Musterlektionen für den Unterricht – Oberstufe (OS)

Einleitung:

Ihre Schüler:innen werden in dieser Saison beim UBS Kids Cup teilnehmen. Um Ihnen die bestmögliche Vorbereitung zu ermöglichen, ist es empfehlenswert, die verschiedenen Disziplinen im Unterricht zu üben bzw. aufzubauen. Mit den folgenden Musterlektionen können Sie Ihre Lektionseinheiten planen und/oder ergänzen.

Die folgenden Musterlektionen dienen als Vorschläge und können selbstverständlich abgeändert werden, indem die Spiele und/oder Übungen ersetzt, getauscht oder angepasst werden. Natürlich können Lektionen und/oder Übungen wiederholt werden.

Die Dauer- und Belastungsangaben sind Richtwerte. Man kann ein Spiel, das gut läuft, natürlich weiterlaufen lassen und eine Übung, die nicht das Erhoffte bringt, abbrechen. Bei den Belastungen ist jedoch darauf zu achten, die Kinder nicht zu überfordern und darum nicht allzu weit über die Angaben zu gehen.

Falls einzelne Spiele und/oder Übungen aus Material- oder Infrastrukturgründen nicht durchgeführt werde können, finden Sie im Anhang vielleicht einen passenden Ersatz.

Die Übungsbeschreibungen sind folgendermassen aufgebaut:

Teil	**Name**	**Stufe**	**Bewegungsform/Disziplin**
Benötigte Anlage	**Übungsform**	**Dauer oder Belastung**	
Beschreibung			
Methodische Hinweise			
Varianten			
Material			UBS KIDS CUP TEAM

Die Lektionen sind alle wie folgt aufgebaut (mit den entsprechenden Farbcodes):

Theorie
Aufwärmen/Einstimmen
Hauptteil
Schlussteil

(jeweils vor der ersten Lektion)

Bei den Übungen, die zum UBS Kids Cup Team Wettkampf (Winter-Version) gehören, finden sie unter rechts das entsprechende Logo. Achtung die Regeln wurden z.T. für den Schulunterricht angepasst.

Am Ende jeder Übungseinheit finden Sie ein Vorschlag für die Benotung der Technikprüfung. Die Ausgangsnote ist 3 und alle erfüllten Kriterien geben verbessern die Note, so dass maximal 6 erreicht werden kann. Diese können auch im Unterricht benutzt werden, um das Auge der Schüler:innen zu schulen und sich gegenseitig Rückmeldungen zu geben. Auch können die Schüler:innen diese als Check-Liste für das eigene Können im Hinblick auf die Prüfung benutzen.

Beispiel:

	Steigerungslauf	Letzter Schritt kürzer	Aktives Fussaufsetzen	Streckung über das Sprungbein	Hohes Knie (Schwungbein)	Einfrieren	Beine nach vorne	Landung – Füsse, dann Gesäss und nachher vorwärts		Note = 3 + Total
	0.5	**0.25**	**0.25**	**0.5**	**0.5**	**0.25**	**0.25**	**0.5**	**Total**	**Note**
Peter Muster (Prüfung)	0.5	0.25	0.25	-	0.5	-	0.25	-	1.75	4.75
...										
Peter Muster (Üben)	X	0	X	0	0	0	X	0		

Im Folgenden benutzen wir die Abkürzung S. für Schülerinnen und Schüler, sowie für den einzelnen Schüler oder die einzelne Schülerin.

Wir wünschen Ihnen beim Üben und Trainieren viel Spass und beim UBS Kids Cup viel Erfolg.

Danke für Ihre Teilnahme und beste Grüsse
Ihr UBS Kids Cup Projektteam

Laufen: vom schnellen spielerischen Laufen zum Sprinten

Ziele:	Erste Erfahrungen mit Sprintwettbewerben sammeln Spielerisch das Thema Sprint erleben Durch gezieltes Training die Technik erlernen
Stufe:	Oberstufe
Umfang:	2-3 Lektionen
Voraussetzungen:	Keine Voraussetzungen notwendig

Theorie	US-MS-OS	Sprint

Die Sprintleistung ist abhängig von:

- der Reaktionsschnelligkeit (Start)
- der Beschleunigung (Beschleunigungsphase)
- der maximalen Sprintfähigkeit (Phase der maximalen Geschwindigkeit)
- der Sprintausdauer (Phase der nachlassenden Geschwindigkeit).

Diese Fähigkeiten (ausser die Sprintausdauer) sind im Kindesalter besonders gut trainierbar.

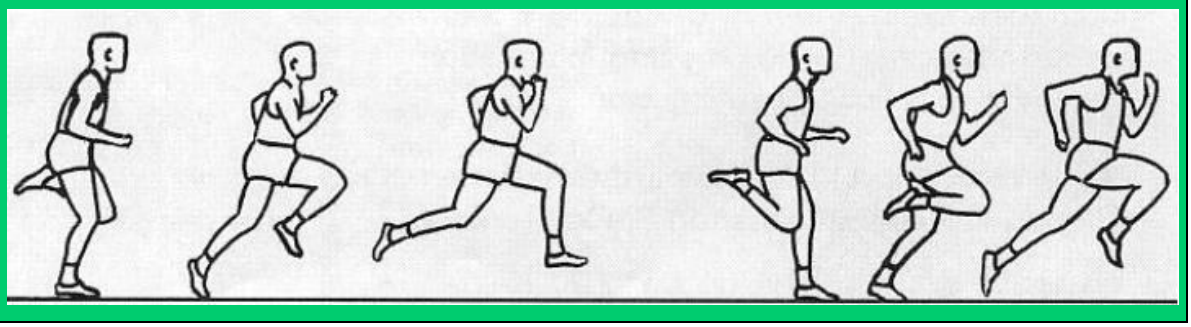
Die maximale Sprintschnelligkeit ist abhängig von:

- der Schrittlänge
- der Schrittfrequenz.

Das Verbessern dieser Fähigkeiten erhöht auch die maximale Geschwindigkeit. Allerdings ist im Kindesalter vor allem die Schrittfrequenz (sowie die Reaktionsschnelligkeit) zu trainieren. Dies weil im Kindes- und Jugendalter das Nervensystem noch sehr plastisch und somit trainierbar ist.

Die entscheidenden Merkmale der optimalen Sprinttechnik (in der Phase der maximalen Geschwindigkeit):

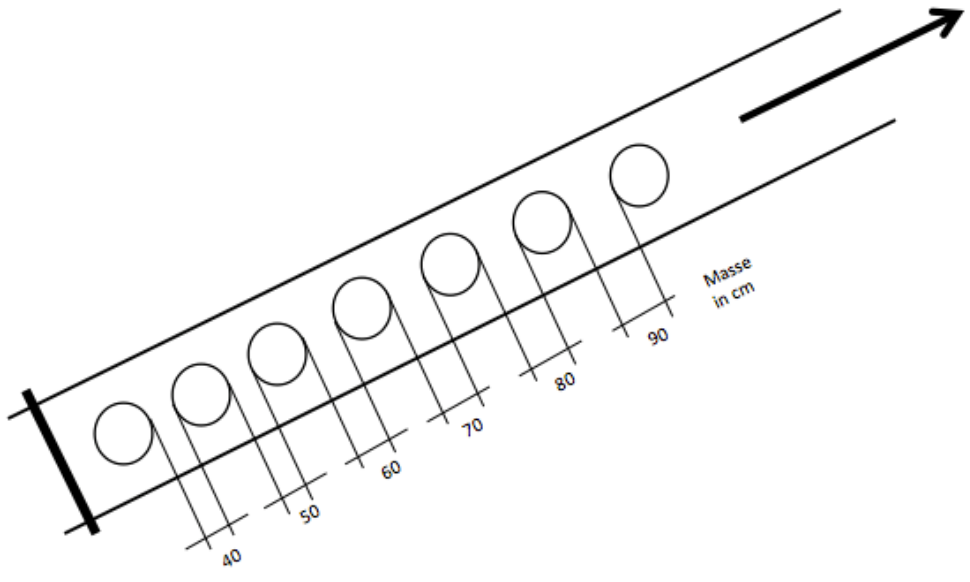
- leichte Oberkörpervorlage
- stabiler Rumpf
- kräftiger Armzug (Ellbogen nahe am Körper)
- Schwungbein nahe unter dem Gesäss nach vorn führen
- hohe Knie
- aktives Aufsetzen vom Fuss(ballen)



Lektion 1:

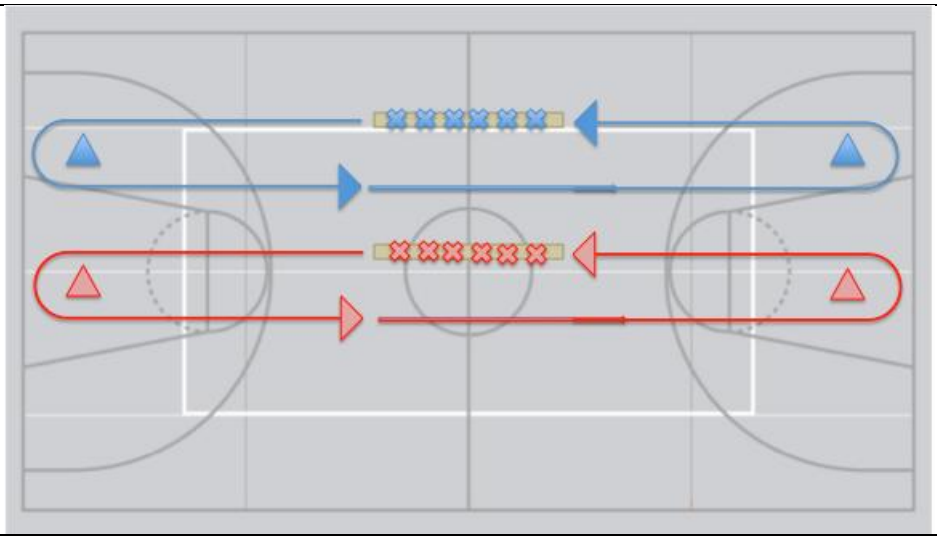
Aufwärmen/Einstimmen	**Liegestützfangis**	**OS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer**: 5‘	
Es werden vier Fänger bestimmt. Diese haben das Ziel alle S. zu fangen. Wer gefangen wurde, macht 5 Liegestützen und bleibt in der hohen Liegestützposition (Gesäss als höchster Punkt) so lange, bis er von einem anderen S. befreit wird, indem dieser unten durch kriecht. Alle S. sind einmal Fänger.			
Material: Bändel für die Fänger			

Hauptteil I	**Reaktionsschulung**	**OS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Belastung**: 6-8 Starts	
Die S. liegen in der Bauchlage auf dem Boden. Auf das Startsignal sprinten sie bis zur festgelegten Zielmarkierung (20 Meter).			
Varianten: Die Startposition kann beliebig verändert werden. Zum Beispiel im Schneidersitz, im Kniestand, auf dem Rücken jeweils mit Blick in oder gegen die Laufrichtung.			
Material: Allenfalls Markierungskegel für das Ziel			

Hauptteil II	**Reifenbahnläufe**	**OS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Training**	**Belastung:** 10-12 Läufe	
Die S. laufen aus dem Hochstart durch die Reifenbahnen. Das Laufen gleicht hier einem Steigerungslauf mit maximalem Tempo am Ende der Reifenbahn. Dabei wird die Schrittlänge geschult. Pro Bahn benötigt man 10-12 Reifen. Die Abstände werden bis zur 7. Hürde vergrössert und sind natürlich abhängig von der Reifengrösse. Eine mögliche Aufstellung ist in der Skizze zu sehen.			
			
Methodischer Hinweis: Die Abstände sind so zu wählen, dass ein natürlicher Sprint auf dem Vorfuss möglich ist. Zur Differenzierung sollten mehrere Bahnen mit verschiedenen Abständen aufgestellt werden. Sollten die (zu grossen) Abstände einige Schüler daran hindern „flüssig“ zu beschleunigen, können diese 2-3 Meter Anlauf nehmen.			
Material: 16 bis 36 Gymnastikreifen			

Schlussteil	Bankstafette	OS	Sprint
Halle/Aussenanlage	Spiel	**Dauer:** 3x 2 Durchgänge	

Die S. einer Mannschaft sitzen auf einer Bank. Der vorderste S. läuft um den einen Malstab, dann um denjenigen am anderen Ende der Halle und sitzt schlieslich hinten auf die Bank. Sobald er sitzt, kann vorne der Nächste wieder starten.



Methodischer Hinweis:
Damit die Pausen nicht zu lang sind, können auch 3 Anlagen aufgebaut werden.

Material:
2 Bänke
4 Markierungskegel

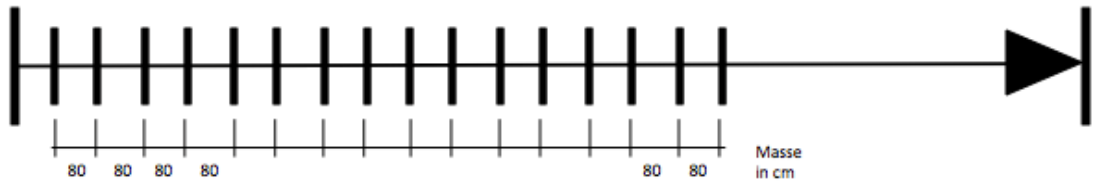
2. Lektion

Aufwärmen/Einstimmen	**Balljagd**	**OS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer**: 5-8‘	
Die S. bilden Paare und haben pro Paar einen Ball. Der eine S. stellt sich auf der „Startlinie“ auf und blickt gerade nach vorne. Der andere S. steht ein paar Meter hinter ihm und rollt den Ball an ihm vorbei. Der vordere S. darf lossprinten sobald er den Ball sieht und versucht diesen vor der Ziellinie einzuholen.			
Methodischer Hinweis: Die S. sollen so instruiert werden, dass sie beim Werfen den Ball nicht von Anfang an mit voller Kraft werfen/rollen. Die Läufer sollen die Geschwindigkeit langsam steigern können.			
Material: Verschiedene Bälle Eventuell Markierungskegel für die Ziellinie			

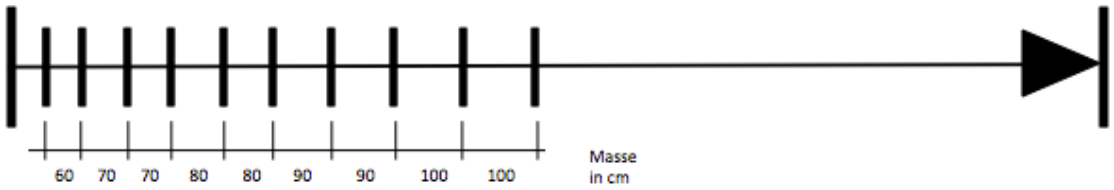
Hauptteil I	**Hochstart**	**OS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: 5-6 Starts	
Die S. stehen an der Startlinie in enger Schrittstellung (etwa 1 Fuss Abstand). Auf das Kommando „auf die Plätze“ gehen die S. ein wenig tiefer in die Hochstartposition. Auf das Startsignal sprinten sie bis zur Zielmarkierung.			
Methodischer Hinweis: In der Startposition stehen die S. auf dem Vorfuss. Um die Sprints ausgeglichener zu gestalten, können die besseren S. mit Handicap von 1-2 Metern starten.			
Material: Allenfalls Markierungskegel für die Ziellinie			

Hauptteil II	Frequenzlaufen	OS	Sprint
Halle/Aussenanlage	Training	**Belastung**: 5-6 Starts	

Die S. sprinten mit hoher Frequenz über die Bahnen, welche mit kleinen Hindernissen (z.B. Kartondreiecke oder Schaumstoffwürfel) versehen sind. Die S. machen pro Hindernis einen Schritt. Diese sollen so platziert werden, dass eine hohe Frequenz erzwungen wird und trotzdem noch schnell gesprintet werden kann. Nach den Hindernissen können die S. zuerst auslaufen. Wenn sie sich an die Übung gewöhnt haben, können sie versuchen ohne Hindernisse (Bewegungsablauf beibehalten) ins Ziel zu laufen.



Variante:
Die Abstände der Hindernisse nehmen zu.

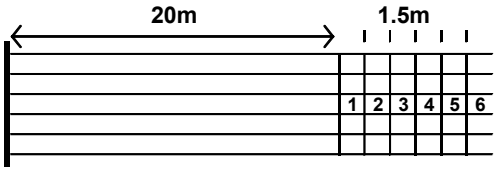


Methodische Hinweise:
Die Masse für Abstände sind Beispiele. Sie sind so anzupassen, dass die S. auf dem Vorfuss druckvoll laufen können. Es drängt sich also auf, verschiedene Bahnen aufzustellen.

Material:
Schaumstoffwürfel
Kartondreiecke
Andere Markierungen

Schlussteil	Risikosprint	OS	Sprint
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 6 Läufe	

Die Sprintstrecke muss aus dem Tiefstart oder Hochstart in 4 Sekunden bewältigt werden. Den S. werden verschiedene Startlinien zur Wahl angeboten. Die Startlinien werden mit 1 bis 6 Punkten dotiert. Die S. erhalten, falls sie innerhalb der 4 Sekunden die Ziellinie überqueren die entsprechende Punktzahl.



