

Personale
Kompetenz

Soziale
Kompetenz

Sach-
kompetenz

Methoden-
kompetenz

Bewegungsfeld: „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“ 3./4. Schulj.

Standards: Die Schüler

- führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.
- erkennen zentrale Bewegungsmerkmale beim „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“ und erfahren die Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit.
- nehmen psychische und physische Zusammenhänge zwischen Belastung und den Reaktionen des eigenen Körpers wahr und kennen Maßnahmen der Verletzungsprophylaxe.
- gehen verantwortungsvoll mit sich und anderen Sportlern bei individuellen und gruppenbezogenen Leistungsvergleichen um.

Querverbindungen
zu den einzelnen
Lernbereichen

Leistungsfeststellung
Leistungsbeurteilung
Förderung

Hinführung zu leichtathletischen
Grundfertigkeiten/Schulung konditioneller und koordinativer
Fähigkeiten



Schnelles Laufen:

- **Wdh. Inhalte 1./2. Schuljahr**
 - **Kennenlernen unterschiedlicher Startpositionen** (Start aus der Schrittstellung -> Hochstart, aus der Bauchlage/Rückenlage/Hocke, Start mit dem Rücken zur Laufrichtung, Start aus der Kauerstellung, Tiefstart, Kennenlernen des Startkommandos -> „Auf die Plätze...“, ...)
 - **Sprinten über kurze Strecken** (Pyramidenlauf 30m, 50m, 30m; Orientierungsläufe durch die Halle/über den Schulhof/Sportplatz, Lauf- und Fangspiele, Staffelläufe, ...)
- ➔ **Variationen zur Umsetzung:** Startkommandos mit akustischen/optischen Signalen ankündigen, Partnerläufe

Zu beachten:

- Bei hoher Übungsfrequenz -> Sprintstrecken von ca. 20m zur Übung
- Notwendige Ruhepausen einstreuen
- Auf Körperreaktionen der Kinder achten

Ausdauerndes Laufen:

- **Wdh. Körpererfahrung** (in verschiedenen „Gängen“ laufen -> „Welches Tempo kann ich über längere Zeit durchhalten?“)
- **abwechslungsreiche Angebote zum ausdauernden Bewegen/Laufen** (Minutenläufe, ein Bild bunt laufen, Orientierungsläufe über längere Distanz, einen Hindernisparcours durchlaufen, Schnitzeljagd, Pyramidenläufe, 20 Minuten am Stück

Lernbereich
Sachunterricht -
Mein Körper

Gestaltung des
„Kann-Buches“

Vielseitigkeits-
wettbewerb/Wett-
kampf
Bundesjugendspiele
für Klassen 3 und 4

„Kann-Buch“
Selbsteinschätzungs-
bögen

Vielseitigkeits-
wettbewerb/Wett-
kampf
Bundesjugendspiele
für Klassen 3 und 4

laufen (Laufabzeichen), ...)

Zu beachten:

- Auf angemessenes Lauftempo der Kinder achten
- Körperreaktionen der Kinder beobachten
- Übungsangebot schaffen, das ausdauerndes (nicht schnelles!) Laufen provoziert

Über Hindernisse laufen:

- **Wdh. Inhalte Schuljahr 1/2**
- **höhere Hindernisse in einem bestimmten Rhythmus überlaufen** (z.B. zwischen jedem Hindernis 3 Schritte)
- **höhere Hindernisse in Hürdentechnik seitlich „übergehen“**
- **Anwenden der „angebahnten“ Hürdentechnik im Lauf**
- **höhere Hindernisse in einem bestimmten Rhythmus in „angebahnter“ Hürdentechnik überlaufen** (Hürden, Bananenkisten)

➔ **Variationen zur Umsetzung:** Hindernisse in einen Parcours integrieren, Übungen als Stationsangebot, Partnerläufe, Hindernisse in Spiele einbauen (z.B. Kommandolauf)

Zu beachten:

- genaue Demonstrationen (seitliches Übergehen der Hürde mit abgespreiztem, angewinkelttem Bein)
- Sicherheitshinweise
- erst bei ausreichender Sicherheit Partnerläufe/Hindernisse in

„Kann-Buch“
Selbsteinschätzungs-
bögen

Vielseitigkeits-
wettbewerb/Wett-
kampf
Bundesjugendspiele
für Klassen 3 und 4

„Kann-Buch“
Selbsteinschätzungs-
bögen

	<p style="text-align: center;">Spiele integrieren</p> <p><u>In die Weite springen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wdh. Inhalte Schuljahr 1/2 • Hinführung zum Schrittweitsprung (Absprung vom Kastendeckel, beidbeinige Landung auf dem „gesicherten“ Weichboden/in der Sprunggrube, Absprung vom Kastendeckel und „Aufknien“ auf dem Weichbodenhügel -> Schwungbeineinsatz, Absprung vom Kastendeckel mit Schwungbeineinsatz und Überspringen des Weichbodenhügels mit beidbeiniger Landung, Schrittweitsprung vom Kastendeckel/aus einem Reifen/aus der Absprungzone auf den gesicherten Weichboden/in die Sprunggrube ...) <p>➔ Variationen zur Umsetzung: Übungen in einen Rundlauf integrieren, Übungen im Stationsbetrieb durchführen (z.B. Schrittweitsprungstation mit Stationen zur Kräftigung der Sprungmuskulatur)</p> <p><u>Zu beachten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • genaue Demonstrationsbeispiele während der Hinführung • begleitende Korrektur • Schulung des rechten und linken Absprungbeins <p><u>In die Höhe springen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wdh. Inhalte Schuljahr 1/2 • Hinführung zum Schersprung (Auf den Weichboden draufspringen -> freies Experimentieren, <u>aber:</u> Landung auf beiden Beinen/einem Bein; In einer Kurve anlaufen und auf die Matte springen; In einer Kurve anlaufen und mit dem mattenfernen Bein abspringen; In einer Kurve anlaufen, mit dem mattenfernen Bein abspringen und 		<p>Vielseitigkeitswettbewerb/Wettkampf Bundesjugendspiele für Klassen 3 und 4</p> <p>„Kann-Buch“ Selbsteinschätzungsbögen</p> <p>Vielseitigkeitswettbewerb/Wettkampf Bundesjugendspiele für Klassen 3 und 4</p>
--	--	--	---

