

EDITION SCHULSPORT



LEICHTATHLETIK

LAUFEN - SPRINGEN - WERFEN

HANDREICHUNG FÜR SCHULEN DER SEKUNDARSTUFE I

Fittko / Kölsch / Monz-Dietz / Poppe / Scheer
WFLV / Landessportbund NRW (Hrsg.)

MEYER
& MEYER
VERLAG

Leichtathletik
Laufen – Springen – Werfen

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren, die Herausgeber noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Edition Schulsport Band 16

Esther Fittko/Jörg Kölsch/Leo Monz-Dietz/
Manfred Poppe/Hans-Joachim Scheer

Leichtathletik

Laufen – Springen – Werfen

Handreichung für Schulen der Sekundarstufe I

Redaktion: Rainer Engler, Matthias Kohl, Hans-Joachim Scheer



Dieses Buch wird herausgegeben von:
Westdeutscher Fußball- und Leichtathletikverband
Landessportbund/Sportjugend NRW

Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Edition Schulsport
Heinz Aschebrock, Rolf-Peter Pack

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Leichtathletik
Laufen – Springen – Werfen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2011 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

Satz: Michaela Ackermann, Grafikerin

ISBN 978-3-89899-591-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.schuleundsport.de

www.dersportverlag.de



Inhalt

Vorworte	7
Vorwort der Herausgeber dieses Bandes (WFLV & LSB/Sportjugend NRW)	7
Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport	9
1 Leichtathletik in der Schule	10
1.1 Didaktische Grundlagen	10
1.2 Leichtathletik in der Sekundarstufe I	15
1.2.1 Fachlicher roter Faden	15
1.2.2 Leichtathletik – attraktiv statt ätzend	19
1.3 Leichtathletik und erziehender Unterricht	21
1.4 Obligatorik und Freiräume	23
1.4.1 Vergleich Leichtathletik – Obligatorik in Sekundarstufe I	24
2 Unterrichtsgestaltung	26
2.1 Individualisieren und Integrieren	27
2.2 Öffnen und Anleiten	27
2.3 Üben und Anwenden	28
2.4 Erfahren und Begreifen	29
2.5 Problemorientiert unterrichten und fachübergreifende Lernchancen eröffnen	30
2.6 Aufsichtspflicht – Bekleidung – Materialsicherheit	30
2.7 Materialsammlung alternativer Geräte	36
3 Unterrichtsvorhaben	44
3.1 Unterrichtsvorhaben „Sprint“ - Übersicht	46
3.1.1 Unterrichtsvorhaben „Sprint“ in der Jahrgangsstufe 5/6 Sprintlauf - „Wie geht's am schnellsten?“	48
3.1.2 Unterrichtsvorhaben „Sprint“ in der Jahrgangsstufe 7/8 Hürdenlauf - „Wenn etwas im Weg steht“	65
3.1.3 Unterrichtsvorhaben „Sprint“ in der Jahrgangsstufe 9/10 Staffellauf - „Gemeinsam schnell“	79
3.2 Unterrichtsvorhaben „Sprung“ - Übersicht	92
3.2.1 Unterrichtsvorhaben „Sprung“ in der Jahrgangsstufe 5/6 „Ganz schön abgehoben“	95
3.2.2 Unterrichtsvorhaben „Sprung“ in der Jahrgangsstufe 7/8 „Weit weg und hoch hinaus“	111
3.2.3 Unterrichtsvorhaben „Sprung“ in der Jahrgangsstufe 9/10 „Leistung – weil's stark macht“	132



