

Praxismodul

Laufen – Springen - Werfen

Pilotveranstaltung
28.02. / 1.03.2011 und 9. / 10.03.2011





Was ist Kinderleichtathletik?

- Situationsanalyse Kindheit
- Freizeit, Schule und Verein
- Einführung in die Trainingslehre
- Motorische fähigkeitsorientierte
Grundausbildung
- Pädagogische Perspektiven
im Bewegungsfeld Laufen-Springen-Werfen

Krafttraining für Kinder

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und
Spielangebote zum Aufbau allgemeiner Kraftfähigkeiten



Kleine Kräftigungsspiele

Ziehen - Schieben – Drücken -Liegestütz - Balancieren -Popoklatsch

Reagieren und Beschleunigen

Fangspiele zur Verbesserung von
Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit

Fangspiele

- Klammerfangen
- Oktopussy
- schnellstes Fangspiel der Welt



Knobelsprint aus ungewöhnlichen
Ausgangsstellungen

Spiel- und Übungsformen zum Laufen, Sprinten

- AB-Jagd
- Knobelsprint
- Startball
- Balljagd
- ABC

Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und
Spielangebote zur Verbesserung der Schnelligkeit

Erarbeitung koordinativer Grundlagen als Basis
für einfache kindgemäße Grundtechniken

**Acht „Hindernisbahnen“
mit den Abständen 2 - 4 Fuß auslegen**



Bitte genau 4 Fuß!



Vom „schnell-Laufen“ zum Sprint

Bahnen in unterschiedlichen Rhythmen überlaufen

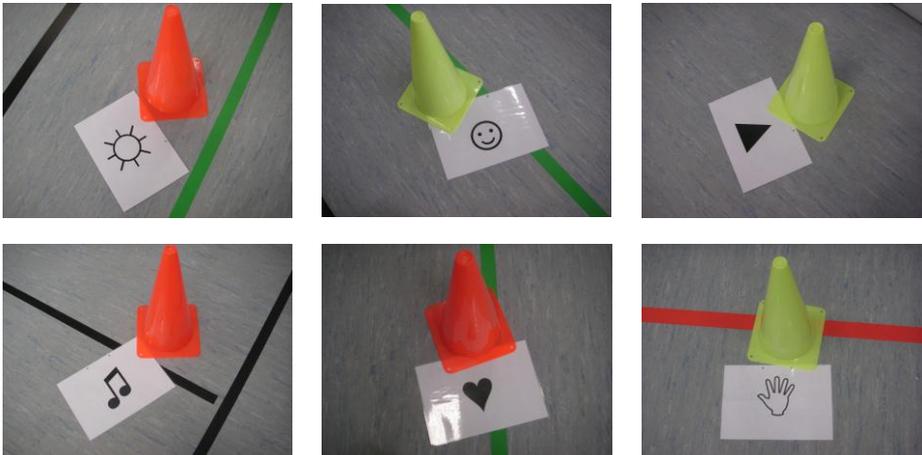
- einzeln
- mit dem Partner
- in der Gruppe
- mit Zusatzbewegungen der Arme



- **Methodik und Didaktische Grundlagen in der Kinderleichtathletik**
- **Wie lernen Kinder Bewegungen?**
 - **Motivlage von Kindern, Bewegungslernen**

Aufwärmen und koordinative Grundlagen

Kleine Spiele zum Aufwärmen und zum Aufbau koordinativer und konditioneller Grundlagen
Grundlagen der Gymnastik



„Haltestellen“ / Variante 1. Schuljahr

Busspiel



Fischfangen mit Erlösen



Keinen Fahrgast verlieren!

Vom „Hüpfen“ zum Springen

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote
zum Aufbau grundlegender Sprungerfahrungen



Kreuzsprünge

Reifensprünge

- mit Partner
- in der Gruppe



Vom „Hüpfen“ zum Springen

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote
zum Aufbau grundlegender Sprungerfahrungen

Stationsbetrieb

- Seilsprünge in der Gruppe
- Tausendfüssler
- Hüpfbahnen
- Gummitwist



Tausendfüssler



Hüpfbahnen



Gummitwist



Arbeitskarte

Viele Würfe leicht gemacht

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und
Spielangebote zum Aufbau grundlegender
Wurferfahrungen, Schlag- und Drehwürfe



Spiel- und Übungsformen zum Schlagwurf:
Werfen mit dem Tennisball in Einzel- und Partnerarbeit



Auch Aufräumen will gelernt sein!



