werfen usw.
- Wer kann aufrecht, mit hohem Schwungbeinknie fliegen und auf dem Sprungbein landen?
- Steigsprung: Aufrecht, mit hohem Schwungbeinknie und weiter Schrittstellung fliegen und auf dem Schwungbein landen und weglaufen.



⊙ Durch Gegensatzerfahrungen entdecken, wie es besser geht:

- Anlauf: schnell / langsam
- Anlaufschritte: hoch und stolz / tief und schwer
- Sprungbein: links / rechts
- Oberkörperhaltung: aufrecht / geduckt, Vor- / Rücklage usw.

**Schrittsprung:** Den Schrittsprung vorzeigen, beschreiben, mit einem Reihenbild visualisieren:

- Die S versuchen den Sprung mit Anlauf vom Kastendeckel auf die dicke Matte.
- Standübung: Merkmale des Schrittsprungs (⊙ Reihenbild: Vgl. Bro 4/4, S. 23) bewusst ausführen, auch mit geschlossenen Augen.
- Sprung aus kurzem Anlauf vom Kastendeckel und bei jedem Durchgang einen Merkpunkt beachten.
- Zu zweit: Gegenseitig beobachten, ob ein bestimmter Merkpunkt erfüllt wird.



⊙ Eine klare Bewegungsvorstellung erwerben; den Bewegungsablauf unter erleichterten Bedingungen ausführen.

**Hindernisse im Freien überspringen:** Auf einer Rasenfläche sind Reifen, Springseile... als Gräben ausgelegt. Die S überspringen (evtl. barfuss) die Gräben.

- Zu zweit mit Handfassung.
- Mit originellen Kunstsprüngen.
- Wie geht es besser? Aufgabenstellungen: ➔ Ab-sprungschulung: Vgl. Hinweisspalte, S. 22.



☉ Alle Formen dieser Seite eignen sich, um den Schrittsprung im Freien aufzubauen.

**Vielfachsprünge in den Sand:** 5 Sprünge aus dem Stand zur beidbeinigen Landung im Sand.

- Beidbeinige, hohe Froschsprünge.
- Einbeinig: Links-links bzw. rechts-rechts ...
- Laufsprünge: Links-rechts-links ...
- Dreisprung: Sprünge li-li-re (re-re-li) zur beidbeinigen Landung im Sand.



**Erschwerter Anlauf:** In der Anlaufbahn liegen mehrere Reifen. Die S überspringen sie mit Laufsprüngen und landen dann beidbeinig im Sand.

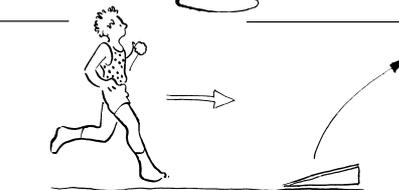
- Die Reifen ohne Zwischenschritte überspringen.
- Reifenbahn: Von Reifen zu Reifen und anschliessend in den Sand springen.



➔ Wenn möglich die Weitsprunggrube seitwärts, vom Rasenfeld her, benützen. Dadurch springen viele S gleichzeitig!

**Schrittsprung mit Absprunghilfe:** Methodischer Aufbau: ➔ Schrittsprung: Vgl. Bro 4/4, S. 22.

- Schrittsprünge aus der Absprungzone (ohne Absprunghilfe).
- Den Anlauf verlängern und evtl. mit Hilfe des Partners abmessen. Anschliessend Leistungssprünge.



Ⓜ Weitsprung

➔ Beurteilungsnormen: Vgl. Bro 1/4, S. 19

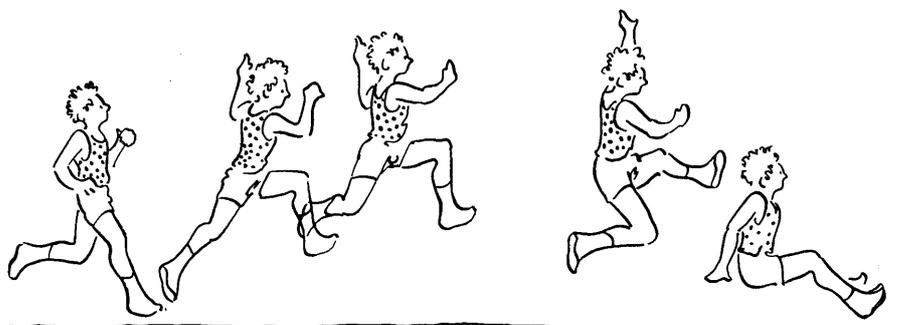
**Wertungstabelle Weitsprung**

Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

**Punkte:** Die Normierung ist für den Weitsprung, den Hochsprung, den 60-Meter-Lauf und den Weitwurf gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

**Prozentrang:** Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass 16% der Gleichaltrigen weiter springen.

**Schrittsprung**



**Anlauf:**  
Steigerungslauf auf den Fussballen («Trabpferd»)

**Absprung:**  
Sprungbein gestreckt, Oberkörper aufrecht («Blick geradeaus»)

**Flug:**  
Weite Schrittstellung («nach vorn greifen»)

**Landung:**  
Beide Beine nach vorn («Beine nach vorn werfen»)

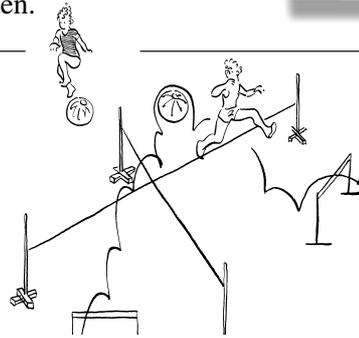
## 2.5 Vom Springen in die Höhe zum Fosbury-Flop

Die Schülerinnen und Schüler sammeln ausgiebig Sprungerfahrungen. Der Fosbury-Flop – benannt nach Dick Fosbury, der 1968 mit dieser damals neuen Technik in Mexiko Olympiasieger wurde – ist bei den Lernenden beliebt. Er kann aus dem Schersprung heraus aufgebaut werden.

Wie springst du am höchsten?

**Vielsprünge im Sprunggarten:** Zauberschnüre, Leinen, Hürden, Schwedenkastenteile, Medizinbälle usw. bilden einen Sprunggarten:

- Die Hindernisse frei überwinden.
- 1 S folgt seiner Partnerin.
- Fangspiel über die Hindernisse.
- Die S erfinden eigene Sprungvariationen.
- Springen mit jeweils 1,2 oder 3 Zwischenschritten.
- Schersprünge, Drehsprünge, beidbeinige Sprünge.



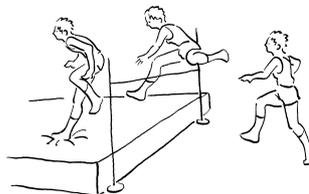
**Springen nach hohen Gegenständen:** In der Halle sind Zettel, Ringe, schräg gespannte Leinen... aufgehängt.

- Die S probieren, die Gegenstände zu berühren.
- In 20 Sek. möglichst viele Gegenstände berühren.
- Fangspiel im Volleyballfeld mit 3–5 Fängern. Gefangene übernehmen das Spielband des Fängers und werden zu neuen Fängern, sobald sie vier ausserhalb des Volleyball-Feldes aufgehängte Gegenstände berührt haben.



**Steigesprünge auf die dicke Matte:** Von einer Anlaufmarke aus läuft der S los und überspringt mit einbeinigem Absprung das Gummiseil.

- Freistil-Hochsprung: Alle S finden eigene Formen.
- Hochweit-Sprung: Bei einer vorgegebenen Höhe gilt es, möglichst weit auf die Matte zu springen.
- Hochweit-Zielsprung: Sprung wie oben, jedoch Landung in einem Fahrradpneu.
- Wer kann durch das mit einem zweiten Gummiseil gebildete «Fenster» springen?
- «Zirkus»: Sprünge in den Langsitz, auf den Rücken, mit ganzer Drehung über dem Seil...