3.3	Unterrichtsvorhaben „Wurf/Stoß“ - Übersicht.....	152
3.3.1	Unterrichtsvorhaben „Wurf/Stoß“ in der Jahrgangsstufe 5/6 „Alles, was fliegt“	155
3.3.2	Unterrichtsvorhaben „Wurf/Stoß“ in der Jahrgangsstufe 7/8 „Geradeaus und rundherum“	170
3.3.3	Unterrichtsvorhaben „Wurf/Stoß“ in der Jahrgangsstufe 9/10 „Das ist ja der Hammer“	199
3.4	Unterrichtsvorhaben „Ausdauerlauf“ - Übersicht.....	226
3.4.1	Unterrichtsvorhaben „Ausdauerlauf“ in der Jahrgangsstufe 5/6 „...mehr als geradeaus laufen“.....	228
3.4.2	Unterrichtsvorhaben „Ausdauerlauf“ in der Jahrgangsstufe 7/8 „Spiel mit Belastung und Tempo“	239
3.4.3	Unterrichtsvorhaben „Ausdauerlauf“ in der Jahrgangsstufe 9/10 „Fit wie ein Turnschuh“	252
4	Spiele- und Übungssammlung.....	262
5	Leistungen in der Leichtathletik und ihre Bewertung.....	283
6	Außerunterrichtlicher Schulsport	283
6.1	Einleitung.....	283
6.2	Pausensport/offene Mittagspause im schulischen Ganzttag.....	283
6.3	Schulsportgemeinschaften.....	284
6.4	Schulsportfeste/Sport im Rahmen von Schulfesten.....	286
6.5	Schulsportwettkämpfe.....	303
6.6	Schulsporttage/Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt.....	314
6.7	Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm und im Schulleben.....	319
6.8	Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag.....	320
7	Zusammenarbeit Schule – Leichtathletikverband/Leichtathletikverein.....	321
7.1	Möglichkeiten der Kooperation.....	322
7.2	Kontaktadressen.....	324
	Anhang.....	325
1	Literatur.....	325
2	Glossar.....	326
3	Bildnachweis.....	336



Vorwort der Herausgeber dieses Bandes

Der Schulsport und der gemeinnützig organisierte Sport der Vereine sind die tragenden Säulen des Kinder- und Jugendsports in Nordrhein-Westfalen. Als gesellschaftliche Teilbereiche werden sie beeinflusst von gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen, von der Schulentwicklung und der Sportentwicklung. In Aufnahme so entstandener Erfordernisse, Bedürfnisse und Zielstellungen sind in Nordrhein-Westfalen die Rahmenvorgaben und Lehrpläne für den Schulsport entwickelt worden. Ihr Kern ist der sogenannte *Doppelauftrag*: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport *und* Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Dieser Doppelauftrag ist unteilbar, durch ihn entstehen vielfältige Anknüpfungspunkte und Verbindungen des Schulsports zum außerunterrichtlichen Kinder- und Jugendsport. Der für den Schulsport formulierte Doppelauftrag stellt nach Ansicht der Sportverbände auch einen geeigneten Grundkonsens für den Kinder- und Jugendsport der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen dar.

Auf dieser Basis möchten der Westdeutsche Fußball- und Leichtathletikverband und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen einen fachlichen Beitrag zur Unterstützung der schulsportlichen Praxis in der Leichtathletik leisten und Anregungen zur Fortsetzung und Ausweitung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen im außerunterrichtlichen Schulsport geben. Darüber hinaus kann die Handreichung den in den Sportvereinen und im Sportangebot der Ganztageschulen tätigen Trainerinnen und Trainern Hilfen geben, die Weiterentwicklung des Schulsports zu verstehen und geeignete Ansätze auch in ihre Arbeit zu übernehmen. Denn der Kinder- und Jugendsport braucht in seiner Gesamtheit beides: Entwicklungsförderung durch Sport und Handlungsfähigkeit im Sport.

