

# Leichtathletik in der Halle

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 Ausdauer im Grundschulalter

Übungen und Spielformen zur Schulung der Ausdauer

JÜRGEN RÖSSLER

### 8 Schlagballweitwurf in der Halle

Spielerisch die richtige Technik erlernen

ELISABETH SAHRE

### 14 Floppen in die Höhe

Die rückwärtige Lattenüberquerung in nur wenigen Schritten

DIETMAR LÜCHTENBERG

### 20 Einfach schnell laufen lernen

Eine Auswahl aus dem Lauf-ABC

ALEXANDER SEEGER

### 26 Stoßen mit Medizinbällen

Viel und variantenreich stoßen

MICHAEL BELZ

### 34 Hürdenlauf in der Halle

Vom rhythmischen Sprinten zum Hürdenlauf

ROMY HEMPFER

4



In den dargestellten Übungs- und Spielformen schulen die Schülerinnen und Schüler ihre Ausdauer „nebenbei“. Im Vordergrund der immer mal wieder einsetzbaren Angebote stehen Freude und Spaß.

8



Auf dem Weg zur richtigen Schlagwurftechnik wird in diesem Unterrichtsmodell besonders darauf geachtet, dass die Schülerinnen und Schüler zu vielen Wurfversuchen kommen. Begonnen wird zunächst mit verschiedenen Wurfgeräten, die ganz unterschiedliche Flugeigenschaften aufweisen und auch ganz unterschiedlich geworfen werden müssen.

14



Welche Lernschritte auf dem Weg zu einer erfolgreichen Einführung des Flop-Sprunges wichtig sind und welche falsche Annahmen z. T. noch immer in der Fachliteratur zu finden sind, zeigt der Beitrag auf Seite 14.

**MAGAZIN**

BÜCHER ZUM THEMA

**46 Leichtathletik**

ARNO MEYER

SPIELE SPIELEN

**49 Würfel-Fußball mit Sondereinlage**

Ein etwas anderes Fußballspiel

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

**50 Preise im Sport – Preise für Schulsport**

Welche Preise gibt es, und lohnt sich eine Bewerbung?

DETLEF KUHLMANN (unter Mitarbeit von Roland Becker und Barbara Hartwig)

**54 VORSORTIERT**

**56 VORSCHAU · IMPRESSUM**

20



Die koordinativ anspruchsvollen Übungen aus dem Lauf-ABC helfen den Schülerinnen und Schülern dabei, ein ganzheitliches Bewegungsgefühl für die Sprintbewegung zu bekommen.

26



Spiel- und Übungsformen wechseln sich bei dieser kindgemäßen methodischen Vorgehensweise zum Erlernen des frontalen Stoßes ab.

34



Unabdingbar für das Erlernen des Hürdenlaufs ist eine gute Sprinttechnik, weshalb diese am Beginn dieses Unterrichtsmodells steht. Die komplexen Bewegungen des Hürdenlaufs selbst lassen sich auf zwei bis drei relevante Bewegungsmerkmale reduzieren.