

Vorbereitende Übungen für die NRW YoungStars LEICHTATHLETIK



Nachfolgend finden Sie vorbereitenden Übungen für die NRW YoungStars Wettbewerbe LEICHTATHLETIK. Diese können Sie in den Sportunterricht einbauen. Alle Übungsformen können draußen und mit Abstand durchgeführt werden und eignen sich daher auch für den Grundschul-Sportunterricht in Zeiten von Corona.

Die Übungen sind nach den Disziplinen „40m-Hindernis-Sprint-Staffel“, „Zonenweitsprung“, „Scherhochsprung“, „Medizinballstoßen“, „Heuler-/Tennisring-Wurf“ und „5min-Lauf“ aufgeteilt. Zu jeder Disziplin finden Sie mind. 2 Übungsformen sowie einen Link zu weiteren Übungen aus dem entsprechenden Disziplinblock.

Viel Spaß bei der Leichtathletik in der Grundschule!

Disziplin: 40m-Hindernis-Sprint-Staffel

Alle nachfolgenden Übungsformen können auf dem Schulhof, einer Rasenfläche, auf der Laufbahn oder in der Sporthalle durchgeführt werden. Ggf. müssen die Geräte angepasst werden. Als Hindernisse eignen sich Schuh-/Bananenkartons, Pylone, Schaumstoffbalken, Koordinations-/Kinderhürden, o.ä.. Als Reifen können Gymnastikreifen oder ausrangierte Fahrradmäntel und alternativ auch Teppichfliesen, Kreidekreise oder sonstige Markierungen genutzt werden.

Pfützentreten

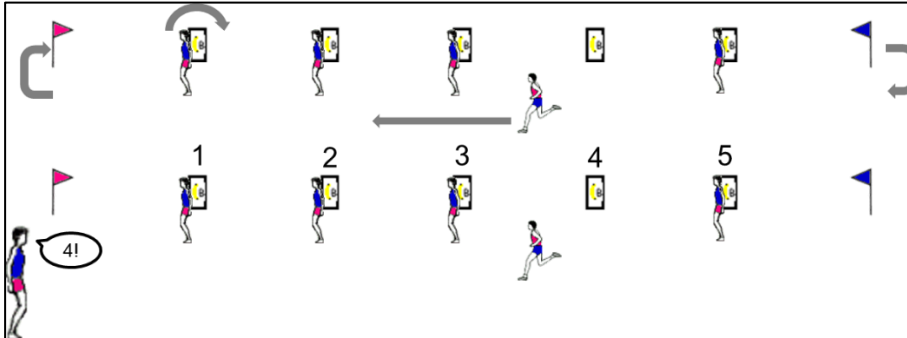
Auf dem Schulhof werden Reifen in Bahnen ausgelegt; diese stellen Pfützen dar. Die Schüler*innen sollen dynamisch in die Pfütze treten, „dass es richtig spritzt“ und dahinter schnell weiterlaufen.

Im zweiten Schritt werden vor den „Pfützen“ kleine/flache Hindernisse aufgebaut. Die Schüler*innen sollen diese Hindernisse nun schnell überqueren, dahinter dynamische in die Pfütze treten und schnell weiterlaufen.