Variante – im Team:
Mehrere Gruppem bilden und jedem S. 2 Versuche geben, wobei nur der bessere zählt. Die S. können selbst entscheiden von welcher Linie sie starten wollen und sammeln für das Team die Punkte entsprechend der gewählten Startlinie.

Material:
1 Stopuhr
1 Pfeiffe
14 Markierungskegel für die Start- und Ziellinien

Lektion 3:

Aufwärmen/Einstimmen	Einlaufen	OS	Sprint
Aussenanlage	**Training**	**Dauer:** 10-15‘	
Die S. laufen ca. 800 Meter ein. Die ganze Klasse läuft die Distanz zusammen entweder auf der Laufbahn, dem Rasen oder auf dem grossen Platz. Die Lehrperson macht jeweils eine der folgenden Laufformen vor: - langsames Joggen - Hopserhüpfen - seitwärts Laufen (beidseitig) - rückwärts laufen - kurze Steigerungsläufe - etc.			
Material: -			

Theorie	Tiefstart	OS	Sprint
Der Start ist ein wichtiger Teil vom Sprint. Beim UBS Kids Cup dürfen die S. auch aus dem Hochstart laufen. Es ist aber für alle interessant, den Tiefstart einmal zu üben. Beim Tiefstart gilt es Folgendes zu beachten: - Pflockeinstellung: den vorderen Pflock 2 Füsse, den hinteren 3 Füsse hinter die Startlinie setzen. Der hintere Pflock sollte dabei ein wenig steiler gestellt werden als der vordere. Einmal links vorne und einmal rechts vorne versuchen und schauen, was sich besser anfühlt. - „Auf die Plätze“-Position: - Arme gestreckt, senkrecht, schulterbreit - Blick nach unten - Daumen und Zeigefinger an die Startlinie - „Fertig“-Position: - Hüfte anheben - Gesäss höher als die Schulter - Füsse ganz am Pflock - Beindruck nach hinten gegen den Pflock - „Los“: - explosiver Abdruck - Impuls aus dem hinteren Bein (es bleibt also länger im Pflock) - kräftiger Armeinsatz - Vorfusslauf			

Hauptteil	Tiefstart	OS	Sprint
Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: Total 6-8 Starts	

Diese Übung basiert auf die oben beschriebenen Abläufe. Das Üben des Tiefstarts ist vorzugsweise wie folgt zu organisieren:
1. Die ersten 2 Positionen zuerst einzeln anschauen und ohne Start üben und korrigieren,
2. Dann erst den Start einbauen (einzeln und ohne Kommando),
3. Start alleine mit Kommando,
4. Start mit Kommando in der Gruppe.

Bei den Übungen mit Start sollen die S. einen Antritt über 15-20 Meter machen.

Methodische Hinweise:

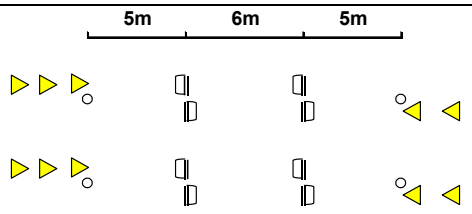
Es ist hier von Vorteil, wenn die Klasse aufgeteilt werden kann. Man kann die S. zwar auf verschiedenen Startpflöcken üben lassen, wenn aber zu viele S. gleichzeitig starten, ist es schwierig, gute Rückmeldungen zu geben. So können die anderen S. eine andere Übung machen, welche sie ohne Rückmeldungen korrekt ausführen können (z.B. Frequenzlaufen oder die Reifenbahnen aus den vorherigen Lektionen). Alternativ können sie auch ein Spiel nach Wahl machen.

Material:

3-4 Startpflöcke
Allenfalls zwei Markierungskegel für das „Ziel“

Schlussteil	Hürdensprint-Stafette	OS	Sprint
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 4-10 Durchgänge	

In 6er-Teams versuchen die S. möglichst schnell 20 Längen der Hürdenstafette mit Übergabe eines Tauchringes zu absolvieren. Das ergibt für jeden Läufer 4 Längen, wobei in jeder Länge zwei Hürden zu überlaufen sind.
Es starten 2 Teams gleichzeitig. Start und Ziel befinden sich am selben Ort.
Die Zeit wird angehalten, wenn der Tauchring über den Malstab beim Ziel gelegt wird (Bodenberührung).
Wenn der Ring nicht korrekt übergeben wird (hinter dem Malstab durch), ist eine Strafsekunde zur Schlusszeit zu addieren. Ebenso wird das Herunterfallen einer Hürdenlatte oder das Umfallen eines Übergabemalstabes mit einer zusätzlichen Sekunde bestraft.



Variante:

Die Vorgabe der Anzahl Längen kann auch in eine Zeitvorgabe umgewandelt werden. So müssen die S. lernen die Intensität der Dauer der Übung anzupassen. Allerdings sollten die S. nicht mehr als 10 Durchgänge absolvieren.

Methodischer Hinweis:

Natürlich müssen die S. für diese Übung zuerst einmal die Grundlagen der Hürdentechnik erworben haben. Auch sind einige Probedurchgänge zu empfehlen, bevor mit der Wettkampfsform begonnen wird.

Material:

8 Übungshürden
4 Malstäbe
2 tauchringe
1 Stopuhr
Bändel zum Markieren der Schlussläufer

Prüfung:

Technikbeurteilung Beschleunigung aus Startpflock

	Pflockeinstellung: eine Seite 2 Füsse, andere 3 von der Linie; hinten steiler)	Aktives wegstossen (mit dem vorderen Bein)	Arme gehen sofort nach vorne	Langsames Aufrichten in der Beschleunigungsphase	Kräftiger Armeinsatz bei grossem Bewegungsumfang	Die Beine werden in der Beschleunigungsphase durchgestreckt und „stossen" den Körper vorwärts	Total	Note = 3 + Total
	0.75	0.5	0.25	0.5	0.5	0.5	Total	Note
Name								
Name								
Name								
Name								
Name								
…								

Technikbeurteilung fliegend Sprint

	Leichte Oberkörpervorlage	Stabiler Rumpf	Aktiver/kräftiger Armeinsatz (Ellbogen nahe am Körper)	Schwungbein nahe unter dem Gesäss nach vorne führen	Hohe Knie	Aktives Aufsetzen vom Fussballen (der Fuss muss vorgespannt sein/Zehen nach oben)	Bein wird unter dem Körper „durchgezogen"	Total	*Note = 3 + Total*
	0.5	0.25	0.5	0.5	0.5	0.5	0.25		Note
Name									
Name									
Name									
Name									
Name									
…									

Leistungsbeurteilung

Erhalten Sie automatisch in der Auswertungssoftware.

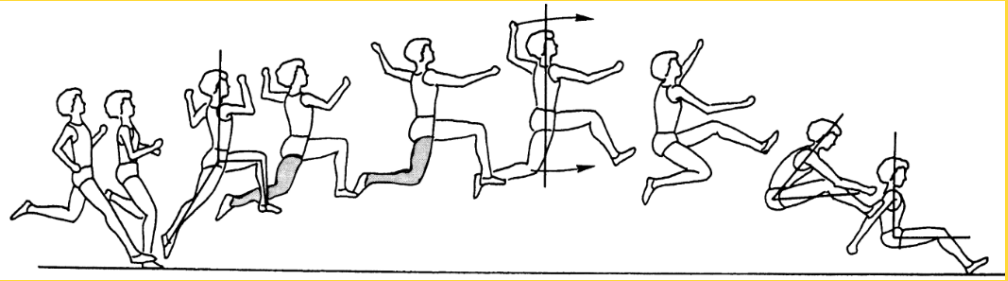
Weitsprung: Grundtechnik erwerben

Ziele:	Basistechnik des Weitsprungs repetieren Landetechnik verbessern
Stufe:	Oberstufe
Umfang:	2-3 Lektionen
Voraussetzungen:	Keine Voraussetzungen erforderlich

Theorie	OS	Weitsprung

Die Leistung im Weitsprung hängt grundsätzlich von drei Faktoren ab:

- Anlauf
- Absprung
- Landung



Absprungposition: beim Absprung wird das Schwungbein gebeugt, hoch nach oben geschwungen. Der Gegenarm unterstützt die Bewegung nach oben. Das Sprungbein ist dabei vollständig gestreckt. Die Streckung wird im ganzen Körper weitergeführt.



Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen, das Sprungbein vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.