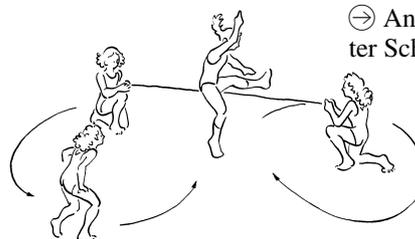


⊖ Gegensatzerfahrungen verbessern das Bewegungsgefühl, z.B.:

- Kurzer / langer Anlauf;
- Absprung links / rechts;
- Kurze / lange Kontaktzeit beim Absprung;
- Absprung mit / ohne Armeinsatz;
- Vor- / Rücklage des Oberkörpers beim Absprung.

**Schersprung vorbereiten:** Aufbauformen zu viert mit einem Springseil:

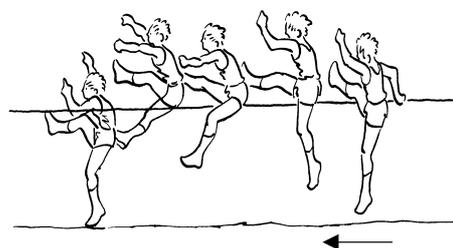
- Die S springen über das kreisende Seil, das von einem anderen S geschwungen wird.
- 2 S halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere S springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt. Rollenwechsel.



⊖ Anlaufrhythmus: Kurzer letzter Schritt («tam-ta-tam»).

**Schersprung:** Zwei Hochsprunganlagen mit unterschiedlich hoch gespannten Gummiseilen (dicke Matten oder Sand). Die S springen den Schersprung von einer vorgegebenen Markierung mit 5-Schritt-Anlauf.

- Die S versuchen, technische Merkmale zu erfüllen.
- Sprungvariationen: Drehsprung (Wälzer), Schersprung mit gebeugtem Schwungbein, Landung im Sitz usw.

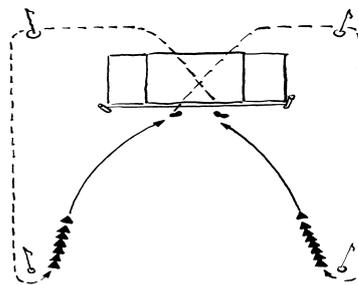


⚠ Merkmale:

- Steigerungslauf
- Kurzer letzter Schritt
- Oberkörper beim Absprung aufrecht
- Sprungbein beim Absprung gestreckt

**Vom Schersprung zum Flop:** Aus dem 5-Schritt-Anlauf im Bogen:

- Schersprung mit gebeugtem Schwungbein. Beachte: Kurveninnenlage («Töfffahrer»).
- Die L zeigt einen Flop vor, beschreibt ihn, zeigt ein Bild. Die S stellen sich mit geschlossenen Augen vor, wie sie einen Flop springen (L kommentiert).
- Die S probieren den Flop von beiden Seiten aus. Anlauflänge markieren.

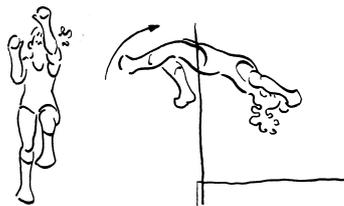


ⓘ Anlaufrhythmus:  
«Tam - tam - tam - ta-tam!»

➔ Als Lattenersatz kann ein ca. 5 cm breites Band oder eine Zauberschnur verwendet werden.

**Aufbauformen und Lernhilfen:**

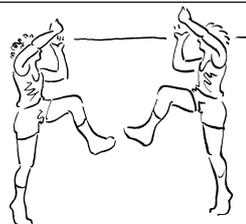
- Sprung mit 1/4 Drehung zum Sitz auf der Matte.
- Hochspringen nach Gegenständen: aktiver Arm- und Schwungbeineinsatz.
- Auf dem Boden mit Springseilen den Anlaufbogen markieren. Absprungort mit Klebband markieren.
- Landen in Rückenlage: Beidbeiniger Absprung zur Landung auf dem Rücken.
- Standflop mit 1/4 Drehung in der Luft.



🏀 Bis 1.40 m Sprunghöhe genügt eine dicke Matte für die Landung. Lattenumlenkbügel sind zwingend bei Sprüngen mit der Latte.

**Wettkampfformen:**

- Wer erreicht mit je zwei Schersprüngen und Flops die grösste Gesamthöhe? Beide Sprungarten mit dem linken und rechten Sprungbein absolvieren!
- Hochsprung relativ: Wer erreicht die kleinste Differenz zwischen der Sprunghöhe und der Körpergrösse? Wer springt sogar so hoch wie er gross ist?



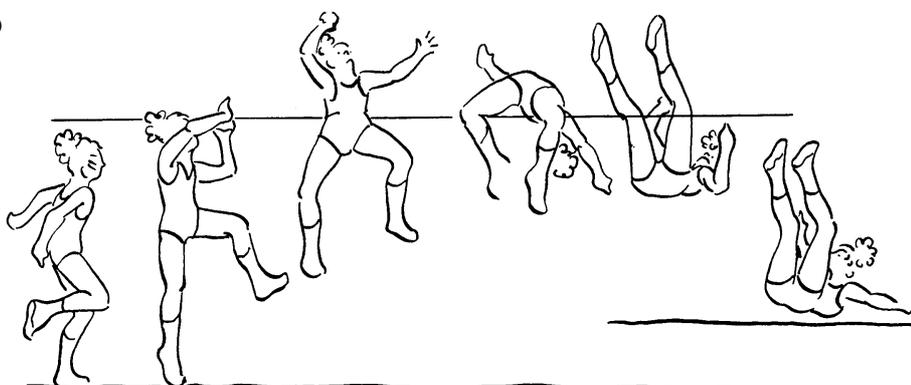
**Wertungstabelle Hochsprung**

Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	0.70 m	0.75 m	0.75 m	0.85 m
10	2	0.75 m	0.80 m	0.80 m	0.90 m
20	7	0.80 m	0.85 m	0.85 m	0.95 m
30	16	0.85 m	0.90 m	0.90 m	1.00 m
40	31	0.90 m	0.95 m	0.95 m	1.05 m
50	50	0.95 m	1.00 m	1.00 m	1.10 m
60	69	1.00 m	1.05 m	1.05 m	1.15 m
70	84	1.05 m	1.10 m	1.10 m	1.20 m
80	93	1.10 m	1.15 m	1.15 m	1.25 m
90	98	1.15 m	1.20 m	1.20 m	1.30 m
100	99	1.20 m	1.25 m	1.25 m	1.35 m

**Punkte:** Die Normierung ist für den Weitsprung, den Hochsprung, den 60-Meter-Lauf und den Weitwurf gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

**Prozentrang:** Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass 16% der Gleichaltrigen höher springen.

**Fosbury-Flop**



**Anlauf:**  
Bogenlauf («Töff-Fahrer»)

**Absprung:**  
Oberschenkel des Schwungbeines waagrecht, Doppelarmeinsatz («Arme und Schwungbein hoch»)

**Flug:**  
Hüfte hoch («Brückenstellung»)

**Landung:**  
Beine rechtwinklig zur Latte («quer zur Matte liegen»)

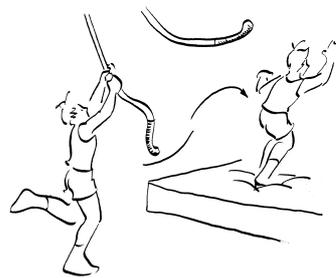
## 2.6 Vom Schwingen am Tau zum Springen mit dem Stab

Der Stab unterstützt und verlängert die Flugphase. Positive Erfahrungen helfen, die Stabsprung-Technik zu erwerben. Der Aufbau führt vom Schwingen am Tau zum Springen mit dem Stab.