Nummernlauf

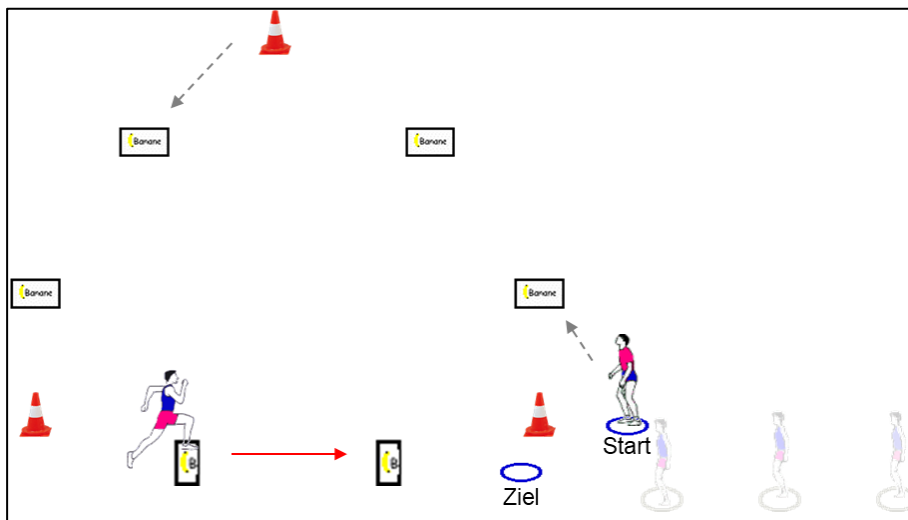
Es werden 4 bis 6 Hindernisse pro Laufbahn aufgebaut. An den Enden stehen jeweils Wendestangen. Die Schüler*innen werden gleichmäßig auf die Hindernisse aufgeteilt, sodass neben jedem Hindernis ein Kind steht. Den Hindernissen und den daneben stehenden Kindern werden Nummern zugeordnet (1. Hindernis = 1, 2. Hindernis = 2, usw.). Wird ihre Nummer gerufen, laufen die Kinder von ihrer Position zum Anfang der Hindernisbahn, überspringen diese bis zur Wendestange und laufen anschließend wieder zu ihrer Position zurück. Die Laufrichtung ist für alle Gruppen gleich.



Dreiecksprint mit Hindernissen

Mit Pylonen werden Dreiecke markiert. Zwischen jedem Pylonen werden zwei flache Hindernisse aufgestellt. Start und Ziel werden mit Reifen markiert. Die Schüler*innen sollen das Dreieck möglichst schnell umlaufen und dabei die Hindernisse überspringen.

Variante als Staffelform: Sobald das erste Kind losgelaufen ist, rücken alle Kinder einen Reifen vor. Das nächste Kind darf starten, sobald der*die Läufer*in den Zielreifen betreten hat.



Weitere Übungs- und Spielformen zum **schnellen Laufen** in der Grundschule.

Disziplin: Zonenweitsprung

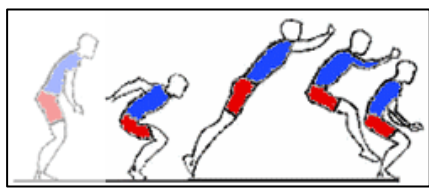
Für die nachfolgenden Übungsformen steht im Idealfall eine Weitsprunggrube zur Verfügung. Für die Standweit- und Grabensprünge sollte mind. eine Sand-/Kiesgrube oder Rasenfläche verfügbar sein. Die Landung der Oxersprünge sollte auf weichem Untergrund (Sand o.ä.) erfolgen. Die Absprungsfläche bei Sprüngen aus dem Anlauf (Oxer-/Grabensprünge) muss eben sein (hier eignet sich u.U. auf eine Rasenfläche).

In der Halle sollte die Landung auf einer Turn- oder Niedersprungmatte erfolgen.

Standweitsprung

Die Schüler*innen sollen aus dem (hüftbreiten) Stand möglichst weit nach vorne springen. Die Arme dienen dabei als Schwungelemente. Die Landung erfolgt beidbeinig, Füße parallel, im Stand.

- 1) Ausgangsposition vor dem Absprung erfolgt wie beim Skispringen: Knie gebeugt, Arme nach hinten. Die Position kurz halten, dann explosiv nach vorne-oben strecken und abspringen.
- 2) Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Nun soll eine dynamische Ausholbewegung (bis zur Position des Skispringers) erfolgen und unmittelbar danach die Absprungstreckung nach vorne-oben.
- 3) Risikosprung: Jede*r Schüler*in markiert sich ein Ziel (z.B. durch ein Stöckchen oder ähnliches), das er*sie überspringen möchte. Nun wählt jedes Kind einen individuellen Abstand und versucht, die Markierung zu überspringen.