Warum flattert der Reifen denn so?

Drehwürfe mit Reifen, Tennisring und Diskus

- ***Unterrichtsplanung***

Aufbau und Planung des Sportunterrichts

Gruppenarbeit:

Planung von konkreten Unterrichtsstunden

- ***Präsentation der Ergebnisse***

Diskussion zur Praxisrelevanz

Planung von konkreten Unterrichtseinheiten

Aufgabe: Plant gemeinsam eine 90 min Trainingseinheit für Kinder zum Thema Setz dabei Schwerpunkte der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Halte diese stichwortartig fest und stelle sie den anderen Arbeitsgruppen anschließend vor.

Zeit	Zielstellung	Inhalt	Materialbedarf
Aufwärmen			
8-10	Tiefenfangen / Aufwärmen schnell laufen mit unterschiedl. Gangarten Schulung vielfältiger koordinativer Fähigkeiten	Tiefenfangen Fingerring	Loose Bälle Stier Hütchen
Hauptteil			
5 min	Antritt, Beschleunigung Abbremsen, freier Sprint	Basissprint = 1-5 min = 3-6 Gruppen	Tennisbälle Tennisringe großer Ring od. Riek oder umgedrehter Reifen
Ausklang			
7 min	Antritt, Beschleunigung Abbremsen	Ballen hüpfen, dann gegenseitig fangen	
3 min	& cooldown	Schlafen, aufwecken	

Gruppenarbeit Einzelst. 45 min "Springen"

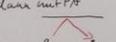
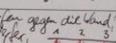
Aufgabe: Plant gemeinsam eine 45 min Trainingseinheit für Kinder zum Thema Setz dabei Schwerpunkte der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Halte diese stichwortartig fest und stelle sie den anderen Arbeitsgruppen anschließend vor.

Zeit	Zielstellung	Inhalt	Materialbedarf
Aufwärmen			
5	Horizontales Hüpfen	Der hüpfende Tausendfüßler (5er Gruppen)	
	rhythmisches Springen	Reifen abholen → Aufbau	Reifen
5	Springvariationen (Diff.)	Spring rein, spring raus...	
Hauptteil			
10	Vielfältige Sprungarten	Springen nach Vorgabe (frontal)	Reifen
3	Rhythmus-schulung Orientierung	Uhrzeitspringen nach Vorgabe	Reifen
12	Rhythmus-schulung Differenzierung	Uhrzeitspringen synchron (Gruppe)	
Ausklang			
6	s.o.	Präsentation (Gruppen)	
4		Reflexion Ausblick	

Planung von konkreten Unterrichtseinheiten

Gruppenarbeit 45

Aufgabe: Plant gemeinsam eine 90-min Trainingseinheit für Kinder zum Thema Werfen..... Setz dabei Schwerpunkte der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Haltet diese stichwortartig fest und stellt sie den anderen Arbeitsgruppen anschließend vor.

Zeit	Zielstellung	Inhalt	Materialbedarf
Aufwärmen			
5'	3 Vertretmachen mit Sitzstühle	Alle SuS erhalten einen Tennisball, können nach eigenem Belieben damit experimentieren / spielerisch-freilich bestimmte Vorgaben (Links, ...)	Tennisbälle
7'	Kreuzlauf + Gewandlung + Korbball	Nachwarten, Klatschen + Drehen ggf. 	- 11 -
Hauptteil			
8'	Kondition: Reaktiv. ortho. D.F.	Gegen Wände werfen, erst gedehnt für sich, dann mit Pt 	6
10'	Rhythmisierung	Serielltes Werfen gegen die Wand Pt stellt links Werfer, untersch. Distanz 	4
7'	Technik bei Selbstopf.	Pt stehen gegenüber, werfen sich gegenseitig in, rechts & links große Distanz, ausgestreckte Werferarm	6
Ausklang			
5'	Gegen den Wind (10 + Leum) werfen, C-Verfahren	Abwerfen von Gegenständen die L hoch wirft -> bei Vorfallen des Ziels Liegestütz + Ziele (Kugel, Ball, Schaumstoffstäbe)	6

Thema Werfen..... Setz dabei Schwerpunkte der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Haltet diese stichwortartig fest und stellt sie den anderen Arbeitsgruppen anschließend vor.