**Das Springen mit dem Stab verlängert die Flugphase!**

### Schwingen an den Tauen (Ringern):

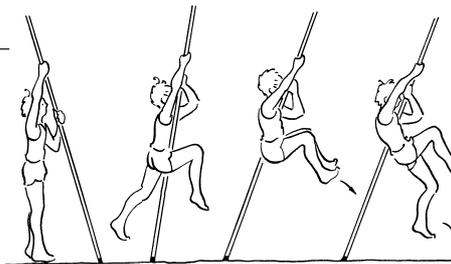
- Das Tau mit beiden Händen in Reichhöhe ungefähr fassen. Anlaufen, sich tragen lassen und auf die dicke Matte springen.
- Von einem Kastenoberteil losschwingen und auf der Matte landen.
- Die Kastenhöhe bis auf 5 Teile steigern.
- Verschiedene Halteformen am Tau ausprobieren: Gestreckte Arme, gebeugte Arme, Tau zwischen den Beinen, Tau neben den Beinen usw.
- Wer trifft eine bestimmte Zone (z.B. Fahrradreifen)?
- 1 Ball zwischen den Beinen halten und ihn aus dem Schwingen einem Partner zuspiesen oder in einen Kastenteil legen.
- Landung nach einer halben Drehung.



☉ In Holland wird anlässlich von Volksfesten mit Stäben über Bäche um die Wette gesprungen!

**Stabwandern:** Den Stab senkrecht stehend mit der rechten Hand in Reichhöhe und mit der linken auf Kopfhöhe fassen (Rechtshänder). Aus leichtem Anlauf mit gestrecktem oberem Arm auf der rechten Seite des Stabes vorbeipendeln.

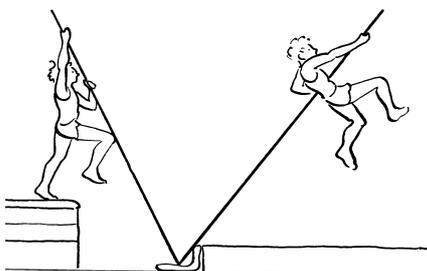
- Die Griffhöhe stets um eine Handbreite steigern.
- «Hexenritt»: Stab zwischen den Beinen halten.
- Hindernisse, Gräben, Matten ... überwinden.



➔ Mögliche Sprungstäbe: 2–3 m lange Holz-Stäbe mit einem Durchmesser von ca. 4 cm, alte Surf-Matten oder Aluminium-Sprungstäbe.

**Tiefsprünge:** Abspringen vom längsgestellten Kasten mit dem Hexenritt: Stab in Reichhöhe gefasst, Absprung beidbeinig aus dem Stand, Stab zwischen den Beinen.

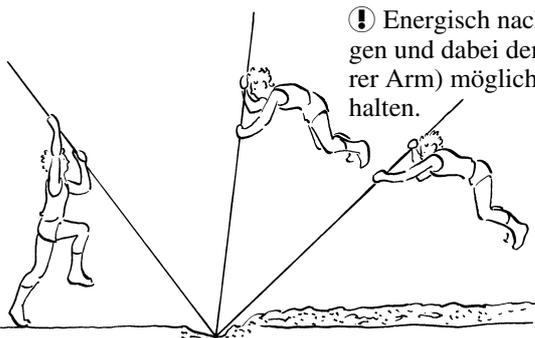
- Aus dem Stand am Stab vorbei auf die Matte springen. Wenn die rechte Hand den Stab hält, mit dem linken Bein abspringen und auf der rechten Seite des Stabes vorbeipendeln.
- Absprung mit zwei Schritten Anlauf.
- Gelingt es, im Flug die Füße auf Kopfhöhe zu bringen?
- Die Höhe des Kastens reduzieren.
- Den Griff erhöhen.
- Stabsprung mit halber Drehung zur Landung.



☉ Als Lehrperson den Stab seitwärts stabilisieren; die Springenden dürfen den Stab nicht loslassen.

**Stabweitsprung in den Sand:** Anlauf mit Schieben des Stabes auf dem Boden. Stabweitsprung mit Einstich im Sand. Beachte: Griff der oberen Hand = Reichhöhe + ca. 20–30 cm.

- Den Stab tragen (Spitze leicht über dem Boden).
- Anlaufgeschwindigkeit und Griffhöhe steigern.
- Landung mit 1/2 Drehung: Beidbeinige Landung mit Blick zum Absprungort.
- Sprünge über eine Zauberschnur.
- Ziellandungen in Fahrradpneus.
- Wettkampf: Punkte-Zonenspringen mit 2 Gruppen.



⚠ Energisch nach vorne abspringen und dabei den Haltearm (oberer Arm) möglichst gestreckt behalten.

☉ Im Freien: Sprung in den Sand.

## 3 Werfen

---

### 3.1 Werfen – aber wie?

#### Grundidee

Vom vielfältigen und spielerischen Werfen mit verschiedensten Wurfgeräten zum präzisen, weiten und technisch korrekten Wurf.

#### Voraussetzungen

Werfen, Schleudern und Stossen sind natürliche Bewegungsformen. Aus diesen Grundbewegungen heraus entwickeln sich Spiele wie Handball, Basketball oder Frisbee und die leichtathletischen Disziplinen Speer-, Diskuswurf und Kugelstossen.

Viele Schülerinnen und Schüler bekunden offensichtlich koordinative Probleme beim Werfen. Die Ursache liegt z.T. in ihrer Bewegungsumwelt. In einer technisierten Welt besteht für das Werfen angesichts stark beengter und begrenzter Bewegungsräume ein sehr ungünstiges Umfeld. Im Leben der Kinder dominieren andere Bewegungsformen. Zudem werden im Alltag Kraftleistungen der Arme immer weniger verlangt; fein koordinierte Leistungen der Hände sind gefordert. Für die ganzheitliche und gesunde Entwicklung des Körpers ist es aber wichtig, dass die Kinder den Schultergürtel in seiner ganzen Funktionalität erfahren und gebrauchen. Das Werfen liefert diesbezüglich einen wertvollen Beitrag.



#### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen verschiedenste Wurfgeräte kennen und probieren sie aus,
- erleben das Werfen als harmonischen Bewegungsablauf,
- erfahren den Bewegungsrhythmus des Worfens aus dem Anlauf,
- erkennen beim Beobachten korrekte oder falsche Bewegungsmerkmale,
- erreichen persönliche Leistungsfortschritte.

#### Bewegungs- und Trainingslehre

Das Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zu einer stimmigen «Innensicht», die für befriedigendes Sporttreiben wichtig ist. Darum ist es wichtig, dass auch beim Werfen verschiedene Sinne angesprochen und die Bewegungen bewusst erlebt werden. Vielfältige Bewegungserfahrungen bilden die Basis für eine technisch korrekte Wurfbewegung.

#### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Mit verschiedenen Wurfgegenständen werfen.
- Die Beidseitigkeit fördern; auch beidhändige Formen durchführen.
- Sicherheitsvorkehrungen treffen: Erst nach einem vorher vereinbarten Zeichen der Lehrperson über die Abwurfmarkierung treten und den Wurfgegenstand holen. Immer genug Sicherheitsabstand einhalten.
- Viele Wiederholungen ermöglichen.
- Selbstbeurteilung und Partnerkorrektur anstreben.

➔ Merkpunkte der Wurfbewegung: Vgl. Bro 4/4, S. 31.