Dieses Praxisbeispiel enthält eine Übungssammlung zum Erwerben und Anwenden der Weitsprungtechnik. Diese kann sowohl in der Halle, als auch auf einer Aussenanlage trainiert werden. Im Hinblick auf die Wettkampfsituation beim Schulsporttag ist es sinnvoll auf einer Aussenanlage zu üben, aber in der Halle ist die Organisation einfacher und die S. kommen zu mehr Sprüngen. Sinnvoll ist daher die Durchführung von 1-2 Lektionen in der Halle und einer Lektion aussen.

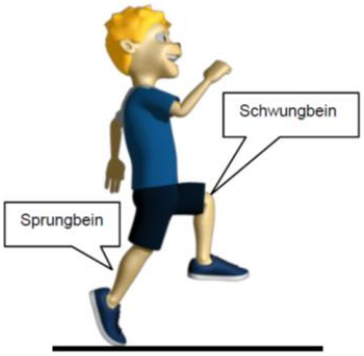
In der Halle können genau dieselben Übungen wie auf der Aussenanlage durchgeführt werden. Zusätzlich können zur Attraktivitätssteigerung noch Geräte eingebaut werden.

Aufbau in der Halle:

Um in der Halle optimal üben zu können, empfehlen sich folgende Aufstellungen:

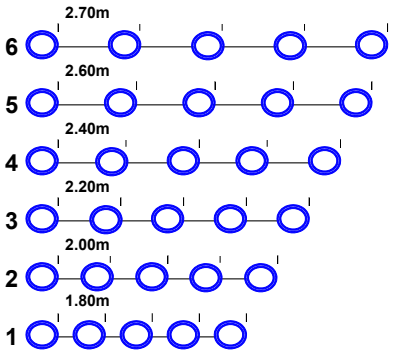
- Schwedenkastenoberteil - dicke Matte (1)
- dünne Matte (quer) – Schwedenkastenoberteil – dicke Matte (2)
- dünne Matte (quer) – Schwedenkastenoberteil – dünne Matte (quer) - dicke Matte (3)
- dünne Matte (quer) – Schwedenkastenoberteil – dünne Matte (längs) - dicke Matte (4)

Lektion 1:

Aufwärmen/Einstimmen	**Lauf- und Sprungformen**	**OS**	**Weitsprung**
Aussenanlage	**Training**	**Dauer:** 10‘	
Zum Einlaufen können verschiedene Lauf- und Springformen angewendet werden, um sich an das Weitspringen heranzutasten. Diese Formen führen alle S. miteinander, oder leicht gestaffelt nacheinander auf einer Bahn oder einem grossen Platz durch. Zuerst laufen sich die Kinder auf einer kleinen Runde warm, danach versuchen sie die verschiedene Formen des **Hopserhüpfens** aus: - normal, - weit, - hoch (auf Schwungbein Einsatz achten / Knie schnell nach oben ziehen und dann kurz fixieren).			
 Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen, das Sprungbein vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.			
Methodischer Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass die Schüler die Übung nicht im Passgang machen.			
Material: -			

Anlauf	**Anlauf bestimmen**	**OS**	**Weitsprung**
Halle	**Training**	**Belastung**: 4-5 Anlaufkontrollen	
Der Anlauf sollte ein Steigerungslauf sein. Das heisst, dass die Laufgeschwindigkeit kurz vor dem Absprung am höchsten sein soll. Auf dieser Stufe können 6-8 Doppelschritte als Richtgrösse verwendet werden. Zur Abmessung kann beim Balken gestartet und in umgekehrter Richtung angelaufen werden.			
Weiterführend: Wenn der Anlauf etwas gefestigt ist, kann man die S. darauf hinweisen, dass der letzte Schritt ein wenig verkürzt werden kann. Damit wird der Körperschwerpunkt beim Absprung ein wenig erhöht, was zu einer längeren Flugphase führt.			
Methodische Hinweise: Es ist vorteilhaft, wenn die S. die Distanz zur Zone (wenn sie dann stimmt) mal abmessen (mit dem Messband oder mit der Anzahl Füsse), damit diese Übung nicht immer wiederholt werden muss. Es empfiehlt sich hier die Varianten (2) und (3) aufzubauen.			
Material: 2-4 dünne Matten 2 Schwedenkastenoberteile 2 dicke matten			

Absprung	**Mehrfachsprungchallenge**	**OS**	**Weitsprung**

Halle	Training	Belastung: 8-10x
Eine Verlängerung der Ringabstände vom Sprint (sehen Sie Sprint – Lektion 3 – Hauptteil II), führt zu Laufsprüngen. Die S. springen aus 6m Anlauf fortlaufend durch 5 Reifen. Der Fuss muss im Reifen sein.		
		
Variante – Wettkampf: Wenn die Kinder die Bewegung beherrschen, kann man zur Wettkampfsform übergehen. Dabei wird die Klasse in Gruppen eingeteilt. Jeder S. hat 2 Versuche, wobei der bessere zählt. Auf Bahn 1 bekommt der Schüler ein Punkt, falls er durch die Bahn kommt ohne die Reifen zu verschieben. Auf Bahn 2 gibt es 2 usw. Nach den 2 Durchgängen werden die Punkte zusammengezählt.		
Methodischer Hinweis: Bei der Ausführung gilt es hauptsächlich auf folgende Kriterien zu achten: - Streckung von Fuss-, Knie- und Hüftgelenk vom Sprungbein - Kniewinkel vom Schwungbein lange fixieren		
Material: 30 Reifen (optimal/alternativ kann auch jeder zweite Reifen weggelassen werden)		

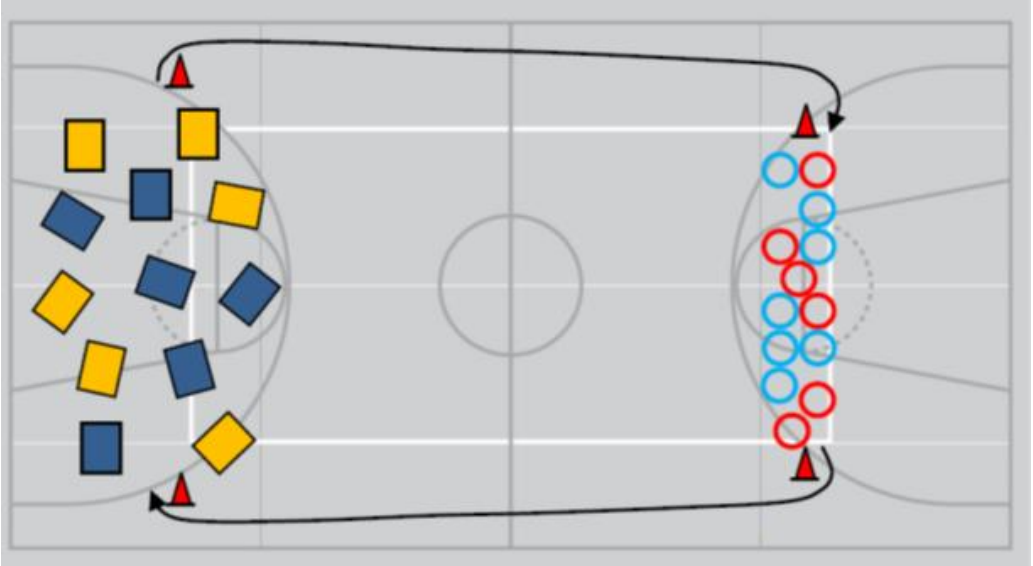
Absprung	Steigsprünge mit Einfrieren	OS	Weitsprung
Halle	**Training**	**Belastung:** 6-8 Sprünge	
Bei den Steigsprüngen wird ein Anlauf von 3-4 Schritten genommen und dann kräftig in die Höhe und Weite abgesprungen. Nach dem Absprung versuchen die S. die Absprungposition (siehe unter Theorie – Absprungposition) bis kurz vor der Landung zu halten. Beidseits ausführen. Die S. können die Landung der Steigsprünge auch als „Telemark-Landung“ ausführen.			
Methodischer Hinweis: Für diese Übung (bzw. zum Kennenlernen) eignet sich die Aufbau Variante (1) vom Theorie-Teil. Es ist von Vorteil, 2 Anlagen aufzustellen, damit die Kinder nicht zu viel anstehen müssen.			
Material: 1-2 dicke Matten 1-2 Schwedenkastenoberteile für den Absprung			

Schlussteil:	Spiel oder Repetition	OS	Weitsprung
Halle/Aussenanlage	**Spiel/Training**		
Zum Abschluss kann ein den S. bekanntes Spiel durchgeführt werden. Falls dafür keine Zeit mehr bleibt: Kurzes Auslaufen, Repetition des Gelernten.			

