

Leichtathletik in der Halle

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Ausdauer im Grundschulalter

Übungen und Spielformen zur Schulung der Ausdauer

JÜRGEN RÖSSLER

8 Schlagballweitwurf in der Halle

Spielerisch die richtige Technik erlernen

ELISABETH SAHRE

14 Floppen in die Höhe

Die rückwärtige Lattenüberquerung in nur wenigen Schritten

DIETMAR LÜCHTENBERG

20 Einfach schnell laufen lernen

Eine Auswahl aus dem Lauf-ABC

ALEXANDER SEEGER

26 Stoßen mit Medizinbällen

Viel und variantenreich stoßen

MICHAEL BELZ

34 Hürdenlauf in der Halle

Vom rhythmischen Sprinten zum Hürdenlauf

ROMY HEMPFER

4



In den dargestellten Übungs- und Spielformen schulen die Schülerinnen und Schüler ihre Ausdauer „nebenbei“. Im Vordergrund der immer mal wieder einsetzbaren Angebote stehen Freude und Spaß.

8



Auf dem Weg zur richtigen Schlagwurftechnik wird in diesem Unterrichtsmodell besonders darauf geachtet, dass die Schülerinnen und Schüler zu vielen Wurfversuchen kommen. Begonnen wird zunächst mit verschiedenen Wurfgeräten, die ganz unterschiedliche Flugeigenschaften aufweisen und auch ganz unterschiedlich geworfen werden müssen.

14



Welche Lernschritte auf dem Weg zu einer erfolgreichen Einführung des Flop-Sprunges wichtig sind und welche falsche Annahmen z. T. noch immer in der Fachliteratur zu finden sind, zeigt der Beitrag auf Seite 14.

MAGAZIN

BÜCHER ZUM THEMA

46 Leichtathletik

ARNO MEYER

SPIELE SPIELEN

49 Würfel-Fußball mit Sondereinlage

Ein etwas anderes Fußballspiel

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

50 Preise im Sport – Preise für Schulsport

Welche Preise gibt es, und lohnt sich eine Bewerbung?

DETLEF KUHLMANN (unter Mitarbeit von Roland Becker und Barbara Hartwig)

54 VORSORTIERT

56 VORSCHAU · IMPRESSUM

20



Die koordinativ anspruchsvollen Übungen aus dem Lauf-ABC helfen den Schülerinnen und Schülern dabei, ein ganzheitliches Bewegungsgefühl für die Sprintbewegung zu bekommen.

26



Spiel- und Übungsformen wechseln sich bei dieser kindgemäßen methodischen Vorgehensweise zum Erlernen des frontalen Stoßes ab.

34



Unabdingbar für das Erlernen des Hürdenlaufs ist eine gute Sprinttechnik, weshalb diese am Beginn dieses Unterrichtsmodells steht. Die komplexen Bewegungen des Hürdenlaufs selbst lassen sich auf zwei bis drei relevante Bewegungsmerkmale reduzieren.