---

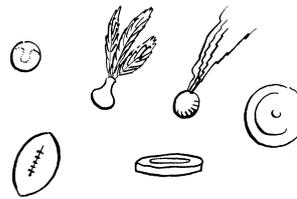
## 3.2 Wurfspiele

Die Schülerinnen und Schüler suchen und erfahren Wurfmöglichkeiten in Form von Wurf- und Treffspielen. Würfe links und rechts, in die Weite, in die Höhe und auf Ziele; Würfe mit verschiedenen Gegenständen und aus verschiedenen Positionen.

Wie fliegen die verschiedenen Gegenstände? Wer trifft ein Ziel?

**Gegenstände zuwerfen:** 2 S werfen sich im Stand verschiedene Gegenstände (Bälle, Frisbees, Strumpfbälle, Ringe, Indiacas, Rugbybälle ...) möglichst genau zu. Sie versuchen, die zugeworfenen Flugobjekte sicher und auf verschiedene Arten zu fangen.

- Wurf-Ausgangsstellung variieren: im Sitz, im Liegen, im Lauf, mit dem Rücken zum Partner ...
- Bewegungsausführung variieren: einhändig, beidhändig, Drehwurf, Schleudwurf, hoch, weit ...



➔ Die S suchen auch eigene, originale Zuspiel- und Fangformen.

**Prellwerfen:** Durch kraftvolles Prellen soll der Ball möglichst hoch aufspringen.

- Wer erreicht die Decke, eine bestimmte Marke?
- Gelingt es, links und rechts etwa die gleiche Höhe zu erreichen?
- Gelingt es, vor dem Auffangen des Balles ein Kunststück auszuführen?



⚠ Verschiedene, gut springende Bälle verwenden.

**Rollmops:** 2 Teams werfen hinter einer Grundlinie verschiedene Bälle auf 2 Basket- oder Medizinbälle. Ziel ist es, die Bälle hinter die gegnerische Grundlinie zu treiben. Welches Team erzielt zuerst 5 Punkte?

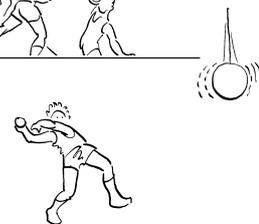
- Spiel mit 4 Teams und 4 Langbänken im Viereck. Jedes Team wirft die Bälle hinter seiner Langbank ab.



⚠ Kegelwürfe sind nicht erlaubt!

⚠ Vorsicht beim Zurückholen der Bälle!

**Bewegliches Ziel:** Die S werfen auf ein bewegliches Ziel: Langsam rollender Physioball, hin- und hergerollter Reifen, aufgehängter Gong, Glocke, von S getragene Matte, Schwedenkasten (S als «Motoren» hinter dem Kasten) ...



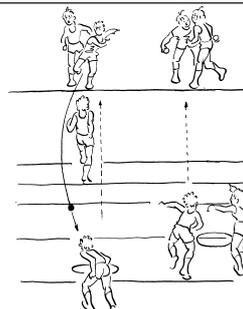
⚠ Trotz Wettbewerbssituation gegenseitig Rücksicht nehmen!

**Wurfbude:** Alle S haben einen Ball und werfen aus dem Volleyball-Feld auf Ziele an der Wand. Als Ziele dienen an der Sprossenwand aufgehängte Gymnastik- oder Fahrradreifen, Kastenteile, Kegel, Basketballbretter, mit Spielbändern markierte Felder der Gitterleiter, Zwischenräume von zwei Kletterstangen usw.

- Stationentraining (Wechsel nach 2 Minuten).
- «Wie viele Treffer traust du dir in 1 Minute zu?»
- Wer erzielt mehr Treffer als die Lehrperson?



**Bei Treffer weiter:** 3–5 S besitzen einen Reifen als Wurfziel. Die Reifen liegen zuerst im gleichen Abstand von der Abwurfline. Die Aufgabe besteht darin, den Ball so zu werfen, dass er in den Reifen fällt. Nach dem Wurf holt der Werfer den Ball (evtl. ein Spieler, der nur die geworfenen Bälle zurückrollt) und übergibt ihn dem nächsten. Jeweils nach zwei Treffern wird der Reifen um einen Durchmesser nach vorne gelegt usw. Welches Team erreicht zuerst die Ziellinie?



⚠ Auf dem Rasen: Zielwerfen und Laufen kombinieren.

⚠ Genügend seitlicher Abstand zur nächsten Gruppe.

### 3.3 Wurfwettkampf mit 4 Teams

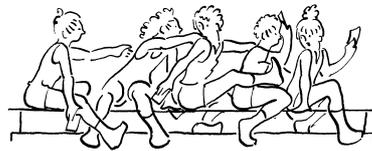
Welches Team löst die Aufgaben am besten?

#### Organisatorische Hinweise:

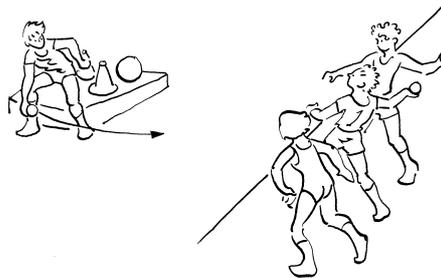
- Alle Gruppen absolvieren gleichzeitig das gleiche Wurfspiel.
- Für jedes Spiel werden Rangpunkte verteilt. Sieger des Gruppenwettkampfes wird das Team mit den wenigsten Rangpunkten.
- Die Gruppenbildung zählt zum Wettkampf.
- Jedes Team zählt während des Spiels laut die erreichten Punkte.
- Vor dem Wertungsdurchgang eine Übungsphase ermöglichen.
- Genaue Wertungen ermöglichen und Sicherheit gewährleisten.

**Gruppenbildung:** Alle S erklimmen die Sprossenwand und setzen einen Fussabdruck über die oberste Sprosse. Sie eilen zurück und nehmen eine Jasskarte. Alle S mit der gleichen Jasskartenfarbe gruppieren sich, bilden der Höhe der Karte nach eine Kolonne, setzen sich dann hintereinander auf eine Linie oder auf eine Langbank und rufen: «Fertig!». Reihenfolge?

⊙ Material: Jasskarten



**Objekte von der Matte schiessen:** In der Mitte der Halle liegen 4 Matten, auf denen je 2 Verkehrshüte, 2 Basket- und Handbälle liegen. Jedes Teammitglied steht mit einem Tennisball in der Hand auf einer vereinbarten Linie gegenüber der Matte. Je 1 S pro Team rollt die geworfenen Tennisbälle seinem Team zurück. Welches Team hat zuerst alle Gegenstände von der Matte geschossen? Teams, die fertig sind, trainieren Zielwürfe mit der schwächeren Hand.



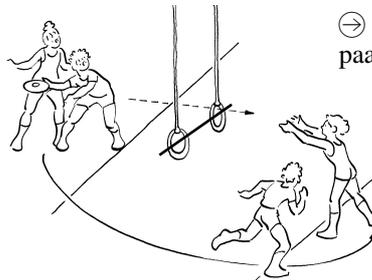
⊙ Material: 4 Matten, Tennisbälle, 8 Verkehrshüte, 8 Basket- und Handbälle

**Ball in den Sack:** Die S versuchen, einem Teammitglied auf der anderen Hallenseite Bälle so zuzuwerfen, dass diese mit einem Plastiksack gefangen werden können. Wer fängt, muss dabei stets mit einem Fuss die Matte berühren und darf nur Bälle auffangen, die ohne Bodenberührung auf sie zukommen. Die geworfenen Bälle werden von einem Teammitglied zurückgerollt. Welches Team kann in 2 Minuten mit dem Sack am meisten Bälle auffangen?



