

ALFRED SCHNEIDER

Sportkartei

3./4. Jahrgangsstufe

Band I: LEICHTATHLETIK

Plan / Skizze

Hindernislauf II

Lerninhalt
Verbesserung der allgemeinen Kondition und Gewandtheit

Sportgeräte
3 Kastendeckel, 2 Langbänke (umgedreht), 3 Weichbodenmatten, 6 Medizinbälle (möglichst groß), 8 Eckfahnen, 4 Matten

Ausklang: 2 Zündholzschachteln mit Zündhölzern

Organisation
Aufwärmen: Aufbau der Geräte, individuelles Aufwärmen
Hauptteil: 1/2 Klasse als Startläufer bestimmen, die restlichen Kinder um die Laufbahn vertellen
Ausklang: 2 Mannschaften, die sich auf 2 Langbänken gegenüber sitzen

F = Conetone
MB = Medizinball
WM = Weichbodenmatte
KD = Kastendeckel
LB = Langbank
M = Mauer

Plan / Skizze

Fallübung

Lerninhalt
Kräftigung der Beinmuskulatur
Einen Fall sicher auffangen können

Sportgeräte
Aufwärmübung: Seile in Klassenstärke
Hauptteil: Tau oder Hochsprungschur, pro Gruppe 1 Kasten, 1 Niedersprungmatte
Ausklang: 2 Mäße, 2 Hüthen

Organisation
Aufwärmübung: Im Klassenverband
Hauptteil: 1. Feld abgrenzen, 3 Fänger bestimmen
2. Im Klassenverband
3. 2 oder mehr Gruppen
Ausklang: Einteilung in 2 gleichgroße Gruppen

L = Lehrer
K = Klasse
T = Tau
NM = Niedersprungmatte

Plan / Skizze

Tiefstart

Lerninhalt
Erlernen des Tiefstarts

Sportgeräte
Hauptteil: Sprunggrube, Laufbahn, Rechen

Organisation
Aufwärmen: Im Klassenverband
Hauptteil: Sandkasten glätten
Ausklang: Spielfeld festlegen

H = Hand
S = Startlinie
X = Länge des Scherbeins
Y = Fußlänge

Auf die Plätze fertig los

Plan / Skizze

Aufwärmübung

Aufbau nach Plan
Jedes Kind erfindet selbst Übungen und wärmt sich auf, z.B. hüpfen über die Langbank, Rolle auf dem Kastendeckel, usw.

Hauptteil
Aufgaben (links auf dem Bild beginnend):
- Unter der Langbank durchkriechen
- Um das Fähnchen und über die Medizinbälle hüpfen, ohne sie zu berühren
- Um das Fähnchen herum und über die Langbänke. Dabei auf die Holme steigen
- Um das Fähnchen und über die Medizinbälle hüpfen, ohne sie zu berühren
- Um das Fähnchen herum und über die Weichbodenmatten laufen
- Wieder über die Medizinbälle springen
- Über die Matten hüpfen, ohne sie zu berühren
- Auf einem Bein über die Kastendeckel hüpfen. Bei jedem Kastendeckel das Sprungbein wechseln
- Von vorne
1/2 Klasse läuft, die anderen Kinder warten am Rand. Ist ein Läufer müde, wechselt er mit einem wartenden Kind. Jedes Kind darf mehrmals laufen. Runden mitzählen.
Zum Schluß Vergleich der Runden zählen.
Zeitdauer: Etwa 8-10Min.

Ausklang
Bd. IV, S. 136: Zündholzrennen

Plan / Skizze

Aufwärmübung

Minuspunkt oder scheidet aus Bd.III, S.46: Seilhüpfen
Gymnastik: Hangelbänker, Laufen am Ort mit starken Anfersen, mit starken Anhecken der Beine; in der Hockstellung vorwärts hüpfen, die Hände stützen am Boden ab

Hauptteil
1. Einbeinfangen:
Abgegrenztes Spielfeld, 3 Fänger außerhalb des Spielfeldes. Ein Fänger fängt auf einem Bein hüpfend. Die Hasen hüpfen auch auf einem Bein. Das Bein darf gewechselt werden. Ist der Fänger müde, wechselt er mit Handschlag ab
2. Drehendes Seil (Plan A):
Die Kinder stehen im Kreis um den Lehrer, der ein Tau oder eine Hochsprungschur in Südnähe im Kreise schwingt. Die Kinder hüpfen über das Tau. Wer hängenbleibt erhält einen

Ausklang
Bd. IV, S.67: Zwergerennen

Zeichenerklärung

Laufen Start aus der Schrittstellung - Gruppenwettlauf - Vierecklauf - Pendelstaffel - Nummernlauf - Leibchensammeln - Staffellrennen - Schwarz und Weiß - Balltragen - Fallstart - Tiefstart - Hindernislauf I - Hindernislauf II - Dreiecklauf - Ausdauerlauf I - Ausdauerlauf II

Springen Weitsprung in der Halle I - Weitsprung in der Halle II - Weitsprung (Aufsprung) - Weitsprung (Flug) - Weitsprung (Anlauf) - Schulung der Sprungkraft - Einführung des Hochsprungs - Schersprung - Fallübung (zu Wälzer und Rollsprung) - Wälzer und Rollsprung

Werfen Wurfstaffeln I - Wurfstaffeln II - Wurfbude - Kernwurf aus dem Stand - Kernwurf mit Anlauf

Zirkeltraining