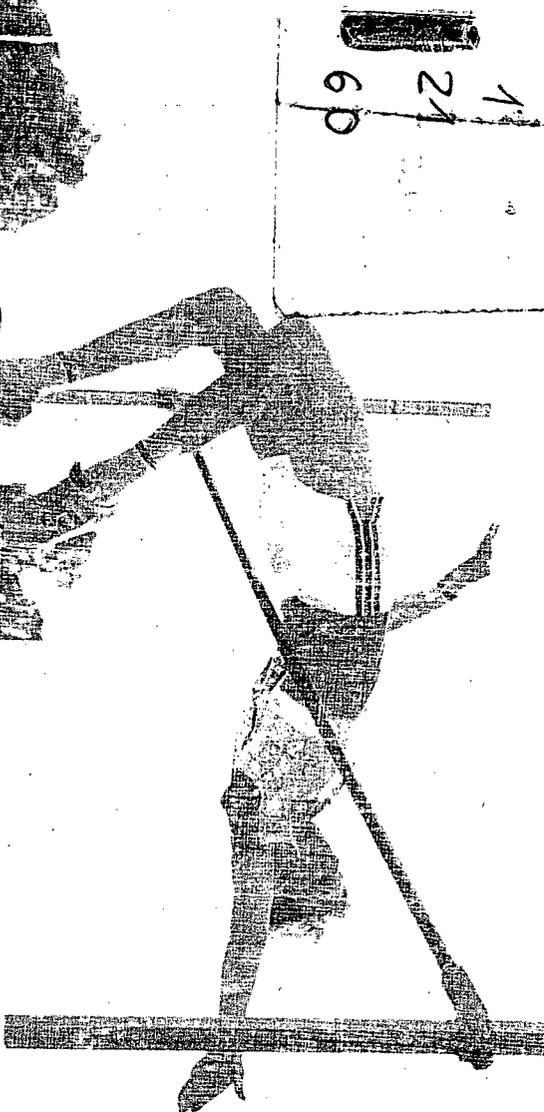


Christian Haberkorn  
Rainer Plafß



Spezielle Didaktik der Sportarten

**LEICHTATHLETIK 2**

**Sprung · Wurf · Stoß**

Diestenweg · Sauerländer

# Inhaltsverzeichnis

## Sprung

<b>1. Allgemeine Einführung</b> .....	1	4.1.3 Leistungsaufbau des Weitsprungs .....	33
1.1 Strukturvergleich der Sprungdisziplinen .....	1	4.2 Bewegungsbeschreibung und -analyse .....	34
1.2 Spezielle Aspekte des Absprungvorgangs .....	5	4.2.1 Weitsprungstechniken .....	34
1.3 Absprungsverhalten und Gelenkbelastungen .....	6	4.2.2 Die Bewegungsabschnitte und ihre Funktionen .....	34
<b>2. Didaktische Aspekte</b> .....	9	4.2.3 Vor- und Nachteile der verschiedenen Weitsprungstechniken .....	38
2.1 Entwicklung des Sprungsverhaltens .....	9	4.3 Methodik .....	39
2.2 Schulsport .....	9	4.3.1 Didaktisch - methodische Vorüberlegungen .....	39
<b>3. Sammeln von Sprungerfahrungen</b> .....	11	4.3.2 Methodische Schritte zum Weitsprung .....	45
3.1 Ziele .....	11	4.3.3 Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung) .....	51
3.2 Didaktisch-methodische Hinweise .....	11	4.3.4 Pädagogisch orientierte Wettkampfformen .....	53
3.3 Das Sammeln von Sprungerfahrungen .....	13	4.4 Wettkampfbestimmungen (Auszug) .....	55
3.3.1 Sprungspiele .....	13	<b>5. Dreisprung</b> .....	55
3.3.2 Sprünge am Ort .....	15	5.1 Vorbemerkungen .....	55
3.3.3 Springen in der Fortbewegung .....	17	5.1.1 Historisches .....	55
3.3.4 Springen mit dem Partner / Springen in der Gruppe .....	18	5.1.2 Vergleich mit dem Weitsprung .....	56
3.3.5 Springen mit Geräten .....	19	5.1.3 Zur Bedeutung des Dreisprungs in der Leichtathletik .....	56
3.3.6 Hindernisbahnen / Sprungarten .....	23	5.1.4 Leistungsaufbau des Dreisprungs .....	57
3.3.7 Sprungstafeln .....	25	5.2 Bewegungsbeschreibung und -analyse .....	58
3.3.8 Sprungerlebnisse .....	27	5.2.1 Anlauf .....	58
3.3.9 Leichtathletisch orientierte Wettkampfformen .....	29	5.2.2 Erster Sprung (Hopp) .....	58
3.3.10 Sammeln von speziellen leichtathletischen Sprungerfahrungen .....	29	5.2.3 Zweiter Sprung (Step) .....	59
<b>4. Weitsprung</b> .....	32	5.2.4 Dritter Sprung (Jump) .....	59
4.1 Vorbemerkungen .....	32	5.3 Methodik .....	60
4.1.1 Historisches .....	32	5.3.1 Didaktisch - methodische Vorüberlegungen .....	60
4.1.2 Eine einfache leichtathletische Disziplin? .....	32	5.3.2 Methodische Schritte zum Dreisprung .....	61
		5.3.3 Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung) .....	63
		5.3.4 Pädagogisch orientierte Wettkampfformen .....	65
		5.4 Wettkampfbestimmungen (Auszug) .....	65