⊙ Material: 4 Matten, Tennisbälle, 4 Plastik- oder Kehrriechtsäcke

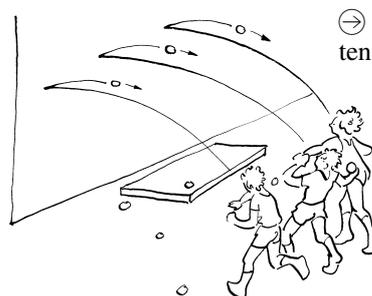
**Frisbeepassen:** Die S versuchen, von einer Linie aus einem Teammitglied das Frisbee so zuzuspielen, dass es zwischen den Seilen eines Ringpaares hindurchfliegt. Gelingt dies und kann das Teammitglied das Frisbee fangen, zählt dies als Punkt. Nach jedem Wurf läuft die Werferin dem Frisbee nach und stellt sich hinter der gegenüberliegenden Kolonne auf. Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten gültige Fänge?



⊙ Material: 4 Frisbees, 4 Ringpaare, 4 Gymnastikstäbe

**Wandabpraller:** Jedes Team legt seine Matte mindestens 3 Meter vor einer Wand auf den Boden. Ziel ist es, den Ball so an die Wand zu werfen, dass der Abpraller auf der eigenen Matte landet. Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten Treffer?

- Die Abpraller von der Wand sollen in einen Kasten fliegen.
- 3 Treffer in Serie ergeben einen Bonuspunkt.



⊙ Material: Tennisbälle, 4 Matten, evtl. 4 Kästen

### 3.4 Vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf

Die Schülerinnen und Schüler lernen die korrekte Wurfbewegung. Anzustreben ist ein harmonisch empfundener Bewegungsablauf.

Jan Zelezny, Olympiasieger 1992 im Speerwurf, hat eine Bestleistung von gegen 100 m. Mit dem linken Arm warf er erstaunliche 70 m!

**Wer wirft links und rechts annähernd gleich gut?**

**Standwurf:** Die S stehen in Vorschrittstellung 4–5 m vor einer Wand. Die Arme sind locker gestreckt und in der rechten Hand halten sie einen Wurfball (= Grundstellung). Gewicht nach hinten verlagern (= Wurfauslage). Vordrehen der Hüfte (= Körper wie einen Pfeilbogen spannen) und Abwerfen des Balles. Rechts und links werfen.

- Den zurückspringenden Ball auffangen.
- Den Ball von der Hallenmitte abwechselungsweise an die linke und rechte Seitenwand werfen.
- Wer erzielt in 1 Min. wie viele Fänge? Wer verbessert sich im 2. Durchgang? Wer hat zuerst 20 Fänge?
- Eine Leine schräg auf den Boden legen, dass ihr Abstand zur Wand immer grösser wird (evtl. Linie mit Kreide zeichnen): Von wo aus gelingt es, den Ball via Wand hinter die Leine zu werfen?
- Würfe gegen das Basketballbrett. Nach jedem Treffer darf von einer weiter entfernten Linie geworfen werden. (Sicherheit gewährleisten: Z.B. mehrere Gruppen bilden, Wurfreihenfolge vereinbaren, alle S gemeinsam werfen lassen usw.)
- Wer kann aus 10, 15, 20, 25 m den Ball noch an die obere Hälfte der Wand werfen?

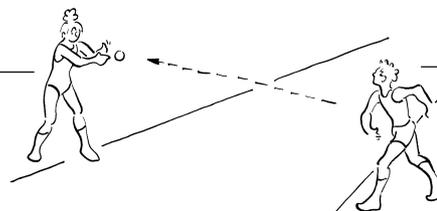


⇒ Hinweise zum methodischen Vorgehen: Den Standwurf vorzeigen, beschreiben, ein Bild zeigen. Die S probieren die Bewegung aus. Den Wurf langsam ausführen, um die Stellungen bewusst wahrzunehmen (evtl. mit geschlossenen Augen). Vom langsamen und sanften zum schnellen und kräftigen Wurf.

- ⚠ Vor dem Abwurf:
- Körperfront abgedreht
  - Gewicht auf dem hinteren Bein

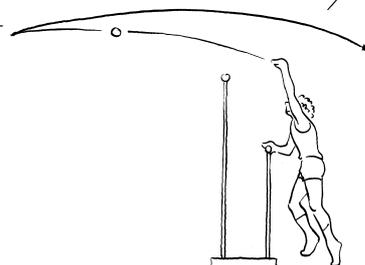
**Vektorenwerfen:** Die einzelnen Paare stellen sich so auf, dass der Wurf über die beiden schräg zueinander ausgelegten Leinen gerade noch möglich ist. Wie weit können die S auseinandergehen und einander dennoch den Ball sicher zuwerfen?

- Mit welchem Gegenstand gelangen die Zuspiele?



⇒ 2 Leinen so über den Boden spannen, dass ihr Abstand zunimmt.

**Test 2.3 - Stufenbarren überwerfen:** Tennisballwurf über den hohen Holm gegen die Wand, so dass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je drei Würfe links und rechts. Die Nicht-Wurfhand hält den tiefen Holm. Wenn der tiefe Holm zu hoch ist, die Abwurfstelle mit Matten/Kastenoberteil erhöhen. Holmhöhe: Tiefer Holm ca. Schulterhöhe, hoher Holm höchste Stufe. Abstand zur Wand: Knaben 4 m, Mädchen 3 m.



Ⓣ-Kriterien «Stufenbarren überwerfen»: Der Ball muss über den Stufenbarren zurückfliegen; je 3 Würfe links und rechts nacheinander; alle Würfe müssen erfüllt sein.

**Rhythmusschulung:** Der für das Werfen wichtige Bewegungsrhythmus «tam-ta-tam» wird durch verschiedene Bewegungsformen vorbereitet oder verbessert:

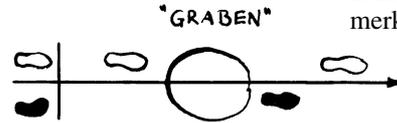
- Nachstellschrittformen (Chassée) zur Musik oder zur rhythmischen Begleitung der Lehrperson ausführen.
- Laufen und über ausgelegte Reifen springen (Absprung li, dann zwei schnelle Bodenkontakte re und li). Vorstellung: Mit einem Schritt Anlauf über den «Graben» springen.



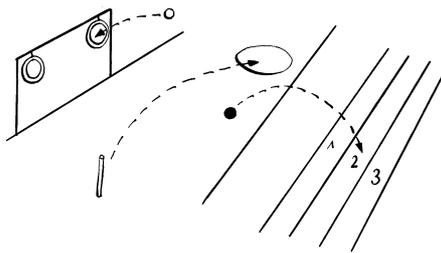
⇒ Bewegungsbegleitung durch eine rhythmisch klatschende Schülergruppe.

**Werfen mit dem 3-Schritt-Anlauf:** Als Hilfe für den korrekten Bewegungsrhythmus wird ein Reifen auf den Boden gelegt, der nicht betreten werden darf («über den Graben springen»). Abstoß vor dem Reifen mit dem linken Bein, Landung re-li und peitschenartiger Abwurf mit guter Bogenspannung.

- Bewegungsbild: «Ziehe an einem Gummiseil, das hinten an der Wand befestigt ist.»
- Die S werfen den Ball gegen die Wand.
- Alle S werfen gleichzeitig. Die Lehrperson spricht rhythmisch mit: «Und-li-re-li.» Auch mit der schwächeren Hand. Mehrere Bälle nacheinander werfen.
- Die S halten in der Wurfauslage an und kontrollieren sich: Ist das Gewicht auf dem hinteren Bein, der Wurfarm locker gestreckt, der Gegenarm vorne, das vordere Bein beinahe gestreckt?
- Wurf-Parcours: Stationen, bei denen mit 3-Schritt-Anlauf geworfen werden muss: Zielwurf mit einem Handball auf Fahrradreifen im Tor, Zielwurf mit Wurfstab in einen Kreis.
- Weitwurf: Sektoren-Punktewurf.



