

**FDÜ – Laufen, Springen, Werfen**

## **Rahmenplan Grundschule**

### **Laufen - Springen - Werfen**

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen der Alltagsmotorik, die alle Kinder bereits im Kleinkind- und Vorschulalter in vielfältiger Form anwenden. Im Sportunterricht der Grundschule sollen die Kinder in offenen Spiel- und Übungsformen ihre bereits vorhandenen Anlagen und Erfahrungen in diesen Bewegungsarten erweitern und ausdifferenzieren: z. B. das Schnell- und Dauerlaufen, das Springen weit und hoch, hinauf, hinab oder über etwas, das Weit-, Ziel- und Hochwerfen mit schweren, leichten Gegenständen.

Der natürliche Lebensraum des Kindes sowie das Umfeld der Schule sind ebenso zu berücksichtigen und einzubeziehen wie alternative, ungewöhnliche, zum kreativen Handeln anregende "Sportgeräte".

Bekanntlich sind Kinder in der Phase der späten Kindheit besonders gut veranlagt, einen Bewegungsablauf schnell aufzunehmen und nachzuvollziehen. Diese "sensible Phase" gilt es auszunutzen und bei Mädchen und Jungen ein Fundament in technischer Hinsicht anzubahnen. Ausdrücklich wird darauf hingewiesen, dass standardisierte Techniken der Leichtathletik als sportartspezifische Verengung beim Laufen, Springen und Werfen in der Grundschule noch keine Rolle spielen.

Leistungsvergleiche dürfen keine übergeordnete Rolle spielen und müssen, wo immer möglich, auf "Mannschaftswettkämpfe" beschränkt bleiben. Besonders bei Kindern mit Defiziten im motorischen Bereich müssen der individuelle Könnenszuwachs und die Anstrengungsbereitschaft bei der Beurteilung einer Leistung im Laufen, Springen und Werfen im Vordergrund stehen.

### **Ziele:**

Innerhalb dieses Handlungsbereichs erproben und erweitern die Mädchen und Jungen in vielfältigen Spiel- und Übungssituationen ihr Bewegungskönnen im Laufen, Springen und Werfen. Dabei verbessern sie ihre motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Bewegungskoordination). Sie erkennen zunehmend die Bedeutung bestimmter Lauf-, Sprung- und Wurftechniken (Atemtechnik, Arm-Bein-Koordination, Körperhaltung) zur Leistungssteigerung und wenden sie in Grobformen (des Hoch- und Tiefstarts, des Schrittweit- und Schersprungs und des Schlagwurfs) an.

## Anregungen und Beispiele

1./2. Schuljahr	3./4. Schuljahr
<b>Laufen</b>	
Auf unterschiedlichem Grund (Wiese, Waldboden, Schulhof, Hallenboden, Matten usw.), bergauf, bergab, in Kurven, im Zickzack, gegen den Wind und mit dem Wind laufen	
Laufen mit anderen Bewegungen wie z. B. Hüpfen, Hinken, Springen kombinieren Geländeläufe, Hindernisläufe, Lauf- und Fangspiele durchführen	
Im Lauf festen und beweglichen Hindernissen ausweichen, Hindernisse (Springseile, Bananenkisten, Mattengräben, Medizinbälle usw.) überlaufen	
Beim Laufen Herzschlag, Atmung, Schwitzen, Ermüdung, Anspannung, Entspannung usw. wahrnehmen und erfahren	
In unterschiedlichen <b>Lauf tempi</b> vorwärts, rückwärts, seitwärts, langsamer, schneller, alleine und/ oder mit einer Partnerin/ einem Partner/ einer Gruppe laufen	<b>Lauf tempi</b> bewusst variieren Beim Laufen Arm- und Beinbewegung koordinieren Atemtechniken weiterentwickeln
In der Halle, auf dem Sportplatz, dem Pausenhof, im Gelände <b>dauerlaufen</b> (3 bis 5 Minuten) Pendeldauerlauf, Zeitschätzlauf durchführen	Allein, mit Partnerin/ Partner in der Gruppe <b>dauerlaufen</b> (8 bis 10 Minuten), Orientierungsläufe auf dem Schul- und Sportgelände planen und durchführen Grobform des Hochstarts anwenden
Bis zu 40 m aus dem Laufstart <b>sprinten</b> In Pendelstaffeln schnellaufen	Über 50 m aus dem Lauf und aus dem Tiefstart <b>sprinten</b> , Grobform des Tiefstarts anwenden Bei Pendel-, Umkehr- und Rundenstaffeln Stabübergabe üben
<b>Springen</b>	
In Hüpf- und Hickelspielen beidbeinig/ einbeinig springen: z. B. "hüpfender Kreis", Grabenspringen, Inselfspringen, Gummitwist, Sackhüpfen	
Hüpf- und Sprungstaffeln durchführen Unter verschiedenen Aufgabenstellungen (ohne/ mit Anlauf, mit Schrittsprung, gegrätscht usw.) in die Weite, in die Höhe, in die Tiefe springen	
Im Sprung einen hochgelegenen Punkt berühren, sich etwas holen Im Sprung Kunststücke ausführen (in die Hände klatschen, Geschicklichkeitssprünge, Paarsprünge)	
Ein- und beidbeinig aus dem Stand, aus dem Gehen, aus dem Laufen springen Niedrige Hindernisse (Bananenkisten, kleine Matten) überspringen	Einbeinig in die Weite, in die Höhe springen Aus dem Laufen ohne Tempoverlust weit und hoch springen, Grobform des Schrittweitsprungs und des Schersprungs anwenden
<b>Werfen</b>	
Wurfspiele spielen: z. B. Jägerball, Treibball, Hetzball	
Mit unterschiedlichen Bällen und Gegenständen (Tennisbälle, Gymnastikbälle, Wurfstäbe, Tannenzapfen, Frisbee, Ringen usw.) unter verschiedenen Aufgabenstellungen (aus dem Stand, dem Gehen, mit Anlauf, aus der Drehung usw.) werfen	
Auf hohe und weite, feste und bewegliche Ziele werfen Über eine Leine, durch einen Reifen, in ein Behältnis werfen, Geländespiele mit Wurfhandlungen planen und durchführen	
Grobform des Schlagwurfs anwenden Mit (vom Gewicht angepaßten) Medizinbällen stoßen	