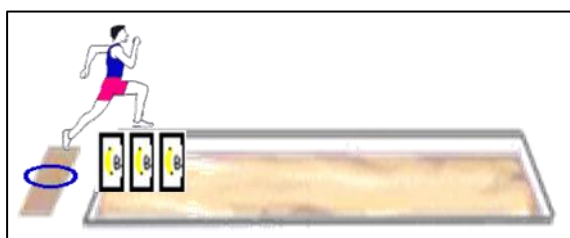


Spielform „Frosch-Staffel“: Die Schüler*innen werden auf Kleingruppen aufgeteilt. Das erste Kind jeder Gruppe springt im Froschsprung (Standweitsprung) von einer Startlinie möglichst weit nach vorne und legt dort an der Fußspitze eine Markierung (z.B. Stöckchen) ab. Das nächste Kind springt im Schlussprung von dieser Markierung ab und legt die Markierung erneut vor seine Fußspitzen. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst die Ziellinie überquert hat. Alternative: Es gewinnt die Mannschaft, die nach x-Sprüngen am weitesten gekommen ist.

Oxersprünge

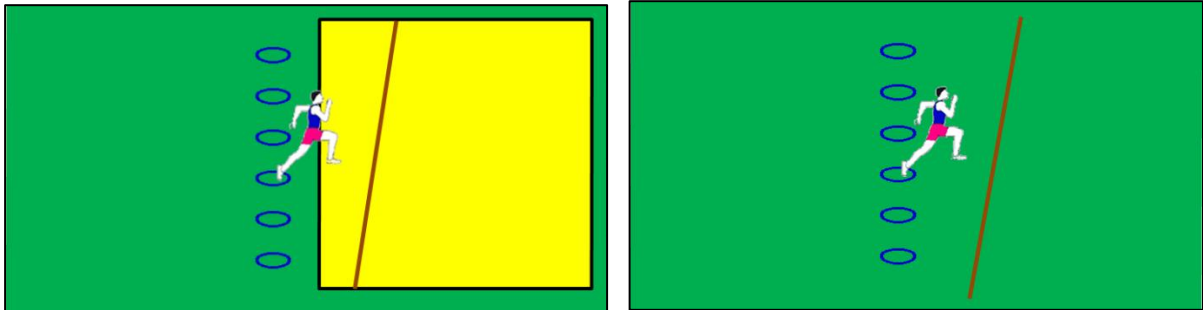
Aus kurzem Anlauf (ca. 5-6 Schritte) sollen die Schüler*innen einbeinig abspringen, ein Hindernis (zwischen Knie- und Hüfthöhe) überspringen und dahinter beidbeinig landen. Um den Weitsprungcharakter beizubehalten ist es wichtig, dass das Hindernis nicht ständig höher gebaut wird, sondern eher von der Absprungstelle in die Weite verlagert wird. Der Absprung kann z.B. mit einem Reifen markiert werden.

Variante auf der Rasenfläche: Die Schüler*innen landen nicht beidbeinig, sondern auf dem Schwungbein ($\neq$ Absprungbein) und laufen hinten Hindernissen weiter. Während der Flugphase sollte der Körper stabil gehalten werden. Der Absprung muss also nach vorne-oben erfolgen, um eine Rotation um die Körperbreitenachse zu vermeiden.



Grabenspringen (in die Grube, auf der Rasenfläche mit Weiterlaufen)

Aus kurzem Anlauf sollen die Schüler*innen über einen Graben springen. Der Graben wird durch eine Markierung (z.B. Zauberschnur, Flatterband, Sprungseil) deutlich. Das Band kann auch schräg ausgelegt werden, sodass der Graben unterschiedlich breit ist. Der Absprung sollte durch einen Reifen o.ä. markiert werden. In einer Sandgrube erfolgt die Landung beidbeinig, auf einer Rasenfläche erfolgt die Landung auf dem Schwungbein und die Kinder laufen nach der Landung weiter.