⊙ Lernpartner beobachten gegenseitig ein im unten stehenden Reihenbild aufgeführtes Bewegungsmerkmal.



⊙ Empfinden die S ihre Wurfbewegung als rhythmisch, harmonisch, rund ...? Und mit dem anderen Arm?

**Werfen und Messen im Freien:** Den Standwurf und Wurf mit 3-Schritt-Anlauf messen und vergleichen. Ziel: Der Ball soll mit 3-Schritt-Anlauf weiter fliegen!

- Wie weit werfen die S einen Tennisball, den 80-g-Ball, den 200-g-Ball?
- Wie weit werfen die S mit dem rechten bzw. mit dem linken Arm? Wer hat die kleinste Differenz?
- Wer schätzt seine Weite am genauesten voraus?



Ⓣ Weitwurf

➔ Bezugsnormen:  
Vgl. Bro 4/1, S. 19

**Wertungstabelle Weitwurf (80-g-Ball)**

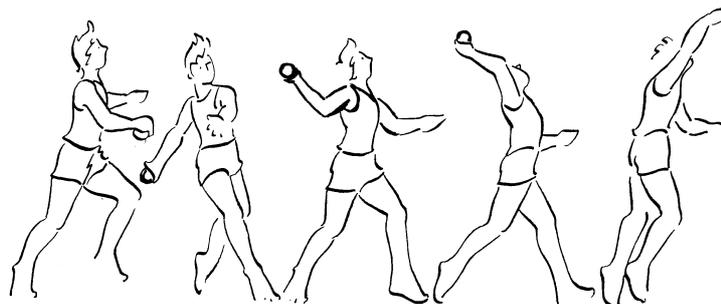
Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	6.50 m	7.00 m	12.80 m	15.50 m
10	2	9.00 m	10.00 m	16.00 m	19.00 m
20	7	11.50 m	13.00 m	19.30 m	22.50 m
30	16	14.00 m	16.00 m	22.50 m	26.00 m
40	31	16.50 m	19.00 m	25.80 m	29.50 m
50	50	19.00 m	22.00 m	29.00 m	33.00 m
60	69	21.50 m	25.00 m	32.30 m	36.50 m
70	84	24.00 m	28.00 m	35.50 m	40.00 m
80	93	26.50 m	31.00 m	38.80 m	43.50 m
90	98	29.00 m	34.00 m	42.00 m	47.00 m
100	99	31.50 m	37.00 m	45.30 m	50.50 m

**Punkte:** Die Normierung ist für den Weitwurf, den 60-Meter-Lauf und den Weit- und Hochsprung gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

**Prozentrang:** Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass 16% der Gleichaltrigen weiter werfen.

**Wurf mit 3-Schritt-Anlauf**

- **Schrittfolge:** li-re-li im Rhythmus «tam-ta-tam»
- **Impulsschritt «tam»:** Langer, flacher Schritt («über den Graben springen»)
- **Wurfauslage «ta»:** Gewicht auf dem hinteren Bein; Wurfarm locker gestreckt («Gewicht hinten»)
- **Abwurf «tam»:** Bogenspannung; Ellbogen voraus («Hüfte voraus»)



tam

ta

tam

### 3.5 In die Weite und auf Ziele schleudern

Würfe aus der Drehung, links und rechts, in die Weite, auf Ziele, mit verschiedenen Gegenständen, aus verschiedenen Positionen, mit und ohne Anlauf ergeben vielfältige Schleudererfahrungen.

#### Wer kann links und rechts schleudern?

**Schönschleudern:** Verschiedene Wurfgeräte (Gummiring, Wurfstab, kleine Bälle, geknotete Springseile ...) so schleudern, dass sie möglichst «schön» fliegen, d.h. mit horizontaler Drehung, ohne Flattern oder Wackeln.

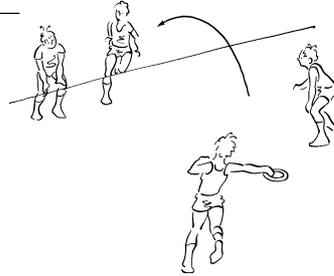
- Die S erteilen Noten für die Zuspiele. 10 bedeutet sehr schön fliegendes Wurfgerät.



☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

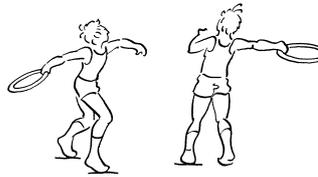
➔ Die Kinder bringen eigene Wurfgeräte mit, zeigen ihr Können und lernen voneinander.

**Ringtennis 2 gegen 2:** Die Paare stehen sich, durch eine hochgespannte Leine getrennt, gegenüber. Der Gummiring darf nur durch einhändiges Schleudern («Schleppen») über die Leine geworfen werden. Fällt er im gegnerischen Feld zu Boden, ergibt dies einen Pluspunkt für das werfende Paar.



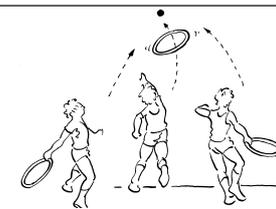
- Die Wurfseite für den Abwurf festlegen (li/re).
- Spiel 4 gegen 4 mit 2 Ringen.

**Standschleudern:** Die S stehen mit dem li Bein vorne in Vorschrittstellung (hüftbreit), haben beide Arme gestreckt, wobei sie in der rechten Hand einen Velopneu halten: Weites Ausholen durch Zurückdrehen des Oberkörpers nach hinten, dann schnelles Vordrehen der Hüfte und Abwurf mit gestrecktem Arm.



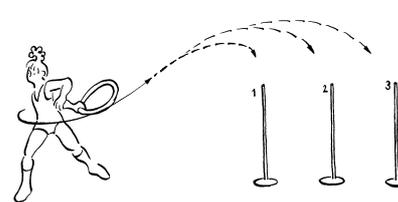
➔ Die Bewegungsmerkmale bewusst machen: Hüfte vordrehen, Wurfarm gestreckt lassen, Wurfarm bleibt lange hinten, Körperstreckung beim Abwurf.

**Boccia:** Als Wurfziel wird wie beim Boccia ein Ball (Tennisball...) ins Feld gerollt. Wer mit dem Fahrradreifen am nächsten zum Ball schleudert, gewinnt den Durchgang und darf den Ball für den nächsten Durchgang wegwerfen.



- Wurfgeräte variieren: Ringe, geknotete Seile ...

**Risiko-Wurf:** Alle S haben die Wahl, sich eine kurze, mittlere oder grössere Wurfstrecke vorzunehmen. Durch das erfolgreiche Treffen des entsprechenden Malstabes mit dem Fahrradreifen können, je nach Distanz, 1, 2 oder 3 Punkte gewonnen werden.



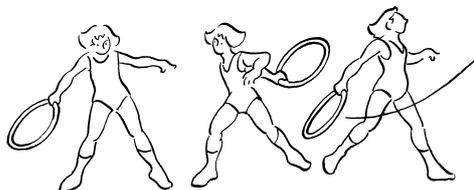
- Welches Team erreicht in 5 Minuten oder mit 50 Würfen am meisten Punkte?

☉ Im Freien werden die Malstäbe in die Wiese gesteckt, damit sie nicht umfallen.

