

6

# Laufen, Springen, Werfen im Team

Unterrichtsvorhaben für die 6. Klasse



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Konzept</b>	4
– Grundlagen	4
– Kompetenzen	4
– Anwendungssituation	5
– Ziele des Unterrichtsvorhabens	5
– Pädagogische Perspektiven	6
– Sachanalyse	7
<b>2 Staffelläufe</b>	10
– Lektionsbeginn: Versteinern und befreien, Langbank-Fangen	10
– Hauptteil: Langbankstaffel, Umkehrstaffel, Demonstration Stabübergabe, Stabübergabe lernen, Wendestaffel, 1000-Meter-Staffel	11
– Lektionsabschluss: Kommt mit – Laft weg, Stabübergabe, Athletiktraining, Schwebende Arme und Beine, Fussmassage	13
<b>3 In die Weite springen</b>	14
– Lektionsbeginn: Befreiungs-Fangen, Matten-Tupf-Fangen, Graben-Fangen	14
– Hauptteil: Im Mattenfeld, Entlang von zwei Mattenbahnen, Kasten-Weitsprung, Vom Mehrfachsprung zum Schrittsprung	15
– Lektionsabschluss: Matten treiben, Blitzlicht, Reifen-Schnappball	17
<b>4 In die Höhe springen</b>	18
– Lektionsbeginn: Drill – stop and go, Hochsprungarena aufbauen	18
– Hauptteil: Scherspringen, Vom Stand-Drehsprung zum Flop, Fosbury-Flop mit 3-Schritt-Anlauf, Abmessen des 5-Schritt-Anlaufs	19
– Lektionsabschluss: Zürcher Prime Tower, Matten-Challenge	19
<b>5 Präzis und weit stossen und werfen</b>	20
– Lektionsbeginn: Fünfeck, Tuffball 4 gegen 1	20
– Hauptteil: Standstösse, Stossen aus dem Angehen, Risikostoss / Risikowurf, Spaltenwurf, Einsammel-Wettkampf im Freien	20
– Lektionsabschluss: Ballmassage, Frisbee-Schnapp	21
<b>6 Anwendungssituation</b>	22
– Teamwettkampf als Sporttag	22
– Teamwettkampf mit einer Klasse	24
– Zusammenfassende Hinweise zu den Seiten 26–30	25
– Laufstationen	26
– Sprungstationen	27
– Wurfstationen	29
<b>7 Kopiervorlagen</b>	31
– Athletiktraining	31
– Befreie dich!	32
– Hochspringen – Zürcher Prime Tower 126 m hoch	33
– Fosbury-Flop	34
– Schrittsprung	35
– Weitwurf mit 3-Schritt-Anlauf	36
– Auswertung Teamwettkampf	37
<b>8 Literatur und Quellen</b>	38

---