

KONDITIONS- UND KOORDINATIONSTRAINING AM BEISPIEL LEICHTATHLETIK

8 Tageslehrgänge LG 76-901 / April 2009

Leitung: StDin Erika Schwitulla



Der eintägige Lehrgang präsentiert ein Konditions- und Koordinationstraining für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangstufen 5 mit 10 am Beispiel leichtathletischer Elemente. Altersgerechte Trainingsmethoden und spielorientierte Ansätze werden ebenso thematisiert wie die Verbesserung grundlegender Bewegungsformen.

- Schulung der Koordination
- Entwicklung der Schnelligkeit
- Kräftigung und Mobilisation
- Spielerische Ausdauerschulung für heterogene Gruppen

Ich wünsche den Teilnehmern Freude beim Lehrgang und viel Erfolg bei der Umsetzung der Lehrgangsinhalte im Unterricht.

Erika Schwitulla Studiendirektorin

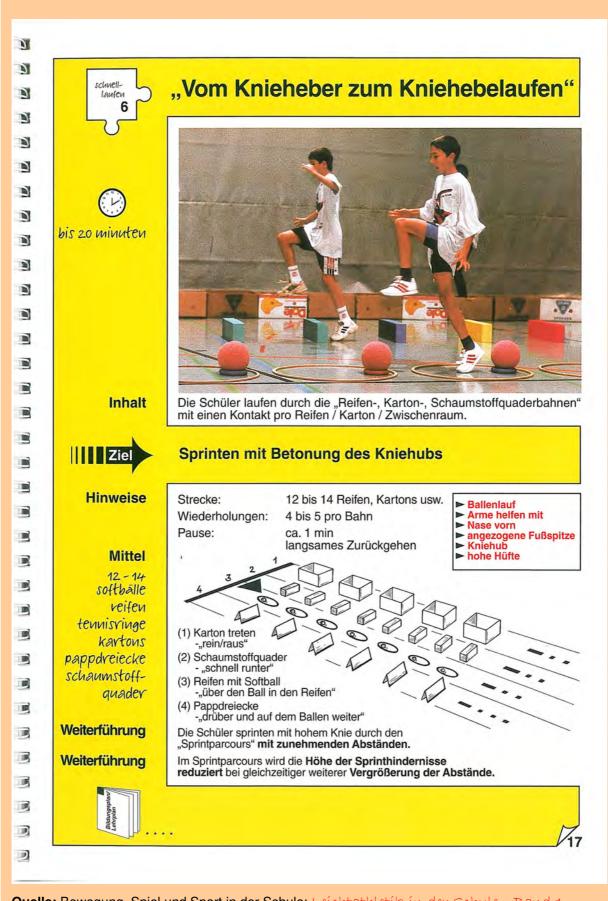


				_	
W	o	r	ΛI	$\mathbf{\cap}$	rt
v			w	u	

1.0	Schulung der Koordination	
	1.1 Rhythmus	1
	1.2 Differenzierungsfähigkeit	7
	1.3 Kopplungsfähigkeit	8
	1.4 Gleichgewicht	9
2.0	Entwicklung der Schnelligkeit	
	2.1 Maximale Schnelligkeit	13
	2.2 Optimale Schnelligkeit	1
	2.3 Azyklische Bewegungsformen	18
3.0	Kräftigung und Mobilisation	
	3.1 Erwärmung	2
	3.2 Dehnung & Mobilisation	26
	3.3 Das 5-Minuten-Fitnessprogramm	29
	3.4 Kräftigung	30
	3.5 Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Sportarten	32
	3.6 "Unser Füße – unsere Basis"	33
	3.7 Teppichfliesen-Staffeln	34
4.0	Spielerische Ausdauerschulung	
	4.1 Gruppenwettkämpfe	3
	4.2 "1,2,3 oder 4" – Energieumsatzspiel	4
	4.3 Nudelparty	42
	4.4 Würfelnd zum Ausdauerglück	44
	Lehrgangsprogramm	
	Referentenverzeichnis	
	Autorenverzeichnis	

1. Koordination 1.1 Rhythmusschulung: > Lauf: >> ohne Hindernisse:	310 303 307 307 304
Kniehebe (KH) gehen mit Arme in Hochhalte:	Es wird mit deutlichem Kniehub gegangen, wobei die Arme über den Kopf gestreckt werden.
KH-Lauf mit vorgegebenen Rhythmen (1er, 2er, 3er, Pyramide, nur rechts/links):	Beim Laufen mit KH wird nur einmal (bzw. zweimal oder dreimal hintereinander) ein Knie angehoben. Der KH-Lauf erfolgt mit nur einer Seite (rechtes oder linkes Bein)
Skippings in unterschiedlicher Geschwindigkeit:	Die Skippings (halbhoher Kniehub) werden mal schneller mal langsamer ausgeführt
"Pferdchenlaufen" (ein Bein KH-Lauf, das andere Anfersen):	Hier wird bei einem Bein ein Kniehub durchgeführt, während das andere Bein Anfersen ausführt. Danach erfolgt ein Wechsel der Übungen des entsprechenden Beins

A STATE OF THE STA	
>> mit Hindernissen: durch Reifen:	Es wird durch Reifen gelaufen, die in einem vorgegebenen Abstand liegen. Achtung: - die Reifen nicht zu weit auseinander (unter 2m) - die Reifen können in manchen Hallenböden (z.B. Holzboden) rutschen. Es empfiehlt sich bei solchen Böden Seile oder umgedrehte Teppichfliesen als Markierung zu nehmen.
über Kegel (Kniehub):	Beim Laufen über liegende Kegel, die in einem bestimmten Abstand stehen (ca. 3m für 1er Rhythmus und ca. 6 Schritte für lockeren 3er Rhytmus), wird zuerst seitlich vorbei gelaufen und so nur ein Bein angehoben. Danach wird auf der anderen Seite vorbeigelaufen und zum Schluss über die Kegel.
über Matten (reindrücken):	Die Matten liegen mit ca. 5m Zwischenabstand. So ist ein lockerer 3er Rhythmus vorgegeben. Es wird zuerst mit der einen Seite voran über die Matten gelaufen, ohne sie zu berühren, danach mit der anderen Seite.
Gehör schulen:	Es werden die Augen geschlossen. Eine geübter Läufer überwindet die Matten im "Hürdenrhythmus" daa dipp daa dipp (kurz - lang - kurz - Hindernisüberquerung). Dieser Rhythmus soll im Anschluss geklatscht werden.
Sicherheitshinweis:	Die Laufwege müssen immer frei bleiben. Den Schülern muss der Lauf- und Rückweg vorgegeben werden

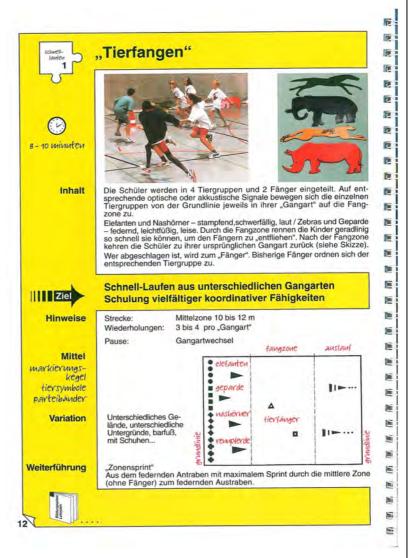


S Cautings.	
> Sprünge:	
>> kleine Sprünge:	
Fußgelenk(FG)sprünge	beide Partner stehen sich gegenüber und fassen sich an
einbeinig mit Partner im	den Händen. Ein Bein ist angehoben, mit dem anderen
Kreis:	Bein springen sie im Kreis. Zuerst mit dem linken, dann
·	mit dem rechten Bein.
FG-Sprünge beidbeinig an	man hält sich an der Sprossenwand fest und und springt
der Sprossenwand mit	beidbeinig ab, während die Hände den Sprung
Zugunterstützung:	unterstützen und die Geschwindigkeit kontrollieren
	können.
FG-Sprünge beidb. mit	die Sprünge werden mit horizontaler Fortbewegung
leichter Vorwärtsbewegung:	ausgeführt. Die Arme unterstützen diese Bewegung mit
	einem Doppelarmschwung
Prellhopser (Doppelkontakt-	Beide Beine springen gleichzeitig ab (wie beim
Hopserlauf):	beidbeinigen Fußgelenkssprung), jedoch wird immer
	abwechselnd ein Bein angezogen. Die Landung erfolgt
	wieder beidbeinig
mit dem Seil:	Springen mit Zwischenhopp, Springen ohne
	Zwischenhopp, einbeinig, einbeinig im Wechsel re-re-li-
	li, abwechselnd (wie Laufen), Laufen mit dem Seil,
	Hopserlauf

>> große Sprünge:	
Übergang vom Prellhopser zum Hopserlauf:	aus der Prellhopserbewegung wird in den Hopserlauf übergegangen.
Hopserlauf:	Hopserlauf auf Höhe oder Weite; ebenso rechts- oder linksbetont
Steigesprünge:	Take off (Steigesprünge) im 1er Rhythmus, im 3er Rhythmus (evtl. auch über gegebene Hindernisse um einen Rhythmus vorzugeben); auch höhenorientiert mit Sprungbeinlandung

> Wurf >> ohne und mit Gerät	
drehen des Sprunggelenks: gerade-eindrehen (Kugel/MB: an Linie entlang):	die Angleitbewegung des Kugelstoßens wird imitiert. Hierbei wird auf dem rechten Fuß gestanden (bei Rechtshändern - Fußspitze zeigt nach hinten), von diesem drückt man sich ab und landet wieder auf dem rechten Fuß nachdem dieser sich um 90° eingedreht hat (Fußspitze zeigt nun zur Seite)
Anmerkung:	bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht stehen die Partner mit der Frontseite zueinander, wobei sie sich gegenseitig an den Händen halten, damit der übende Partner das Gleichgewicht über die Hände ausbalancieren kann.
Impulsschritt: Kegeln, Bodenmarkierungen mit Tennisball (linksrechts- links); Impulsschrittläufe:	man führt eine "Kegelbewegung" aus. Dadurch wird automatisch der Impulsschritt (Überkreuzschritt vorne) gemacht und die Einteilung der Schritte ist "lang - kurz - kurz".
Drehungen an Linie entlang (Diskus: mit Kegel)	es werden Drehungen an einer Linie ausgeführt, wobei das Stemmbein (vordere Bein) nicht auf der Linie setzen soll, sondern leicht versetzt um das Gleichgewicht besser zu halten. Auch soll die erste Hälfte der Drehung länger sein als die zweite Hälfte.