Zeit	Zielstellung	Inhalt	Materialbedarf
Aufwärmen			
5'	Leumunteren des Wurfgewäres Tennisball	mit Ball durch die Halle bewegen, links, rechts, nur Tüte, etc.	Tennisball für jeder S
10'	T-Regeln, 2-Regeln stehen	Ball auf Kopf, dann Arm seitlich und stehen und aufstehen lassen, Seite stehen, klatschen, nachsehen, etc.	Tennisbälle Hütchen
Hauptteil			
5'	Leum mit Partner Würfkraft	Zusammen in Hütchen des Partners werfen -> bisschen, viel kooperativ, dann kompetitiv	T-Beck Hütchen Wand
15'	Werfen mit unterschiedl. Taktischen Laufverfahren sammeln	"Zielwurf" mit Drehung verwenden als Alternative zum Schwingwurf -> vor mit dem "richtigen" Wurf kombinieren	Tennisringe Regeln (PFB-Leos)
15'	Zielgenauer Werfen Würfkraft schulen	Sautrittsrennen von 2 Seiten	Bänke T-volle "Sau" (Mod.kull)
Ausklang			
10'	Werfen	Kreisgespräche Reflektion des Spiels und der Würftechniken	
10'	Zielgerichtete Werfen, Geschicklichkeit, anderes Geschickliche	Ziemballe	Spielball

Planung von konkreten Unterrichtseinheiten

Gruppenarbeit

Aufgabe: Plant gemeinsam eine 90 min Trainingseinheit für Kinder zum Thema Setzt dabei Schwerpunkte der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Haltet diese stichwortartig fest und stellt sie den anderen Arbeitsgruppen anschließend vor.

Zeit	Zielstellung	Inhalt	Materialbedarf
Aufwärmen			
5	kond./koord. Fähigkeiten	Fangspiel	
10	Rhythmusfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit	Seilspringen	Seil
Hauptteil			
10 min	prellend hüpfen, beidbeinig, einbeinig	Sprung Spring rein, spring raus	Reifen, Achteckplatte
10 min	beifähige Sprunghöhe, Rhythmusgefühl	Von Hüpfbahnen zu „kleinen Sprüngen“	Hakelwackel, Hütdien, Reifen, Seile, Schaumstoffkiste
10 min	Rhythmus-schulung, Kopplung, Gleichgewicht, Orientierung	„Sprunglauf heißt Springen nicht Reifen“ Reifen	Achteckplatte, Reifen
Ausklang			
5-10	Preis d. Ergebnisse, Würdigung	Reifensprung-Choreografie, Präsentation der Choreografie	Reifen
8-10	Wettkampfbereit, Verkündet Sprünge	Punkt, Punkt, Komma, Strich	Papier, Stoffe

Thema Setzt dabei Schwerpunkte der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Haltet diese stichwortartig fest und stellt sie den anderen Arbeitsgruppen anschließend vor.

Zeit	Zielstellung	Inhalt	Materialbedarf
Aufwärmen			
5	Umsehen		
10'	Der Riese und der Schatz	Riese hält die Augen zu, holt der Schatz wieder schließen an, verstecken + wegnehmen	Ball, Hütchen
10'	Tierfänger	Wind gibt Tierart vor, alle Kinder bewegen sich wie dieses Tier, bis der nächste gefangen wird	Hütchen
10'	Drehen (Schwerpunkt Beine)		
Hauptteil			
5'	Aufbau / Trainingspause		
~20'	Läufe in den Bahnen	ohne Arme / mit Arm-bewegungen, einbeinige Schritte vorsetzen	Seile, Reifen
5'	Pausen / Zwischenspielformen (in Bälle auf nächste Stunde)		
10'	Postspiel	Kinder über in großen Kreis gestellt verteilt und müssen Gegenstände (z.B. Tennisball) in einen Kreis geschmeißelt ohne zu sprechen der die Kiste öffnet kann sie dann in die Kiste tun Leute → Orientierungsfähigkeit	Tennisringe, Stoffbeutel u.a.
Ausklang			
7-10'	Schlafende Stadt	Kinder liegen, wer den am meisten tippt dürfen sich umdrehen	Musik
5'	Umsehen		

Kugellager

Fragen

- Was sind koordinative und konditionelle Fähigkeiten?
- Wie kann ich Kinder motivieren?
- Welche grundlegenden Übungen fallen euch ein, um das Laufen zum Sprinten zu führen?
- Was ist beim Vermitteln grundlegender Erfahrungen im Bereich Werfen zu beachten?
- Welche Differenzierungsmöglichkeiten habe ich, um das Springen zu vermitteln?



