

G. FREY/D. KURZ
E. HILDENBRANDT

LAUFEN SPRINGEN WERFEN

Sportbibliothek TU Darmstadt



61743219

ORT

ro
ro
ro

Inhalt

Einleitung	9
Laufen	17
Das «ABC» des Laufens – vielfältiges Laufen vor und neben der Leichtathletik	18
Äußere Bedingungen	18
Auf und Ab 18 / Böden 20 / Umgebung 20	
Laufbewegungen	22
Richtungen 22 / Geschwindigkeiten 23 / Bewegungsmerkmale 25 / Laufkunst- stücke 26 / Miteinander 27	
Ausdauernd laufen	29
Was jeder Lehrer darüber wissen sollte	29
Unterrichtsideen	32
Laufen und Suchen	36
Organisation: Voraussetzungen	36
Elementaraufgaben	38
Organisation: Posten setzen und beschreiben	40
Grundaufgaben	41
Schnell laufen	46
Sich verbessern	46
Sich erproben und vergleichen	49

Staffeln laufen	53
Stafetten	53
Pendelstaffeln	54
Rundenstaffeln	55

Starten	57
Hochstart	58
Tiefstart	58

Laufen über Hindernisse und Hürden	62
Hindernisse	62
Zur Methodik des Hürdenlaufens	63

Springen 67

Das «ABC» des Springens – vielfältiges	
Springen vor und neben der Leichtathletik	69
Alte Formen des Springens	69
Einbeiniges und beidbeiniges Springen	71
Hink- und Hüpfspiele 71 / Springen mit und ohne Anlauf 72 / Sprungkombinationen 73 / Hinauf- und Hinunterspringen 74 / Ein Sprungparcours in der Halle 74	

Was jeder Lehrer vom Springen wissen sollte	76
Das Übersetzen	76
Vom Leichten zum Schweren	77
Am Wesentlichen arbeiten	78
Wettkämpfe vorsichtig dosieren	78

Grundschule des Springens	79
Weit springen	80

Was jeder Lehrer vom Weitsprung wissen sollte 80 / Der Hocksprung 82 / Der Schrittweitsprung 83 / Einführung des Hangsprunges 86 / Fehlerbilder und Korrekturen 88

Mehrfachsprünge	88
Springen mit dem Stab	91

Was jeder Lehrer vom Springen mit dem Stab wissen sollte 91 / Vorbereitungen 92 / Methodischer Aufbau 93

Hoch springen	98
Was jeder Lehrer vom Hochsprung wissen sollte 99 / Der Schersprung 101 / Der Rollsprung 103 / Der Straddle 105 / Der Flop 107 / Der Hochweitsprung, Weithochsprung 110 / Wettkampfdieen 111	

Werfen und Stoßen 113

Das «ABC» des Werfens und Stoßens – vielfältiges Werfen und Stoßen vor und neben der Leichtathletik 115

Anlässe, Orte, Geräte 116

Wann, wo und womit man werfen kann 116 / Flugeigenschaften verschiedener Geräte 116

Bewegungsziele 117

Genau werfen und stoßen 118 / Kräftig werfen und stoßen 121 / Hoch werfen und stoßen 121 / Weit werfen und stoßen 122

Spielerische Wettkämpfe 122

Sich vielfältig vergleichen 122 / Ein Risiko eingehen 123 / Sich unmittelbar vergleichen können 124 / Miteinander werfen 125 / Miteinander schleudern 129 / Miteinander stoßen 130

Was jeder Lehrer vom Werfen und Stoßen wissen sollte 130

Bewußte Bewegungsausführung 130

Biomechanische Gesichtspunkte 132

Kraft und Koordination 132 / Schülergemäße Bewegungsabläufe 135 / Die Wahl der richtigen Geräte 136 / Funktional bedeutsame Phasen 137

Methodische Gesichtspunkte 137

Lernschritte und Bewegungsanweisungen 137 / Theorie praktisch 138 / Organisation und Sicherheit 138

Grundschule des Werfens und Stoßens	140
Der gerade Wurf	140
Werfen mit Schlag- und Handball 140 / Werfen mit Gummiring und Gummistab 144 / Werfen mit dem Speer 147	
Das Stoßen	155
Stoßen mit dem Medizinball 155 / Stoßen mit der Kugel 157	
Der Drehwurf	165
Werfen mit dem Schleuderball 165 / Werfen mit dem Diskus 170	
Wettkampfiddeen	174
Sich erproben und vergleichen 174 / Messen und Organisieren 175	

Mehrkampf 179

Die Nähe zur klassischen Disziplin	179
Der Vielseitigkeitsgrad	180
Disziplin-Mehrkampf 180 / Interner Block-Mehrkampf 181 / Übergreifender Blöcke-Mehrkampf 181	
Wahlmöglichkeiten	181
Der Zeitrahmen	182
Mannschafts-Mehrkämpfe	182
Der Wettkampfort	183
Die Wertung	183

Anhang 185

Literaturhinweise	185
Bildquellennachweis	186
Über die Verfasser	187