Das hier vorliegende, von ausgewiesenen Experten aus Schule und Leichtathletikverbänden ausgearbeitete Buch macht Vorschläge zur Umsetzung der Lehrpläne im Inhaltsbereich *Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik*, unter anderem mit exemplarischen Elementen zum Sprint, Sprung, Wurf und Ausdauerlauf. Einen Schwerpunkt stellen die Unterrichtsvorhaben dar, die zum einen die Obligatorik der Aufgabenschwerpunkte abdecken, zum anderen auf der Basis des obligatorisch geforderten Zeitvolumens für diesen Inhaltsbereich eine schulgemäße Einführung in die olympische Kernsportart Leichtathletik unter Berücksichtigung der pädagogischen Perspektiven bieten. Eine didaktische Einordnung, Erläuterungen zur Unterrichtsgestaltung, eine Spiele- und Übungssammlung, Hilfen zur Leistungsbeurteilung, Vorschläge zum außerunterrichtlichen Schulsport und Informationen zu Möglichkeiten der Kooperation zwischen Schulen und Leichtathletikvereinen mit Kontaktadressen vervollständigen diese Handreichung, die künftig auch Grundlage für die bewährten Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer in Kooperation von Leichtathletik-Landesverbänden, Bezirksregierungen und Schulen sein wird.

Wir hoffen, hiermit einen Beitrag zur Weiterentwicklung des Inhaltsbereichs *Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik* in den Schulen in Nordrhein-Westfalen und darüber hinaus zu



leisten, der auch neue Impulse gibt für die Traditionssportart Leichtathletik in Kooperationsmaßnahmen Schule-Sportverein sowie in den Leichtathletikvereinen und Leichtathletikabteilungen in Nordrhein-Westfalen.

Unser Dank gilt den Autoren aus dem Leichtathletik-Verband Nordrhein und dem Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen, dem Redaktionsteam sowie weiteren Experten aus Schule und Leichtathletikverbänden, die durch ihre Hinweise aktiv zum Gelingen dieser Handreichung beigetragen haben.

Westdeutscher Fußball- und Leichtathletikverband

Landessportbund/Sportjugend NRW



Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport

Die Leichtathletik gehört zu den traditionellen „Grundsportarten“ des Schulsports. Gleichwohl hält sich die Begeisterung der Schülerinnen und Schüler für das Laufen, Springen und Werfen in Grenzen. Verständlich ist dies besonders dann, wenn sie immer wieder die gleichen Disziplinen und Bewegungsformen absolvieren müssen und das Erfassen messbarer Leistungen im Vordergrund steht.

Im Zuge der neueren Lehrplanentwicklung wurde der Inhaltsbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ weit geöffnet. Ausschlaggebend hierfür war die Ausrichtung des Schulsports am pädagogischen Doppelauftrag „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“. Vor diesem Hintergrund richtet sich der Blick nicht mehr nur auf die normierten Formen des Wettkampf- und Leistungssports in der Leichtathletik, sondern auch auf das Laufen, Springen und Werfen als Grundformen der menschlichen Bewegung, die zugleich Basis vieler weiterer sportlicher Aktivitäten sind.

In der „neuen“ Leichtathletik ist der Weg wichtiger als das Ziel: Die eigenen Bewegungserlebnisse und die Beobachtung der eigenen Leistungsverbesserung sind wichtiger als der Leistungsvergleich im Wettkampf. Zudem kommen neue Inhalte, Geräte und Methoden zum Einsatz, die bei Kindern und Jugendlichen Stressabbau bewirken und Freude an leichtathletischen Bewegungsformen vermitteln sollen.

In diesem Sinne möchten der Westdeutsche Fußball- und Leichtathletikverband und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen mit dieser Veröffentlichung einen Beitrag zur wünschenswerten Öffnung der schulischen Leichtathletik im Sportunterricht, in den Angebotsformen des außerunterrichtlichen Schulsports sowie in den Ganztagsangeboten und sonstigen Kooperationsangeboten der Sportvereine leisten. Insofern richtet sich diese Handreichung nicht nur an die Sportlehrkräfte, sondern auch an alle anderen Sportfachkräfte, die in den Schulen bzw. in der Kooperation von Schulen und Sportvereinen tätig sind.

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir dieses Werk in die „*Edition Schulsport*“ aufnehmen und damit auch bundesweit zur Verfügung stellen können und hoffen, dass es dazu beiträgt, der Leichtathletik in Schulen und Sportvereinen neue Impulse zu geben.