**Die Sonne schien,
aber kalt war es trotzdem!**

Biomechanische Grundlagen (Sprint/Hürdensprint) Videoanalyse

„Kinder sind laufend unterwegs“

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote zum Aufbau von Ausdauer und zur Schulung von Tempo- und Zeitgefühl beim Laufen



Zum Aufwärmen:
Gehfangen mit Variationen



Achterbahn



Zeitschätzlauf (2')
Rechtecklauf (50m 20'')

Vom „Überlaufen“ zum Hürdensprint

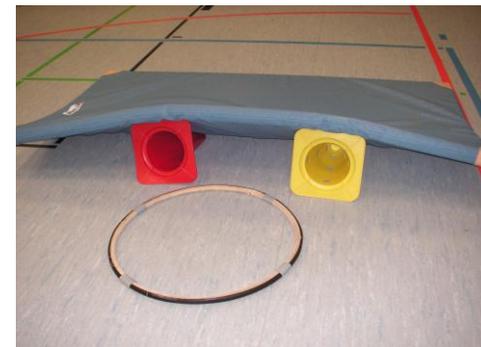
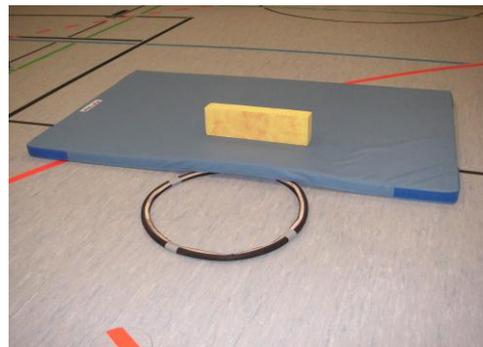
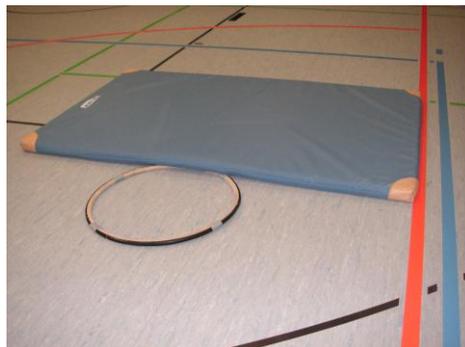
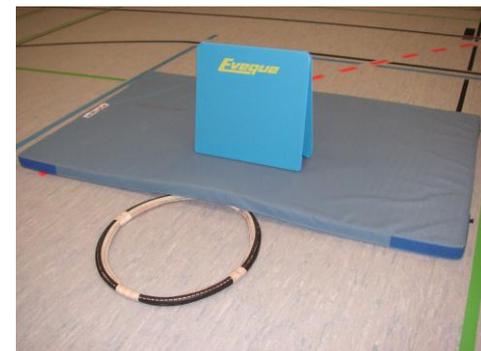
Alters- und entwicklungsgemäße Übungsangebote zum Aufbau koordinativer und technischer Grundlagen im Hürdensprint, Rhythmusschulung



Übungsformen zum Hürdensprint

Mattenläufe quer „Pfützentreten“

- Matten-/ Hindernisbahnen zum Überlaufen im 5-4-3er Rhythmus
- Einführung in die Hürdenüberquerung
- Hindernisstafel

