

# Leichtathletik, eine Sportart für alle – spielerische und alternative Zugänge durch Relativ- und Gruppenwettkämpfe

Janina Langenbach, Osnabrück

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Exkurs, Klassen 7–13
<b>Ort</b>	Sportplatz
<b>Ziele</b>	Gruppen- und Relativwettkämpfe kennenlernen und bestreiten; grundlegende motorische und konditionelle Fähigkeiten trainieren; leichtathletische Fertigkeiten üben
<b>Kompetenzen</b>	die eigene und fremde Leistungsfähigkeit reflektieren und einschätzen; kooperieren und wettkämpfen
<b>Vorkenntnisse</b>	grundlegende Vorerfahrungen im Bereich Leichtathletik (Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen, Schussballwurf)

## Allgemeine Hinweise

Das Unterrichtsvorhaben setzt sich kritisch mit der traditionellen Vermittlung der Leichtathletik im Schulsport auseinander. Leistungsmessung und -bewertung in der Leichtathletik sollen von den normierten Tabellen abweichen. Inhaltlich wird vielfältig das Laufen, Springen und Werfen gefördert, wobei auf alternative Wurfergebnisse und Lauferfahrungen gesetzt wird. Methodisch wird von einem frontalen Anleiten und Hintuntun an Techniken Abstand genommen, vielmehr sollen die Schüler über weite Phasen eigenständig und eigenverantwortlich arbeiten. Das Wettkämpfen und Leisten steht dennoch im Vordergrund. Ziel ist es, allen Schülern – unabhängig von körperlichen Voraussetzungen – Erfolgserlebnisse im Wettkampf zu ermöglichen. Es sind regelmäßige Reflexionen der Inhalte und Schwerpunktsetzungen mit den Schülern eingeplant. Die alternativen Möglichkeiten der Leistungsmessung und -bewertung sollen thematisiert und gegen die traditionellen abgewogen werden.

Die drei Doppelstunden eignen sich für einen Exkurs während einer längeren Leichtathletikeinheit, um den Schülern einen kritischen Umgang mit normierten Leistungsvorgaben und Alternativen nahezubringen. Die Leistungen aus diesem Exkurs können dann auch in die Notengebung einfließen.

Der Einstieg in den Exkurs erfolgt durch eine theoretische Problemstellung zur normierten Leistungsbewertung in der Leichtathletik. In der ersten Doppelstunde wird eine mögliche Alternative durch Gruppenwettkämpfe aufgezeigt, wobei bereits die Einteilung der Gruppen Bestandteil des fairen Wettkampfes ist und mit den Schülern thematisiert wird. Weiter werden Wettkämpfe gewählt, die eine relative Komponente beinhalten. In der zweiten Doppelstunde werden bekannte leichtathletische Disziplinen im Wettkampf durchgeführt. Hier bilden Möglichkeiten einer relativen Leistungsbewertung das Kernstück. Abschließend werden in der dritten Doppelstunde Einzelwettkämpfe durchgeführt, bei denen die Aufgabenstellungen von den Schülern zu einem chancengleichen Wettkampf variiert werden.

<b>M 1</b>	<b>Busfahren</b>	<b>Spiel</b>
<b>Material</b>	1 Busfahrplan und 1 Stift pro Gruppe, 10 Hütchen, 10 Aufgabenkarten (Haltestellen), Klebeband	
<b>Organisation</b>	Die Schüler bilden 4 Gruppen. Jede Gruppe erhält einen Fahrplan, den sie abläuft. Die Aufgabenkarten (M 2) können mit Klebeband an den Hütchen befestigt werden.	
<b>Beschreibung</b>	In jedem Team gibt es einen Busfahrer, der mit Fahnen und Stift vorwegläuft, und einen Beifahrer, der für das Vorlesen der Aufgabenkarten zuständig ist.	
<b>Beachte</b>	Wichtig ist, dass die Haltestellen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden.	
<b>Zusatzaufgabe</b>	Hat ein Bus sehr schnell alle Haltestellen erreicht, kann eine längere Fahrt (z. B. außen um alle Bus-Haltestellen herum) anvisiert werden.	

