

Inventar-Nr.: 12159

Christian Haberkorn
Rainer Plaß
Härtmut Baumann (Hrsg.)

Technische Universität Darmstadt
Fachgebiet Sportwissenschaft

Spezielle Didaktik der Sportarten

LEICHTATHLETIK

Band 1: Didaktische Grundlagen · Lauf

Sportbibliothek TUD



56308814

Verlag Moritz-Diesterweg
Frankfurt am Main

Technische Universität Darmstadt
Fachgebiet Sportwissenschaft

Verlag Sauerländer
Aarau · Frankfurt am Main · Salzburg

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Didaktische Grundlagen	5
1. Merkmale und Gehalte der Sportart Leichtathletik	5
1.1 Ursprung, Entwicklung und Wesen der Wettkampf-Leichtathletik	5
1.2 Leichtathletik in der Schule	7
1.2.1 Stellung im Schulsport: Anspruch und Wirklichkeit – Ergebnisse der Didaktikdiskussion – Pädagogisch-didaktische Zielsetzungen	7
1.2.2 Sinnrichtungen: Leistung – Ästhetik – Empfindung – Spiel – Kommunikation – Gesundheit	11
1.3 Freizeitwert	21
2. Gestaltung des Lernprozesses durch variable Unterrichtskonzeption	24
2.1 Faktoren der Unterrichtskonzeption	24
2.1.1 Lernvoraussetzungen der Schüler	24
2.1.2 Zielsetzungen des Unterrichts	27
2.1.3 Bewegungsspezifische Besonderheiten	28
2.1.4 Rahmenbedingungen der Schule	29
2.1.5 Risikovermeidung	30
2.2 Steuerung von Lernprozessen und Erfolgskontrollen	30
2.2.1 Unterrichtsverfahren und -konzepte	30
2.2.2 Lernhilfen/Medieneinsatz	32
2.2.3 Formen der Bewegungskorrektur	33
2.2.4 Möglichkeiten und Probleme der Erfolgskontrolle	34

Lauf	36
1. Allgemeine Einführung	36
1.1 Spektrum der Laufdisziplinen	36
1.2 Struktur des Laufschriffs	37
1.3 Zur Energiebereitstellung bei körperlicher Beanspruchung	39
1.4 Muskelfasertypen	41
1.5 Trainingsmethoden	42
1.6 Pulsfrequenzmessung (Belastungskontrolle)	45
1.7 Aufwärmen	46
2. Didaktische Aspekte	48
3. Sammeln von Lauferfahrungen	51
3.1 Ziele	51
3.2 Didaktisch-methodische Hinweise	52
3.3 Das Sammeln von Lauferfahrungen	54
3.3.1 Laufen mit besonderen Aufgabenstellungen	54
3.3.2 Laufintensive Kleine Spiele	57
3.3.3 Reaktions- und Antrittsübungen	62
3.3.4 Staffellaufen	63
3.3.5 Hindernis- und Hürdenlaufen	66
4. Kurzstreckenlauf (Sprint)	69
4.1 Vorbemerkungen	69
4.1.1 Historisches	69
4.1.2 Wesen und Bedeutung des Sprints	69
4.1.3 Leistungsaufbau Sprint (100 m-Lauf)	71
4.2 Bewegungsbeschreibung und -analyse	72
4.2.1 Abschnitte der 100 m-Sprintstrecke und deren Leistungsfaktoren	72

