

Unterrichtseinheit: Laufen, Springen, Werfen

Thema Unterrichtsstunde: rhythmisiertes Laufen, vom lockeren Sprint zum Laufen im 3-Schritt-Rhythmus

Tabellarischer Stundenverlaufsplan

| Zeit | Abschnitte/Lernziele | Lerninhalte als Abfolge | Organisatorische und methodische Hinweise | Benötigtes Material |
|-----------------|-------------------------------------|--|--|--|
| 3' | Begrüßung, Anwesenheitskontrolle | | | |
| 10' | Erwärmung | Die S werden in Gruppen eingeteilt und erhalten jede eine farbige Karte. Sie Laufen in „Zügen“ mit ihren farbigen „Fahrkarten“ die verschiedenen „Bahnhöfe“ (Farbige A4 Blätter in der Sporthalle verteilt) ab. Die Lock wird an jedem Bahnhof abgehängt und am Ende des Zuges als Wagon angehängt die nun vorderste S ist die neue Lock. Zum Laufen kann Musik eingesetzt werden. | 4 Gruppen a 5-6 S Mehrere Durchgänge. Werden die ausliegenden Hindernisse beim ersten Durchgang nicht überlaufen, kann vor dem 2. Durchgang darauf verweisen (L). In der Folge verschiedenen Lauftaufgaben anbieten (z.B.: alle gelben Hindernisse werden überlaufen, alle roten Reifen werden umlaufen...) | <ul style="list-style-type: none"> • Farbige Karten klein, in den gleichen Farben jeweils ein A4 Blatt • Klebeband • Hütchen • Blockx • Reifen • Musik Box |
| 3' | Vorbereitung Laufschule | Worauf kommt es bei gutem Laufen an? Schwerpunkt, Ballenlauf, Hüftstreckung, Körperposition | LV, Demonstration und Hinweise am Phasenbild | <ul style="list-style-type: none"> • Phasenbild Sprint (A3) • Klebeband |
| 10' | Laufschule | Schulung koordinativer Fähigkeiten, Grundlagen der Sprinttechnik Hinweise und Schulung der richtigen technischen Ausführung <ul style="list-style-type: none"> • Ballenlauf • Armeinsatz • Körperposition • Kniehub | Mit Hütchen werden ca. 8 Bahnen markiert. Die SuS verteilen sich gleichmäßig hinter den Hütchen. Nach L-Demonstration (quer zur Gruppe) führen die SuS die Übungen aus. Korrekturhinweise geben. | <ul style="list-style-type: none"> • Hütchen |
| Optional 10' | Theorie Praxis Verknüpfung | Theorie: Was sind zyklische und azyklische Bewegungen Frage: Was haben wir beim Sprint? | LV/ Plenum/ UG S ordnen Zyklische und azyklische Bewegungen zu. | <ul style="list-style-type: none"> • Plakate/Karten mit Bewegungsbeispielen |

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|
| 30' (+10 ohne TPV) | Hauptteil | <p>Erarbeitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Die S durchlaufen Reifenbahnen und ermitteln den für sie passenden Abstand (lockeres Sprinttempo) -Es wird jeder zweite Reifen entnommen, die S durchlaufen die Bahnen ohne, dass sich ihr Laufrhythmus verändert. -Es wird wieder jeder zweite Reifen entnommen, die S durchlaufen die Reifenbahn ohne, dass sich ihr Laufrhythmus verändert. <p>Hinter jeden Reifen wird ein Blockx gelegt.</p> <p>Ziel ist es die flachen Hindernisse mit möglichst wenig Veränderung im gleichbleibenden Laufrhythmus zu überlaufen.</p> | <p>Bahnen aus der Laufschiule weiterverwenden. Reifenbahnen von passiven SuS nach Aubauplan (Abb1) auslegen lassen.</p> <p><i>Eingeschobene Reflexionsphase</i>, nachdem die S sich für eine Bahn entschieden haben (UG):</p> <p>Was ist der Unterschied beim durchlaufen der verschiedenen Bahnen?</p> <p>Wie kann ich eventuell eine Bahn mit mehr Abstand schaffen? Was passiert, wenn ich eine Bahn mit weniger Abstand nutze?</p> <p>→ weniger Tempo vs. schneller Laufen, Frequenz, Kniehub (ggf. Einbindung passiver S durch Beobachtungskarten)</p> <p>Optional (Zeit): Was passiert, wenn die Hindernisse höher werden?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Reifen • Blockx • Beobachtungskarten für passive S |
| 5' | Reflexionsphase | Einbezug der Bewegungsbeobachtungen | UG | |
| Optional | Theorie Praxis Verknüpfung | Transferfrage: Haben wir beim Hürdenlaufen eine zyklische oder azyklische Bewegungsform? | UG | <ul style="list-style-type: none"> • Plakate/Karten mit Bewegungsbeispielen |
| 15' | Abschlusspiel: Je nach schulorganisatorischen Möglichkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • Pendelstaffel: mit 2 verschiedenen Abständen oder selbstgewählte Abstände der Blockxs <u>oder:</u> • Aufräumstaffel | | 6/3 Blockx pro Gruppe 6 Hütchen |

Versorgung passiv teilnehmender SchülerInnen:

-Beobachtungsbogen mehrfach auf stärkeres Papier kopiert, Klemmbretter, Stifte

Während der Übungsphase notieren die passiven SuS Fehlerbilder und positive Beobachtungen (Verwendung in der Reflexionsphase).

- SuS helfen jeweils bei den Umbauten

Prozessbezogene Kompetenzen:

Bewegungskompetenz:

- Die Schülerinnen können alters- und entwicklungsmäßige konditionelle Anforderungen bewältigen
- Sie können koordinative Fähigkeiten trainieren: Rhythmisierung und Orientierung

Sozialkompetenz:

- Die Schülerinnen können sich im Team besprechen und zügig zu einer gemeinsamen Lösung gelangen
- Wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren
- Kommunizieren, kooperieren und konkurrieren

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Schnell Laufen
- Gewandt Laufen

Beobachtungskarte:

Sprint - Bewegungsreihe



Beobachtungskriterien

- aktiver Fußaufsatz auf dem Ballen
- vollständige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung
- hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines
- starkes Anfersen des von hinten nach vorn schwingenden Beines
- leichte Oberkörpervorlage
- Blick in Richtung Ziel
- ein wechselseitiger, gegengleicher und nach vorne gerichteter Armschwung mit gebeugten Armen

Bildquelle: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/sprint-reihe11.gif>