

Lektion Leichtathletiktests

Zielsetzung: Testserie zur Überprüfung von qualitativ zentralen Bewegungsmuster der Leichtathletik auf verschiedenen Alters- und Könnensstufen. Die Tests dienen also explizit nicht die Leistung, sondern eine dem Alter und Könnensstufe angepasste Bewegungsaufgabe (Qualität), ähnlich den Schwimmtests. Belohnt werden die Kinder nach erfolgreichem Absolvieren mit einem Stoffabzeichen, das bei Swiss Athletics im Shop bestellt werden kann: http://www.swiss-athletics.ch/shop/category.php?category_id=6

Hintergrund: In der Sportart Leichtathletik wird die Technik von Laufen-Springen-Werfen mit Hilfe von Kernbewegungen vermittelt. Die Leichtathletiktests bilden überprüfbare Teilziele dieser Kernbewegungen und sind im Kindes- und Jugendalter eine zentrale Säule der methodischen Vermittlung.

Einführung der Tests war 1994, überarbeitet wurden sie 2011. Als Broschüre publiziert auf mobilesport im 2012
Download d: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/03/03_12_Leichtathletik_Tests_d.pdf
Download f: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/03/03_12_Leichtathletik_Tests_f.pdf
Download i: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/03/03_12_Leichtathletik_Tests_i.pdf
Bewertungsblätter: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/02/LA_Tests_Niveau_1-5_de.xlsx

Zielsetzungen Stufe Kinderleichtathletik (allgemein)

- Koordinative und konditionelle Grundlagen für schaffen: weitgehend deckungsgleich mit KITU
- Technische Kernbewegungen auf vielfältige Weise üben:
Auf dieser Stufe sind dies die Ganzkörperstreckung, der Ballenlauf, Rhythmus mit eigenem Körper

Kursthema am 14.12.2013: Stufe 1, Altersstufe U8

1. Übung Drehkünstler: u.a. Gleichgewicht, Ballenlauf
2. Fang den Ball: u.a. Reaktion, Orientierung, Beidseitigkeit von Drehen
3. Übung Fliegenklatschen: u.a. Ganzkörperstreckung mit Beinen-Rumpf-Armen
4. Übung Quadrathüpfen: u.a. Rhythmus, Ballenlauf, Beidseitigkeit von Drehen
5. Laufe dein Alter: u.a. verschiedene Laufempos beherrschen, Einschätzen der eigenen Kraft

Lektion Werfen und Fangen

Zielsetzungen des Werfens gemäss THB Kindersport: aus dem Stand ein Ziel treffen können / verschiedene Gegenstände werfen können / Gegenstände annehmen und wegspielen

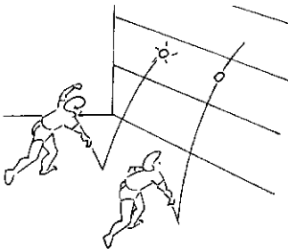
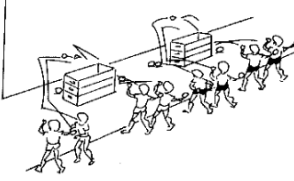
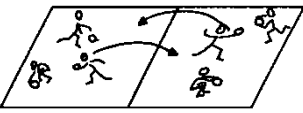
Zielsetzungen des Werfens gemäss Rahmenplan Deutscher LA-Verband: Kinder sollen am Ende der Stufe Kinderleichtathletik im Bereich Wurf...

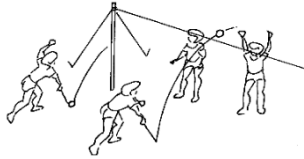
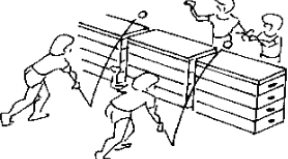
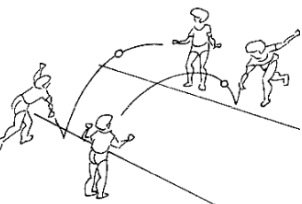
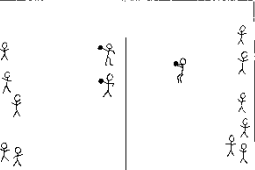
- Unterschiedliche Geräte werfen können: grosse, kleine, leichte, schwere, längliche Geräte, Bälle, etc
- Verschiedene Wurf-Arten: gerade werfen, schleudern, schocken, rückwärts, seitwärts, etc
- Aus verschiedenen Positionen: stehend, sitzend, kniend, kauern, aus Anlauf
- Mit verschiedenen Intentionen werfen können: auf Ziele, auf Weite, hoch werfen, tief werfen
- Mit verschiedenen Rhythmen werfen und stossen können: 1er, 3er, 2+Dreieranlauf

