

Bewegungs-Module

__ Kinderleichtathletik

Einführung Kinderleichtathletik

Der Bereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ lässt sich relativ unkompliziert in den Schulsport auch in der Halle integrieren. Selbst in kleinen Hallen lassen sich Elemente der Leichtathletik beziehungsweise die Einführung in ihre unterschiedlichen Disziplinen unproblematisch durchführen. Die folgenden Inhalte sollen Beispiele für den Ablauf des Moduls „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ geben.



Unterrichts-Modul – Einführung Kinderleichtathletik

Ziele	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Mäuschenfangen“ und kurze Erklärung des heutigen Themas	Ein bis zwei Fänger (je nach Anzahl der Kinder) gehen vor die Tür, die Gruppe sucht ein Mäuschen aus, das sich nicht zu erkennen gibt; das Mäuschen kann die gefangenen Kinder möglichst unauffällig erlösen; Fänger müssen versuchen herauszufinden, wer das Mäuschen ist.
Erlernen verschiedener Leichtathletik Disziplinen; Demonstration vorhandenen Könnens	Stationsbetrieb: 1. Hochsprung 2. Weitsprung (alternativ Dreisprung)	1. Hochsprungständer + Weichbodenmatte + Seil 2. Weichbodenmatte + kleine Matte (alternativ drei große Reifen)
Spaß, Motivation und Wettkampf	Sprintstaffel; zwei gleich große Gruppen laufen gegeneinander und übergeben sich einen Gegenstand als Staffelstab	bunte Hütchen zum Abstecken der Laufbahn; beliebiger Gegenstand als Staffelstab

Vertiefung Kinderleichtathletik

Da die Leichtathletik ein besonders umfangreiches Thema im Sportunterricht darstellt, sollten die unterschiedlichen Inhalte nicht in nur einem Modul, sondern in mindestens zwei aufeinander folgenden Stunden behandelt werden.



Unterrichts-Modul – Vertiefung Kinderleichtathletik

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Zombi-Ball“	Ein Kind ist zu Beginn des Spiels Fänger und wirft die anderen Kinder ab; bei Erdball kann der Ball von anderem Kind gefangen werden, welches dann zum Fänger wird; merken von wem man abgetroffen wurde, wird dieser abgeworfen, ist man wieder erlöst
Erlernen verschiedener Leichtathletik Disziplinen; Demonstration vorhandenen Könnens	Stationsbetrieb: 1. Hürdenlauf 2. Schlagballwurf	1. vier Bananenkisten + fünf kleine Matten; diese in einer Reihe hintereinander aufstellen; im Laufen über die Kisten springen 2. Bälle; bunte Hütchen; an einem Hütchen stehend so weit wie möglich werfen