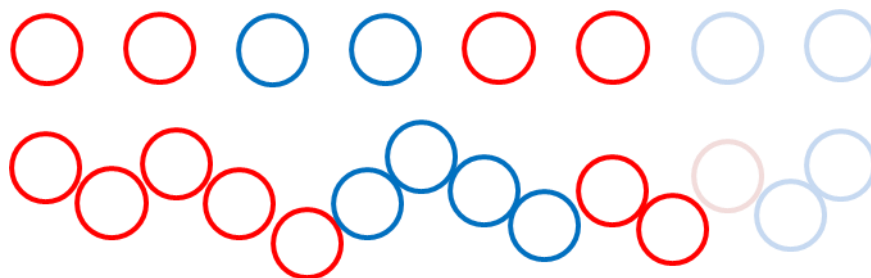


Alternative Sprungformen: Mehrfachsprünge

Sollte keine Rasenfläche und/oder Sand-/Kiesgrube zur Verfügung stehen, können die Mehrfachsprünge als Alternative für die Vorbereitung auf den Zonenweitsprung durchgeführt werden. Auch hierbei werden der einbeinige Absprung und das Sprungvermögen geschult.

Die Schüler*innen sollen rhythmische Reihen einbeinig durchspringen. Nach jeweils 2-5 Sprüngen sollte ein Beinwechsel erfolgen. Der Beinwechsel kann auch in unregelmäßigen Abständen erfolgen. Die Sprungbahnen können so gestaltet werden, dass die Schüler*innen sie entweder möglichst schnell durchspringen (geringere Abstände) oder auf Weite (dennoch reaktive Absprünge, Abstände daher nicht zu groß wählen).

Als rhythmische Reihen eignen sich bspw. Reifenbahnen (unterschiedliche Farben für rechts/links), Hüpfkäschen/-schnecken o.ä. auf dem Schulhof, Kreidemarkierungen oder auch Gehwegplatten. Vorschlag: in Kleingruppen malen die Kinder Fußspuren auf und gestalten so selbstständig rhythmische Reihen. Die Gruppen tauschen und probieren die Sprungvorgaben der anderen Kinder aus.



Disziplin: Scherhochsprung

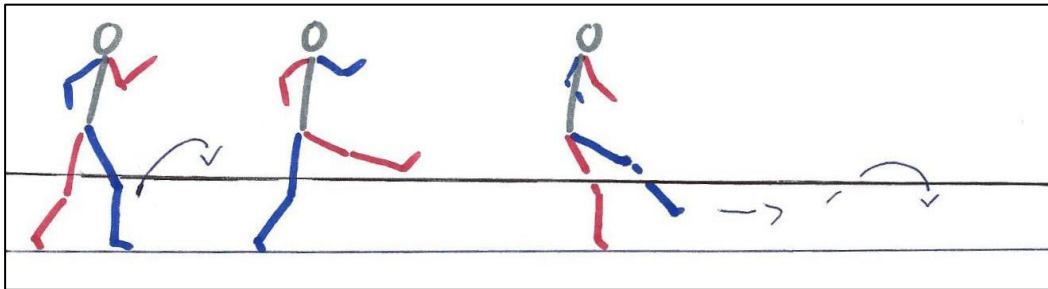
Auch vorbereitende Übungen für den Scherhochsprung können im Freien ohne Hochsprunganlage durchgeführt werden.

Schersprünge, rhythmische Reihen

Auf einer ebenen Fläche (Schulhof, Rasenfläche o.ä.) wird ein langes Gummiband oder ein Baustellenband gespannt. Die Schüler*innen stellen sich neben das Band und springen in der Schersprungtechnik (erst das schnurnahe, dann das –ferne Bein) auf die andere Seite, machen einen Schritt nach vorne und springen wieder zurück. Sind sie am Ende des Bandes angekommen, stellen sie sich wieder vorne an. Die Höhe kann zunehmend gesteigert werden.

Bei unterschiedlichen Leistungsniveaus kann das Band auch schräg gespannt werden. Die Schüler*innen bewegen sich bei den Schersprüngen dann nicht vorwärts, sondern bleiben auf der Stelle.