**Dreh-Schleudern:** Ohne Wurfgerät laufen, in der Luft eine ganze Drehung ausführen und weiterlaufen.

- Drehung auf beide Seiten ausführen.
- Wer kann mit einer ganzen Drehung ein Wurfgerät genau wegwerfen?
- Blick in Wurfrichtung, Füße parallel. Der gestreckte Wurfarm zeigt nach hinten. Schritte li-re-li (für Rechtshänder) mit dem typischen Wurfrhythmus («tam-ta-tam») und ganzer Körperdrehung in Gegenurzeigerrichtung. Wer kann den Wurfring, den Wurfstab, den Schleudeball oder den Fahrradreifen auf diese Art sicher fortschleudern?

☉ Die S mit Aussenfrontkreis aufstellen und nach aussen werfen lassen, damit niemand von einem Wurfgerät getroffen wird.



☉ Füße und Bauch drehen schnell voraus; Schultern und Wurfarm drehen mit Verspätung.

### 3.6 In die Weite und auf Ziele stossen

Stossen links und rechts, in die Weite, in die Höhe, auf Ziele, mit verschiedenen Gegenständen, aus verschiedenen Positionen, mit und ohne Anlauf bereichert das Bewegungsrepertoire der Schülerinnen und Schüler.

**Wer stösst links und rechts annähernd gleich gut? Wer stösst am weitesten?**

**Standstoss:** Die S stehen in Vorschrittstellung links 2–3 m vor einer Wand. Sie halten einen Basketball mit beiden Händen vor der rechten Schulter (Ellbogen auf Ballhöhe): Oberkörper zurückdrehen, schnell vordrehen und kräftig wegstossen.

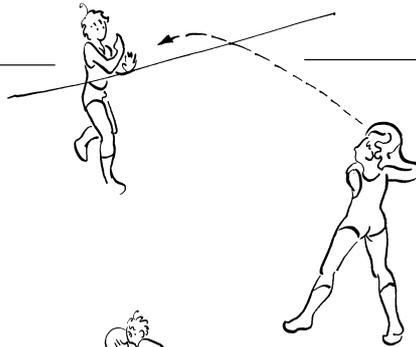
- Links und rechts im Wechsel stossen und den zurückprallenden Ball auffangen.
- Wer kann nach dem Abwurf und vor dem Fangen des Balles den Boden berühren?
- Die Distanz zur Wand vergrössern, bis der zurückprallende Ball nicht mehr gefangen werden kann.
- Wie weit fliegt der zurückspringende Ball?
- Zielstossen auf das Klettergerüst: Wer trifft alle mit Bündeln markierten Felder?
- Stossen mit dem Medizinball.



⚠ Die Hauptarbeit geschieht in den Beinen. Zum Vergleich den Ball auch aus dem Sitzen stossen!

**Ball über die Leine:** 2 S stehen sich, durch eine hoch gespannte Leine getrennt, gegenüber. Beidarmiges Zustossen eines Basketballs aus den Beinen mit vollständiger Körperstreckung: Zuerst die Beine, dann die Arme strecken!

- Mit Medizinball.
- Einarmiges Stossen aus der Vorschrittstellung.
- Die Distanz vergrössern.
- Welches Paar erzielt in 1 Minute 20 Zuspiele?
- Schnurball 1 gegen 1, 2 gegen 2.

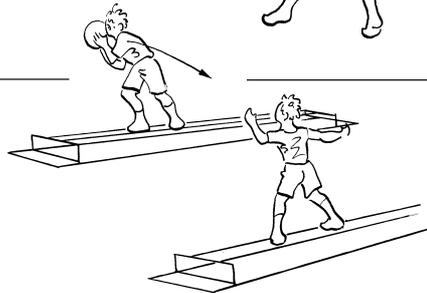


➔ Schnurball: Vgl. Bro 5/4, S. 16

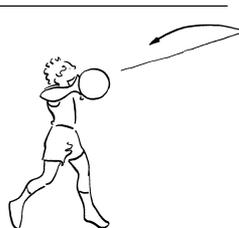
🏀 Beim Stossen mit dem Medizinball Konzentration fordern und genügend seitlichen Abstand einhalten.

**Stossduell:** Je 2 S stehen sich auf der Schmalseite einer Langbank gegenüber und versuchen, sich gegenseitig durch Zustossen eines Medizinballes von der Schwebekante zu stossen.

- Die S vereinbaren die Stossart: links, rechts oder beidhändig.



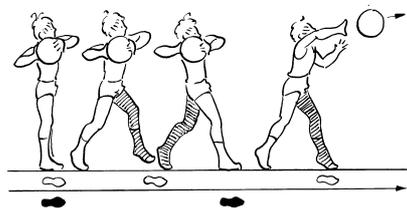
**Test 2.4 - Basketballstossen:** Fortlaufend rhythmisches, beidarmiges Stossen eines Basketballes von der Brust gegen die Wand. Stossen in Ausfallschrittstellung, abwechslungsweise linkes und rechtes Bein vorne. Dazwischen jeweils in Grätschstellung fangen.



Ⓣ-Kriterien «Basketballstossen»: Korrekte Schrittstellung; 10-mal linkes und 10-mal rechtes Bein vorne; der Ball muss immer gefangen werden.

**Stossen aus dem Angehen:** Die S stehen in Frontalstellung zur Stossrichtung. Sie halten den Basket- oder Medizinball mit hohen Ellbogen auf Schulterhöhe. Angehen und Stoss im 3-Schritt-Rhythmus («tam-ta-tam»).

- Wer trifft die 1., 2. oder sogar die 3. Matte?



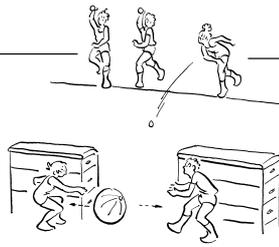
# 4 Kombinieren

## 4.1 Wurf-Lauf-Kombinationen

Das Werfen lässt sich mit dem Laufen kombinieren und dadurch unter erhöhter Belastung üben. Es sind weitere, beliebige Kombinationsformen möglich.

**Wer trifft, obwohl er vom Laufen ausser Atem ist?**

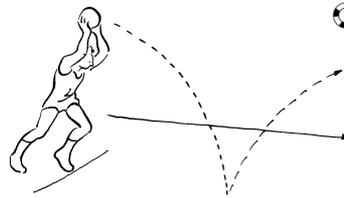
**Riesenball-Treffer:** Die S stehen hinter einer Linie und werfen kleine Bälle auf den vorbeierollenden Physioball. Dieser wird von 2 Kindern (hinter dem Schwenkasten) hin und her gerollt. Wer den Ball trifft, holt auf der anderen Hallenseite ein Spielband. Wer erzielt mehr Treffer als die Lehrperson?



☉ Mit etwas Fantasie sind alle Formen im Freien durchführbar.

**Ballfangen nach einmaligem Aufprellen:** Die S werfen den Ball von einer Linie aus und versuchen, ihn nach einmaligem Aufprellen wieder zu fangen.

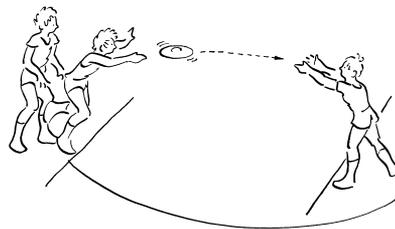
- Den Ball möglichst weit entfernt vom Abwurfort fangen. Welche Abwurftechnik ist die geeignetste?
- Zu zweit: A wirft und B versucht, den Ball nach einmaligem Aufprellen wieder zu fangen. Wechsel.