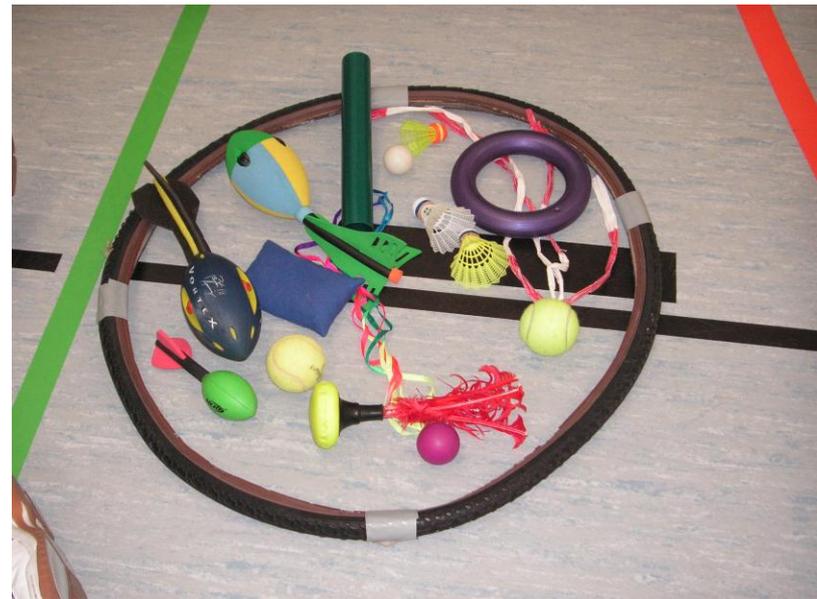


Dropout-Problematik, Struktur Landesprogramm Talentsuche-Talentförderung, Ergebnisse Schulsportstudien

Vom „hoch hinaus Werfen“ zum Schlagwurf

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote zum Aufbau der Grundtechniken Schlagwurf, Erarbeitung 3er- und 5er-Rhythmus

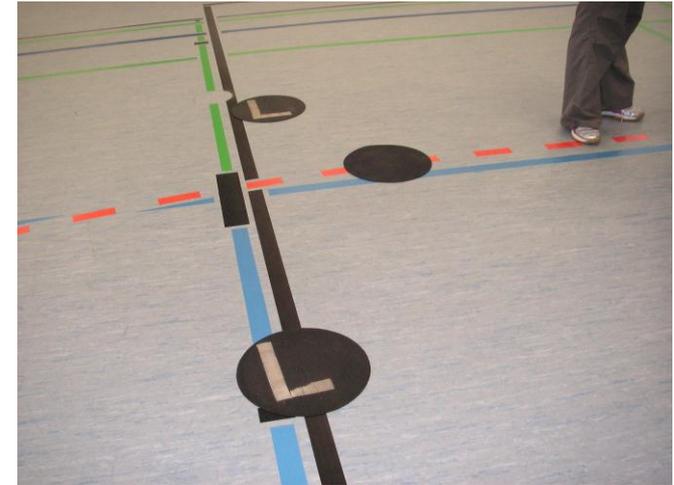
- Werfen mit vielfältigem Material
- Partnerwürfe Überkopf



Vom „hoch hinaus Werfen“ zum Schlagwurf

Alters- und entwicklungsgemäße
Übungs- und Spielangebote zum Aufbau
der Grundtechniken Schlagwurf,
Erarbeitung 3er- und 5er-Rhythmus

- 3er Rhythmus mit Pads
- Zielwürfe mit 3er-Rhythmus
- Weitwurf mit 5 (7)er-Rhythmus



Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote zum Aufbau koordinativer und technischer Grundlagen im Weitsprung, Anlauf-Absprung-Komplex

- Springen im Sprunggarten
- Mattenbahn-Steigesprünge
in der Folge von 3er, 4er, 3er Rhythmu
- Steigesprünge
mit Klatschen unter dem Schwungbein
- Sprünge auf den Kasten (Flugphase)



Kindgemäße Wettkampfformen

- *Vorstellung alters- und entwicklungsgemäßer Wettbewerbsformen*
 - *Wettspiele*
- *Vorstellung Kölner Kinderliga*
 - *Prinzipien*

Mannschaftsbildungsspiele (Kooperation)



Atomspiel

Organisation von kindgemäßen Wettkampfformen

Eigenpraktische Umsetzung Organisation eines
Kinderleichtathletikwettbewerbs, Auswertung und Siegerehrung

Sprint

Risikosprint

Sprung

Zonensprungstaffel
Froschhüpfersaddition

Wurf

Wurfbude
Werfer gegen Läufer



Übergabe des Staffelholzes
„von hinten“



Arbeit vor dem Vergnügen



Aufstellung zu „Läufer gegen Werfer“

Evaluation