Heinz Aschebrock

Rolf-Peter Pack



1 Leichtathletik in der Schule

1.1 Didaktische Grundlagen

Doppelauftrag

Der Doppelauftrag „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“ fokussiert die pädagogische Leitidee der neuen Rahmenvorgaben und Lehrpläne für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen. Er betont die ganzheitliche Entwicklungsförderung, die, ausgehend von den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler über den körperlichen und motorischen Bereich hinaus weitere Entwicklungsdimensionen anspricht, z. B. soziale, emotionale und kognitive. Und er formuliert den Auftrag, Schülerinnen und Schüler, bezogen auf den Sport, in der Gesellschaft exemplarisch handlungsfähig zu machen.

Dieser Doppelauftrag ist unteilbar. Er realisiert sich als Ganzes, wenn im Sportunterricht die Vermittlung von Inhalten unter eine pädagogische Perspektive gestellt wird. Diese pädagogischen Perspektiven knüpfen an geläufige Sinngebungen des Sports an, die für Kinder und Jugendliche zugänglich sind. Insofern lässt sich unter jeder Perspektive auch Anschluss an die Lebenswelt gewinnen. „Schulsport darf aber nicht einseitig auf Erwartungen bauen, die Schülerinnen und Schüler bereits mitbringen. Typischerweise werden Lehrkräfte von diesen ausgehen, ihnen dann jedoch ihre eigenen, pädagogisch reflektierten Anliegen gegenüberstellen“ (Richtlinien und Lehrpläne Sport NRW, S. XXVI).

Der Inhaltsbereich *Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik* ist von besonderer Bedeutung im menschlichen Bewegungsleben, als Voraussetzung für verschiedenste Spiel- und Sportformen und in der Vielfalt seiner sportlichen Disziplinen. Diese inhaltliche Breite muss im Schulsport unter Berücksichtigung verschiedener Sinnperspektiven vermittelt werden. Eine einseitige Verengung nur auf das Prinzip „schneller, höher, weiter“ der traditionellen Wettkampf-Leichtathletik greift für die Realisierung des Doppelauftrags in diesem Inhaltsbereich zu kurz.

Lebensweltbezug

Leichtathletik greift die natürlichen Bewegungen des Laufens, Springens und Werfens auf. Damit ergibt sich ein unmittelbarer Lebensweltbezug für Kinder, aber auch für Jugendliche. Leichtathletische Bewegungsformen sind prägende Aspekte des kindlichen Alltags und von vielen Kinderspielen. In ihnen realisiert sich Spontaneität und Lust an der Bewegung, aber auch der Drang, sich zu messen und zu vergleichen. Mit ihren grundlegenden Bewegungsformen ist die Leichtathletik ebenso Bestandteil der allgemeinen Bewegungs- und Sportkultur von Jugendlichen sowie Grundlage in fast allen Sportspielen. Durch die 1.320 Leichtathletikvereine in Nordrhein-Westfalen haben fast alle Kinder und Jugendlichen in nahezu allen Städten und Gemeinden Zugang zur Leichtathletik.



Als Kernsportart der antiken wie der modernen Olympischen Spiele hat sie einen historischen und aktuellen Stellenwert in den Reihen der Sportarten, die die menschlichen Bestrebungen nach Erweiterung persönlicher wie technischer Grenzen messbar und nachvollziehbar machen. Die Leichtathletik ist heute auch Mediensportart, die Topathleten faszinieren durch ihre Leistungen, aber auch durch ihre Selbstinszenierung.

In den neuesten Erscheinungsformen präsentiert sich die Leichtathletik als Lifestylesportart. Sie zeigt sich als informelle Sportform, aber auch als durch weltweit klare Vorgaben organisierte Regelsportart. Sie beinhaltet Möglichkeiten der individuellen wie der gemeinschaftlichen Ausübung bis hin zu Massenveranstaltungen. Und auch Erlebnisse, wie das Aufgehen im Flow bei Ausdauerleistungen in der Natur oder die direkte Rückmeldung über Erfolg und Misserfolg in Vergleichssituationen sind Elemente, die an die Lebenswelt von Jugendlichen direkt anknüpfen.