Lektion 2:

Aufwärmen/Einstimmen	Fluss überqueren	OS	Weitsprung
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 5-8‘	

In der Halle werden alle dünnen Matten gemäss Skizze verteilt, welche eine breite Bahn von der einen zur anderen Hallenseite darstellen. Die Matten sind Inseln, auf welchen die S. stehen können. Stehen sie daneben fallen sie in den Fluss.
Auf der anderen Seite überqueren die S. den Fluss durch einen Reifenparcours mit Reifen verschiedener Farben. Die S. springen in einem vorgegebenen Rhythmus durch die Reifen.



Variante - Matten:
Nur zwei, oder sogar eine Bodenberührung pro Insel. Gewisse Inseln dürfen nicht mehr betreten werden, etc.
Variante - Reifen:
Die Reifen einer Farbe dürfen nicht betreten werden. In die Reifen einer Farbe muss zweimal gesprungen werden. Alles nur mit dem linken/rechten Bein durchspringen.

Material:
4 Markierungskegel
Ca. 12 dünne Matten
Ca. 12 Reifen

Landung	Standweitsprung	OS	Weitsprung
Aussenanlage/Halle	**Training**	**Belastung**: 6-8 Sprünge	

Wer kommt bei einem Sprung aus dem Stand am weitesten? In der Halle muss von einer Erhöhung (2 Kastenelemente) gesprungen werden. Am besten zur Stabilisierung der Absprunganlage (längs bündig zur dicken Matte) noch 2 Kastenelemente in T-Form hinstellen.

Material (in der Halle):
1-2 dicke Matte
2-4 Schwedenkastenoberteile mit einem zusätzlichen Element

Ganzheitlich I	Zonen Weitsprungwettkampf	OS	Weitsprung
Halle	Spiel	**Belastung**: 2x 3 Sprünge- 2 Durchgänge	

Zwei Mannschaften bilden und mittels Klebeband oder Ähnlichem auf der Matte 3 Zonen aufkleben. Pro Sprung in eine Zone gibt es eine gewisse Anzahl Punkte (Zone 1: 1 Punkt etc.). Die Mannschaften starten gleichzeitig auf ihrer Anlage und springen gegeneinander. Die Mannschaft, welche zuerst eine gewisse Anzahl Punkte erreicht, hat gewonnen. Alternativ springt jeder S. drei Mal, die Punkte werden addiert und das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Methodischer Hinweis:
Die Landung erfolgt im Langsitz.
Es empfiehlt sich die Varianten (3) und (4) aufzubauen.





Ausführungskriterien:
- Korrekte Schrittfolge (je einmal re-li-re und li-re-li),
- Aktive Fussgelenkarbeit und Schwungbeineinsatz,
- Landung im Langsitz,
- Zu Beginn die zweite dünne Matte wegnehmen und die dicke fast an den Schwedenkasten legen (nicht zu nahe, sodass die S. nicht einhängen).

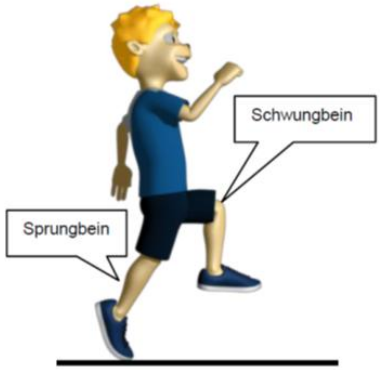


Material:
2 dicke Matten
2 Schwedenkastenoberteile
4 dünne Matten
Klebeband

Schlussteil:	Spiel oder Repetition	OS	Weitsprung
Halle/Aussenanlage	Spiel/Training		

Zum Abschluss kann ein den S. bekanntes Spiel durchgeführt werden. Falls dafür keine Zeit mehr bleibt: Kurzes Auslaufen, Repetition des Gelernten.

Lektion 3:

Aufwärmen/Einstimmen	**Lauf- und Sprungformen**	**OS**	**Weitsprung**
Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: 3x 20 m je Übung	
Zum Einlaufen können verschiedene Lauf- und Sprungformen angewendet werden, um sich an das Weitspringen heranzutasten. Diese Formen führen alle S. miteinander oder leicht gestaffelt nacheinander, auf einer Bahn, einem grossen Platz oder in der Halle durch. **Hopserhüpfen**: - normal - weit - hoch (auf Schwungbein Einsatz achten / Knie schnell nach oben ziehen) - einbeinig betont: nur das linke Bein aktiv aufsetzen, das rechte nur passiver Hopser.			
 Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen, das Sprungbein vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.			
Methodischer Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass die S. die Übung nicht im Passgang durchführen.			
Material: Markierungshütchen			

Absprung	**Weitsprung mit Hindernis**	**OS**	**Weitsprung**
Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: 6-8 Sprünge	
Aus verkürztem Anlauf (etwa 10-12 Anlaufschritte) springen die S. über ein Hindernis in die Weite. Dadurch werden sie gezwungen, auch in die Höhe zu springen. Auf der Aussenanlage kann man eine Hürde in den Sand stellen (darauf achten, dass diese bei einer Berührung kippen kann).			
Methodischer Hinweis: Es spart Zeit, vor dem ersten Sprung den Anlauf abzumessen oder nochmals zu bestimmen (wie in Lektion 1 – Anlauf).			
Material: 1-2 Hürden			

Ganzheitlich	Weitsprung	OS	Weitsprung
Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: 6-8 Sprünge	
Die S. üben die ganzheitliche Form auf der Anlage mit Sandgrube. Die Anlauflänge soll so gewählt werden, dass sie 6-8 Doppelschritte beträgt. Die Lehrperson gibt Rückmeldungen bezüglich Absprungposition (Einsatz des Sprung- und Schwungbeines, aufrechter Oberkörper, Ganzkörperstreckung). Der Balken muss nicht genau getroffen werden, die S. sollen einfach die Absprungzone treffen. Es kann ein kleiner Wettkampf in Form einer Messung vorgenommen werden, wobei von der Absprungstelle bis zum hintersten Abdruck in der Sandgrube gemessen wird.			
Methodischer Hinweis: Diese Übung kann auch als Zonenweitsprungwettkampf durchgeführt werden.			
Material: Messband			

Schlussteil:	Spiel oder Repetition	OS	Weitsprung
Halle/Aussenanlage	**Spiel/Training**		
Zum Abschluss kann ein den S. bekanntes Spiel durchgeführt werden. Falls dafür keine Zeit mehr bleibt: Kurzes Auslaufen, Repetition des Gelernten.			

Prüfung:

Technikbeurteilung

	Steigerungslauf	Letzter Schritt kürzer	Aktives Fussaufsetzen	Streckung über das Sprungbein	Hohes Knie (Schwungbein)	Einfrieren	Beine nach vorne	Landung – Füsse, dann Gesäss und nachher vorwärts		Note = 3 + Total
	0.5	0.25	0.25	0.5	0.5	0.25	0.25	0.5	Total	Note
Name										
Name										
Name										
Name										
Name										
…										

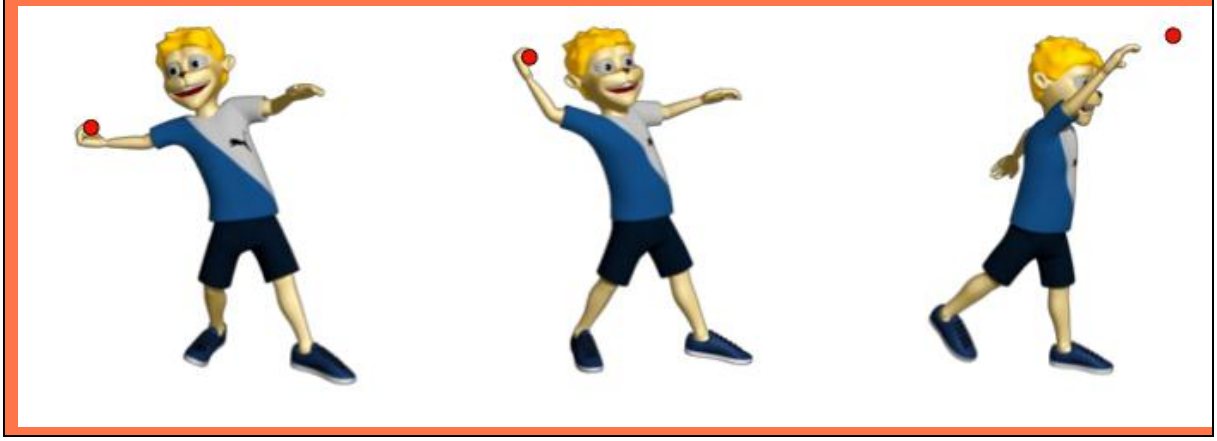
Leistungsbeurteilung

Erhalten Sie automatisch in der Auswertungssoftware.