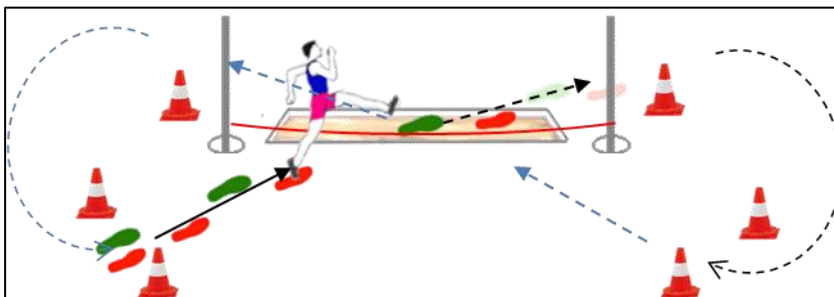
Danach werden dem Absprung drei (Geh-) Schritte vorgeschaltet. Es muss darauf geachtet werden, dass weiterhin mit dem schnurfernen Bein abgesprungen wird (das schnurnahe Bein überquert die Schnur zuerst). Damit die Sprünge nicht in die Weite sondern in die Höhe erfolgen, kann eine Absprung- und Landezone (z.B. durch Reifen, Kreidemarkierung oder „Mauer“ aus Pylonen) markiert werden.



Alternativ zum Gummi-/ Baustellenband können auch verschiedene Hindernisse (Bananenkartons, Pylone, Kinderhürden, Schaumstoffbalken) im Raum verteilt werden, die im spitzen Winkel angelaufen und dann in der Schersprungtechnik übersprungen werden.

Schersprünge in die Sandgrube

Vor einer Sandgrube wird ein Gummiband gespannt. Der Anlauf- und Absprungbereich sollte eben sein (Absprung vom Rasen ist möglich). Die Schüler*innen sollen aus drei Anlaufschritten im Schersprung über die Schnur springen und dahinter weiterlaufen, um ein Pylon o.ä. herum, zum Anlauf auf der anderen Seite. Nun können die Schüler*innen hintereinander weg im 8er Lauf Anlaufen, Springen und sich dann an der gegenüberliegenden Seite wieder anstellen. Der Anlaufrhythmus (rechts, links, rechts beim Absprung von links) kann durch farbige Reifen oder Fußspuren mit Kreide markiert werden.



[Weitere Übungs- und Spielformen zum Springen in der Grundschule.](#)

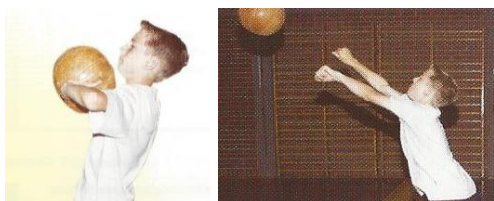
Disziplin: Medizinballstoßen

Alle nachfolgenden Übungsformen können auf dem Schulhof, einer Rasenfläche, auf dem Ascheplatz oder in der Sporthalle durchgeführt werden. Als Stoßgeräte eignen sich neben leichten Medizinbällen (1kg, für draußen idealerweise auf Gummi) auch Basketbälle.

Beidarmiger Stoß / Druckwurf

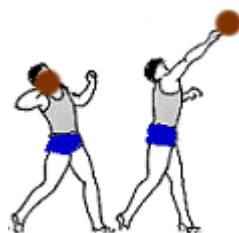
Die Schüler*innen sollen einen Basketball/Medizinball als Druckwurf/Druckpass nach vorne-oben stoßen. Dazu zeigen die Ellbogen nach außen und die Fingerspitzen zueinander. Der Ball wird mit den Daumen gestützt. Durch eine explosive Arm-/Handstreckung wird der Ball ausgestoßen. Verschiedene Positionen ausprobieren: beide Füße parallel, aus der Schrittstellung, im Kniestand, im einbeinigen Kniestand (ein Fuß aufgestellt), im Sitzen

Varianten: gegen ein Ziel (z.B. A3 Blatt o.ä.) an einer Wand oder paarweise gegenüber



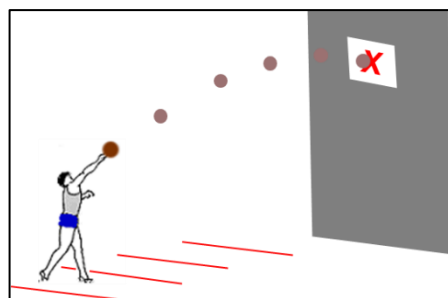
Einarmiger Stoß

Die Schüler*innen sollen den Basketball/Medizinball als einarmigen Stoß gegen ein erhöhtes Ziel an einer Wand oder über ein Netz / eine Schnur stoßen. Dazu stellen sie sich in frontaler Schrittstellung (Rechtshänder mit dem linken Fuß vorn) auf, halten den Ball auf der Stoßhandseite neben dem Kopf: Die Stoßhand liegt ganzflächig hinter dem Ball, die Finger zeigen zum Gesicht, der Ellbogen zeigt nach außen. Die Gegenhand hält den Ball unterstützend. Während der gesamten Stoßbewegung bleibt der Ellbogen hinter der Hand und zeigt nach außen. Der Ball wird bis in die Fingerspitzen von der Stoßhand geführt.



