

## Leichtathletik

[Hürdenlauf im Jedermann-Zehnkampf](#) Vom Sprung über den Bananenkarton zum Hürdenlauf

**Zeit:** 90 Minuten., **TN:** Mädchen und Jungen (14–19 Jahre), **Ort:** Sportplatz, Laufbahn

Der Jedermann-Zehnkampf ist ein leichtathletisches Angebot, das sich an alle vielseitig fitnessorientierte Jugendliche und Erwachsene richtet. In diesem Stundenbeispiel wird ein einfacher Weg zum Hürdenlauf aufgezeigt, der in der Vorbereitung auf einen Jedermann-Zehnkampf auch mehrmals beschritten werden sollte.

Juli 2010

---

[Vom schnellen Laufen zum Sprint](#) Abwechslungsreiche Schnelligkeitsaufgaben

**Zeit:** ca. 90 Minuten, **TN:** 20 Mädchen und Jungen (11–13 Jahre), **Ort:** Sportplatz, Laufbahn

Ohne technische Hilfsmittel erreicht der Mensch seine höchste Geschwindigkeit im Sprint. Lockerheit und Entspanntheit sind neben Schnelligkeitsfähigkeit und Kraft Voraussetzungen, die höchstmögliche Bewegungsfrequenz zu erzielen. Für Kinder ist es daher wichtig, die Schnelligkeitsaufgaben abwechslungsreich zu gestalten und zugleich Ablenkungen des Übens zu vermindern, ohne das Ziel eines höchstmöglichen körperlichen Einsatzes aus den Augen zu verlieren.

September 2000

---

[Leichtathletik-Rallye](#) Abwechselungsreiche und vielseitige leichtathletische "Prüfungen"

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Mädchen und Jungen (14–19 Jahre), **Ort:** Sportplatz, Laufbahn

Sportangebote für Kinder müssen Freude bereiten, vielseitig angelegt sein, die Sportart widerspiegeln und auf einfache Weise die Grundlagen der Kinder fördern. Wettkämpfe sind hierfür besonders geeignet, wenn sie in phantasievoller und abwechslungsreicher Art angeboten werden. Als ein mögliches Beispiel wird hier eine Leichtathletik-Rallye vorgestellt.

Februar 2000

---

[Wurf & Stoß: Stoßen](#) Mit Bewegungsaufgaben zum Erfolg

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** Kinder im Altersbereich von 10–12 Jahren, **Ort:** Sporthalle

Auf die Disziplin Kugelstoß reduziert bereitet das Stoßen Kindern in Verein und Schule häufig wenig Vergnügen. Dennoch kann das Stoßen in Vereinsgruppen und Schulklassen Spaß bereiten: Wichtig ist

das richtige Gerät in Kombination mit motivierenden Aufgabenstellungen. Als Geräte sollten entsprechend dem Kraftniveau und den Körperabmessungen der Kinder kleine Bälle mit einem Gewicht zwischen 1–2 kg zum Einsatz kommen.

Oktober 1997

---

### Ausdauernd laufen Mit Spielformen und Bewegungsaufgaben

**Zeit:** ca. 65 Minuten, **TN:** 24 Mädchen und Jungen (10–12 Jahre), **Ort:** Freigelände

Der Mensch ist biologisch ein Lauflebewesen. Auch Kinder sind in der Lage, ausdauernd über längere Strecken hinweg zu laufen. Allerdings entspricht es eher der kindlichen Mentalität, sich spontan intensiv zu bewegen und bei Ermüdung oder Unlust die Belastung abubrechen. Ausdauertraining mit Kindern sollte daher aus einer hohen Summe mittlerer Belastungsreize bestehen oder das an sich langweilige langsame Laufen durch Aufgaben oder ansprechende Rahmenbedingungen abwechslungsreich und spannend gehalten werden.

September 1997

---

### Schatzsuche in der Halle - Teil 2 Eine spielerische Einführung in den Orientierungslauf

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** im Grundschulalter; die Teilnehmer/-innen sollten Geräteaufbausketzen lesen können, **Ort:** Sporthalle

Mit dieser spielerischen Form des "Sich Orientierens" soll das Vergleichen von Aufbausketzen und Realität geschult werden, gleichzeitig bieten die Variationsmöglichkeiten im Hallen-OL einen abwechslungsreichen, immer wieder interessanten Umgang auch mit "traditionellen" Hallengeräten. In der Kartenskizze können sämtliche Hallengeräte (Groß- und Kleingeräte) sowie Markierungslinien mit einbezogen werden.