Wurf: Grundtechnik erwerben

Ziele:	3-Schritt-Anlauf auffrischen 5-Schritt-Anlauf erwerben Wurfweite erhöhen
Stufe:	Oberstufe
Umfang:	2-3 Lektionen
Voraussetzungen:	Keine Voraussetzungen notwendig

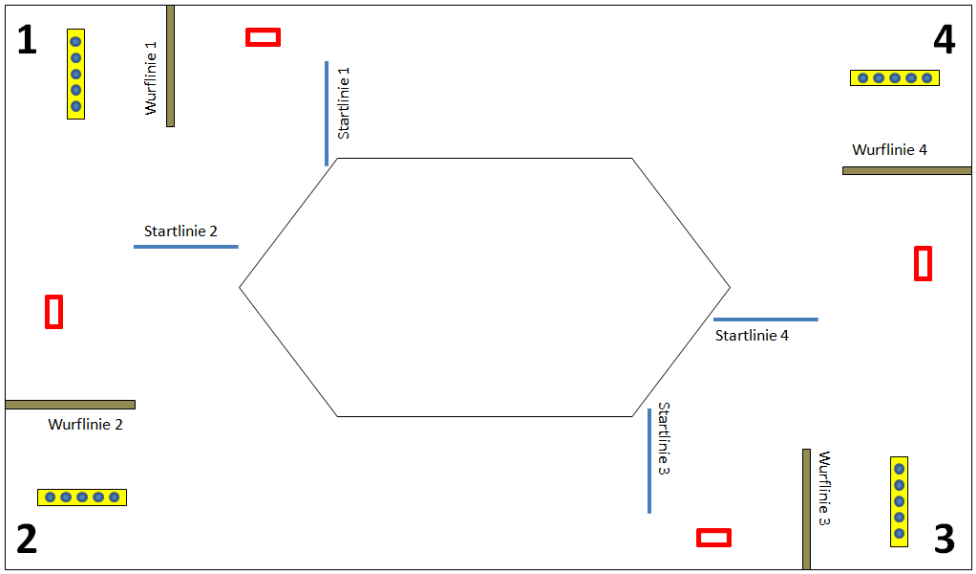
Theorie:

Theorie	OS	Ballwerfen
Die S. sollen ein Verständnis dafür entwickeln, wie der Ball bis zum Moment des Abwurfs (Verlassen der Hand) maximal beschleunigt werden kann. Dafür wiederholt auf die diversen Faktoren aufmerksam machen: - Anlauf, - Körperverlagerung nach hinten, - Armstreckung (Gegenarm zeigt in Wurfrichtung), - Körper mittels Hüft- und Körperrotation wieder nach vorne bringen, - Umsetzung des Anlauftempos in die Wurfbewegung durch Stemmen mit dem vorderen Bein, - Maximale Armgeschwindigkeit beim Abwurf. Jeder dieser Faktoren steigert das Resultat bei korrekter Ausführung zusätzlich. Der Abwurfwinkel sollte etwa 45° betragen.		
		

Lektion 1:

Aufwärmen/Einstimmen	Leichtathletik-Biathlon	US-MS-OS	Wurf
Halle	Spiel	Dauer: 10-15‘	

Die Klasse wird in 4 Gruppen à ca. 6 S. aufgeteilt. Jede Gruppe startet bei der eigenen Startlinie kurz vor dem eigenen Trefferbereich). Nach jeder Runde dürfen die S. ein Tennisball aus der Kiste nehmen und hinter der Wurflinie auf die Markierungskegel werfen. Das Team, welches zuerst alle Kegel vom Schwedenkasten schiesst hat gewonnen.



Variante I:
Um verschiedenen Intensitäten zu üben, kann auch eine Zeit vorgegeben werden (oder mit dem schwächeren Arm werfen lassen). Das Team, welches innerhalb dieser Zeitspanne am meisten Kegel wegschiesst, hat gewonnen. Auf dieser Weise können die S. den eigenen Körper kennen lernen, weil sie nicht gleich schnell laufen können, wenn der Wettkampf 2‘ oder 6‘ dauert.

Variante II:
Falls zu wenig Material vorhanden ist, kann man sich auch auf 2 Anlagen (z.B. 1 und 3) beschränken. Die eine Hälfte der Klasse macht den Biathlon, die anderen sammeln die Bälle ein und bringen diese zurück in die Kisten.

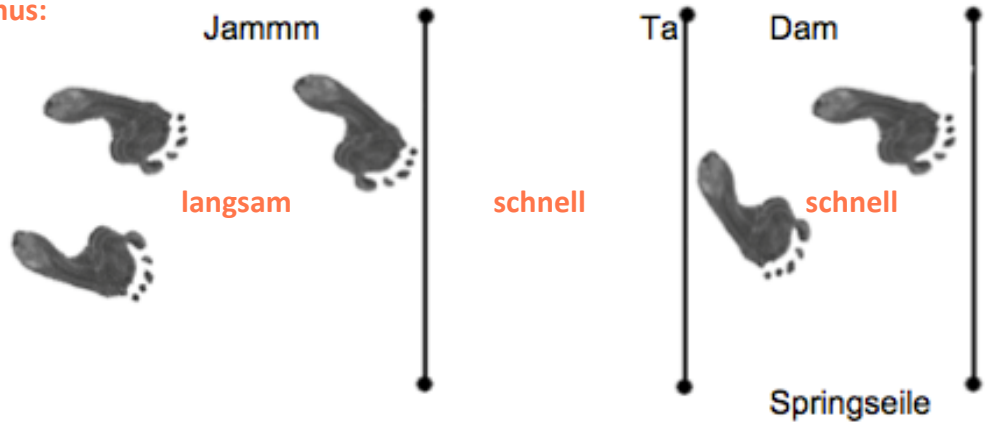
Variante III:
In jedem Team Pärchen bilden, so dass immer nur ein Kind eine Runde läuft, während das andere Pause hat (allenfalls Bälle einsammelt).

Material:
4 Schwedenkasten
4x 5 Markierungskegel (Ziel)
Mind. 4 Markierungskegel für die Strecken
4 Kisten
4 Langbänke
Möglichst viele Tennisbälle

Hauptteil I	Wurf aus 3-Schritt-Anlauf	OS	Wurf
Halle	Training	**Belastung:** 12-15 Würfe	

Zuerst ohne Ball nur die Schritte und den dazugehörigen Rhythmus einüben. Zentral ist der „Jaaamm-Ta-Damm“-Rhythmus (siehe unten). Wichtig ist, dass der Impulsschritt (2. letzter Schritt) nicht bloss als Nachstellschritt ausgeführt wird! Mit Springseilen kann eine Orientierungshilfe geboten werden.

Rhythmus:



Methodischer Hinweis:
Wird der Wurf aus 3 Schritten Anlauf beherrscht, können die S. denselben Wurf aus 5 Schritten Anlauf versuchen (Wurf – Lektion 2 – Hauptteil I).

Material:
200g- oder Tennisbälle
12 Springseile

Hauptteil II	Zonenspiel	OS	Wurf
Aussenanlage	Training	**Belastung**: 12-15 Würfe	

Als Repetitionsübung auf dem Wurfplatz verschiedene Trefferzonen (Weitensektoren) definieren und markieren. Anschliessend müssen die S. ihre Bälle mittels Wurf mit 3 Schritten Anlauf in die von der Lehrperson vorgegebenen Zonen werfen. Wer schafft die meisten Treffer ohne Fehler?

Methodischer Hinweis:
Nicht die Weite, sondern die Technik steht hier im Vordergrund, darum sollten nicht maximale Zonen gewählt werden. Mehr als nur 1 Ball pro S.!
Alternativ kann auch in der Halle ein Ziel definiert werden.

Material:
200g- oder Tennisbälle
Hütchen fürs Markieren der Zonen

Schlussteil	Gymnastikballtreffen	OS	Wurf
Halle/Aussenanlage	Spiel	**Dauer:** 5‘	

Die S. werfen aus der Schrittstellung auf einen Gymnastikball der auf den Basketballkorb gelegt wurde. Mit Bällen, Heulern oder kleinen Ringen versuchen sie den Gymnastikball runterzuholen.

