



Reaktionsübungen mit Partner (optisches Signal) Partner A handelt, B reagiert
Abschlagen

A+B stehen in Arm-abstand hintereinander. B hat die Hände auf dem Rücken. A startet plötzlich. B reagiert mit Abschlagen.



Umlaufen

B steht in Laufrichtung. A mit dem Rücken zu B dahinter. A umläuft B unangekündigt, läuft davon. B versucht, A bis zum Ziel (15 m) einzuholen.



Aufspringen

A liegt auf dem Rücken, Füße nach vorn. B liegt auf dem Bauch daneben, Kopf nach vorn. A springt auf, läuft davon. B versucht, A bis zum Ziel (15 m) einzuholen.



Start - Reaktionsübungen

Lernziel

Befähigung zum schnellen Beginnen der Startaktion nach Auslösen des Startsignals

Sportanlagen und Geräte

- Laufbahn, Rasenflächen, Hallenboden, Bodenmatten
- Markierungen wie Linien, Malstangen, Kegel

Methodisch-organisatorische Hinweise

- Voraussetzungen sind eine gute Erwärmung sowie höchste Bereitschaft und Konzentration.
- Das Üben soll am Beginn einer Stunde liegen.
- Es eignen sich schnell eingeleitete Bewegungen einzelner Körperteile und Ganzkörperbewegungen; letztere einzeln oder kombiniert, am Ort oder mit anschließendem Beschleunigen, als Partner- oder Gruppenwettbewerb.
- Akustische Signale sind laut zu geben, auch optische oder taktile Signale sind geeignet.
- Bei Übungen am Ort sind ca. 20 Wiederholungen, mit Beschleunigung 6-8 Wiederholungen bei 2-3 min Pause anzustreben.

Inhaltsübersicht:

Funktion und Aufbau der Sportkartei Leichtathletik für die Klassen 5 bis 10

I. Sprint: Technik, Frequenzübungen

Maximale Schnelligkeiten, Spielformen

Sprintkraft

Schnelligkeitsausdauer (SA)

Beweglichkeit

Sprintwettbewerbe

II. Start: Tiefstart-Technik, Varianten, Reaktionsübungen, Beschleunigung, Spiele und Wettbewerbe

III. Staffellauf: Wechseltechnik, Varianten, Spiele und Wettbewerbe

IV. Hürdenlauf: Technik des Hürdenschritts, Übungen zur Hürdenüberquerung, Übungen zum Zwischenhürdenlauf, Startübungen, Kraft und Beweglichkeit, Wettbewerbe

V. Ausdauerlauf: Grundlagen, aerobe Ausdauer, anaerobe Ausdauer, Wettbewerbsformen

VI. Orientierungslauf: Einführung, Übungen ohne Kompass, Kompassübungen, Übungen

VII: Weitsprung: Technik, Anlauf, Absprung, Landung, Sprungkraft, Wettbewerbe

VIII. Hochsprung

Wälzsprung: Technik, Absprung, Lattenüberquerung

Flop, Technik, Absprung, Lattenüberquerung

Hochsprung: Sprungkraft, Wettbewerbe

IX. Stabhochsprung: Technik, Anlauf, Hang- und Pendelübungen, Einstichübungen, Drehung, Wettbewerbe

X. Dreisprung: Technik, Technikausbildung

XI. Kugelstoß: Technik, alternative Technik, Vorbereitende Übungen, Standstoß, Anleiten, Wettbewerbe

XII. Schlagwurf: Technik, Standwurf, Werfen mit Anlauf, Speerwurf, Wurfkraft, Wettbewerbe

XIII. Drehwurf: Technik, Übungen

XIV. Mehrkämpfe: Läufe, Sprünge, Würfe, gemischte Mehrkämpfe