Schulsportart

Die Leichtathletik hat, wie sonst nur noch das Turnen, eine Tradition als Schulsportart. Bannerwettkämpfe, Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA sind klassische Bestandteile sportlichen Schullebens. Diese traditionelle Ausrichtung auf Leistung und Wettkampf – auch im Unterricht – machte die Leichtathletik als Schulsportart für viele Schülerinnen und Schüler allerdings auch unbeliebt.

In der Gesundheitserziehung durch Sport, in Sport- und Spielfesten sowie bei Bewegung, Spiel und Sport im außerunterrichtlichen Schulsport hat die Leichtathletik neue Inhalte und Ziele gefunden und ihre Vielseitigkeit und Wandlungsfähigkeit als Schulsportart unter Beweis gestellt.

Im Regelwerk der olympischen Sportart an genormte Wettkampfstätten gebunden, lässt die Leichtathletik sich bei Rückbesinnung auf die elementaren Bewegungsformen an alle räumlichen Gegebenheiten, wie Halle, Schulhof, Wiese, Park, Wald oder Sportplatz, anpassen. Auch die Bindung an genormte Wettkampfgeräte kann ohne Aufgabe des sportlichen Kerns der Leichtathletik vernachlässigt werden. Drehwerfen beispielsweise ist mit vielen anderen – auch ungewöhnlichen – Geräten, außer dem klassischen Diskus, möglich.

Die Leichtathletik bietet in dieser neuen Aufstellung breite Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten. Dies ergibt sich aus der Vielfalt ihrer Disziplinen, aber auch aus den Wahl- und Kombinationsmöglichkeiten bei den pädagogischen Perspektiven. Neben der Bewegungsvielfalt sind Körper- und Selbsterfahrungen über Stärken und Schwächen, über Lernen und Verbesserung, über eigene Erwartungen, über objektive und subjektive Leistung, über gemeinschaftliche und individuelle Sportausübung möglich. Leichtathletik ermöglicht es jedem Schüler/jeder Schülerin, dort einzusteigen, wo er/sie persönlich zurzeit steht, und kann im besten Falle jedem Schüler/jeder Schülerin ein individuelles, realistisch erreichbares Ziel bieten.



Bedeutsame pädagogische Perspektiven für die Leichtathletik in der Sekundarstufe I

Der Kern der Leichtathletik findet sich im Wesentlichen in drei pädagogischen Perspektiven wieder:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Kennzeichen der klassischen Leichtathletik ist die Messung der Leistung des Sportlers. Auf dieser Grundlage ist die Vergleichbarkeit der sportlichen Leistungen untereinander möglich, eine objektive Bewertung besserer und schlechterer Leistungen darstellbar und eine klare Rangfolge im sportlichen Wettkampf möglich. Durch die objektiven Leistungsdaten wird die Selbsteinschätzung der Schülerin/des Schülers verbessert.

Zugleich ist eine individuelle Betrachtung der persönlichen Leistungsvoraussetzungen und der persönlichen Leistung möglich. Die Zusammenhänge von eigenen Vorerfahrungen, technischem Fertigkeitensniveau, motorischen Fähigkeiten sowie Leistungsbereitschaft sind bei leichtathletischen Formen gut darstell- und erfahbar. Hieraus können Erkenntnisse über unterschiedliche Leistungen gewonnen werden. Die Auseinandersetzung mit leistungsbestimmenden Faktoren und die Zielsetzung, die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern, ist unabhängig von der absoluten Höhe der gemessenen sportlichen Leistung. Für Schülerinnen und Schüler jeden Leistungsstands gibt es geeignete Aufgaben und Möglichkeiten, das Leisten und die Leistung zu erfahren, zu verstehen und einschätzen zu können. Dabei muss der Grundsatz gewahrt bleiben, dass nicht erfüllte Leistungserwartungen nicht mit einer Abwertung der Person verbunden werden.