<b>6.</b>	<b>Hochsprung</b>	66
6.1	Vorbemerkungen	66
6.1.1	Historisches	66
6.1.2	Vergleich mit dem Weitsprung	68
6.1.3	Leistungsaufbau des Hochsprungs	68
6.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	69
6.2.1	Die Bewegungsabschnitte und ihre Funktionen	69
6.2.2	Vergleich Flop - Wälzer	76
6.3	Methodik	78
6.3.1	Didaktisch - methodische Vorüberlegungen	78
6.3.2	Methodische Schritte zum Hochsprung (Flop, Wälzer)	88
6.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	94
6.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	97
6.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	98
<b>7.</b>	<b>Stabhochsprung</b>	100
7.1	Vorbemerkungen	100
7.1.1	Historisches	100
7.1.2	Vergleich mit den anderen Sprungdisziplinen	101
7.1.3	Leistungsaufbau Stabhochsprung	101
7.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	102
7.2.1	Griff und Tragweise	102
7.2.2	Anlauf	102
7.2.3	Einstich und Absprung	103
7.2.4	Flug (Arbeit am Stab und Lattenüberquerung)	104
7.2.5	Landung	106
7.3	Methodik	108
7.3.1	Didaktisch - methodische Vorüberlegungen	108
7.3.2	Methodische Schritte zum Stabhochsprung	114
7.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	120

7.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	121
7.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	121

## Wurf/Stoß

<b>8.</b>	<b>Allgemeine Einführung</b>	123
8.1	Strukturvergleich der Wurf- und Stoßbewegungen	123
8.2	Biomechanische Aspekte	124
<b>9.</b>	<b>Didaktische Aspekte</b>	128
<b>10.</b>	<b>Sammeln von Wurf- und Stoßerfahrungen</b>	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
10.6.1	Prellwürfe (Tiefwürfe)	135
10.6.2	Hochwürfe	136
10.6.3	Zielwürfe	136
10.6.4	Wurfspiele	141
10.7	Schleudern	145
10.8	Stoßen	146
<b>11.</b>	<b>Ballwurf</b>	147
11.1	Vorbemerkungen	147
11.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	148
11.2.1	Halten und Tragen des Balles	148
11.2.2	Anlauf	149
11.2.3	Abwurf	150
11.2.4	Abfangen	150

