

Leichtathletik üben

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Läufer und Ratefüchse im Wald Einführung in den Orientierungslauf

SILKE KELLER / THOMAS HEINEN

8 Werfen mit dem Medizinball Ein altes Sportgerät neu entdeckt

FRED EBERLE

12 Keine Angst vor hohen Hürden Über Rhythmus und Schnelligkeit zum Erfolg

ALEXANDER SEEGER

18 „Smarte“ Ausdauerschulung Das Smartphone als Hilfsmittel im Sportunterricht

VERENA LUNKE

28 Speerwerfen In wenigen Schritten erfolgreich Speerwerfen lernen

MICHAEL BELZ

34 Den Diskus weiter werfen Mit dem richtigen „Dreh“ in die Weite

KATRIN BUCK



4

Sich mit einer Karte und Kompass zurechtzufinden, ist gar nicht so einfach. Das Unterrichtsmodell zum Orientierungslauf beginnt daher ganz leicht in Klassenraum und Schulgebäude, bevor es später in die nähere Umgebung der Schule geht. Dabei kann der Schwerpunkt eher auf das Laufen oder auf das Lösen der Aufgaben gelegt werden.



8

Medizinbälle finden sich in nahezu jeder Sporthalle. Nutzen Sie diese für eine grundlegende Wurfschulung und wählen Sie aus der umfangreichen Übungssammlung Übungen für Ihre Klasse aus, oder organisieren Sie einen Stationsbetrieb. Stationskarten hierzu können Sie unter der aktuellen Ausgabe von Sport & Spiel online abrufen auf: www.unterricht-sport.de.



12

Der Hürdenlauf ist bei vielen Schülerinnen und Schülern mit der Angst verbunden, gegen die Hürden zu stoßen und sich Schmerzen zuzufügen, sodass die Hürden von ihnen eher übersprungen als überlaufen werden. Daher bieten sich zu Beginn alternative Materialien wie Bananenkartons oder Stehauf-Hürden an. Wie die Schülerinnen und Schüler angstfrei und erfolgreich Hürdenlaufen lernen, lesen Sie ab Seite 12.

MAGAZIN

BÜCHER ZUM THEMA

45 Leichtathletik

ARNO MEYER

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

47 Inklusionssport auf den Weg gebracht

Sport in heterogenen Gruppen

MARTIN SOWA

SPIELE SPIELEN

50 Das Schnick-Schnack-Schnuck-Spiel

Kopf und Körper aufwecken

PIA VINKEN / THOMAS HEINEN

53 VORGELESEN**55** VORSORTIERT**56** VORSCHAU · IMPRESSUM**18**

Fast alle Schülerinnen und Schüler müssen sich mindestens einmal im Schuljahr einer Ausdauer-Leistungsabnahme stellen. Nicht allen fällt es dabei leicht, regelmäßig außerhalb der Schule ihre Ausdauer zu trainieren. Unterstützt werden könnte hier von einer Ausdauer-App kommen, die die Schülerinnen und Schüler bei ihrem Training begleitet. Wie das funktioniert, zeigt der Unterrichtsvorschlag von Verena Lunke.

**28**

Das Speerwerfen übt einen besonderen Reiz auf die Schülerinnen und Schüler aus. Die meisten von ihnen haben nur in der Schule die Möglichkeit, dieses Wurfgerät einmal auszuprobieren. Der Beitrag zeigt anschaulich, wie Sie dabei vorgehen können und auf was Sie bei der Vermittlung achten sollten.

**34**

Der Diskuswurf mit seiner Drehbewegung ist nicht einfach zu erlernen. Die Schülerinnen und Schüler nähern sich ihm daher zunächst mit anderen Wurfgeräten, setzen sich auch theoretisch mit dem Diskuswurf auseinander und betreiben eigenständig eine Fehleranalyse.