1.2 Schulung der Differenzierungsfähigkeit	
Im Sitz:	Hacke/Spitze gleichseitig, laut/leise, wechselseitig, kombiniert; nur Ferse/Zehen
lautes und leises laufen:	Laufen mit unterschiedlichen Positionen und Akzentuierungen: lautes und leises, kraftvolles und Kraft sparendes, hohes und tiefes, leichtes und schweres Laufen
"Tierfangen"	Laufen wie ein Elefant oder ein Gepard / unterschiedliche Gangarten



1.3 Schulung der Kopplungsfähigkeit:	
Medizinball (MB) schocken vertikal, vorwärts und rückwärts:	Bei der "Schockbewegung" geht man in die Knie bis max. 90°, der Rücken ist gerade, der Ball wird mit langen Armen zwischen die Beine genommen (bisher ruhige Bewegung) und danach erfolgt eine explosive Streckung aus den Beinen. Der Ball wird in die entsprechende Richtung abgeworfen (rückwärts, vorwärts oder nach oben) und dem Ball wird nachgelaufen!
Medizinball "Reißen" mit beidbeinigem Absprung; dito mit einbeinigem Absprung von der Langbank (LB):	wie oben (Schocken nach oben), jedoch steht man mit einem Bein auf der umgedrehten Langbank und springt nach oben ab.

1.4	
Gleichgewichtsschulung:	
Stehen auf einem Bein:	"unkontrollierte" Bewegungen mit dem freien Bein; Kni hoch als Schwungknie und Augen schließen; Standwaag
Mit Partner auf umgedrehter Langbank:	Medizinball fangen und stoßen, auch einbeinig
Gleichgewichtswettkampf:	Partner stehen sich in Schlussstellung gegenüber un haben die Arme gebeugt, Handflächen zeigen zur Partner; durch plötzliches Stoßen Partner aus der Gleichgeweicht bringen wichtig hierbei ist, dass die Partner nicht gegeneinande arbeiten sondern miteinander. (Sicherheit!)
Teppichfliesenprogramm siehe nachfolgende Seiten	rollern re, li, seitwärts, Ausfallschrittgehen, Hände drauf gehen mit gestrecktem Knie, Anfersen, Skippings, beidt Fußgelenkssprünge, mit Partner: Beine hoch und ziehe lassen

Teppichfliesen (Tf) - Koordination / Ausdauer und Kräftigung

Gruppenstärke: 30 Teilnehmer (TN)

Materialbedarf: 20 Teppichfliesen (Tf)

4 Pylonen 1 CD-Spieler Laufmusik

Ziel: Verbesserung der Ausdauerleistung und Koordinationsfähigkeit,

Orientierungsfähigkeit, der konditionellen Selbsteinschätzung,

Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Erlernen der Pulsmessung)

Dauer: Ca. 10 bis 12 Minuten, Belastung jeweils 20 bis 60 Sekunden Wichtig: Während der Übungsphase (20 bis 60 Sek.) keine Pause.

Pulsrichtwert:

(220 minus Lebensalter) x (0.6 bis 0.8) = Trainingsbereich

Pulsfrequenzmessung:

Zehn Sekunden lang werden die Pulsschläge gezählt. Das Zählergebnis wird mit dem Faktor 6 multipliziert, um die Pulsfrequenzpro Minute zu erhalten. (um genauere Pulswerte zu erhalten müssten die Schüler 15 oder 20 Sekunden die Schläge zählen und dann die

Anzahl mal 4 bzw. mal 3 nehmen)

Spielfeld: Das Volleyballfeld wird mit vier Pylonen (an den Ecken)

markiert.

Kurzbeschreibung: Die TN verteilen die Tf in ca. 3m Abständen im Spielfeld

(die Fliesseite liegt oben, die Gummiseite unten, die Tf soll nicht

rutschen).

Mit Musikbeginn führen die TN unterschiedliche Laufübungen /

Aufgabenstellungen (Dauer: bis 10 min) durch.

Am Ende des Durchgangs kann eine Pulsmessung oder eine Abfrage der Anzahl der Wiederholungen (z.B. wie oft eine Tf übersprungen

wurde) erfolgen.

Verschiedene Laufübungen bzw. Aufgabenstellungen

1. Alle TN laufen im Spielfeld ohne die Tf oder einen anderen TN zu berühren.

Variationsmöglichkeiten:



- a) verschiedene Laufübungen:
 - vorwärts, rückwärts (vw, rw): normal, Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf;
 - seitwärts (sw): mit Kreuzlauf, Seitgalopp,
- b) <u>verschiedene Armbewegungen:</u>

Armkreisen vw, rw; Mühlarmkreisen, Hoch-, Tief- bzw. Seitwärtsbewegungen der Arme;

- c) mit Zusatzgeräten: z.B. Seil, Bloxxs, Tücher
- 2. Alle TN laufen im Spielfeld und führen verschiedene Aufgabenstellungen bzgl. der Tf (dabei kann jeder TN z.B. die Anzahl der berührten Tf zählen) aus. Der TN darf nicht nur bei einer Tf bleiben.

Z.B.:

- möglichst viele Tf einbeinig, beidbeinig, mit Drehsprung überspringen;
- möglichst viele Tf mit einem/beiden Fuß/Füßen bzw. mit einer/beiden Hand/Händen berühren.



"vorwärts laufen und möglichst viele Teppichfliesen mit der Hand berühren"



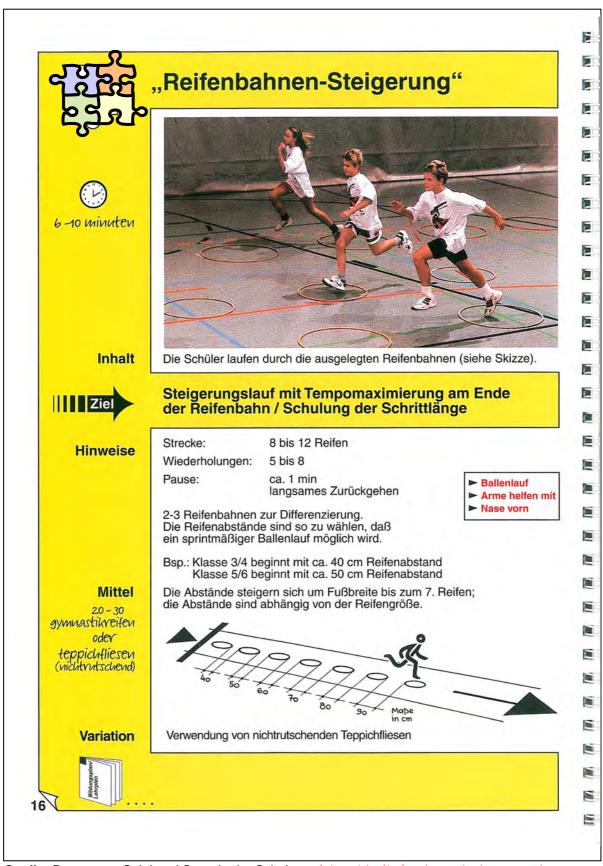
"vorwärts laufen und möglichst viele Tf beidbeinig mit Armschwung vw überspringen"

3. Die Tn gehen zu dritt zusammen, wobei zwei Schüler auf einer Seite stehen, der dritte Schüler gegenüber. Eine Tf pro Team.

Die Schüler führen verschiedene Übungen zur Kräftigung aus:

- Hände auf der Tf, mit gestreckten Beinen gehen
- Hände auf der Tf, anfersen
- Hände auf der Tf, beidbeinig springen
- Beide Füße auf der Tf, in Liegestützposition zum Partner wandern
- Beide Füße auf der Tf, zur anderen Seite springen, ohne die Tf zu verlassen (vwm rw,sw)
- Ein Bein auf der Tf, zur anderen Seite rollern
- usw.

2. Schnelligkeit	
2.1 zyklische Schnelligkeit	
> maximale Schnelligkeit	
- Skippings an Ort und Stelle möglichst schnell	die Beine werden so schnell wie möglich am Ort auf und abbewegt (treten am Ort)
- Skippings in der Fortbewegung mit unterschiedlicher Geschwindigkeit bis max.	Wie oben, nur das die Übung in der Fortbewegung stattfindet und die Geschwindigkeit gesteigert wird (nicht mit maximaler Geschwindigkeit beginnen)
- Frequenzlauf durch Reifen (80-110cm)	es wird eine Reifenbahn ausgelegt und man versucht schnellstmöglich durch diese Reifen zu laufen, wobei in jedem Reifen ein oder auch zwei Kontakte gemacht werden können
- Steigerungslauf (evtl. durch Reifenbahn)	wie oben, nur mit schneller werden (vgl. Ausführungen auf der Folgeseite)
- fliegende Läufe	es wird ein bestimmter Bereich vorgegeben, in dem mit maximaler Geschwindigkeit gelaufen werden soll. Bis zur ersten Markierung soll man seine maximale Geschwindigkeit erreichen
- Staffelläufe: Pendel- oder Umkehrstaffel:	alle Schüler sitzen auf einer Matte. Einer läuft zur gegenüberliegenden Matte und um diese herum. Dort wartet ein weiterer Läufer. Dieser darf loslaufen und der hintere Läufer übergibt das Staffelgerät "fliegend". Achtung: Laufwege freihalten und nur wer gerade läuft oder als nächster dran ist darf von der Matte runter.



> optimale Schnelligkeit



großes Laufen (Schwerpunkt hoch):

bei der optimalen Schnelligkeit, die beim Weitsprunganlauf benötigt wird, geht es darum, aus der entsprechenden Geschwindigkeit abzuspringen. Daher ist es sinnvoll ein ökonomisches Laufbild zu entwickeln. Dies besteht aus einem lockeren Laufen mit hohem Schwerpunkt und dies soll möglichst kraftsparend geschehen.

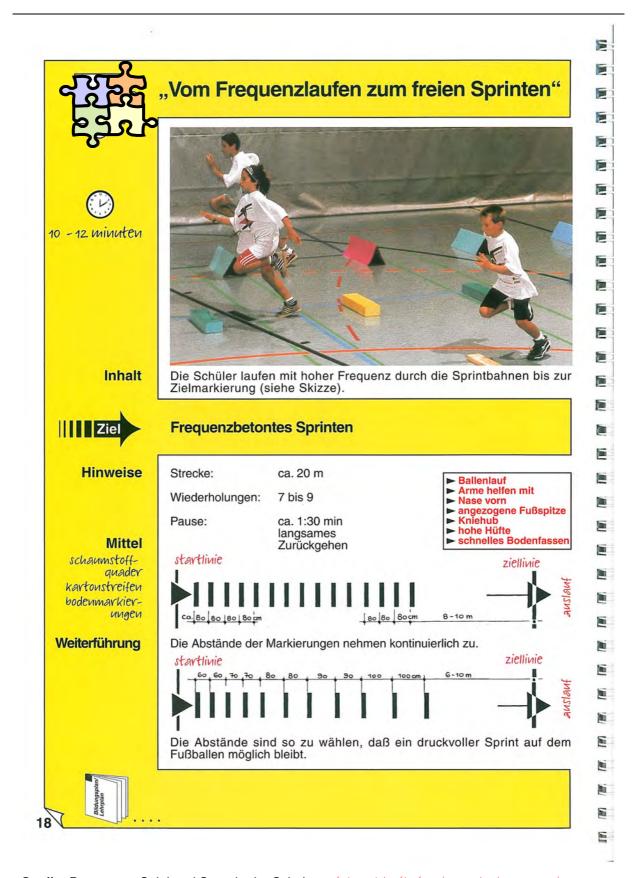
Drucklauf / Schwunglauf/ Frequenzlauf:

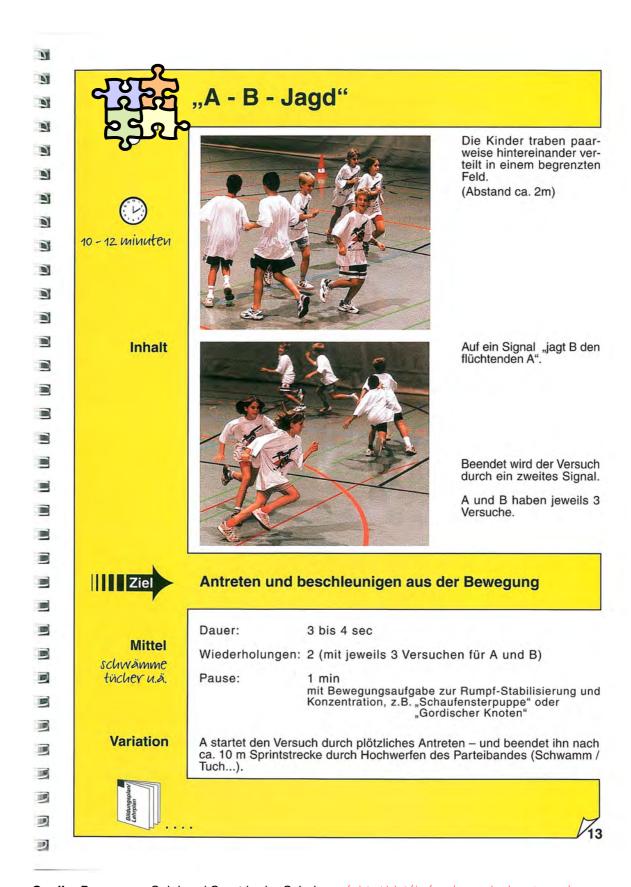
die Einteilung des Weitsprunganlaufes besteht aus einem Drucklauf (lange druckvolle Schritte, die einen auf Geschwindigkeit bringen), einem Schwunglauf (großes Laufen mit leichtem Auskicken des Unterschenkels) und dem Frequenzlauf (Kniehub ohne großen Geschwindigkeitsgewinn, um den Schwerpunkt oben zu halten)



Vom Frequenzlaufen zum freien Sprinten

Beschleunigen aus der Bewegung

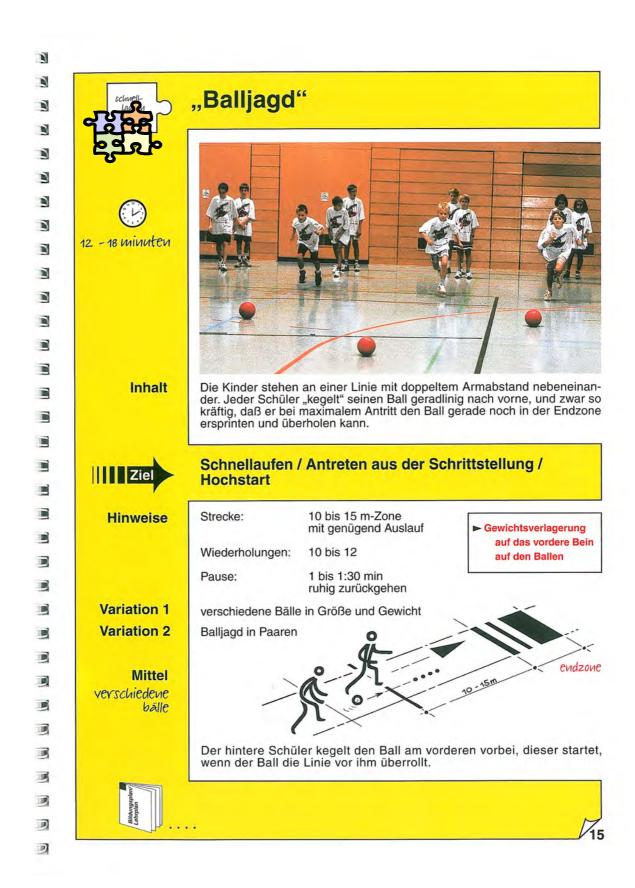


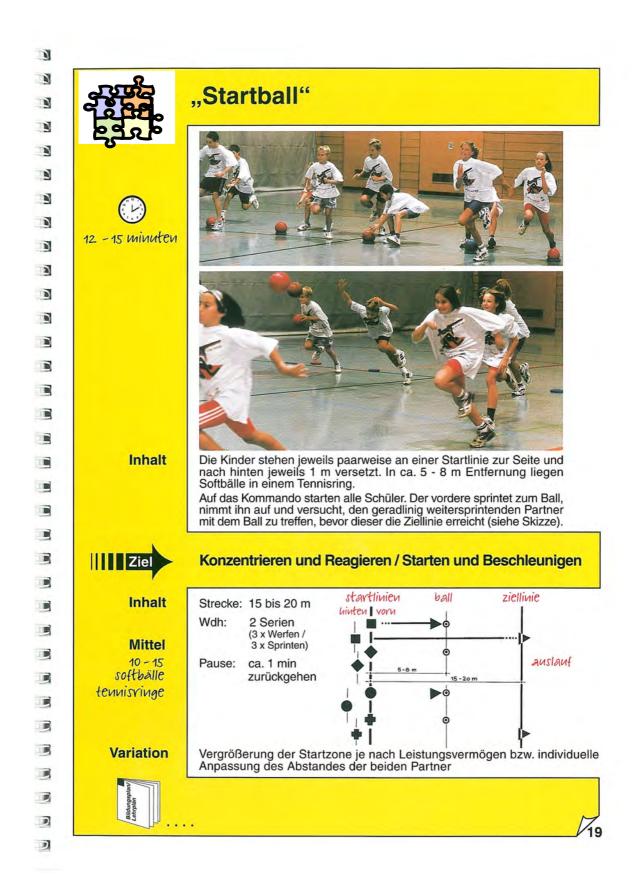


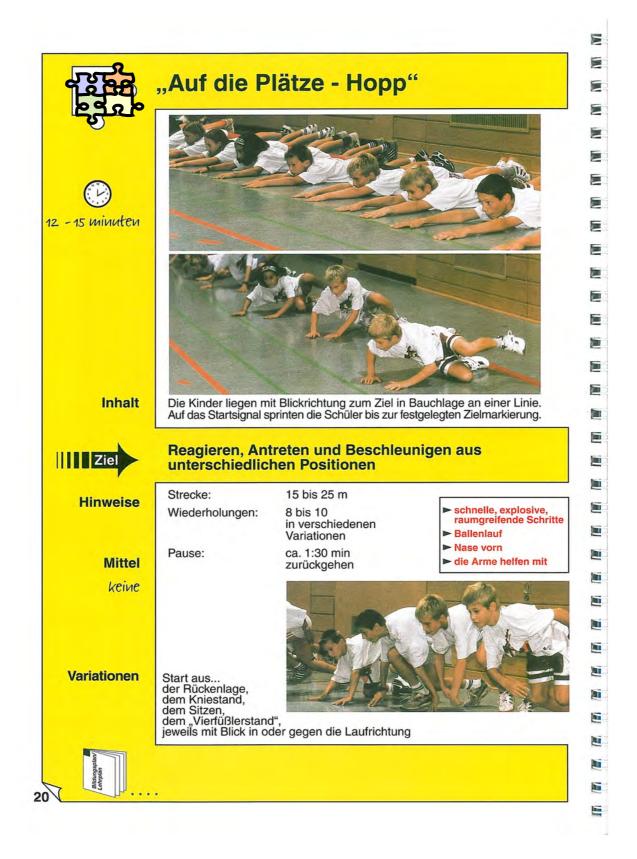
2.3 azyklische Schnelligkeit	
>> Starts	dl 33
Fallstart:	aus der Schlussstellung nach vorne umfallen und loslaufen
Zweipunktstart (Hochstart):	das Bein, dass bei der vorhergehenden Übung zuerst nach vorne gesetzt wurde wird jetzt als Startbein nach vorne gesetzt und trägt die Hauptlast des Gewichts
Dreipunktstart (Hochstart mit einer Hand am Boden):	wie oben, nur das eine Hand ebenfalls auf dem Boden aufstützt und so das Gewicht weiter nach vorne verlagert werden kann.
flüchtiger Tiefstart:	jedoch mit flüchtiger Ausführung in der "Fertig" - Position.
Vierpunktstart (Start ohne Block)	aus der Startstellung wird leicht mit den Beinen hoch gesprungen und dann losgelaufen. Hierdurch wird eine individuell optimale Startposition der Beine erreicht.

Starts auf Kommando:	aus verschiedenen Lagen auf Kommando reagieren (Bauchlage, Rückenlage, Liegestütz, sitzend,)
Vorbelastungssprints:	vor dem Sprint werden verschied. Übungen (z.B. Wechselsprünge) durchgeführt
>> Startspiele:	
Knobelsprint	Partner stehen sich einen Meter an Mittellinie gegenüber.
	Spielen "fli-fla-flu". Nach einer Gedenksekunde muss
	der Verlierer den Gewinner jagen
schwarz und weiss	Partner gegenüber an Mittellinie, auf Kommando "flieht"
	ein Team
Schulter an Schulter	einer läuft los, andere schnellstmöglich hinterher
Balljagd	Ball rollen, schneller am Ziel sein als Ball bzw. wer von
	zwei Partnern schneller auf der Höhe des Balls ist
	gewinnt
हु <u>न</u> नहस्ति	Ausführliche Beschreibung und weitere Startspiele auf den Folgeseiten:









Absprung	 aus Absprungposition schnellstmöglich eine Scherbewegung ausführen schnelles Setzen des Absprungbeines in der Reifenbahn (lang – kurz – kurz)
Wurf	fortlaufende Schlagwurfimitationen mit Deuserband oder Trainingsjacke - Werfen mit leichteren Geräten (z.B. Flatterbälle)

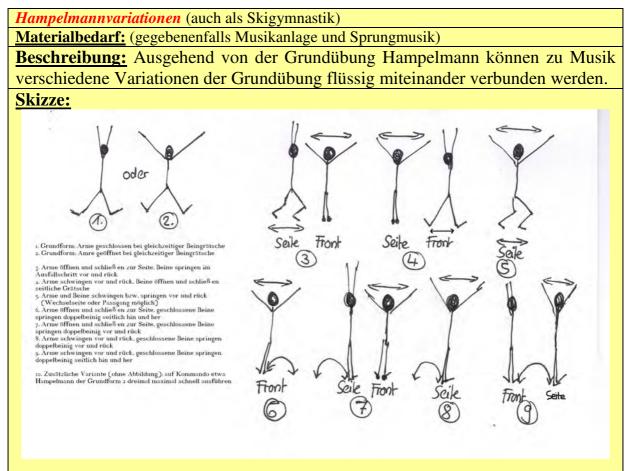
3. "Kräftigung & Mobilisation"

In diesem Modul steht die Schulung der Beweglichkeit und Kraft im Mittelpunkt. Hier soll gezeigt werden, wie Mobilisation bzw. Kräftigung sowohl durch die Leichtathletik als auch für die Leichtathletik gestaltet werden kann. Deshalb werden Möglichkeiten für die Mobilisation bzw. Kräftigung ausgewählter Muskelgruppen, untypische Mobilisations- und Kräftigungsübungen und Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Bereichen bzw. Sportarten vorgestellt.