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Der Individualwettkampf ist das zentrale Merkmal der klassischen Leichtathletik. Sich im Vergleich mit anderen zu messen, ist ein zentrales Anliegen der menschlichen Natur, das in der Leichtathletik eine direkte, leicht erkennbare und von subjektiven Bewertungen weitestgehend unabhängige Entsprechung findet.

Mannschafts- und Gruppenwettbewerbe sind nicht nur im offiziellen Regelwerk fest verankert und ermöglichen die Integration aller Schülerinnen und Schüler, auch mit unterschiedlichen körperlichen, motorischen und kognitiven Voraussetzungen.

Die Vielfalt der Disziplinen und die noch größere Zahl denkbarer Varianten und Verknüpfungen lassen jeden Spielraum für Aufgaben zur Kooperation und zur Verständigung untereinander. Insbesondere leichtathletische Spielformen, wie z.B. Biathlon, bieten hier besondere Möglichkeiten, die bei dieser pädagogischen Perspektive erforderlichen Kompetenzen wie Akzeptanz der Partner, gegenseitige Unterstützung, Absprachen von Handlungsregeln, Realisierung eigener Vorstellungen in Interaktion mit der Gruppe zu erproben und anzuwenden.

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Die Vielfalt der leichtathletischen Bewegungsformen und Disziplinen bietet hervorragende Voraussetzungen, umfassende und vielseitige Bewegungserfahrungen zu vermitteln. Dies



lässt sich aus den natürlichen Grundbewegungsformen Laufen, Springen, Werfen ableiten, die sich weiter differenzieren, beispielsweise in schnelles Laufen und ausdauerndes Laufen oder in Werfen in die Weite, in bestimmte Richtungen, auf Ziele. Auch die Beschäftigung mit den biomechanisch begründeten unterschiedlichen Techniken in den Leichtathletikdisziplinen erweitert das Bewegungsrepertoire und die eigene Bewegungserfahrung. Diese Beschäftigung mit Bewegungen und Bewegungslernen, die sich verstärken lässt durch den Vergleich gleichberechtigter Techniken, erfordert eine starke Konzentration auf die eigenen Bewegungen wie auch auf die Beobachtung anderer Schülerinnen und Schüler. Hier wird die interne wie externe Wahrnehmung in starkem Maße angesprochen und gefördert.

Das Spiel mit den eigenen Kräften, der kontrollierte, dosierte Kräfteinsatz etwa bei Sprüngen, die Konzentration auf den technisch richtigen Bewegungsablauf bei Würfungen oder die Wahrnehmung unterschiedlicher Umgebungen und Sinneseindrücke beim Dauerlauf ermöglicht immer neue Aspekte, Wahrnehmungsfähigkeit anzusprechen und zu verbessern.

Neben diesen drei für die Leichtathletik zentralen pädagogischen Perspektiven findet sich ein geeigneter Zugang zu folgenden Perspektiven:

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Gesundheitsfördernde Ansatzpunkte lassen sich in diesem Inhaltsbereich unter mehreren Gesichtspunkten verfolgen. Die verschiedenen leichtathletischen Formen erfordern und sprechen alle motorischen Grundeigenschaften an: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Zugleich kann die gesamte Körpergeografie einbezogen und somit gefördert werden. Dieser Zugang betrachtet Gesundheitsförderung als präventives Training. Hier lassen sich in diesem Inhaltsbereich exemplarisch Grundlagen und Zusammenhänge erfahrbar und transparent machen.

Die isolierte Ausübung einzelner Bewegungsformen oder Disziplinen ermöglicht einen detaillierten Einblick in Belastung und körperliche Reaktionen. Der Zusammenhang von Trainingsintensität mit Atmung und Herzfrequenz lässt sich beim Laufen leicht darstellen. Das Lernen angemessener Belastungsgrößen, die Erarbeitung und Erfahrung trainingswirksamer, pulsgesteuerter Laufaufgaben ermöglicht Einblicke in gesundheitliche Zusammenhänge wie die Erfahrung der Verbesserung des muskulären Status durch kraftbetonte Sprungaufgaben oder die Verbesserung der Beweglichkeit durch Erhöhung der Dehnfähigkeit.