Risikostoß

An einer Wand werden Ziele (z.B. A3 Blatt, Höhe: über Kopf) befestigt, die die Schüler*innen mit dem Basketball/Medizinball treffen sollen. Der Stoß soll einarmig und frontal erfolgen. Die Schüler*innen können den Abstand zur Wand individuell festlegen.



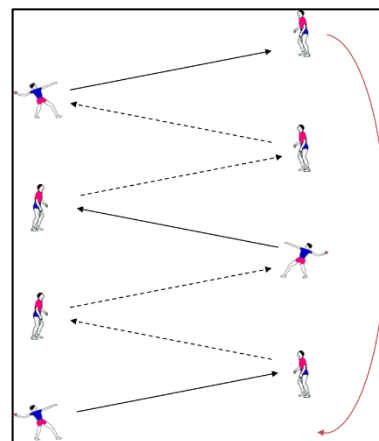
Disziplin: Heuler-/Tennisring-Wurf

Alle nachfolgenden Übungsformen können auf dem Schulhof, einer Rasenfläche, auf der Laufbahn oder in der Sporthalle durchgeführt werden. Ggf. müssen die Wurfgeräte angepasst werden. Als Wurfgeräte eignen sich Schlagbälle, Tennisbälle, Flatter-/Schweifbälle¹, Tennisringe, Wurfrahmen, Wurfstäbe², Knäul aus Socken, Bohnensäckchen, Wurfsocke³

Wurferfahrung sammeln

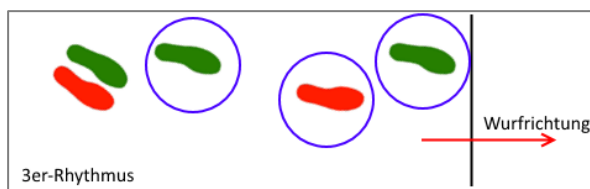
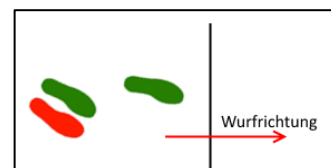
Die Schüler*innen sollen möglichst viel Wurferfahrung sammeln. Dazu stellen sie sich in zwei Reihen gegenüber auf und werfen zunächst aus dem parallelen Stand ein Wurfgerät zum schräg gegenüberstehenden Kind. Das jeweils letzte Kind läuft mit dem Wurfgerät wieder zum anderen Ende der Reihe und wirft das Geräte von dort zum gegenüberstehenden Kind. Alle Kinder rutschen ein Stück auf. Es können mehrere (unterschiedliche) Wurfgeräte gleichzeitig im Umlauf sein.

Es wird aus unterschiedlichen Positionen geworfen: paralleler Stand, Schrittstellung (Gegenbein vorn!), Kniestand, einbeinige Kniestand, Langsitz



