

# Inhaltsverzeichnis

## I Leichtathletik unterrichten

1. Leichtathletik ist (k)eine Kernsportart .....	11
2. Leichtathletik als Erlebnis – die Inhalte .....	15
3. Leichtathletik erfolgreich unterrichten – die Methoden...	19
4. Benotung in der Leichtathletik .....	21
5. Sportanlagen, Geräte und Medien.....	24
6. Aufbau der Doppelstunden dieses Buches .....	27
7. Aufbau einer selbst zusammengestellten Doppelstunde..	29

## II Sechs Doppelstunden zum Laufen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-Jährige)

1. Sprinten und Laufen.....	33
2. Doppelstunde 1: Schnell Laufen: Spielformen zur Entwicklung der Sprintfähigkeit.....	35
3. Doppelstunde 2: Rhythmisch über Hindernisse Sprinten: Erster Kontakt mit dem Hürdenlauf.....	42
4. Doppelstunde 3: Laufen in der Gruppe: Der Reiz von Staffeln .....	49
5. Doppelstunde 4: Ausdauernd Laufen: Kindgemäß aufbauen und nicht abschrecken.....	56
6. Doppelstunde 5: Ausdauernd über Hindernisse Laufen: Eine neue reizvolle Herausforderung.....	62
7. Doppelstunde 6: Mannschaftswettbewerbe: Gaudi-Staffeln und Biathlon.....	71



### **III Sechs Doppelstunden zum Springen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-Jährige)**

1. Springen .....	79
2. Doppelstunde 7: Weit Springen: Altersgerecht zum einfachen Schrittweitsprung .....	82
3. Doppelstunde 8: Hoch Springen: Alte Techniken wieder entdeckt .....	90
4. Doppelstunde 9: Hoch Springen: Der Schersprung als Vorstufe zum Flop .....	98
5. Doppelstunde 10: Mehrfachsprünge: Rhythmenwechsel und verkürzte Dreisprünge .....	104
6. Doppelstunde 11: Springen mit dem Stab: Runter- und Rüberspringen an der Weitsprunggrube .....	112
7. Doppelstunde 12: Mannschaftswettbewerbe: Additionsspringen .....	122

### **IV Sechs Doppelstunden zum Werfen und Stoßen für die Klassen 5 bis 7 (10- bis 12-Jährige)**

1. Werfen und Stoßen .....	129
2. Doppelstunde 13: Aus dem Anlauf Werfen: Spielerisch Ziele treffen .....	132
3. Doppelstunde 14: Aus dem Anlauf Werfen: Mit dem Schlagball in die Weite werfen .....	140
4. Doppelstunde 15: Aus der Drehung Werfen: Erfahrungen mit dem Fahrradmantel .....	147
5. Doppelstunde 16: Aus der Drehung Werfen: Der Tennisring als kindgerechter „Diskus“ .....	153
6. Doppelstunde 17: Frontal Stoßen: Mit der „richtigen“ Technik zum Erfolg .....	159
7. Doppelstunde 18: Mannschaftswettbewerbe: Mit dem Turbospeer auf Risiko .....	167

<b>Literatur</b> .....	173
------------------------	-----

<b>Anhang</b> (auf CD-ROM) .....	177
----------------------------------	-----