Wichtige methodische Punkte

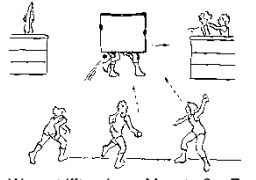
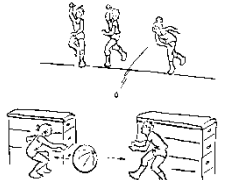
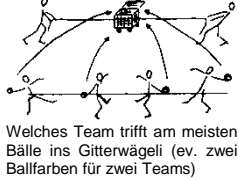


- Werfen mit leichten Gewichten: so wird der Arm weniger schnell müde und es kann länger geübt werden
- Übungen/Trainings mit hohen Umfängen, also mindestens 20-30 Würfe pro Training.
Also ist unter diesem Gesichtspunkt ein Spiel wie Rollmops, wo jedes Kind pro Minute 5-10x wirft besser zur Förderung des Werfens geeignet, als z.B. Völkerball wo pro Kind nur wenig Würfe erfolgen
- Beidseitigkeit: Schaffen einer vielseitigen koordinativen Basis. Und es ist bewiesen, dass durchs Training der schlechten Seite, sich auch die dominante Wurfseite weiter verbessert
- Vielseitiges Werfen: schafft die Möglichkeit weiterer Verbesserung für spätere Stufen

Praxisteil Lektion Werfen und Fangen

<p>Squash mit Basketball an die Wand.</p> <p>Verschiedene Formen (beidhändig und/oder einhändig) und Aufgaben (Klatschen, Boden berühren, Partner umlaufen...)</p>	<p>Würfe an die Wand Auch via Boden / in Reif</p> 	<p>Würfe auf Ziele (Swissball, Kästen, Büchsen, Matten, Zeitungen, ...) direkt oder via Boden</p> 	<p>Spiel: Haltet-die-Seiten-frei</p>  <p>Zwei Teams befinden sich in gegenüberliegenden Feldern. Jeder hat 1-2 Bälle, die auf Kommando geworfen werden. Die zurückgeworfenen Bälle sollen möglichst schnell wieder in die gegnerische Hälfte geworfen werden, damit die eigene Seite frei gehalten wird. Welche Seite hat auf Pfiff die wenigsten Bälle?</p>
---	--	---	---

<p>Prellwurf-Tennis 1</p> 	<p>Prellwurf-Tennis 2</p> 	<p>Prellwurf-Tennis 3</p> 	<p>Spiel: Kriegerball</p>  <p>Zwei Teams befinden sich in gegenüberliegenden Feldern. Ziel ist es, möglichst viele Gegner mit dem Ball zu treffen. Pro Treffer gibt's einen Punkt (Kopftreffer null Punkte). Fassen gibt 2 Punkte. Man kann mit einem, zwei oder sogar drei Bällen spielen. Besser einen weichen Ball nehmen (Softvolleybälle).</p>
---	--	---	--

<p>Rollmops:</p> 	<p>Schwingball treffen</p>  <p>Hallenvariante: Ball an Schaukelring knüpfen</p>	<p>Bank-Balltreiben</p>  <p>Welches Team schafft es, den Ball bis zur Wand zu treiben?</p>	<p>Treffball 1</p>  <p>Wer trifft den Basketball auf dem Kasten so genau, dass er runterfällt?</p>	<p>Treffball 2</p>  <p>- Wer trifft am meisten Kästen? - Welches Team trifft in 1min mehr?</p>
--	--	--	---	--

<p>Monster-Ball</p>  <p>Wer trifft das Monster? Zwei Schüler hinter kleiner Matte.</p>	<p>Wanderball treffen</p>  <p>Wer trifft den rollenden Ball?</p>	<p>Gitterwägeli-Treffspiel</p>  <p>Welches Team trifft am meisten Bälle ins Gitterwägeli (ev. zwei Ballfarben für zwei Teams)</p>	<p>Rutsch-Kisten - Treiben</p>  <p>Teams versuchen die rutschen-den Kisten mit Würfeln bis zur Wand zu treiben. Wessen Kiste ist zuerst an der Wand?</p>	<p>Matte kippen</p>  <p>Mit starken Würfeln die locker zwischen den Kästen eingeklemmte Matte zum kippen bringen.</p>
---	--	---	---	---

<p>Zonen-Hochweitwurf</p>  <p>Welches Team erreicht genau 40 Punkte. Kann auch als Prognose-Spiel oder als purer Leistungswettkampf organisiert werden.</p>	<p>Abpraller in Zonen</p>  <p>Wer kann mittels Abprall-Wurf in die 1, 2, 3 Zone treffen?</p>	<p>Abpraller in die Kiste</p>  <p>Via Wand in den offenen Kasten treffen. Welches Team schafft in 1min mehr Treffer?</p>	<p>Abpraller auf die Matte</p>  <p>Via Wand die Matte treffen. Welches Team schafft in 1min mehr Treffer?</p>	<p>Treibball</p>  <p>Teams stehen sich gegenüber. Der Reif wird immer auf die Höhe des Landorts des Balles gelegt. Welches Team treibt das andere zuerst an die Wand?</p>
--	--	--	--	---