3.1 Erwärmung

Am Anfang steht eine kurze Erwärmungsphase:

z.B. Kleine Spiele, *Hampelmannvariationen* oder "Leichtathletik in Bewegung" (zu Musik)



3.2 Dehnung & Mobilisation

Nach der Erwärmung schließt sich eine Phase der Dehnung und Mobilisation an. Dabei geht es schrittweise von einer exemplarischen Dehnung über Mobilisation zu einer Mobilisation mit bereits kräftigenden Elementen.

• **Dehnung** ausgewählter Muskelgruppen

Wade/Achillessehne	In Schrittstellung beim hinteren Fuß die Sohle am Boden lassen und das Knie durchdrücken, bis Dehnspannung zu spüren ist. Hierbei wird die Wade gedehnt. Diese Spannung je nach Dehnmethode halten und dann bei gleicher Stellung das Knie des hinteren Beines leicht beugen und das Gewicht nach hinten unten verlagern, so dass die Dehnspannung verstärkt in der Achillessehne zu bemerken ist. Dehnung halten. – Beinwechsel! – Die Fußsohlen sind dabei stets parallel.
Oberschenkel	Mit aufrechtem Oberkörper durch einen Ausfallschritt in eine weite Schrittstellung gehen und das Körpergewicht nach unten verlagern. Beide Fußsohlen sind dabei parallel und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Nach Halten der Dehnung um 180 Grad drehen, ohne die Körperhaltung zu verändern. Das heißt, wenn ich das linke Bein vorne habe, nach rechts herum über die Fußballen um 180 Grad drehen, um anschließend das rechte Bein vorne zu haben. Arme können in Seithalte das Gleichgewicht beim Drehen unterstützen.
Oberschenkel Vorder-/Rückseite	Mit der Hand das Bein der gleichen Seite mit der Ferse zum Gesäß führen. Dabei bleiben die Oberschenkel parallel, das Knie zeigt zum Boden und der Oberkörper wird aufrecht (vor allem im Hüftbereich) gehalten. Nach Halten der Dehnung dasselbe Bein mit angezogener Fußspitze ohne Absetzen nach vorne führen und das von beiden Händen gehaltene Knie zur Brust ziehen. – Beinwechsel!
Adduktoren	Auf dem Boden mit aufrechtem Oberkörper (gerader Rücken!) sitzen und die beiden Fußsohlen zeigen zueinander, während die Knie nach außen zeigen. Die Fußsohlen werden aufeinandergedrückt und die Ellbogen bzw. Unterarme liegen auf den Knien bzw. Unterschenkeln auf. Die Ellbogen drücken dann sanft aktiv die Knie auseinander bzw. nach unten, während gleichzeitig die Knie sanft aktiv gegen die Ellbogen drücken.

• Mobilisation: Variationen von Hürdensitz, Hüftkreisen, Fußkreisen oder Armkreisen

Hürdensitz	Wir nehmen einen Hürdensitz ein, indem wir bei
	aufrechtem Oberkörper ein Bein gestreckt nach vorne und das andere seitlich abgespreizt vom Körper und gebeugt im Knie mit der Innenseite auf dem Boden ablegen.
Hürdensitz mit	Ich sitze im Hürdensitz und bringe in langsamem
Nachziehbein	Bewegungstempo das Nachziehbein, ohne dass es den Boden berührt, nach vorne parallel zum gestreckten Schwungbein und zurück. – Beinwechsel!
Hürdensitz mit	Ich sitze im Hürdensitz und rolle mich in Richtung des
Rolle	Schwungbeins über den Rücken (oder die Schultern), um spiegelverkehrt im Hürdensitz wieder zum Sitzen zu kommen. Das heißt zum Beispiel: ich habe mein gestrecktes linkes Bein als Schwungbein und mein rechtes angewinkelt als Nachziehbein, rolle nach links hinüber und wechsele in der Luft die Position der Beine, so dass ich mit dem rechten Bein als Schwungbein und dem linken als Nachziehbein wieder lande.
Hüftfußkreisen	Ich kreise meine Hüften in großen gleichmäßigen Radien und stütze meine Hände entweder in die Hüften oder halte sie wie bei einem Kreisel zur Balance über dem Kopf. Zusätzlich kreise ich auf den Außenrändern meiner Fuß- bzw. Schuhsohlen. Das bedeutet, dass ich auf den linken Außenrändern meiner Füße bzw. Schuhe stehe, wenn sich meine Hüfte gerade im Kreis ebenfalls zu meiner Linken befindet.
Oberkörperdrehen	Ich nehme im Stand meine Arme in Seithalte und beginne in dieser Position den gesamten Oberkörper – ähnlich einer Drehwurfbewegung – um die Längsachse zu rotieren. Dabei fixiere ich die Füße und Beine an ihrem Standort und damit auch die Hüfte (Stichwort: "Auswringen eines Lappen"). Der Kopf folgt mit seiner Blickrichtung jeweils der Drehrichtung. Nach und nach kann ich die Fixation lockern und vor allem das Hüftgelenk mehr einbeziehen.
Gegengleiches	Im Stand beginne ich einen Arm vorwärts zu kreisen
Armkreisen	und den anderen rückwärts. Am höchsten (Überkopf) und am tiefsten Punkt (Oberschenkel) begegnen sich die Arme wieder.
Armkreisen mit	Im Stand beginne ich das Armkreisen mit den Armen
Abheben	in der Seithalte und ganz kleinen Radien. Dabei werden die Radien im Doppelarmsschwung schrittweise immer größer, bis mein Armkreisen am Endpunkt (Arme schwingen am Körper) und so viel Schwung erzeugt, dass ich quasi gezwungen bin, wie ein "Hubschrauber" abzuheben und mit doppelbeinig mitzuspringen.

• Kräftigende Mobilisation: Variationen von Ausfallschritt, Variationen von Hampelmann (siehe Erwärmung; auch Möglichkeit für Skigymnastik)

Ausfallschrittgehen	Ich beginne im aufrechten Stand. Der Körper ist
	gespannt und das Hauptgewicht liegt auf den Ballen. Ich
	mache einen kontrollierten Schritt mit hohem Kniehub
	nach vorne, indem ich mich von meinem bis in die
	Zehenspitzen gestreckten hinteren Bein abdrücke. Ich lande im Ausfallschritt. Aus dieser Position strecke und
	richte ich mich langsam auf, während ich dabei diesmal
	das andere Bein in gleicher Weise nach vorne führe.
	Man kann diese Übung in Vorwärts- und Rückwärts-
	bewegung machen. Eine weitere Variante ist die
	seitliche Ausführung: aus Stand in Seitgrätsche bzw.
	Seitausfallschritt (vorderes Bein gebeugt mit Körper
	darüber und hinteres Bein durchgestreckt)
Ausfallschrittspringen	Ausgangsposition wie bei Dehnübung "Oberschenkel"
J	(siehe oben) einnehmen, in welcher ich dann mit
	gleichmäßigem und nicht zu schnellem bzw. explosivem
	Absprung umspringe, so dass sich dann beim Landen
	das andere Bein vorne befindet. – Zusätzlich kann man
	natürlich hinsichtlich der "Tiefe" der Ausgangsstellung,
	der Sprunghöhe, Dauer der Sprungpause und
	Wiederholungszahl variieren und differenzieren.
Zehnkampfsprünge	Ich beginne im Stand. Ich gehe in die Hocke und meine
	Hände berühren dabei den Boden, so dass ich mit den
	Beinen direkt in die Liegestützposition weiterspringe.
	Danach führe ich die Beine wieder zurück in die Hocke,
	um daraus einen Hockstrecksprung zu machen. Diesen
	Durchgang kann ich als Serie nach Bedarf mehrmals am
	Stück wiederholen. – Man kann natürlich zudem in der
	Liegestützposition eine Liegestütze einbauen.

3.3 Das 5-Minuten-Fitnessprogramm

Dieses Fitnessprogramm bietet bei geringem Zeitaufwand, so dass – wenn einmal erläutert – es in jeder Stunde einfach einzusetzen ist, und bei großer Flexibilität eine hohe Effizienz und Kontrollmöglichkeit, so dass gezielt ausgewählte Muskelgruppen gekräftigt werden.

Das 5-Minuten-Fitnessprogramm

- 1. (Erwärmung z.B. Hampelmänner) 1 Minute
- 2. Kräftigung Beinmuskulatur 1 Minute
 - ½ Minute: "Doppelbeinige Wadenheber"
 - ½ Minute: "Umspringen im Ausfallschritt"
- 3. Kräftigung Rückenmuskulatur 1 Minute
 - → Bauchlage
 - ½ Minute: "Alle Viere" (beide Arme und beide Arme gleichzeitig anheben und kurz halten)
 - ½ Minute: "Diagonale" (Arm rechts + Bein links und Arm links + Bein rechts im Wechsel anheben)
- 4. Kräftigung Bauchmuskulatur 1 Minute
 - → Rückenlage
 - ½ Minute: "Käfer" (obere schräge Bauchmuskulatur)
 - ½ Minute: "Rudern" (untere gerade Bauchmuskulatur)
- 5. Kräftigung Oberkörpermuskulatur 1 Minute
 - ½ Minute: "Liegestütze"
 - ½ Minute: "Reverse Dips"
- 6. (Aus-) Dehnen für Effektivität empfohlen
- ⇒ Programm auch erweiterbar durch weitere Übungen (4 pro Muskelgruppe bei ¼ Minute pro Übung) oder obige Übungen austauschbar

3.4 Kräftigung durch die Leichtathletik und für die Leichtathletik

Einerseits kann man durch leichtathletische Übungen die (Kraft-) Leistung in anderen Sportarten (Stichwort: Trainingssportart) verbessern, andererseits aber durch spezifische Kräftigung die Fähigkeiten in der Leichtathletik selbst fördern. Allein schon die Überlegung, dass inter- und intramuskuläre Koordination leistungsbestimmend sein oder wirken können, zeigt, welches Potential in den Bereich Kraft und Koordination oder deren Kombination(en) liegt.

a. Wurf:

• Liegestützvariationen – Ausführungsweise, Griffweite, Dynamik, mit Geräten usw.