Ein anderer Zugang zur Gesundheitsförderung ergibt sich durch die Intensivierung des Körper- und Bewegungserlebens im Freien, die Erfahrung von körperlicher Anstrengung und Regeneration, das Wahrnehmen von Körperreaktionen, emotionalen Veränderungen und sozialer Integration, wenn leichtathletische Formen, insbesondere Läufe, unter der Perspektive einer Stabilisierung gesundheitlicher Ressourcen arrangiert werden.



In einzelnen Angebotsformen lässt sich auch eine weitere pädagogische Perspektive verfolgen, die die oben genannten vorherrschenden Perspektiven zu stützen vermag:

Etwas wagen und verantworten

Jede leichtathletische Disziplin bietet eine Herausforderung, gleichgültig, auf welchem Leistungsniveau die Schülerin/der Schüler steht. Von jeder individuellen Ausgangssituation lassen sich neue Ziele und Herausforderungen stellen, an die sich die Schülerinnen und Schüler heranwagen müssen. Dies kann eine neue Bestzeit im Lauf ebenso sein wie eine neue Höhe im Hochsprung oder die Veränderung von Hindernissen und Hürden. Dies kann die Herausforderung eines neuen Geräts sein, wie der Speer, der den Schlagball ablöst, oder die Umsetzung des erlernten Drehwurfs mit dem richtigen Diskus. Dies kann auch die Einführung komplexer Disziplinen wie Stabhochsprung oder Dreisprung sein oder das Ziel, einen leichtathletischen Sieben- oder Zehnkampf absolvieren zu können. Jede neue Herausforderung verlangt der Schülerin/dem Schüler Mut für einen neuen Schritt ab, er muss ein Wagnis eingehen.

Abänderungen von Regeln, etwa die Beschränkung von Sprungversuchen im Hochsprung oder die Festlegung von unterschiedlich bewerteten Zielen bei Würfeln und Stößen, bieten weitere Möglichkeiten, die Schülerin/den Schüler sich selbst einschätzen zu lassen und etwas zu wagen. Damit trägt er/sie eine hohe Eigenverantwortung für sich, die die Möglichkeit des Scheiterns in sich birgt. In Verbindung mit Gruppen- und Mannschaftsaufgaben und -wettkämpfen übernimmt die Schülerin/der Schüler auch die Verantwortung für die Gruppe und muss ihr/sein Handeln den Möglichkeiten und Zielen der Mannschaft unterordnen.

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Das Ausdruckselement ist sicherlich nicht Kernstück der Leichtathletik. Dennoch stecken in der Entwicklung einer disziplinspezifischen leichtathletischen Technik Aufgaben einer Bewegungsgestaltung. Dieser Aspekt wird umso stärker, je komplexer die Bewegung etwa im (Stab)-Hochsprung, im Hürdenlauf, im Diskuswurf oder im Hammerwurf wird. Auch die Differenzierung des Krafteinsatzes, z. B. aus taktischen Erwägungen im Laufbereich, kann ein Aspekt von Bewegungsgestaltung sein.

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass die Leichtathletik in ihrer Vielfalt einen Zugang zu allen pädagogischen Perspektiven bietet, diese teilweise zentral ausfüllt und zumindest alle stützen kann.



1.2 Leichtathletik in der Sekundarstufe I

1.2.1 Fachlicher roter Faden

Von den ersten spontanen elementaren Bewegungsmustern des Laufens, Springens und Werfens bis zu den klassischen olympischen Wettkampfdisziplinen erstreckt sich eine riesige Bandbreite von Bewegungsanforderungen, Selbsterfahrungsmöglichkeiten und Lernsituationen. Die Natürlichkeit der Grundbewegungsformen lässt einen Zugang zur Leichtathletik für alle Schülerinnen und Schüler zu, die zunehmende Differenzierung des Bewegungs- und Disziplinangebots und die Vielfalt der Lern- und Erfahrungssituationen bieten immer neue Möglichkeiten unterrichtlicher Aufgabenstellung. Die Leichtathletik bietet wie keine andere Sportart die Möglichkeit, durch einen stufenweisen Aufbau der Angebotsinhalte, Lern- und Leistungsentwicklung unmittelbar erfahrbar zu machen.