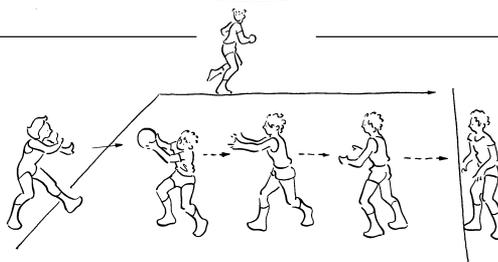
☉ Rückweg vereinbaren.

**Werfen und Laufen mit Frisbee:** Jeweils 3–5 S stehen sich hinter zwei markierten Linien gegenüber. Das Frisbee wird hin und her geworfen. Nach jedem Zuspiel muss auf die andere Seite gelaufen und hinter der entsprechenden Kolonne angeschlossen werden.

- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe erzielt am meisten gültige Zuspiele (Frisbeezuspiel muss gefangen werden)? Welche Gruppe erzielt zuerst 10 gültige Zuspiele hintereinander?

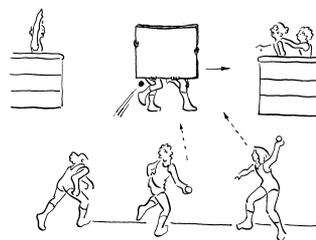


**Wer ist schneller, der Ball oder die Läuferin?** Ungefähr 5 S bilden die Gruppe A und stehen auf einem Glied mit einem Abstand von einigen Metern. Sie versuchen, auf das Startsignal den Ball möglichst schnell von S zu S zu passen. Gleichzeitig versucht jemand von Gruppe B, schneller im Ziel zu sein als der Ball der Gruppe A.



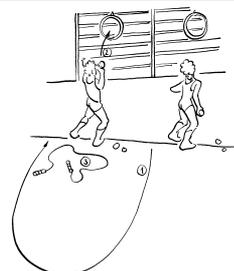
**Ungeheuer:** 2 S bilden das «Ungeheuer». Sie tragen eine Matte o.Ä. über die Breite der Turnhalle von Kasten zu Kasten. Die restlichen S versuchen, das Ungeheuer zu treffen.

- Gruppenwettkampf: Gruppe A trägt eine Matte 20-mal von einer Seite zur anderen. Jedes Mal müssen 2 andere S die Matte tragen. Wie viele Treffer erzielt Gruppe B in dieser Zeit? Rollenwechsel.



☉ Wer einen Treffer erzielt hat, holt sich in einem entfernten Depot ein Spielband.

**Wurf-Biathlon zu zweit:** Nach einem Lauf um eine markierte Runde wirft A 3 Bälle auf einen an der Sprossenwand aufgehängten Reifen. Pro Fehlwurf muss er eine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Sprünge mit dem Springseil) ausführen. Dann erfolgt mit Handschlag das Startzeichen für B, der mit der Laufrunde beginnt. Welche drei Paare haben zuerst 10 Durchgänge absolviert?



☉ Die S bestimmen die Zusatzaufgabe.

## 4.2 24-Stunden-Triathlon

Triathlon – eine verrückte Sache! Die Idee, Sportarten miteinander zu kombinieren, ist faszinierend. Übertragen wir diese Idee auf den Schul- und Freizeitsport!

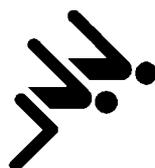
**Schafft es die Gruppe, 24 Stunden lang zu laufen, Rad zu fahren und zu schwimmen?**

**Idee:** Einen Tag lang in einer Dreiergruppe (Klassenkamerad, Freundin, Grossvater, Tante...) Rad fahren, Laufen und Schwimmen!

**Ziel:** Jede Dreiergruppe hat das Ziel, innerhalb von ca. 3 Monaten die Aufgabe zu erfüllen. Dazu muss jedes Gruppenmitglied durchschnittlich 8 Stunden absolvieren. Der Start erfolgt im Sportunterricht, der Rest wird in der Freizeit absolviert.

**Spielregeln:** Pro Etappe mindestens 10 Minuten (oder länger) laufen, schwimmen oder Rad fahren, ohne anzuhalten. Die zurückgelegte Strecke ist nicht entscheidend. Die Zeit durch Ankreuzen der entsprechenden 10-Minuten-Felder in das Kontrollblatt eintragen. Die Zeiten der einzelnen Gruppenmitglieder werden addiert, bis alle Felder ausgefüllt sind. In der Lauf-tabelle darf nur die *gelaufene* Zeit eingetragen werden usw.

**Preise:** Alle eingesandten und vollständig ausgefüllten Protokollblätter (Ehrlichkeit!) nehmen an der Verlosung eines Preises teil.



Ⓣ Dieses oder ein ähnliches Ausdauerprojekt mit der Klasse planen, durchführen und auswerten.

### 24-Stunden-Triathlon Kontrollblatt für die Zeit vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

1. Name:

2. Name:

3. Name:

<b>Schwimmen</b>					
					1 Std.
					2 Std.
					3 Std.
					4 Std.
					5 Std.
					6 Std.

<b>Rad fahren</b>					
					1 Std.
					2 Std.
					3 Std.
					4 Std.
					5 Std.
					6 Std.
					7 Std.
					8 Std.
					9 Std.
					10 Std.

<b>Laufen</b>					
					1 Std.
					2 Std.
					3 Std.
					4 Std.
					5 Std.
					6 Std.
					7 Std.
					8 Std.

**Wir haben die Regeln genau eingehalten:**

**Datum:** \_\_\_\_\_

1. Unterschrift:

2. Unterschrift:

3. Unterschrift:

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

EGGER, K. / BAUMBERGER, J. / MÜLLER, U.:	Normierung der Leichtathletik-Disziplinen. Unveröffentlichte statistische Auswertung. Bern 1996	
FREY, G. / KURZ, D. / HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbeck: 1984.	Grundlagenwerk mit Hintergrund- informationen für Lehrkräfte
HABERKORN, Ch. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt a. M. 1992.	Hilfreiche Übungsformen, gute Skizzen der Bewegungsabläufe
KURZ, D. (Hrsg.):	Leichtathletik: Zs. Sportpädagogik. Seelze 1982.	Neuorientierung der Leichtathle- tik in der Schule
MURER, K.:	Leichtathletik in der Schule. In: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994 <sup>8</sup> .	Vielfältige Schulung der Grund- bewegungen Laufen, Springen, Werfen; ergänzt durch 1003 Spiel- und Übungsformen
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Bern 1989.	Mit Lektionsbeispielen
SCHMIDT, P. (Hrsg.):	Leichtathletiktraining. Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Münster.	Aktuelle Praxisbeiträge für Schul- und Jugendleichtathletik
STRÄHL, E.:	Leichtathletik. Zürich: Schweizerisches Jugendschriftenwerk SJW 1984 <sup>2</sup> .	Reihenbilder sowie Fehlerbilder und Korrekturformen
ZAHND, R.:	Der 12-Minuten-Lauf-Test. Magglingen 3/1986.	Querschnittuntersuchung bei Schülerinnen und Schülern
<b>Video-Filme:</b>		
ESSM:	Serie «Leichtathletik» mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.	Informative Lehrfilme
SCHWEIZEISCHER LEICHTATHLETIKVERBAND:	<b>Tests:</b> Film zu den Leichtathletiktests. Serie 1: 1–4; Serie 2: 5/6 Im Band 4 sind folgende Tests integriert: • Bänklilauf (Vgl. S. 16) • Seilspringen (Vgl. S. 20) • Stufenbarren überwerfen (Vgl. S. 30) • Basketballstossen (Vgl. S. 33) • Dauerlauf («Laufe dein Alter»: Vgl. S. 17)	Die Leichtathletiktests im Bild
<b>Adressen:</b>		
	• SLV (Schweizerischer Leichtathletikverband)	Bezugsquelle u.a. für die Leicht- athletik-Tests
	• ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)	Ausleihstelle für Bücher, Videos