Liegstützvariationen (Differenzierung der Ausführung – siehe oben)

Materialbedarf: Medizinbälle, Turnmatten, Bänke bzw. Kastenoberteile

Beschreibung:

- Liegestützen auf dem Medizinball (Zusatzeffekt Koordination!)
 Variation: eine Hand auf dem Ball, die andere auf dem Boden
- Liegestützwandern: ich liege auf Höhe der Schultern links neben dem Medizinball, mache eine Liegestütze, wandere mit Händen und Füßen über den Medizinball hinweg auf die andere Seite und mache dort wieder eine Liegestütze. – Beliebige Wiederholungszahl
 - Variante für Schülerinnen: Mit Liegestütz den Medizinball umwandern und zwischendurch als kurze Pause den Körper auf dem Medizinball ablegen. Beliebige Wiederholungszahl
- Liegestützrollen: Ich liege in Bauchlage links auf einer quer liegenden Turnmatte, mache dort eine Liegestütze, rolle mich dann auf der Matte nach rechts ab und mache dort wieder eine Liegestütze. – Beliebige Wiederholungszahl (gut geeignet für Zirkeltraining wegen kurzer Pause durch Rolle!)
- Liegestütze mit den Füßen auf einer Bank bzw. einem Kastenoberteil und mit den Händen auf dem Boden; oder Hände auf der Bank bzw. dem Kastenoberteil und Hände auf dem Boden
- Medizinballwürfe (gegen Wand oder in Gegenüberstellung): Überkopf mit und ohne
 Stemmschritt, Rückwärtswürfe (Überkopf durch die Beine), Hockwürfe, Druckwürfe,
 Stöße, Seitliche Würfe; in Partnerübungen zusätzliche Kräftigung (Bauch, Rücken, Beine)

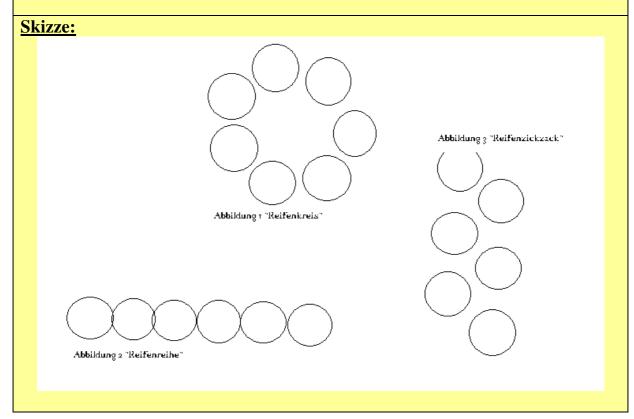
b. Sprung:

- Sprünge über Medizinball, Treppensprünge, Aufsteiger/Steigesprungvariationen am Kasten ("Kastensprünge"), Ropeskipping (vgl. Ausdauer am Vortag)
- Sprungserien auf Mattenbahn (vgl. auch nächster Gliederungspunkt)
- Fußgelenksprünge (einbeinig doppelbeinig), Schrittsprünge, Auftaktsprünge
- Startsprünge, Wechselsprünge, Einbeinige Sprünge
- Anhocksprünge, Rhythmussprünge, Tiefe Hocksprünge vorwärts/rückwärts, "Zehnkampfsprünge"
- Prellhopser, Hopserlauf, Seitgalopp
- Sprünge zu Sprungmusik, Reifensprünge

Reifensprünge (auch als Verknüpfung mit Gymnastik & Tanz oder Skigymnastik)

Materialbedarf: Klassensatz Reifen, Musikanlage und Sprungmusik

Beschreibung: Ich baue einen Reifenkreis (siehe Abb. 1) oder mehrere auf. An jedem Reifen steht an der Kreisaußenseite (oder Innenseite) ein Schüler. Zu Musik z.B. Walzer auf das Kommando eines Gruppenmitglieds springen alle auf die drei Zählzeiten des Dreivierteltaktes doppelbeinig in den Kreis, aus dem Kreis zurück und nach links bzw. rechts weiter. Hier gibt es unzählige Variationen und Möglichkeiten wie etwa ein anderer Takt, unterschiedliches Tempo oder Richtungswechsel – bis hin zu komplexen Choreografien, die auch an Reifenreihe (siehe Abb. 2) und Reifenzickzack (siehe Abb. 3) gemacht werden können.



3.5 Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Sportarten

Viele nutzen die Leichtathletik heute nur noch als schnelle Notenlieferantin oder haben entweder nicht die überzeugendste und hilfreichste Ausbildung erlebt oder zu wenig Zeit für einen zu großen Leichtathletikblock. So ist die einzige Alternative, die Leichtathletik das ganze Jahr über in kleinen aber konstanten "Portionen" zu thematisieren oder bzw. und sie stets mit anderen Inhalten, Bereichen oder Sportarten zu verbinden.

• Beispiel Geräteturnen: Sprünge auf der Mattenbahn als Vorbereitung zum Bodenturnen

Als Vorbereitung für Abdruck/Sprung, Rollen und Körperspannung allgemein beim Bodenturnen bieten sich Sprungserien auf der Mattenbahn an. Um vor allem die Knieund Fußgelenkstreckung beim Turnen zu erreichen, kann man von den Fußgelenksprüngen über die Rhythmus- und Anhocksprünge zu den Hocksprüngen gehen.

- Beispiel Sportspiele: Sprint- und Sprung-ABC, Sprung- und Wurfkraft usw.
- Beispiel Gymnastik und Tanz bzw. Rhythmusschulung: Ropeskipping, Reifen oder Aerobic
- Beispiel Ski Alpin: Skigymnastik
- Beispiel Ausdauer: Halbstunden-Training (ständiger Wechsel von Laufphasen und Sprungphase evtl. auch in Gruppen)
- Beispiel Gesundheit: Thematik Agonist/Antagonist, Thematik Dysbalancen usw.

3.6 "Unsere Füße – unsere Basis" (Fußgelenk- Fußgewölbekräftigung)

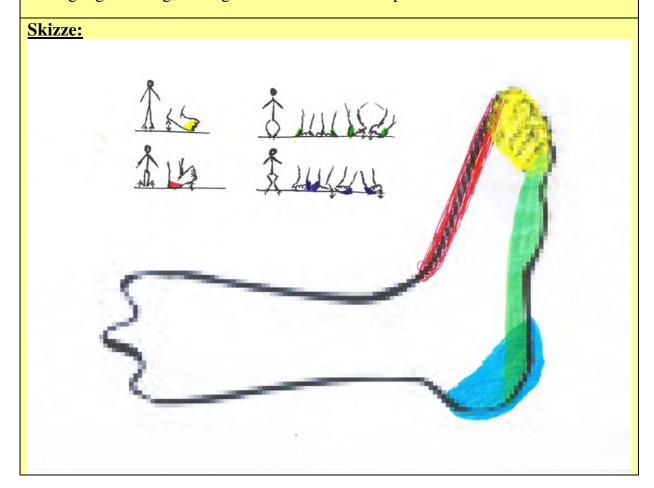
Wenn man bedenkt, dass unser gesamtes Körpergewicht auf unseren Füßen und Fußgewölben lastet, ist gerade hinsichtlich der Leichtathletik mit ihren Anforderungen nachvollziehbar, warum der Mobilisation und Kräftigung dieses Körperbereiches eine zentrale Rolle zukommt.

- Balance-Wadenheber
- Fußkantengehen, Kombiniertes Hüftfußkreisen
- Zehenziehen, Rasenzupfen, Tennisballheben, Barfußlaufen

Fußkantengehen

Materielbedarf: unterschiedliche Böden bzw. Untergründe (möglichst sockig oder barfuß)

Beschreibung: Ich gehe z.B. einmal zur gegenüberliegenden Hallenwand nur auf meinen Zehenspitzen bzw. Ballen wie eine Ballerina. Dann gehe ich nur auf den Fersen, als ob ich wegen einer Blase nicht richtig auftreten könnte. Danach verlagere ich mein Gewicht auf die Außenränder meiner Füße (Stichwort "O-Beine"). Anschließend gehe ich hauptsächlich auf den Innenrändern meiner Füße (Stichwort "X-Beine"). – Dies kann ich nicht nur isoliert machen, sondern ich kann einen fortlaufenden Wechsel vornehmen: zwei Kontakte Zehenspitzen, zwei Kontakte Fersen, zwei Kontakte Äußenränder, zwei Kontakte Innenränder usw. Oder ich kombiniere zwei Formen, indem ich mit einem Fuß durchgehend auf Zehenspitzen, mit dem anderen jedoch durchgehend auf den Fersen gehe. Ich kann Bewegungsrichtung, Untergrund oder andere Komponenten variieren.



3.7 Teppichfliesen-Staffeln



Aufstellung



Teppichfliesen mit beiden Händen vorwärts schieben



Auf der Teppichfliese kniend rutschen



"Rollerfahren"

4.0 Spielerische Ausdauerschulung:

4.1 Gruppenwettkämpfe und Formationsläufe

Biathlon als Gruppenwettkampf

Material bedarf:

- Sportplatz
- 4 Hütchen
- 6 Reifen
- 2 Wurfgegenstände pro Schüler

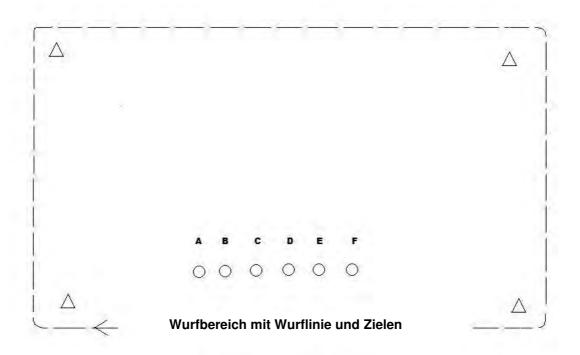
Beschreibung:

Die Schülergruppen sollten aus 4 Teilnehmern bestehen. Bei größeren Gruppen entstehen unter Umständen Wartezeiten an der Wurfanlage. Alle Teilnehmer laufen während der ganzen Zeit. Sieger ist die Gruppe, die nach einer bestimmten Zeit (ca. 30 Min.) die meisten Treffer erzielt hat. Jede Gruppe hat ihre eigene Wurfstation mit einem Reifen als Ziel und je zwei Wurfgegenstände pro Schüler. Jeder Schüler teilt dem Lehrer nach seinen Würfen seine Trefferzahl mit Nennung der Gruppe mit. Der Lehrer notiert per Strichliste die Treffer pro Gruppe. Es ist empfehlenswert einen Helfer zur Seite zu haben. Dieser legt die Wurfgegenstände nach der Übung wieder an den "Wurfstand" zurück.

Haben nicht alle Gruppen dieselbe Teilnehmerzahl, muss zur Ermittlung der Siegergruppe die Anzahl der Gesamttreffer durch die Anzahl der Gruppenmitglieder geteilt werden.

Belastungsumfang: Jeder Teilnehmer wählt sein individuelles Tempo.