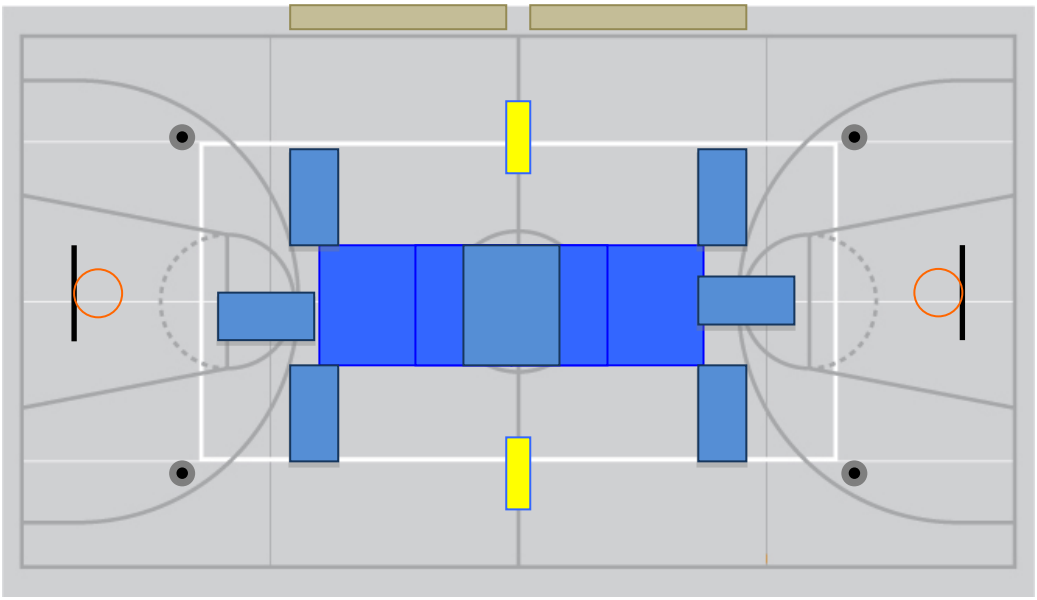
Methodischer Hinweis:
Der Abstand zum Wurfziel sollte auf jeden Fall grösser sein als die Höhe des Ziels.

Material:
2 Gymnastikbälle (für 2 Anlagen)
Heuler, Hand- oder Tennisbälle

Lektion 2:

Aufwärmen/Einstimmen	Pantherball	OS	Wurf
Halle	**Spiel**	**Belastung**: 5-8‘	

Die Halle wird in der Mitte geteilt. Auch in der Mitte wird ein Hindernis (Mattenstapel) aufgebaut, welches man benutzen kann, um auf die andere Seite zu gelangen. Man darf auf der anderen Seite aber nur auf den Matten stehen. Fällt man von den Matten, wird man gefangen. Auch wird jeder gefangen, der vom gegnerischen Team getroffen wird (mit dem Softball). Mitspieler werden befreit, indem ein Spieler das Brett vom Basketballkorb auf der anderen Seite mit dem Tennisball trifft. Es gewinnt das Team, welches zuerst alle Gegner fängt.



Varianten:
- falls das Spiel zu lange dauert, kann man auf jeder Seite in der Nähe der grossen Matten dünne Matten hinlegen, welche vom gegnerischen Team betreten werden dürfen. So kommen die S. näher an den Gegner heran.
- um das Spiel schneller zu beenden, kann man auch auf jeder Seite auf der Volleyballgrundlinie je 2 Malstäbe platzieren. Fällt einer dieser Malstäbe (mit dem Softball abgeschossen oder vom eigenen Team umgestossen), gewinnt das gegnerische Team.

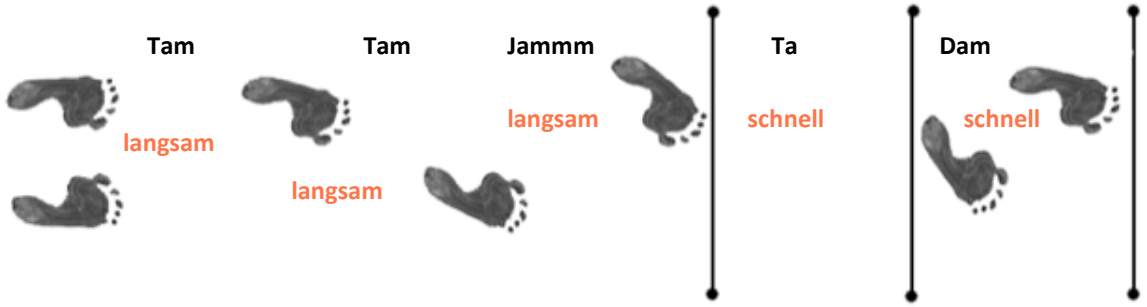
Methodischer Hinweis:
Das Aufbauen dauert relativ lange, es empfiehlt sich daher, das Spiel vorher schon aufzubauen (z.B. in der vorherigen Lektion mit einer anderen oder derselben Klasse).
Wird der Stapel zu hoch, ist es der Sicherheit halber zu empfehlen, neben den grossen Mattenstapel noch dünne Matten zu legen (welche aber nicht benutzt werden dürfen, um auf die andere Seite zu gelangen).

Material:
Dicke und dünne Matten (Anordnung grundsätzlich egal, je älter die S., desto höher kann man den Hügel in der Mitte bauen)
Markierungsbändel
4 Malstäbe

Hauptteil I	5-Schritt-Anlauf	OS	Wurf
Aussenanlage	Training	**Belastung**: 10-12 Würfe	

2 Angehschritte + 3-Schritt-Anlauf (tam-tam-jammm-ta-dam)
Von einer Anlaufmarke 2 Schritte losgehen und dann den seitlichen 3-Schritt-Anlauf ansetzen (bereits erworben). Zuerst nur den Anlauf üben ohne Abwerfen. Wird er beherrscht, kann der Ball dazugenommen werden.

Anlauf steigern
Im Anschluss kann der Anlauf verlängert werden. Die Lehrperson achtet gut auf die Gefahr von ungültigen Versuchen wegen Übertritt und weist auf das Stemmen hin.



Methodischer Hinweis:
Wenn die Technik beherrscht wird, können die S. aus 5 Schritten versuchen, möglichst weit zu werfen. Dann sind auch Wettkampfsformen denkbar.

Material:
200g- oder Tennisbälle
Springseile als Orientierungshilfen

Hauptteil II	Weitwerfen	OS	Wurf
Aussenanlage	Training/Spiel	**Belastung**: 6-8 Würfe	

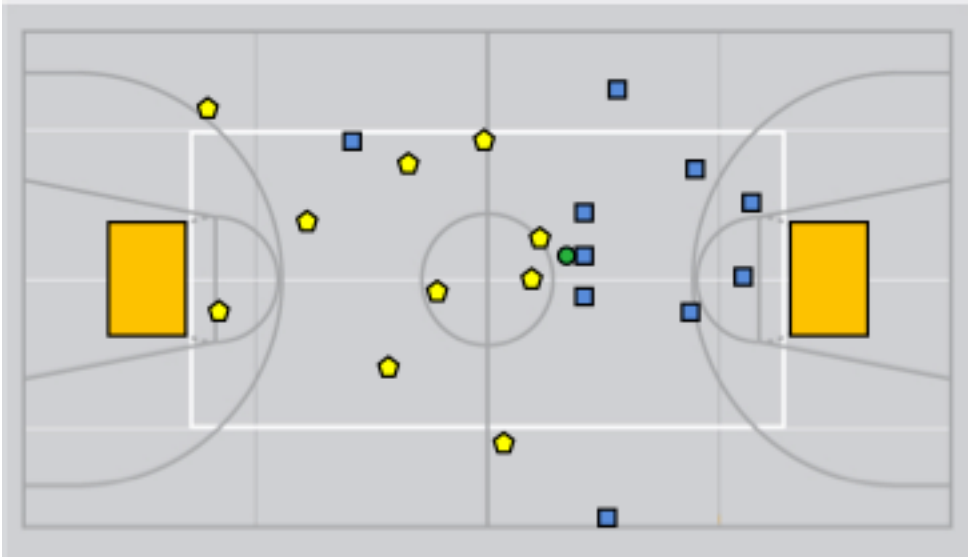
Die Schüler wollen sich auch messen. Dazu kann man den weitesten Wurf von jedem S. markieren und nach jeder Runde schauen, wer am weitesten geworfen hat.
Auch denkbar sind Ausscheidungswettkämpfe. Dabei treten immer zwei S. gegeneinander an. Derjenige, der weiter wirft, kommt eine Runde weiter. Dies wird wiederholt, bis der Sieger feststeht.