**BUSFAHRPLAN I**

TEAM: \_\_\_\_\_

KIEW – ROM – ISTANBUL – MOSKAU – PARIS – WIEN – BUKAREST –  
LONDON – BERLIN – MADRID

**BUSFAHRPLAN II**

TEAM: \_\_\_\_\_

BERLIN – MADRID – ISTANBUL – MOSKAU – LONDON – KIEW – ROM –  
PARIS – WIEN – BUKAREST

**BUSFAHRPLAN III**

TEAM: \_\_\_\_\_

ISTANBUL – MOSKAU – LONDON – BERLIN – MADRID – KIEW – ROM –  
PARIS – WIEN – BUKAREST

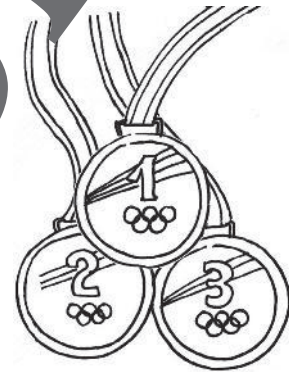
**BUSFAHRPLAN IV**

TEAM: \_\_\_\_\_

WIEN – BUKAREST – BERLIN – MADRID – MOSKAU – LONDON – KIEW –  
ROM – PARIS – ISTANBUL

**M 8 Wettkampf-Organisation****Ort** Außenanlage**Material** 5- und 10-Cent-Stücke als Bronze- und Goldmedaillen, 12 Hütchen, Weitsprunganlage, Harke, Kugelstoßring, Kugeln verschiedenen Gewichts, Schlagbälle verschiedenen Gewichts, 3 Maßbänder**Organisation** Aufbau mithilfe der Karten (M 9 bis M 11)**Beschreibung** Jeder Schüler erhält im Zufallsprinzip eine „Medaille“ (Bronze oder Gold). Die niedrigere Medaille kann ein höherer zu einem Wettkampf ihrer Wahl herausfordern. Die Paare vereinbaren gemeinsam, wie der Wettkampf fair gestaltet werden kann, und absolvieren ihn anschließend. Der Gewinner erhält die Goldmedaille und eine neue Runde beginnt.**Beachte**

Die Schüler zählen selbst ihre Siege.



## M 9

## Wettkampf Sprint

## Aufgabenkarten

## Sprint I

**Material:** 4 Hütchen

**Aufgabe**

Bevor ihr gegeneinander antretet, wählt eine Distanz, die ihr laufen wollt, und stellt die Hütchen entsprechend auf. Schätzt ihr eure Laufleistungen unterschiedlich ein, kann ein Läufer einen von euch festgelegten Vorsprung erhalten.

Vereinbart auch, wer das Startsignal gibt.

## Sprint II

**Material:** 4 Hütchen

**Aufgabe**

Bevor ihr gegeneinander antretet, wählt eine Distanz, die ihr laufen wollt, und stellt die Hütchen entsprechend auf. Schätzt ihr eure Laufleistungen unterschiedlich ein, kann ein Läufer ein Handicap erhalten (z. B. während des Laufens beide Arme fest am Körper halten).

Vereinbart auch, wer das Startsignal gibt.

## Sprint III

**Material:** 8 Hütchen

**Aufgabe**

Stellt mit den Hütchen ein Viereck pro Läufer auf, das dreimal umrundet werden muss. Vereinbart dafür eine Fortbewegungsart. Schätzt ihr eure Laufleistungen unterschiedlich ein, kann es weder die Fortbewegungsart unterschiedlich sein oder das Viereck eines Läufers kann kleiner ausfallen als das andere.

Vereinbart auch, wer das Startsignal gibt.

## Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



### Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**