Skizze:



Crosslauf im Wechsel mit Rundenlauf

Materialbedarf:

- 8 Hütchen
- 1 kl. und 2 gr. Kästen
- 1 Weichbodenmatte, 1 Niedersprungmatte
- 4 Gymnastik-Matten
- 12 Reifen
- 1 Langbank

Beschreibung:

Die Belastung erfolgt durch einen Hallencrosslauf im Wechsel mit einem Rundenlauf. Bei der Cross-Laufstrecke müssen Geräte umlaufen, übersprungen oder auf eine andere Art überwunden werden. Beim Rundenlauf wird lediglich gelaufen. Die Schüler werden in zwei Gruppen eingeteilt, eine langsamere und eine schnelle Gruppe. Dadurch wird die Anzahl der Überholungen klein gehalten. Zwischen den Läufen gibt es keine Pausen. Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

1. Rundenlauf Gruppe A

Crosslauf Gruppe B

2. Rundenlauf Gruppe B

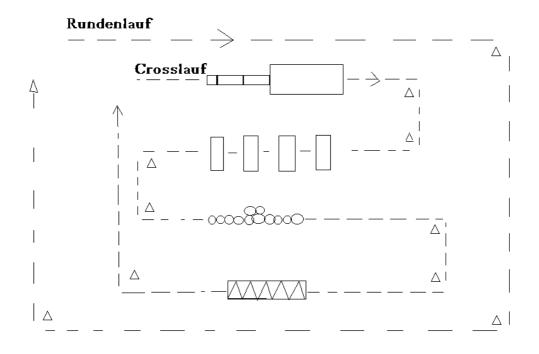
Crosslauf Gruppe A

116337

Abschließend können beide Strecken miteinander verbunden werden. Dann laufen beide Gruppen gleichzeitig die Gesamtstrecke.

Jeder Teilnehmer wählt sein individuelles Tempo.

Skizze:



Jenga Rennen

Materialbedarf:

- 4 Hütchen und Würfel
- Jenga Spiel
- evtl. Musik

Beschreibung:

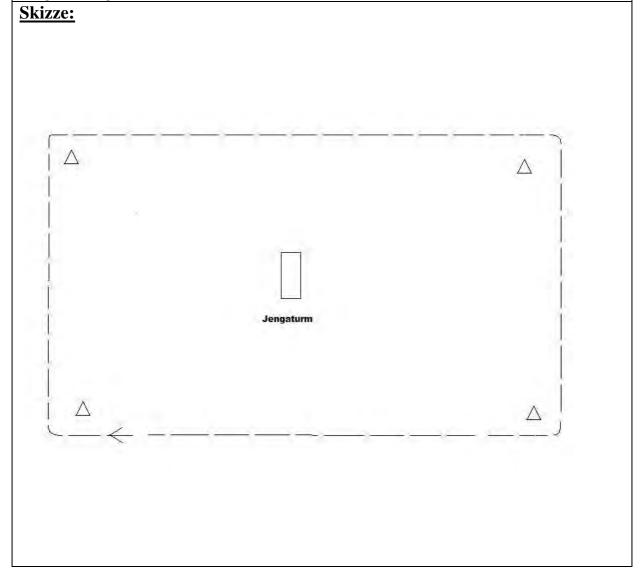
An die vier Eckpunkte des Volleyball-Feldes wird jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga - Spiel aufgebaut. Die Schüler verteilen sich in gleich großen Gruppen an die vier Markierungshütchen.

Jede Gruppe würfelt - gerade gewürfelte Zahl = zwei Runden laufen; - ungerade gewürfelte Zahl = drei Runden laufen. Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein Schüler in die Mitte und versucht, ein Jenga - Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga- Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und vier "Strafrunden" absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm schnell wieder von dem Lehrer aufgebaut. Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Laufrichtung gewechselt werden.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen "ergattert" hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

Variation:

Laufgeschwindigkeit



Takeshi's Castle

Materialbedarf:

- Zwei Sprossenwände
- 4 gr. Kästen
- 2 Weichbodenmatten, 2 Niedersprungmatten
- 30 Gymnastikbälle
- 4 Langbänke

Beschreibung:

Die Schüler werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe sind erst die "Werfer", die andere Gruppe die "Läufer". Die Läufer haben die Aufgabe einen Hindernisparcour zu absolvieren. Jeder Schüler, der den Parcours erfolgreich überwunden hat, bekommt einen Punkt für seine Gruppe. Die Werfen haben die Aufgabe die Läufer, während sie den Parcours absolvieren abzuwerfen. Jeder getroffene Läufer muss zum Ausgangspunkt A zurück. Die Werfer teilen vier Schüler ein, die die Bälle aus dem Spielfeld zu den Werfern zurückwerfen.

Nach 10-15 Minuten werden die Aufgaben gewechselt. Die Gruppe gewinnt, die nach dieser Zeit die meisten Punkte hat. Der Lehrer fungiert als Schiedsrichter.

Hinweis: Die Schüler bekommen die Anweisung nicht auf den Kopf zu zielen.

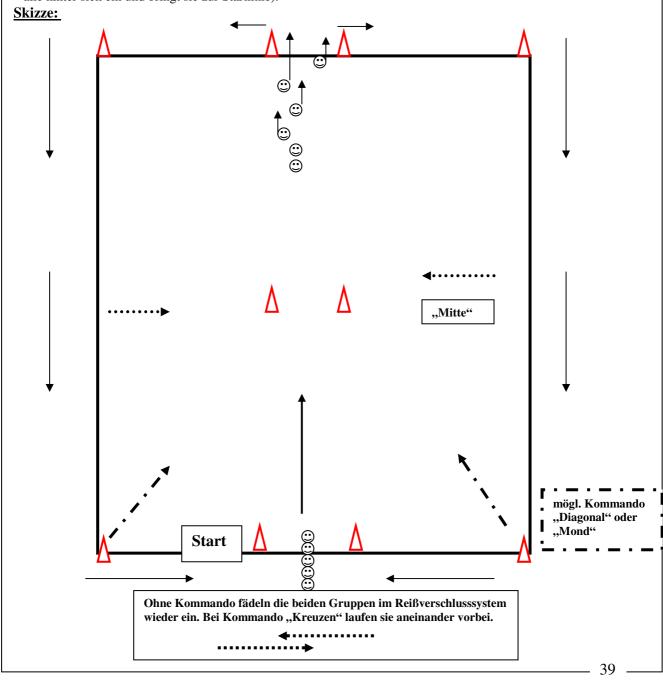
Skizze: Pause PAUSE

Formationslaufen nach Musik (nach Katzenbogner)

Benötigtes Material: 10 Hütchen, Musik mit passendem Laufrhythmus, Steigerung: Erhöhung der Beats"/min

Beschreibung: Aufstellung in Reihe am "Start", bei Musikbeginn Lauf übers ganze Längsfeld durch die Mitte. <u>Grundform:</u> Am Feldende Trennung der Einzelreihe in zwei (Läufer eins nach rechts ums Hütchen, Läufer zwei nach links, drei wieder rechts usw.). Erfolgt kein Kommando, treffen die beiden Reihen wieder am Start zusammen, ordnen sich im Reißverschlusssystem wieder ein und laufen die gleiche Strecke erneut. Varianten:

- An den Ecken kann das Kommando "Diagonal" erfolgen, so dass die Reihen in die Diagonale einbiegen und in der Hallenmitte reißverschlussartig kreuzen, ohne dass sich die Einzelläufer berühren.
- Begegnen sich die beiden Reihen, führt das Kommando "Kreuzen" zu einem aneinander Vorbeilaufen.
- Beim Kommando "Mond" laufen die Reihen ebenfalls zur Mitte, diesmal halbmond/halbkreisförmig, kreuzen aber nicht, sondern laufen aneinander vorbei, um ihren Halbmond/-kreis [gedachte Laufbahnen:)(] fertig zu laufen. Die Läufer der beiden Reihen könnten sich am Mittelpunkt durch Handschlag begrüßen.
- Kommando "Mitte" fordert das Einschwenken der Reihe aus der Längslaufrichtung in die Querung über die Mitte. Hier kann "Kreuzen", "Diagonal", "Einreihen" zum Start oder Feldende hin erfolgen.
- "Polonaise": Nach der Trennung am Feldende laufen die beiden Einzelreihen zum Start zurück, schwenken ein, laufen dann aber parallel zueinander also in Zweierreihe. Am Feldende teilt sich die Doppelreihe (Paar 1 rechts, Paar 2 links usw.) um sich am Start als Viererreihe zu vereinigen. Evtl. Steigerung auf 8er/16er-Reihe möglich, Kommando "Teilen" baut die Mehrfachreihen wieder ab. (Variante: Startläufer sammelt im Zickzacklauf wieder alle hinter sich ein und bringt sie zur Startlinie).



Stationen laufen

Materialbedarf:

Stationskarten (ABC, Fahrtziele, Zahlen o.ä.)

Laufpläne

Beschreibung:

In der Halle werden die Stationskarten verteilt z.B. an die Wand geklebt. Die Schüler sollen nun verschiedene Stationen nach einem vorgegebenen Plan ablaufen, wobei sie immer wieder über eine Station in der Mitte laufen sollen.

Variante 1 ,,ABC-Laufen":

Die Schüler laufen in Gruppen die Buchstaben, die durcheinander an den Wänden der Halle hängen, in der Reihenfolge des ABCs ab. Um ein Auseinanderfallen der Gruppe zu verhindern können die Schüler durch ein Seil in der Hand verbunden werden. Anschließend muss jeder Schüler die Buchstaben seines eigenen Vornamens in der korrekten Reihenfolge ablaufen. Dasselbe kann man mit dem Namen des Lieblingstieres, der Lieblingsband, des Lieblingsschauspielers usw. fortsetzen.

Variante 2 "Busfahren":

An den Hallenwänden werden Namen von Orten bzw. Bushaltestellen, z.B. "Marienplatz", "Olympiazentrum", "Messe Ost" o.ä., angebracht. Die Schüler bilden Kleingruppen. Der vorderste der Schlange ist der Busfahrer, die weiteren sind die Fahrgäste. Der Busfahrer erhält vom Lehrer den Fahrplan, den er mit seinem Bus, der Schülergruppe, abfahren muss. Dabei muss er nach jeder Station zum Zentralbusbahnhof in der Mitte der Halle zurückkehren. Hat ein Bus seine Route abgefahren, wechselt der Busfahrer und dieser erhält einen neuen Fahrplan.

4.2 ,,1, 2, 3 oder 4" – Energieumsatzspiel

Materialbedarf: - 2 mal 4 Hütchen (z.B. zweimal blau, zweimal gelb usw.)

- Liste mit Kalorien/Energieumsatz/Umsatzzeit (siehe Skizze)
- Pfeife, evtl. Musik

Beschreibung:

Man stellt vier verschieden farbige Hütchen auf eine Linie mit einigen Metern Abstand voneinander auf. Vom rechten Hütchen zur Wand (bzw. Außenlinie) etwas mehr Platz lassen. Das linke Hütchen (z.B. gelb) symbolisiert eine Viertelstunde, das zweite von links (z.B. rot) eine halbe Stunde, das zweite von rechts (z.B. grün) 45 Minuten und das rechte (z.B. blau) eine Stunde. Die Schüler bewegen sich frei in der Halle – laufender Weise. Auf Pfiff, Zuruf, Musikstopp o.ä. laufen sie schnell zu einem Hütchen, das für sie die richtige Lösung darstellt. Das Spiel funktioniert somit nach dem System von "1, 2 oder 3". Für jede richtige Lösung dürfen die Schüler richtig lagen, sich einen Punkt geben oder eintragen. Danach wird weiter gelaufen bis zum nächsten Signal.