Aus den ersten elementaren kindlichen Erfahrungen der Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen werden im nächsten Ausbildungsschritt grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben. In der Sekundarstufe I kann auf dieser Basis der Einblick in die verschiedenen Techniken vermittelt und die Wege zu deren Erlernen aufgezeigt und erfahrbar gemacht werden. Durch die Mess- und Vergleichbarkeit leichtathletischer Aufgabenstellungen können Leistungsfortschritte dokumentiert werden und Einblicke in Trainingsprozesse und -wirkungen gewonnen werden.

Inhaltlich werden aus den Grundtätigkeiten

- Laufen,
- Springen,
- Werfen

in der Sekundarstufe I zunächst die Variationsformen

- schnell laufen,
- ausdauernd laufen,
- über Hindernisse laufen,
- in die Weite springen,
- in die Höhe springen,
- mit einem Stab springen,
- in die Weite und auf Ziele werfen,
- in die Weite und auf Ziele stoßen,
- in die Weite und auf Ziele schleudern,



entwickelt und gefestigt und in der nächsten Ausbildungsstufe die leichtathletischen Disziplinen

- Kurzstreckenläufe,
- Dauerläufe,
- Hürden-, Hindernisläufe,
- Weitsprünge, Dreisprünge,
- Hochsprünge,
- Stabweit-, Stabhochsprünge,
- Ballwürfe, Speerwürfe,
- Kugelstöße,
- Schleuderballwürfe, Diskuswürfe,
- Hammerwürfe

erarbeitet.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass einige Disziplinen aus den grundlegenden Fähigkeiten heraus sofort eingeführt werden können (z. B. Kurzstreckenläufe), während Techniken anderer Disziplinen erst auf eine entwickelte konditionelle Fähigkeit zurückgreifen müssen (z. B. Hangsprung – Sprungkraft) bzw. komplexe Bewegungserfahrungen zugrunde legen (z. B. Stabhochsprung, Diskuswurf).

Dies wiederum eröffnet in allen Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I eine abwechslungsreiche Gestaltung des Unterrichts im Sinne des Erfahrens – Übens – Anwendens, aber auch des geleiteten wie freien Lernens.

Laufen

Das schnelle Laufen beinhaltet im Kern die schnellstmögliche Überwindung einer kurzen Strecke von A nach B. Im Unterricht können die Teilbereiche Start – Beschleunigung – Geschwindigkeitsphase erarbeitet, die Fähigkeiten Reagieren, Beschleunigen, schnelles Laufen verdeutlicht und die Gewichtung der Fähigkeiten für die Sprintleistung diskutiert werden.

Beim Überlaufen von Hindernissen wird die Bedeutung von Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit erkennbar. Konditionell bedeutsam ist neben der Schnelligkeit auch die Beweglichkeit. Auf Grund der zunehmenden Fähigkeit zur Selbstbeobachtung der Schülerinnen und Schüler können technische Merkmale der Hindernisüberwindung mit Blick auf den Hürdenlauf vermittelt werden. Für den Lehrer wichtig ist der Vorrang des schnellen Laufens vor der Steigerung der Hürdenhöhe. Hier kann z. B. die Beibehaltung des gleichmäßig schnellen Viererrhythmus für kleinere Schülerinnen und Schüler vorteilhafter sein als die eigentliche Zielübung des Dreierhythmus, der nur in Sprüngen gestaltet werden kann.

Staffeln sind weiterer Bestandteil des schnellen Laufens. Die Staffelstabübergabe in schneller Bewegung ohne Blickkontakt stellt eine hohe Anforderung an die interpersonelle