4.2.2	Technik des Sprintlaufs auf der Strecke und Zieleinlauf	75	6.1.2	Wesen des Staffellaufs	116
4.2.3	Technik des Beschleunigungslaufs	78	6.1.3	Leistungsaufbau beim Staffellauf	117
4.2.4	Starttechnik	80	6.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	117
4.3	Methodik	83	6.2.1	Staffelstart	117
4.3.1	Didaktisch-methodische Vorüberlegungen	83	6.2.2	Wechselraum und Übergabezeitpunkt	117
4.3.2	Methodische Schritte zur sprintspezifischen Lauftechnik und zum Tiefstart	87	6.2.3	Wechseltechniken	118
4.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	91	6.2.4	Übergabevorgang beim Außenwechsel aufwärts (Standardwechsel)	120
4.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	97	6.3	Methodik	121
4.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	98	6.3.1	Didaktisch-methodische Vorüberlegungen	121
5.	Mittel- und Langstreckenlauf	99	6.3.2	Methodische Schritte zur Stabübergabe bei der Kurzsprintstaffel	126
5.1	Vorbemerkungen	99	6.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	128
5.1.1	Historisches	99	6.4	Taktik	130
5.1.2	Vergleich mit dem Kurzstreckenlauf	99	6.5	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	130
5.1.3	Leistungsaufbau Mittel- und Langstreckenlauf	100	7.	Hürdenlauf	131
5.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	101	7.1	Vorbemerkungen	131
5.2.1	Hochstart	101	7.1.1	Historisches	131
5.2.2	Lauftechnik	101	7.1.2	Vergleich mit anderen Laufdisziplinen	132
5.3	Methodik	102	7.1.3	Leistungsaufbau Hürdenlauf	132
5.3.1	Didaktisch-methodische Vorüberlegungen	102	7.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	133
5.3.2	Methodische Schritte zur Entwicklung des Dauerlaufs	108	7.2.1	Geschwindigkeitsverlauf	133
5.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen	112	7.2.2	Start und 1. Beschleunigungsabschnitt	133
5.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	113	7.2.3	Hürdenschritt	134
5.4	Taktik	113	7.2.4	Zwischenhürdenlauf	136
5.5	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	115	7.2.5	Zweiter Beschleunigungsabschnitt (Auslauf)	137
6.	Staffellauf	115	7.3	Methodik	138
6.1	Vorbemerkungen	115	7.3.1	Didaktisch-methodische Vorüberlegungen	138
6.1.1	Historisches	115	7.3.2	Methodische Schritte zum Hürdenlauf	141
			7.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	144

7.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	148
7.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	150
	Literaturverzeichnis	151
	Allgemeines, Zusammenfassungen	151
	Laufdisziplinen	153
	Sachverzeichnis	155
	Abkürzungsverzeichnis	159
	Zeichen und Symbole	159

Band 2:

Sprung	1
1. Allgemeine Einführung	1
1.1 Strukturvergleich der Sprungdisziplinen	1
1.2 Spezielle Aspekte des Absprungvorgangs	5
1.3 Absprungsverhalten und Gelenkbelastungen	6
2. Didaktische Aspekte	9
2.1 Entwicklung des Sprungsverhaltens	9
2.2 Schulsport	9
3. Sammeln von Sprungerfahrungen	11
3.1 Ziele	11
3.2 Didaktisch-methodische Hinweise	11
3.3 Das Sammeln von Sprungerfahrungen	13
4. Weitsprung	32
4.1 Vorbemerkungen	32
4.2 Bewegungsbeschreibung und -analyse	34
4.3 Methodik	39
4.4 Wettkampfbestimmungen (Auszug)	55
5. Dreisprung	55
5.1 Vorbemerkungen	55
5.2 Bewegungsbeschreibung und -analyse	58
5.3 Methodik	60
5.4 Wettkampfbestimmungen (Auszug)	65
6. Hochsprung	66
6.1 Vorbemerkungen	66
6.2 Bewegungsbeschreibung und -analyse	69

6.3	Methodik	78
6.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	98
7.	Stabhochsprung	100
7.1	Vorbemerkungen	100
7.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	102
7.3	Methodik	108
7.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	121
Wurf/Stoß		123
8.	Allgemeine Einführung	123
8.1	Strukturvergleich der Wurf- und Stoßbewegungen	123
8.2	Biomechanische Aspekte	124
9.	Didaktische Aspekte	128
10.	Sammeln von Wurf- und Stoßerfahrungen	129
10.1	Entwicklung des Werfens im Vorschulalter	129
10.2	Ziele	130
10.3	Didaktisch-methodische Hinweise	130
10.4	Wurfgeräte	132
10.5	Wurfformen	133
10.6	Werfen (Schlagwürfe)	135
10.7	Schleudern	145
10.8	Stoßen	146
11.	Ballwurf	147
11.1	Vorbemerkungen	147
11.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	148
11.3	Methodik	152
11.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	158

12.	Speerwurf	159
12.1	Vorbemerkungen	159
12.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	161
12.3	Methodik	166
12.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	174
13.	Kugelstoß	176
13.1	Vorbemerkungen	176
13.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	178
13.3	Methodik	186
13.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	195
14.	Schleuderballwurf	196
14.1	Vorbemerkungen	196
14.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	198
14.3	Methodik	201
14.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	206
15.	Diskuswurf	207
15.1	Vorbemerkungen	207
15.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	208
15.3	Methodik	211
15.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	216