Sachkompetenz Leichtathletik

Stand: Januar 2015

Klasse	Lauf	Sprung	Wurf/ Stoß
5 und 6	<p>Läufe bis 60 Minuten</p> <p>Sprintbewegung (50m)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arm-Bein-Koordination -Ballenlauf <p>Hochstart/Tiefstart</p> <p>Laufen über niedrige Hindernisse</p> <p>Pendelstaffel</p> <ul style="list-style-type: none"> -Staffelübergabe 	<p>Hockweitsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> -Anlauf mit kraftvollem Absprung (Absprungzone) -beidbeinige Landung <p>Flop (ggf. andere Techniken)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Anlauform -Anlaufrhythmus -explosiver Absprung 	<p>Schlagwurftechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Wurfauslage -explosiver Abwurf
7-9 10. Klasse:	<p>Läufe bis 60 Minuten</p> <p>Sprintstrecken bis 100m</p> <p>Gesamtkoordination</p> <p>Tiefstart:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Übergang in die Sprintbewegung <p>Laufen über Hürden</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dreierrhythmus -Viererrhythmus <p>Rundenstaffel</p> <ul style="list-style-type: none"> -Wechseltechnik -variable Strecken 	<p>Schrittweitsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flugphase -aktiver Schwungbeineinsatz -Gesamtkoordination <p>Flop</p> <ul style="list-style-type: none"> -Koordination von Abdruck und Schwungbeineinsatz -Flugphase -Landung 	<ul style="list-style-type: none"> -Anlauf mit Dreierrhythmus -Stemmschritt <p>Stoßen von Kugeln mit angemessenem Gewicht</p> <ul style="list-style-type: none"> -Stoßauslage -Auftaktbewegung -Gesamtkoordination der Seitstoßtechnik <p>Einführung weiterer Techniken</p>

Methodenkompetenz

-Angemessene Reaktion auf körperliche Belastung, bes. Ausdauerlauf – Anwendung wichtiger Technikmerkmale – Auf- und Abwärmen als Verletzungsprophylaxe – Einhalten von Sicherheitsbestimmungen

Sozialkompetenz

Einhalten von Regeln – sich einordnen können in der Gruppe: Ordnungsformen – gegenseitige Rücksichtnahme – Akzeptanz von Schwächeren – Akzeptanz des anderen Geschlechts – Verantwortung für Mitschüler übernehmen – Selbständiges Üben in Gruppen mit wechselseitiger Aufgabenübernahme (Pulskontrollen, Zeitnahme, Messen, Korrigieren) – Kooperation z. B. beim Staffellauf, beim Mannschaftsmehrkampf