Anlauf-Rhythmisierung

- 1) Nach einem Angehschritt sollen die Schüler*innen ein beliebiges Wurfgerät möglichst weit werfen. In der Ausgangsposition stehen die Schüler*innen mit geschlossenen Füßen leicht in die Wurfhandrichtung gedreht. Das Gewicht befindet sich auf dem hinteren Bein, der Wurfarm ist lang nach hinten gestreckt. Nun macht der vordere Fuß einen Schritt vorwärts und wird dabei in Wurfrichtung gedreht. Die Streckung des hinteren Beines sowie ein Vordrehen der Hüfte und Schulter leitet die Schlagwurfbewegung ein.
- 2) Die Schüler*innen sollen die Schlagwurfbewegung nach drei vorgeschalteten Anlaufschritten durchführen. Der Anlauf beginnt mit dem entgegengesetzten Bein, beim nächsten Schritt überholen die Beine den Körper, durch den letzten (Stemm-) Schritt wird der Körper abgebremst und der Übergang zum Abwurf eingeleitet. Bis zum Setzen des Stemmbeins bleibt der Wurfarm gestreckt. Der Anlaufrhythmus im 3-Schritt-Anlauf ist „kurz – lang – steh“. Mithilfe von Markierungen (Reifen, Kreidekreise/-striche) kann der Anlaufrhythmus vorgegeben werden. Mit zunehmender Sicherheit sollte die Anlaufgeschwindigkeit erhöht werden.



¹ Flatter-/Schweifbälle können aus einem (ausrangierte) Tennisball und etwas Baustellenband selbst gebastelt werden: Ball mit einem Teppichmesser einschneiden, Baustellenband verknoten (idealerweise mit einer Unterlegscheibe o.ä.) und den Knoten in den Ball stecken.

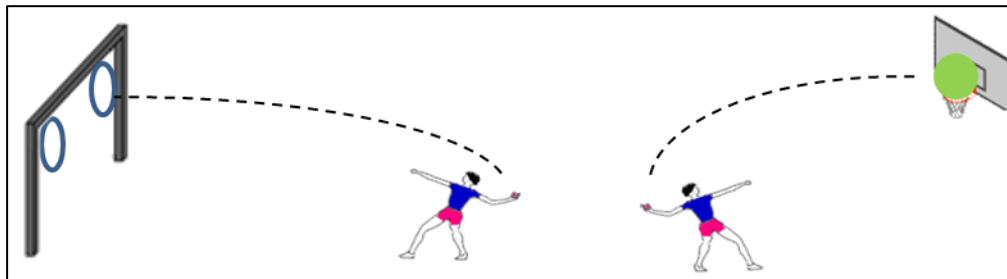
² Auch eine zusammengerollte Zeitung, mit Klebeband umwickelt, eignet sich als Wurfstab.

³ Einen (ausrangierte) Tennisball in eine alte Ski-Socke / einen Kniestrumpf stecken und die Socke direkt hinter dem Ball verknoten.

Zielwerfen

Die Schüler*innen sollen mit einem beliebigen Wurfgerät aus der Schrittstellung (Gegenbein vorn!) auf ein Ziel werfen. Dieses Ziel kann bspw. ein aufgehängter Gymnastik-/Fahrradreifen, eine Markierung an der Wand, ein Sitzball auf einem Basketballring oder auch ein Graben aus Tauen/Flutterband sein.

Die Schüler*innen versuchen das Ziel aus dem Angehen und 3er Rhythmus (beim Abwurf: Gegenbein vorn!) zu treffen.



[Weitere Spiel- und Übungsformen zum Werfen und Stoßen in der Grundschule.](#)

Disziplin: 5min-Lauf

Alle nachfolgenden Übungsformen können auf dem Schulhof, einer Rasenfläche, auf der Laufbahn/Leichtathletikanlage oder in der Sporthalle durchgeführt werden.

Schulhofcross

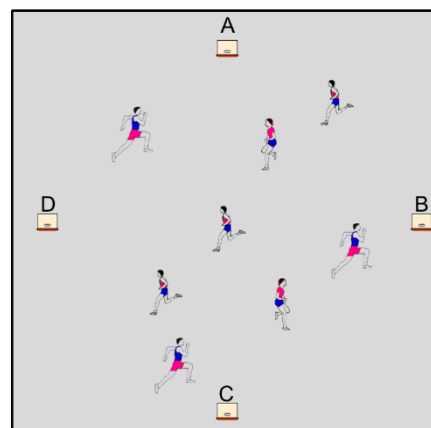
Die Schüler*innen sollen eine vorgegebene Strecke auf dem Schulhof (Sportgelände o.ä.) absolvieren. Hierbei können Treppen, verschiedene Untergründe (Rasen, Asche, Sandgrube, Kieselgrube, ...) oder auch Spielgeräte (z.B. Rutschturm) mit eingebaut werden. Die Schüler*innen sollen zunächst 3 Minuten ohne Geh- und Stehpausen laufen. Nach einer Pause sollen die Schüler*innen 4 Minuten laufen. Die Zeit kann innerhalb einer Einheit oder in Folgeeinheiten auf 5 Minuten / 5 Minuten zügig erhöht werden.

