

FDÜ – Laufen, Springen, Werfen

SS 2012

Di 11.45 – 14.00 Uhr (Hörsaal neu und Sportplatz)

Hans-Jörg Müller

Lehrplan Schule für Lernhilfe

Sport in der Grundstufe (Klasse 1-4)

Laufen, Springen, Werfen

Auch hier geht es um die Entwicklung und Förderung von Grundformen menschlicher Bewegung. Je vielseitiger diese Bewegungsformen erprobt, variiert, geübt und gefestigt werden, desto sicherer gelingt ihre Übertragung nicht nur in Situationen der Bewältigung des alltäglichen und des Freizeitlebens, sondern auch in andere Sportarten. Der Erwerb und das bewusste Erhalten von Leistungsgrundlagen und motorischen Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer verbessern die physiologische Leistungsfähigkeit.

Laufen

- Laufen mit Tempowechsel, Richtungswechsel
- Ausdauerndes Laufen, schnelles Laufen
- Laufen in unterschiedlichem Gelände, auf unterschiedlichen Untergründen
- Ablaufübungen / Staffeln
- Reaktionsschnell starten
- Atemtechnik beim Laufen
- Schräglage beim Kurvenlauf
- Hopserlauf, Kniehebelauf

Bem.: Hinweis auf Gesundheitswert des Dauerlaufs; Puls- und Atemfrequenz beobachten.

Springen

- Niederspringen, hochspringen, weitspringen, überspringen
- Sprünge auf einem Bein
- Beidbeiniges Abspringen
- Schrittweitsprung
- Einbeiniger Absprung aus dem Lauf
- Aus markierten Räumen abspringen
- „Dreierhopp“
- „Inseln springen“
- Hindernisbahn
- Natürliche Hindernisse mit einbeziehen

Bem.: Auf Sicherheitsmaßnahmen bei natürlichen Hindernissen achten!

Werfen

- Ein- und beidhändiges Werfen
- Rechts, links werfen
- Mit verschiedenen Bällen und Materialien werfen
- Werfen auf feste und auf bewegliche Ziele
- Werfen über Hindernisse
- Ballweitwurf

Bem.: Einarmige Würfe immer beidseitig üben!

Sport in der Mittel- und Hauptstufe (Klasse 5-9/19)

1.

Laufen

- Kurzstreckenläufe/Sprints
- Laufen mit Tempowechsel und schnellen Richtungswechseln
- Ausdauerlauf
- Wettläufe (ggf. mit Handicaps)
- Anpassen der Laufbewegung an unterschiedliche, wechselnde Laufbedingungen
- Laufen im Gelände (z. B. Wald, Wiese)
- Rhythmisches Überlaufen von kleinen Hindernissen
- Orientierungslauf (vereinfachte Formen): Hallen-Orientierungslauf, Stern-Orientierungslauf

Pendelstaffel, Rundstaffel (Stabübergabe)

- Staffelläufe, Stabübergabe, Stabwechsel

Springen

- Steigerung der Sprunggewandtheit und der Sprungkraft durch möglichst vielfältige Übungsformen
- Springen von und über Hindernisse (in der Halle und im Gelände)
- Hopslerlauf (Laufen und Hüpfen)
- Weitsprung – Absprung (Absprungraum), Flugphase, Landung
- Hochsprung (Schersprung, Schrittsprung, evtl. Flop)
- Stab-Weitsprung

Werfen / Schleudern

- Gerader Wurf aus dem Anlauf unter Berücksichtigung der rhythmischen Elemente
- Werfen auf feste und bewegliche Ziele
- Werfen aus der Drehung/Drehwürfe
- Schleudern
- Beim Wurf mit unterschiedlichen Anlaufformen und Anlaufgeschwindigkeiten experimentieren

Bem.: Sicherheitsvorkehrungen!

Hinweis: Möglichst beidseitig üben! Jeweils verschiedene Wurfgeräte / Materialien verwenden!

Stoßen

- Ein- und beidarmiges Stoßen aus dem Stand, aus dem Angleiten und aus dem Lauf mit unterschiedlichen Materialien

Bem.: Sicherheitsvorkehrungen!

Hinweis: Einarmige Stöße immer beidseitig üben! Unterschied zwischen Wurf und Stoß bewusst machen! Auf angemessenes Gewicht der Stoßgeräte achten!