Beim Signal erhalten die Schüler optisch oder akkustisch ein Lebensmittel aus der Liste mitgeteilt, das sie hinsichtlich seines Abbauwertes durch Sport mit geringer Intensität (also langsames und lockeres Laufen, Schwimmen, Rollerbladen usw.) richtig einordnen sollen. Ein Beispiel: Zuruf "Ein Apfel" bedeutet, dass die Schüler zum rechten Hütchen laufen müss(t)en.

Zur Pausengestaltung oder zum Unterrichtsgespräch für Theorieinhalte kann ich die Schüler auf eine falsche Fährte locken, indem ich Lebensmittel mitteile, die durch keines der Hütchen repräsentiert werden. Oder ich kann als weitere Lösungsmöglichkeit den freien Raum zwischen rechtem Hütchen und Wand nutzen, falls die Abbauzeit über eine Stunde hinausgeht.

Ich kann die jeweils richtige Lösung für die Schüler durch eine laminierte Karte (ebenso wie das Lebensmittel) oder durch das Hochheben eines jeweils gleichfarbigen Hütchens auch nonverbal anzeigen.

Variation:

Laufgeschwindigkeit, Signalgebung, Abbauzeiten/Hütchenbedeutung

Skizze:

Lebensmittel	Energie	Leichte Belastung	Mäßige Belastung	Hohe Belastung
1 Apfel	68 kcal	Viertelstunde	X	X
1 Brötchen	100 kcal	Halbe Stunde	Viertelstunde	X
1 Müsliriegel	100 kcal	Halbe Stunde	Viertelstunde	X
1 Handvoll Gummibären	105 kcal	Halbe Stunde	Viertelstunde	X
1 Handvoll Chips	150 kcal	Dreiviertelstunde	Halbe Stunde	Viertelstunde
1 Kugel Eis	110 kcal	Halbe Stunde	Viertelstunde	X
1 Dose Cola	185 kcal	Dreiviertelstunde	Halbe Stunde	Viertelstunde
1 Schnitzel Schw.	200 kcal	Dreiviertelstunde	Halbe Stunde	Viertelstunde
1 Tüte Pommes	225 kcal	Dreiviertelstunde	Halbe Stunde	Viertelstunde
1 Stk Kuchen	250 kcal	Eine Stunde	Dreiviertelstunde	Halbe Stunde
1 Hamburger	250 kcal	Eine Stunde	Dreiviertelstunde	Halbe Stunde
1 Teller Nudeln/Soße	315 kcal	Stunde + Viertel	Dreiviertelstunde	Halbe Stunde
1 Tafelschokolade	535 kcal	Zwei Stunden	Stunde + Halb	Dreiviertelstunde
1 Pizza	825 kcal	Drei Stunden	Zwei Stunden	Stunde + Halb

4.3 NUDELPARTY

Motivierende Ausdauerschulung mit der Nudel bzw. mit dem Iso-Rohr

Material: Pro Schüler eine Nudel bzw. ein Rohr

Anstelle von fertigen Schwimm-Nudeln kann man auch eine billigere Lösung aus dem Baumarkt beziehen. Hierzu werden Iso-Rohre (ca 1 m) besorgt und mit Klebebändern in verschiedenen Farben (5-6Farben) beklebt. So ergeben sich noch mehr Einsatzmöglichkeiten.

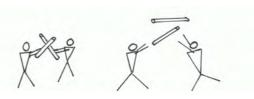
Folgende Übungen und Spiele sollen Anregungen darstellen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Musik zur Motivation und Rhythmusunterstützung (z.B.: Rock'n Roll-Mix)!

1. Nudel-Lauf mit Bewegungsaufgaben:

In der Halle werden Nudeln/Rohre in der Anzahl der Schüler am Boden verteilt.

- Lauf <u>um</u> die am Boden verteilten Rohre
- Laufen und springen über die Nudeln
- Aufnehmen der Nudeln und Begrüßungsspiel: Wir begrüßen uns mit den Nudeln in der Hand, zwischen den Beinen, durch Zuwurf ...



 Lauf mit den Nudeln wie mit einem Motorrad, Flieger, Hubschrauber, Hexenbesen, Ruderboot, Autoscooter...



 Hineinwerfen und Aufnehmen von Nudeln und Zusammenfinden von Gruppen gleicher Farbe auf ein Signal!



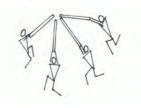
• Gruppe (gleiche Farbe) erfüllt mit den Nudeln diverse Aufgaben, z.B.: Bau eines Hauses, Zaunes, Baumes...

Gruppe umkreist abwechselnd im Lauf die Kunstwerke.





- Gruppe baut ein Zelt und
 - läuft im Uhrzeigersinn
 - gegen den Uhrzeigersinn
 - Häuptling im Zelt pausiert (Wechsel)
 - Lauf in Hocke, Hopserlauf, Rückwärtslauf...
- Gruppe bildet eine Kette (Rohre Hand in Hand) und bewegt sich laufend, springend, schleichend, einbeinig, rückwärts
 (Möglichkeit auch die ganze Klasse anzubinden)



2. Nudel-Trio

Es finden sich jeweils 3 Schüler pro Nudel/Rohr zusammen und erfüllen folgende Aufgaben in Bewegung:

- Trio läuft nebeneinander.
- "Wechsel": Kind in der Mitte wechselt zu einem anderen Rohr.
- "Drehen": Kind in der Mitte läuft unter dem Rohr durch und läuft dann rückwärts bzw. wieder vorwärts.
- "Rutschen" Das Trio einigt sich und jeder rutscht auf eine neue Laufpositionen.
- "Attacke" Das Trio lässt die Nudel fallen und besetzt schnellstmöglich in gleicher Kombination eine neue Nudel

Des Weiteren können Laufrichtungen, unterschiedliche Geschwindigkeiten und weitere Kommandos (Kreativität der Schüler) mit eingebaut werden.

3. Nudel-Up

Gruppenspiel mit jeweils ca. 6 Schüler pro Gruppe Material: Pro Gruppe 6 Nudeln und 1 größerer Würfel. Spielfeld: 6 unterteilte Felder pro Gruppe (auch Hallenlinien)

Um die Laufintensität zu erhöhen sollten jeweils 2-3 Schüler die Aufgaben gemeinsam ausführen!

- 1. Würfeln einer Zahl!
- 2. <u>Lauf mit Nudel zum Feld und Nudel ablegen!</u> (Ist das Feld schon besetzt, so wird trotzdem um das gewürfelte Feld gelaufen)
- 3. Felder besetzen!

Ist auch das letzte Feld besetzt worden, setzen sich alle Gruppenmitglieder zum Zeichen des Sieges in je ein Feld. Anschließend werden auch die mit Nudeln besetzten Felder der anderen Gruppen festgestellt (Punkte).

4. <u>Abbau der Felder mit gleichen Regeln!</u> Schließlich werden sämtliche Felder mit Nudeln besetzt und das Spiel als Abbauspiel in umgekehrter Reihenfolge fortgesetzt.

Möglichkeit der Punktevergabe: Jede Gruppe erhält so viele Punkte, wie sie Nudeln aufbzw. abbauen konnte!





4.4 "Würfelnd zum Ausdauerglück"

Kurzbeschreibung:

Je nach Schülerzahl werden beispielsweise vier Gruppen gebildet. Eine Schülerin bzw. ein Schüler der Gruppe würfelt (z.B. eine "Drei"). Auf dem bereitliegenden Blatt darf die Gruppe die Zahlen bis zur "Drei" ausstreichen. Anschließend läuft die Gruppe gemeinsam um das Hütchen mit der Nummer Drei und zurück zum Ausgangspunkt. Ein anderer Schüler übernimmt das Würfeln (z.B. eine "Sechs") und streicht dann bis zur "Neun" aus, während die Gruppe um das Hütchen mit der Nummer Sechs läuft usw..

Ziel ist es eine vorgegebene Zahl (z.B. 100) genau zu erreichen. Das erhöht den Reiz zusätzlich, da am Ende die Würfelzahlen genau passen müssen. Auch bei unpassenden Zahlen läuft die Gruppe weiter.

Je nach Ausdauerzielsetzung und Laufstrecken bietet sich das Spiel auch fürs Gelände/Sportplatz an.



Die Gruppen A und B haben hier gemeinsame Wendemarkierungen, ebenso die Gruppen C und D

Variationen:

- die Gruppe läuft gemeinsam an einem Reifen oder Sprungseil
- die Gruppe passt sich während des Laufens einen Ball zu (werfend oder mit dem Fuß)
- Je ein Läufer aus jeder Gruppe darf eine Runde aussetzen und die Zahlen ausstreichen. (auch unter sozialem Aspekt für Leistungsschwächere) gegebenenfalls auch mit je einem Aufpasser aus der anderen Gruppe
- Als Bingo spielen oder andere Zahlenvorgaben sind zu erfüllen (z.B. jede Zahl von 1-6 muss dreimal ausgestrichen werden)
- Je nach Würfelzahl können in die Laufwege auch allgemeine Koordinationsübungen (z.B. Skipping durch Reifenbahn) oder sportartspezifische Übungen (Führen eines Fußballes am Fuß...) eingebaut werden.
- Es reicht auch eine Wendemarkierung für alle Gruppen. Durch den stets gleichen Laufweg kommt dem Würfelglück eine höhere Bedeutung zu.
- Als Umkehrstaffel (immer nur ein Läufer) organisiert unter dem Aspekt SCHNELLIGKEIT

Materialbedarf: Markierungskegel,(Schaumstoff-)Würfel, Zahlenzettel und Schreiber für jede Mannschaft

Weitere einfache Würfelspiele zum Einlaufen/Ausdauertraining

Bei diesem Spiel befinden sich alle Schüler in einem markierten Würfelraum. Immer zwei Spieler treten gegeneinander mit Würfeln an. Wer die höhere Zahl würfelt hat gewonnen. Der Verlierer muss eine Anzahl (seine gewürfelte Zahl oder die Differenz der beiden gewürfelten Zahlen) an Runden laufen. Der Sieger würfelt mit einem anderen Schüler usw.

Kleingruppen laufen gemeinsam eine vorgegebene Rundstrecke. Nach jeder Runde würfelt ein Gruppenmitglied. Die gewürfelten Zahlen werden fortlaufend aufsummiert. Wer innerhalb einer bestimmten Laufzeit die höchste Gesamtzahl erreicht hat, hat "gewonnen".

Als Kontrolle/zusätzlicher Anreiz können auch für die gewürfelten Zahlen Kastanien/Tennisbälle usw. aus einem Eimer vergeben werden, die von der jeweiligen Mannschaft gesammelt werden (z.B. in einem umgedrehten Markierungsteller).

