

Schneller - Höher - Weiter - Verschieden

Marco Guhl – Schulsportleiter Berlin-Neukölln (schulsport-neukoelln@t-online.de), im Dezember 2014

Grundannahmen für die Leichtathletik in der Schule

Sich vergleichen ist die zentrale Motivation in der Leichtathletik, Antriebfeder des Übens und Lernens. Oft wird diese pädagogische Chance auf den Vergleich mit der Norm, der Zensur verengt. Selten sind Ergebnisse Produkt des schulischen Übens. Körperliche Voraussetzungen verhindern, besonders in den Schnelligkeitsdisziplinen die Gleichbehandlung aller Kinder.

Unterricht der diese Voraussetzungen berücksichtigt sollte:

- Bewegungslernen in den Vordergrund stellen
- Individuelle Verbesserung transparent, erlebbar machen
- Vergleichsmöglichkeiten mit gleich oder ähnlich Talentierten ermöglichen
- Wettkampf für viele Kinder/Jugendliche interessant werden lassen
- Wagnisse ermöglichen und Herausforderungen selbst finden lassen
-

Ausdauer

- Zeitschätzläufe
- Lauft so lange wie ihr könnt/wollt..... in der Halle !
- Wer kann mehrere Ausdauerläufe (z. B. 3 min) im gleichen Tempo laufen ?
- Laufabzeichen
- Der Waldlauf als Abschluss einer Ausdauereinheit für alle Kinder

Werfen / Stoßen

- Werfen in der Halle üben (wesentlich erhöhte Übungshäufigkeit)
- Rückprallwürfe als Wettkampfform (Wessen Ball prallt am weitesten zurück ?)
- Würfe mit unterschiedlichen Gegenständen
- Zielstoßen aus verschiedenen Entfernungen

Sprinten

- Sprintschule (Skipping, Anfersen, Sprunglauf, evtl. Kniehebelauf)
Steigerungsläufe mit „Motor abschalten“, also ohne Bremsung
- Sprintübungen über Blocks in den Lauf
- Barfuß sprinten (evtl. Einschränkung bei Übergewichtigen)

- Risikosprint
- Sprintbundesliga mit dem Ziel 4 oder gar 5 Sieger pro Durchgang zu erzeugen und vielen Kindern eine Erfolgschance zu verschaffen (unterschiedliche Startpositionen)
- Hindernis- / Hürdensprints (z. B. über Blocks)
 - Lauft alle Bahnen 2x und entscheidet euch für eine Bahn
 - Versucht alle Hindernisse mit dem selben Bein zu überspringen
 - Konzentriert euch auf das Weglaufen vom Hindernis
 - Es werden auch höhere Hindernisse angeboten
 - Sprints auch über quer gelegte Matten mit u. ohne Hindernisse

Springen

- Sprungschule frei oder auch über sehr kleine Hindernisse
- Viele Sprünge im Sprunggarten organisieren
- Springen mit leichter Absprungerhöhung (Prallschutzmatte)
- Relativhochsprung (Körpergröße minus Sprunghöhe = Ergebnis, der kleinste Wert gewinnt. „Wer kommt am nächsten an seine Körpergröße heran?)
- Additionsweitsprung

Leistungsbewertung

Neben den objektiven Maßstäben und Kriterien der Leistungsbewertung (Normen der Bundesjugendspiele, des Sportabzeichens, Bewertungstabellen in den leichtathletischen Kerndisziplinen) sollte unbedingt auch der motor. Lernzuwachs des Einzelnen und die individuelle Steigerung des Schülers, der Schülerin bewertet werden. Der Disziplinblock, bei dem am wenigsten die muskuläre Voraussetzung der Kinder / Jugendlichen leistungsbestimmend ist, ist die Ausdauerlaufleistung (Wie weit, wie lange kannst du laufen ohne zu gehen ?). Zugleich hat dieser Bereich insbesondere im Altersbereich bis 12 Jahre die größten gesundheitsfördernden Effekte für die Kinder. In jedem Schuljahr ab der Klassenstufe 4/5 können Dauerlaufleistungen von 15min bis 30min gefordert werden.

-
- Speedladder oder Koordinationsleiter: Sport-Thieme® Koordinationsleiter "Agility
 - BlockX: <http://www.blockx.de/index.html>
 - Freeballs u. Bundesjugendspiele LA mit Excel auswerten: : DEE-Schulsport@t-online.de
 - Laufabzeichen: http://www.leichtathletikverband-brandenburg.de/brsp_laufabzeichen.php
 - Fallschutzplatte 500 x 500 x 45mm im Baumarkt nachfragen