Februar 1997

---

### Schatzsuche in der Halle - Teil 1 Eine spielerische Einführung in den Orientierungslauf

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Kinder im Grundschulalter. Sie sollten Geräteaufbausketzen lesen können, **Ort:** Sporthalle

Das Suchen und Finden von Objekten hat nicht nur für Kinder und Jugendliche einen hohen Aufforderungscharakter. Im folgenden Beispiel soll aufgezeigt werden, wie durch alternativen Geräteinsatz Übungsstunden belebt werden können und wie über eine spielerische Vermittlung des Kartenverständnisses die Grundlagen für eine methodische Einführung in den Orientierungslauf geschaffen werden. Bereits im Grundschulalter kann mit diesen Schritten begonnen werden.

Januar 1997

---

### Springen in die Weite Nur Fliegen ist schöner!

**Zeit:** ca. 75 Minuten, **TN:** ca. 20 Mädchen und Jungen (10–12 Jahre), **Ort:** Sporthalle

Hüpfen und Springen sind elementare kindliche Bewegungsformen, die vielfach spontan als Ausdruck der Freude gezeigt werden. Dies soll in der sportlichen Aufgabenstellung aufgegriffen werden.

---

[Drehwerfen](#) Mit alternativen Geräten

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 20 Mädchen und Jungen (10–12 Jahre), **Ort:** Sportplatz

Das Werfen aus der Drehung ist eine interessante und attraktive Alternative zum Schlagwurf. In Schule und Verein gehört das Drehwerfen häufig jedoch nicht zum normalen Übungsbetrieb, weil es besonders im Umgang mit großen Gruppen als gefährlich und schwer organisierbar eingestuft wird. Dies gilt jedoch nur, wenn die in der Leichtathletik üblichen Wettkampfgeräte (Diskus bzw. Hammer) eingesetzt werden.

Mai 1996

---

[Vielseitiges Hochspringen](#) Völlig losgelöst von dieser Erde ...

**Zeit:** ca. 90 Minuten, **TN:** Kinder im Altersbereich von 10–12 Jahren, **Ort:** Sportplatz

Ziel einer sinnvollen Vorbereitung auf die Hochsprungtechnik Flop muss es sein, die Anfangsbegeisterung für das Hochspringen möglichst lange aufrecht zu erhalten. Möglich wird dies durch variable Aufgabenstellungen aus dem vielseitigen Handlungsspielraum "Springen in die Höhe" und organisatorische Rahmenbedingungen, die häufiges, erfolgreiches Springen zulassen.

August 1995

---

[Ziel-Werfen in der Sporthalle](#) Vielfältige Wurfstationen

**Zeit:** ca. 90 Minuten, **TN:** 7–12 Jahre (Mädchen und Jungen), **Ort:** Sporthalle

Die Ziel- und Sinngebungen des Werfens in der Leichtathletik werden oft (zu Unrecht) eingeengt auf das Weitwerfen. Dieses Weitwerfen ist darüber hinaus häufig mit einer Leistungsbewertung gekoppelt, indem die geworfenen Meter als "Leistung" gemessen werden. Diese eingeschränkte Sinnrichtung des Werfens soll in dieser Praxiseinheit aufgebrochen werden, da hier das "Treffen" in den Vordergrund gestellt wird.

Aus diesem Grund enthalten auch die Aufgaben- und Aufbaukarten keine konkreten Leistungsaufgaben, z. B. wie oft was zu erreichen ist oder die Anzahl der Würfe in einer bestimmten Zeit.

Januar 1995

---

[Hier geht's drunter und drüber! - Hindernislauf - Teil II](#) - Übergeordneter Themenbereich: Individualsport

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 12–26 Kinder ab 10 Jahren bzw. selbständige Jugendliche, **Ort:** Sporthalle, 13 x 26m oder größer

Ziel dieser Stunde ist es, mit eigenen Ideen den Übenden die Möglichkeit zu bieten, Hindernisse mit den üblichen Sportgeräten selber zu bauen, nach vielfältigen Überwindungsmöglichkeiten (laufen, springen, klettern, kriechen ...) zu suchen und sie in Wettkampfsituationen anwenden zu lassen.

Oktober 1990

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 12–26 Kinder ab 10 Jahren bzw. selbständige Jugendliche, **Ort:** Sporthalle, 13 x 26m oder größer

Ziel dieser Stunde ist es, mit eigenen Ideen den Übenden die Möglichkeit zu bieten, Hindernisse mit den üblichen Sportgeräten selber zu bauen, nach vielfältigen Überwindungsmöglichkeiten (laufen, springen, klettern, kriechen ...) zu suchen und sie in Wettkampfsituationen anwenden zu lassen. September 1990