Material:
200g- oder Tennisbälle
Markierungskegel

Schlussteil	Gymnastikballrugby	OS	Wurf
Halle	Training	Dauer: 5‘	

An beiden Hallenenden wird eine dicke Matte zu Boden gelegt. Um einen Punkt zu erzielen, muss eines der beiden Teams den Ball auf die gegnerische Matte werfen. Zwei Punkte erzielt man, indem der Ball direkt auf die Matte gedrückt wird. Das betreten beider Matten ist verboten. Die Spieler dürfen den grossen Gymnastikball nur nach hinten passen oder nach vorne und nach hinten kicken. Mit dem Ball in der Hand dürfen sie in alle Richtungen laufen

Verboten ist: Treten, Bein stellen, in die Wand checken, beissen, schlagen. Nur die Person mit dem Ball darf angegriffen werden. Wenn sich ein Haufen bildet, unterbrechen und den Ball neu einwerfen.



Methodischer Hinweis:
Falls kein Gymnastikball vorhanden ist, ein anderes Spiel wählen. Rugby eignet sich sonst nur nach einer längeren Einführung, mit dem Gymnastikball wird vor allem der Spassfaktor angehoben und die technischen sowie taktischen Elemente spielen nur eine untergeordnete Rolle.

Material:
2 dicke Matten
1 Gymnastikball

Prüfung:

Technikbeurteilung

	Rhythmischer Anlauf	Körperverlagerung nach hinten (freier Arm in Wurfrichtung)	Stemmen mit dem vorderen Bein	Hüftrotation	Schnelle Schleuderbewegung mit dem Wurfarm	Ein Schritt bis zum Stillstand		Note = 3 + Total
	0.5	0.25	0.5	0.5	1	0.25	Total	Note
Name								
Name								
Name								
Name								
Name								
…								

Leistungsbeurteilung

Erhalten Sie automatisch in der Auswertungssoftware.

Quellenverzeichnis

- Bader R., Chounard D., Eberle F., Kromer R., Mayer G. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, Leichtathletik in der Schule Klasse 3 bis Klasse 6. Band 1 – Laufen/Sprinten. Deutscher Leichtathletikverband. Stuttgart, 2005.
- Bader R., Chounard D., Eberle F., Kromer R.,Mayer G. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, Leichtathletik in der Schule Klasse 3 bis Klasse 6. Band 2 – Springen/Werfen. Deutscher Leichtathletikverband. Stuttgart, 2001.
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Sprint L4 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingsprint.html [Stand März 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Weitsprung L4 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingweitsprungl4.html [Stand März 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Wurf L4 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingwurfl4.html [Stand März 2014].

Anhang

Als Ergänzung oder als Ersatz für einzelne Übungen haben wir hier noch weitere Übungen aufgelistet. Diese können auch eingesetzt werden, falls das Material oder die Infrastruktur nicht vorhanden ist. Die Übungen sind eingeteilt in Einstimmen/Aufwärmen, Hauptteil, Schlussteil.

Einstimmen/Aufwärmen:

Aufwärmen/Einstimmen - Springen	**Mattenrutschen**	**OS**	**Weitsprung**
Halle	**Spiel**	**Dauer:** 5-10‘	
Zwei Teams machen sich hinter einem Markierungskegel bereit. Die beiden dicken Matten (für kleine S., welche alleine anlaufen, die mitteldicken verwenden) liegen mit dem Rutschschutz nach oben circa 8 Meter von den Markierhütchen vor den Teams bereit. Nun läuft ein S. auf seine Matte zu, springt drauf und schiebt sie so weit wie möglich. Durch Handschlag übergibt man den weiteren Teammitgliedern. Welches Team hat ihre Matte zuerst zur andern Hallenseite befördert?			
Variante: Paarweise anlaufen oder freigeben (S. müssen sich selbst organisieren und müssen nicht mehr abklatschen um Anlauf zu nehmen).			
Material: 2 Markierungskegel 2 dicke Matten oder 2 16er-Matten			

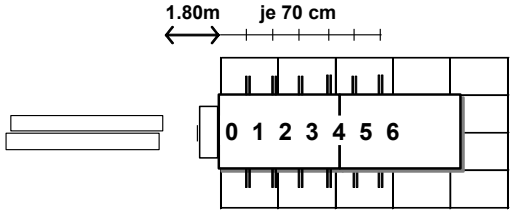
Aufwärmen/Einstimmen - Werfen	**Weitpass**	**OS**	**Wurf**
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 5-10‘	
Die S. bilden 2er-Gruppen. Die Paare stehen sich im Abstand von ca. 5 Meter gegenüber. Die S. passen sich einen Tennisball zu. Konnte er viermal in Folge gefangen werden, gehen beide S. einen Schritt nach hinten usw., fällt der Ball einmal zu Boden, gehen beide wieder 2 schritte näher zusammen.			
Material: 200g- oder Tennisbälle			

Hauptteil:

Hauptteil - Laufen	**Lauf-ABC**	**OS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Training**	**Belastung:** jede Übung 3x	
Die folgende Übungen werden je 3x über eine Distanz von 20m durchgeführt: - Skipping (kurze Schritte auf dem Vorfuss mit aktivem Einsatz der Arme und hoher Frequenz. Bei jedem Schritt aktiv die Knie mitnehmen. Der Fuss geht nach dem Verlassen vom Boden in der Flexion nahe zum Gesäss und wieder runter. Der Oberkörper ist aufrecht/leichte Vorlage). - Hopserhüpfer in die Höhe (möglichst hoch hopserhüpfen und dabei jeweils den gegengleichen Arm aktiv mitnehmen). - Hopserhüpfen in die Weite. - Storch (vorwärts laufen mit gestreckten Beinen – Fuss aktiv auf dem Ballen aufsetzen). - Kombinationen 4x Anfersen/4xSkipping je 5x			
Material: -			

Hauptteil - Laufen	**Kniehub**	**OS**	**Sprint**
Halle/Aussenanlage	**Training**	**Belastung**: 4-5 Läufe	
Die Schüler laufen aus 4-5 Meter Anlauf über die Schaumstoffwürfel und heben dabei Knie, damit sie die Würfel nicht berühren. Bei dieser Übung sollten die Kinder automatisch die Fussspitze nach oben ziehen.			
Material: 8-16 Schaumstoffwürfel			

Schlussteil:

Schlussteil:	Stabweitsprung	OS	Weitsprung
Halle/Aussenanlage	**Spiel**		
Jeder S. hat zwei Versuche um mit Hilfe eines Stabes mit den Füssen möglichst weit auf die Matte zu springen. (Hüftstreckung am Stab!). Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt! Der Stab wird zu Beginn auf der Bank in der schmalen Bankrinne (ca. 2cm) geführt und muss dann vor dem Schwedenkastenoberteil (nicht darauf!) angestellt werden.			
			
Variante – im Team: Die Schüler sammeln Punkte für ihr 6er-Team. Jeder hat dabei 2 Versuche, wobei der bessere zählt. Das Team, welches am meisten Punkte sammelt hat gewonnen.			
Methodischer Hinweis: Es ist auf eine ausreichende seitliche Polsterung der Anlage zu achten! Die Zonen sind mit Klebband oder Kreide auf den Matten zu kennzeichnen!			
Material: 1 Sprungstab 2 Langbänke Dünne Matten 2 Dicke Matten 1 Schwedenkastenoberteil Allenfalls ein Anstellbrett Klebeband			

Schlussteil - Laufen	Brennball	OS	Sprint
Halle/Aussenanlage	**Spiel**	**Dauer:** 5-10‘	
Die Klasse wird in zwei gleich starke Gruppen geteilt. Die einen sind die Feldgruppe und die anderen die Laufgruppe. In der Halle oder dem Rasen sind vier Matten im Quadrat ausgelegt (Distanz je nach Niveau/Schnelligkeit der S.). Die Feldgruppe steht innerhalb dieser vier Matten und die Laufmannschaft hinter der ersten Matte. Ein Spieler der Laufmannschaft wirft den Ball ins Feld und versucht die nächste oder entferntere Matten zu berühren. Die Feldmannschaft kann das verhindern, indem sie schnell den Ball zum vereinbarten Punkt (Brennpunkt) spielt und laut „verbrannt“ ruft. Dann kann der nächste Spieler der Laufgruppe den Ball werfen. Gerannt werden darf nur, während der Ball im Spiel ist. Wurde der Ball „verbrannt“ müssen alle stoppen. Erreicht dabei ein Spieler die nächste Matte nicht, muss er ohne Punkt zum Start zurück. Wird aber eine Runde absolviert, gibt das einen Punkt. Wird die ganze Runde in einem Versuch geschafft, gibt es zwei Punkte. Jeder Spieler der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft.			
Material: 4 Matten 1 Ball 1 Reifen (Brennpunkt)			