	<p>auf dem Schwungbein landen -> Scherbewegung; in dieser Technik über eine Zauberschnur/Latte springen)</p> <p>➔ Variationen zur Umsetzung: Übungen im Stationsbetrieb durchführen (z.B. Schersprungstation mit Stationen zur Kräftigung der Sprungmuskulatur)</p> <p><u>Zu beachten:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• genaue Demonstrationsbeispiele während der Hinführung• begleitende Korrektur• Schulung des rechten und linken Absprungbeins -> Anlaufen der Hochsprunganlage von rechter und linker Seite <p><u>In die Weite werfen / stoßen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wdh. Inhalte aus Schuljahr 1/2• Hinführung zum Schlagwurf/Zielwurf/Weitwurf (Zielwerfen auf statische Ziele, Zielwerfen auf bewegliche Ziele (Bälle, Ringe, Kinder,...), Überwerfen einer hochgespannten Zauberschnur aus dem Stand unter Beachtung der Kreuzkoordination, Überwerfen einer hochgespannten Zauberschnur mit herangehen an die Abwurflinie -> 3-Schritt-Rhythmus, Weitwerfen mit Anlauf unter Beachtung der Abwurflinie und der Kreuzkoordination)• Hinführung Stoßen (beidhändiges Stoßen aus der Schrittstellung größerer und kleinerer Bälle von der Brust weg -> über eine Schnur/Hürde, in eine Markierung, gegen die Wand, ...; Balancieren eines Balles auf der Hand neben dem Kopf mit Wegstoßen, ...) <p>➔ Variationen zur Umsetzung: Übungen im Stationsbetrieb</p>		<p>„Kann-Buch“ Selbsteinschätzungs- bögen</p> <p>Vielseitigkeits- wettbewerb/Wett- kampf Bundesjugendspiele für Klassen 3 und 4</p> <p>„Kann-Buch“ Selbsteinschätzungs- bögen</p>
--	---	--	---

durchführen, Übung als Einzel-/Partner-/Gruppenauftrag, Übungen in Spiele integrieren (z.B. Punkte sammeln, Kommandolauf mit Wurf- und Stoßaufgaben)

→

Zu beachten:

- generelle Schulung des linken und rechten Arms
- genaue Demonstrationsbeispiele/genaue Korrektur
- Einhalten des Ordnungsrahmens/Sicherheitshinweise
- hohe Übungsfrequenz

Umgang mit Geräten

- Transport/Auf- und Abbau/ Umgang mit folgenden Geräten:
 - Weichboden

Lernausgangs- lage, Vorerfahrungen	Sportförderunterricht		Leichtathletik- verein		Anzahl der Schüler		Zeitraum je nach Leistungsstand	Verantwortliche Lehrkräfte
					männlich	weiblich		

Das kann ich schon beim...	Kann ich sicher	Muss ich noch üben
<p>...schnellen Laufen</p> <p>Ich kann aus dem Hoch- und Tiefstart starten</p> <p>Ich kenne das Startkommando</p> <p>Ich kann 50m sprinten</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>...ausdauernden Laufen</p> <p>Ich kenne mein Lauftempo für lange Strecken</p> <p>Ich kann 20 Minuten am Stück laufen</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>... über Hindernisse laufen</p> <p>Ich laufe über höhere Hindernisse ohne zu stolpern</p> <p>Ich kann höhere Hindernisse in einem bestimmten Rhythmus überlaufen</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>...Springen in die Weite</p> <p>Ich kenne mein starkes Absprungbein</p> <p>Ich kann flüssig anlaufen und aus einer Absprungzone abspringen</p> <p>Ich springe im Schrittweitsprung _____ cm</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

<p>...Springen in die Höhe</p> <p>Ich springe mit dem mattenfernen Bein ab</p> <p>Ich lande auf dem Schwungbein</p> <p>Ich kann im Schersprung _____cm überspringen</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>...Werfen in die Weite</p> <p>Ich achte beim Abwurf auf die Abwurflinie und den richtigen Fuß</p> <p>Ich kann mit dem Schlagwurf _____m weit werfen</p> <p>...Stoßen in die Weite</p> <p>Ich kann unterschiedliche Bälle mit beiden Armen von der Brust wegstoßen</p> <p>Ich stoße einen 2kg schweren Medizinball _____m weit.</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>Das kann ich im Umgang mit den Geräten</p> <p>Ich kann mit meinen Partnern eine Weitsprungstation (Weichboden) aufbauen</p> <p>Ich kann mit meinen Partnern eine Hochsprungstation (Weichboden, Zauberschnur) aufbauen</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