Alternative: Die Laufstrecke wird nicht vorgegeben. Die Schüler*innen können die Laufwege selbst wählen.

Kartenlauf

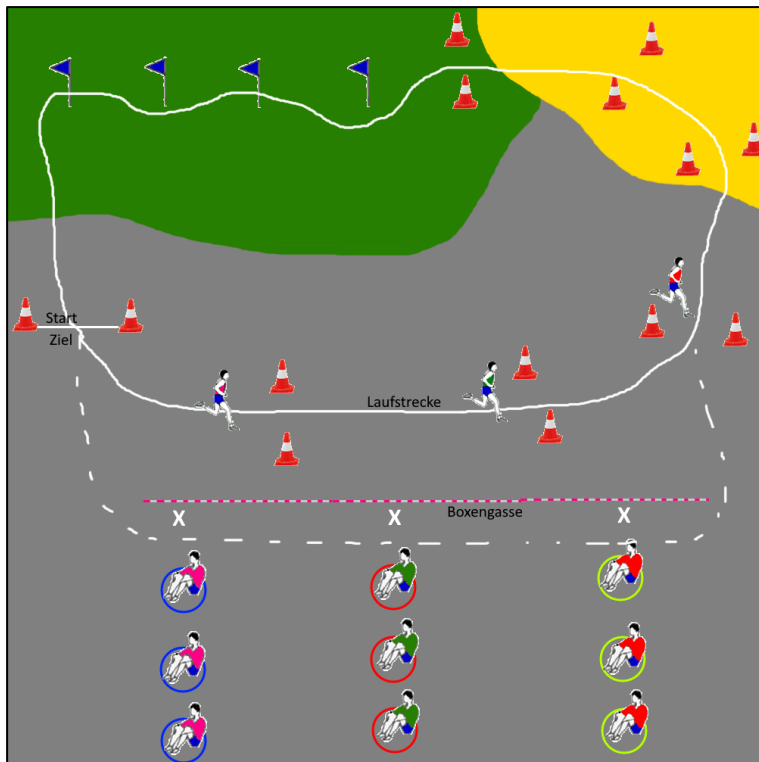
Die Schüler*innen werden in vier gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Kasten/Eimer (o.ä.) in dem sich (jeweils gleichviele) Spielkarten befinden (die Karten können auch offen ausliegen, wenn es windstill ist). Ziel ist es, die eigenen Karten auf die Kästen/Eimer der anderen Mannschaften aufzuteilen. Pro Lauf darf nur eine Karte transportiert werden! Alle Kinder laufen gleichzeitig.

Die Mannschaft, die nach einer vorher festgelegten Zeit (z.B. 5min) die wenigsten Karten im Kasten/Eimer hat, gewinnt. Ist ein Kasten/Eimer vorher leer, gewinnt diese Mannschaft.



Autorennen

Die Schüler*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. Auf dem Schulhof wird eine geeignete Laufstrecke aufgebaut. Diese kann auch Hindernisse oder unterschiedliche Untergründe beinhalten. Auf einer Gerade neben der Laufbahn wird außerdem eine „Boxengasse“ eingerichtet, in der die Teams warten. An der Start-/ Ziellinie steht ein Kind aus jedem Team mit einem „Lenkrad“ (z.B. Tennisring) in der Hand. Die Teams müssen ca. 20 Runden (mind. 3fache Teamgröße) absolvieren, wobei jedes Teammitglied am Rennen teilnehmen muss. Die Gruppe kann selbst entscheiden, wann bzw. wie oft sie wechselt. Zum Wechsel muss der*die Läufer*in in die Boxengasse laufen und dort das „Lenkrad“ an den nächsten Läufer „übergeben“ (ggf. an einer vorgegebenen Markierung ablegen).



Weitere Spiel- und Übungsformen zum **ausdauernden Laufen** in der Grundschule.