Kopiervorlagen: ZAHLENLAUFEN BIS 100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

BINGOKARTEN

1	3	6	5	4
3	2	5	4	6
2	5	6	3	1
4	3	1	5	2
6	4	2	3	5

1	3	6	5	4
3	2	5	4	6
2	5	6	3	1
4	3	1	5	2
6	4	2	3	5

Konditions- & Koordinationsschulung Leichtathletik

Staatliche Lehrerfortbildung für den Sportunterricht in Bayern

Konditions- und Koordinationstraining im Basissport am Beispiel Leichtathletik

(Schulung koordinativer und konditioneller Grundlagen)
Lehrgang Nr. 76/901-... (*Datum: _Ort____*)

**Anschrift/Tel. Nr.....

Lehrgangsprogramm

Anreise bis 8.45 Uhr	Treffpunkt:
9.00 – 9.15 Uhr	Begrüßung, Zielsetzung des Lehrgangs
	Name Lehrgangsleitung
9.15 – 10.45 Uhr Praxis	Schulung der Koordination. (Modul 1) • Schulung von Rhythmus, Gleichgewicht, Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit Name d. Referenten
11.00 – 12.00 Uhr Praxis	 Entwicklung der Schnelligkeit (Modul 2) Maximale Schnelligkeit: Sprint Optimale Schnelligkeit: Sprung / Anlauf Azyklische Bewegungsformen: Absprung, Start, Wurf Name d. Referenten
12.30	Mittagspause (es besteht die Möglichkeit!) Bitte unbedingt ergänzen
13.30 – 14.45 Uhr	Kräftigung und Mobilisation durch und für die Leichtathletik (Modul 3)
Praxis/Theorie	 Kräftigung ausgewählter Muskelgruppen Verknüpfung mit anderen Sportarten Untypische Trainingsansätze Name d. Referenten
14.45 – 16.15 Uhr	Ausgewählte Spiel- und Übungsformen in heterogenen Gruppen
Praxis/Theorie	Name d. Referenten
16.15 - 17.00 Uhr	Abschlussdiskussion, Evaluation Verabschiedung Lehrgangsleiter
	(Änderungen vorbehalten!)

Mitzubringen:

- Sportkleidung und Hallenschuhe
- Reisekostenabrechnung mit bereits eingetragenen persönlichen Daten

Um aktive Teilnahme und Weitergabe der Inhalte an Kollegen wird gebeten (Schilf!)





Konditions- und Koordinationsschulung im Basissport am Beispiel Leichtathletik 76/901

Lehr gangsverteilung~(Stand:~12.12.2008)

LG-NR	Bezirk	Datum	Ort
76-901-01	Oberbayern I Hargasser, Ongyerth, (Lortz, Avila de Boba, Stegmüller)	28.04.2009	Werner-Heisenberg- Gymnasium Garching ProfAngermair-Ring 40, 85748 Garching
76-901-02	Oberbayern II Gruber, Ongyerth, Höß	22.04.2009	Traunstein Chiemgau-Gymnasium, Brunnwiese 1, 83278 Traunstein
76-901-03	Schwaben Hinterstößer, Deiß, Klaus	22.04.2009	Kammeltal Wettenhausen StThomas-Gymnasium Wettenhausen, StThomas-Weg 2, 89358 Kammeltal
76-901-04	Oberpfalz Rösch, Schmalzl, Rosenkranz	22.04.2009	Laaber VS Laaber, Am Kalvarienberg 2, 93164 Laaber
76-901-05	Niederbayern Just, Krautloher, Unterpaintner, Heling	22.04.2009	Deggendorf Comenius-Dreifachhalle, Jahnstr.7, 94469 Deggendorf
76-901-06	Mittelfranken Schütz, Weber, Schmidt	29.04.2009	Weißenburg Landkreishalle Weißenburg, An der Hagenau 22a, 91781 Weißenburg
76-901-07	Oberfranken Reitzenstein, Loch, Zenk	29.04.2009	Hof Dreifachturnhalle am Schulzentrum Rosenbühl, Johann-Christian-Reinhart-Gymnasium Hof, Max-Reger-Str.71, 95030 Hof
76-901-08	Unterfranken Zorko, Schmitt, Moll, Ebert	28.04.2009	Gerolzhofen Schulturnhalle der Grundschule, Lülsfelder Weg 6, 97447 Gerolzhofen

Die Lehrgänge beginnen um 8.30 Uhr und enden gegen 17.00 Uhr.

Bitte bewerben Sie sich über FIBS:

http://fortbildung.schule.bayern.de/

unter der oben angegebenen Lehrgangsnummer!

Verantwortlich:

StDin Erika Schwitulla, Bayer. Landesstelle für den Schulsport, Widenmayerstr. 46a, 80538 München, e.schwitulla@laspo.de

Referencenverzeichnis 2

Name, Vorname	Reg	Schule
Schütz, Ludwig		Niederländersteig 1, 91788 Pappenheim Tel: 09143-1370
Avila de Borba, Anna- Katharina	OBB	Wittelsbacher-Gymnasium München Marsplatz 1, 80335 München Tel: 089/54504380; Fax: 089/545043840
Ongyerth, Andrea	OBB	Rottmayr-Gymnasium Laufen Barbarossastraße 16, 83410 Laufen Tel: 08682/89320; Fax: 08682/893222
Stegmüller, Sonja	OBB	Staatl. Berufsschule Fürstenfeldbruck Hans-Sachs-Straße 2, 82256 Fürstenfeldbruck Tel: 08141/50030; Fax: 08141/500320
Höß, Markus	OBB	Gymnasium Waldkraiburg Ritter-von-Gluck-Weg 3a, 84478 Waldkraiburg Tel: 08638/94190; Fax: 08638/941929
Gruber, Reinhold	OBB	Chiemgau-Gymnasium Traunstein Brunnwiese 1, 83278 Traunstein Tel: 0861/166700; Fax: 0861/16670-25
Unterpaintner, Kathrin	NDB	Hans-Leinberger-Gymnasium Landshut Jürgen-Schumann-Str. 20, 84034 Landshut Tel: 0871/96260-10; Fax: 0871/96260-14
Just, Sara	NDB	Comenius-Gymnasium Deggendorf Jahnstraße 8, 94469 Deggendorf Tel: 0991/36300; Fax: 0991/3630122
Heling, Johannes	NDB	Private Berufsschule zur sonderpäd. Förderung, Förderschwerpunkt Lernen Regensburger Straße 60, 93326 Abensberg Tel: 09443/709191; Fax: 09443/709193
Krautloher, Bärbel	NDB	Gymnasium Vilshofen ProfScharrer-Straße 19, 94474 Vilshofen Tel: 08541/9192-0; Fax: 08541/9192-40
Schmalzl, Gudrun	OPF	Goethe-Gymnasium Regensburg Goethestr. 1, 93049 Regensburg Tel: 0941/507-4052,-4053; Fax: 0941/5074071
Rösch, Peter	OPF	Volksschule Laaber (Grund- und Hauptschule) Am Kalvarienberg 2, 93164 Laaber Tel: 09498/902340; Fax: 09498/902342
Rosenkranz, Walter	OPF	Volksschule Dachelhofen (Grund- und Hauptschule) Dachelhofer Str. 133, 92421 Schwandorf Tel: 09431/51301; Fax: 09431/51304
Reitzenstein, Franziska	OFR	Johann-Christian-Reinhart- Gymnasium Hof Max-Reger-Str. 71, 95030 Hof Tel: 09281/78840; Fax: 09281/788413
Loch, Sabine	OFR	Volksschule Scheßlitz (Hauptschule) Mittlerer Weg 8, 96110 Scheßlitz Tel: 09542/921095; Fax: 09542/921096
Zenk, Christine	OFR	Adalbert-Stifter-Volksschule Forchheim (Grund- und Hauptschule) Bammersdorfer Straße 58, 91301 Forchheim Tel: 09191/65455; Fax: 09191/727882

Schmidt, Stefan	MFR	Hardenberg-Gymnasium Fürth Kaiserstr. 92, 90763 Fürth Tel: 0911/9509990; Fax: 0911/95099913
Weber, Christian	MFR	Werner-von-Siemens-Gymnasium Weißenburg An der Hagenau 24, 91781 Weißenburg Tel: 09141/86170; Fax: 09141/861726
Ebert, Horst	UFR	Friedrich-Koenig-Gymnasium Würzburg Friedrichstr. 22, 97082 Würzburg Tel: 0931/45361-0; Fax: 0931/45361-38
Moll, Rainer	UFR	Röntgen-Gymnasium Würzburg Sanderring 8, 97070 Würzburg Tel: 0931/260140; Fax: 0931/2601435
Schmitt, Heiko	UFR	Jack-Steinberger-Gymnasium Bad Kissingen Steinstraße 18, 97688 Bad Kissingen Tel: 0971/72140; Fax: 0971/721499
Zorko, Silvie	UFR	Volksschule Gerolzhofen (Grundschule) Lülsfelder Weg 6, 97447 Gerolzhofen Tel: 09382/310070; Fax: 09382/310071
Hinterstößer, Jürgen	SCH	StThomas-Gymnasium Wettenhausen d. Schulwerks d. Diözese Augsburg StThomas-Weg 2, 89358 Kammeltal Tel: 08223/96100; Fax: 08223/961012
Klaus, Herbert	SCH	Maristenkolleg Mindelheim Realschule für Knaben Champagnatplatz 1, 87719 Mindelheim Tel: 08261/76720; Fax: 08261/3128
Deiß, Harald	SCH	Theodor-Heuss-Gymnasium Nördlingen Schäufelinstraße 8, 86720 Nördlingen Tel: 09081/5051; Fax: 09081/5053



Ebert, Horst Friedrich-Koenig-Gymnasium Würzburg

Friedrichstr. 22, 97082 Würzburg

Tel: 0931/45361-0; Fax: 0931/45361-38

Hargasser, Peter Josef-Effner-Gymnasium Dachau

Erich-Ollenhauer-Straße 12, 85221 Dachau Tel: 08131/666470; Fax: 08131/6664711

Herrmann, Tobias Sigmund-Schuckert-Gymnasium Nürnberg

Pommernstr. 10, 90451 Nürnberg Tel: 0911/644862; Fax: 0911/6498600

Lortz, Ulrich Werner-Heisenberg-Gymnasium Garching

Prof.-Angermair-Ring 40, 85748 Garching Tel: 089/3206969; Fax: 089/3261158

Ongyerth, Andrea Rottmayr-Gymnasium Laufen

Barbarossastraße 16, 83410 Laufen Tel: 08682/89320; Fax: 08682/893222

Piossek, Steffen Sigmund-Schuckert-Gymnasium Nürnberg

Pommernstr. 10, 90451 Nürnberg Tel: 0911/644862; Fax: 0911/6498600

Rösch, Peter Volksschule Laaber (Grund- und Hauptschule)

Am Kalvarienberg 2, 93164 Laaber Tel: 09498/902340; Fax: 09498/902342

Schmitt, Heiko Jack-Steinberger-Gymnasium Bad Kissingen

Steinstraße 18, 97688 Bad Kissingen Tel: 0971/72140; Fax: 0971/721499

Unterpaintner, Kathrin Hans-Leinberger-Gymnasium Landshut

Jürgen-Schumann-Str. 20, 84034 Landshut Tel: 0871/96260-10; Fax: 0871/96260-14

Zenk, Christine Adalbert-Stifter-Volksschule Forchheim (Grund- und Hauptschule)

Bammersdorfer Straße 58, 91301 Forchheim

Tel: 09191/65455; Fax: 09191/727882