11.3	Methodik	152	13.2.3	Abfangen	184
11.3.1	Didaktisch - methodische Vorüberlegungen	152	13.3	Methodik	186
11.3.2	Methodische Schritte zum Ballwurf	153	13.3.1	Didaktisch - methodische Vorüberlegungen	186
11.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen	157	13.3.2	Methodische Schritte zum Kugelstoß	189
11.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	157	13.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	194
11.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	158	13.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	195
<b>12.</b>	<b>Speerwurf</b>	159	<b>14.</b>	<b>Schleuderballwurf</b>	196
12.1	Vorbemerkungen	159	14.1	Vorbemerkungen	196
12.1.1	Historisches	159	14.1.1	Historisches	196
12.1.2	Vergleich mit dem Ballwurf	160	14.1.2	Vergleich mit dem Schlagwurf / Stoß	196
12.1.3	Leistungsaufbau Speerwurf	160	14.1.3	Leistungsaufbau Schleuderballwurf	197
12.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	161	14.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	198
12.2.1	Griff- und Trageweise des Speeres	161	14.2.1	Halten des Schleuderballs	198
12.2.2	Anlauf	161	14.2.2	Ausgangsstellung, Ankreisen / Anschwingen	198
12.2.3	Abwurf	163	14.2.3	Drehung(en)	199
12.2.4	Abfangen	165	14.2.4	Abwurf	199
12.3	Methodik	166	14.2.5	Abfangen	200
12.3.1	Didaktisch - methodische Vorüberlegungen	166	14.3	Methodik	201
12.3.2	Methodische Schritte zum Speerwurf	169	14.3.1	Didaktisch-methodische Vorüberlegungen	201
12.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	172	14.3.2	Methodische Schritte zum Schleuderballwurf	203
12.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	174	14.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung)	204
12.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	174	14.3.4	Pädagogisch orientierte Wettkampfformen	204
<b>13.</b>	<b>Kugelstoß</b>	176	14.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	206
13.1	Vorbemerkungen	176	<b>15.</b>	<b>Diskuswurf</b>	207
13.1.1	Historisches	176	15.1	Vorbemerkungen	207
13.1.2	Vergleich mit dem Schlagwurf	176	15.1.1	Historisches	207
13.1.3	Leistungsaufbau Kugelstoß (Rückenstoßtechnik)	178	15.1.2	Vergleich mit dem Schleuderballwurf	207
13.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	178	15.1.3	Leistungsaufbau Diskuswurf	207
13.2.1	Standstoß	178	15.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	208
13.2.2	Technikvarianten der Vorbeschleunigung	180			

15.2.1	Halten des Diskus .....	208
15.2.2	Ausgangsstellung und Anschwingen .....	208
15.2.3	Drehung .....	209
15.2.4	Abwurf .....	209
15.2.5	Abfangen .....	211
15.3	Methodik .....	211
15.3.1	Didaktisch-methodische Vorüberlegungen .....	211
15.3.2	Methodische Schritte zum Diskuswurf .....	213
15.3.3	Ergänzende und weiterführende Übungen (Feinformung) .....	216
15.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug) .....	216
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	217
	Allgemeines, Zusammenfassungen .....	217
	Sprungdisziplinen .....	219
	Wurf- und Stoßdisziplinen .....	221
	<b>Zeichen und Symbole</b> .....	221
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	221
	<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	224

## Band 1:

<b>Einführung</b> .....	1
<b>Didaktische Grundlagen</b> .....	5
<b>1. Merkmale und Gehalte der Sportart Leichtathletik</b> .....	5
1.1 Ursprung, Entwicklung und Wesen der Wettkampf-Leichtathletik .....	5
1.2 Leichtathletik in der Schule .....	7
1.3 Freizeitwert .....	21
<b>2. Gestaltung des Lernprozesses durch variable Unterrichtskonzeption</b> .....	24
2.1 Faktoren der Unterrichtskonzeption .....	24
2.2 Steuerung von Lernprozessen und Erfolgskontrollen .....	30
<b>Lauf</b> .....	36
<b>1. Allgemeine Einführung</b> .....	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
<b>2. Didaktische Aspekte</b> .....	48

<b>3.</b>	<b>Sammeln von Lauferfahrungen</b>	51
3.1	Ziele	51
3.2	Didaktisch-methodische Hinweise	52
3.3	Das Sammeln von Lauferfahrungen	54
<b>4.</b>	<b>Kurzstreckenlauf (Sprint)</b>	69
4.1	Vorbemerkungen	69
4.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	72
4.3	Methodik	83
4.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	98
<b>5.</b>	<b>Mittel- und Langstreckenlauf</b>	99
5.1	Vorbemerkungen	99
5.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	101
5.3	Methodik	102
5.4	Taktik	113
5.5	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	115
<b>6.</b>	<b>Staffellauf</b>	115
6.1	Vorbemerkungen	115
6.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	117
6.3	Methodik	121
6.4	Taktik	130
6.5	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	130
<b>7.</b>	<b>Hürdenlauf</b>	131
7.1	Vorbemerkungen	131
7.2	Bewegungsbeschreibung und -analyse	133
7.3	Methodik	138
7.4	Wettkampfbestimmungen (Auszug)	150

<b>Literaturverzeichnis</b>	151
Allgemeines, Zusammenfassungen	151
Laufdisziplinen	153
<b>Sachverzeichnis</b>	155
<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	159
<b>Zeichen und Symbole</b>	159