

<b>Thema</b>	<b>Leichtathletik</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	Laufen, Springen, Werfen (A)

**Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)**

Leitideen/ Zielsetzungen

**Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre erworbenen leichtathletischen Grundfertigkeiten und Vorerfahrungen im läuferischen Bereich (Sprint und Ausdauer). Sie erlernen neue Disziplinen aus den Bereichen Sprung und Wurf, um ihr leichtathletisches Profil zu erweitern.**

**Inhalte**

- 100m Sprint + Lauf ABC
- Cooper-Ausdauererprobung (12 Min.)
- moderner, internationaler Dreisprung + Sprung ABC
- Kugelstoßen evtl. Drehwürfe (Schleuderball oder Diskus), evtl. Speerwurf
- Technik der leichtathletischen Staffelübergabe unter Maximalgeschwindigkeit!
- Stabhochsprung am Tau (fakultativ)
- Wiederholung und Festigung des Fosbury-Flops im Hochsprung (fakultativ)
- Technik des Hürdensprints (Hürdenüberquerung und Zwischenlaufgestaltung (fakultativ)

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum

(inhaltliche Schwerpunktsetzung **fett**, prozessbezogene *kursiv* hervorgehoben)

Die Schülerinnen und Schüler...

- **trainieren** grundlegende **motorische** Fähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sowie lokaler Kraft ) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.
- **bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d. h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Sie können dies auch im Rahmen einer optimalen Staffelübergabe demonstrieren.**
- **schulen Ihre Ausdauerermögen im Bereich des Mittel- bis Langstreckenlaufs (12 Minuten).**
- *entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungs- u. Sportpraxis.*
- **absolvieren einen (dezentralen) Mehrkampf bestehend aus Laufen, Springen und Werfen.**
- organisieren und gestalten nach Anleitung Bewegungsarrangements, Übungssequenzen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- analysieren leichtathletische Bewegungsabläufe unter fachwissenschaftlichen Aspekten (ins. Biomechanik und Trainingswissenschaft).
- **steuern bewusst und leistungsmotiviert ihre eigene sportliche Entwicklung.**
- *gestalten verantwortungsvoll und zielgerichtet angebotene Übungsarrangements.*

**Angaben zur Leistungsbewertung**

Inhaltsbezogene Kompetenzen

**Mehrkampf:** Sprint- und Ausdauerleistungen, als Basisfertigkeiten, sind **verpflichtend!** Mindestens **drei** weitere Teildisziplinen aus den Bereichen Sprung (Hochsprung, Dreisprung, Stabhochsprung) und Wurf bzw. Stoßen werden je nach Hallen- bzw. Platzsituation vermittelt.

Prozessbezogene Kompetenzen

*Leistungsbereitschaft und Engagement in Erarbeitungs- und Trainingsphasen, Übernahme von Verantwortung in Hinblick auf Sicherheit u. gegenseitiger Unterstützung im Trainingsbetrieb.*

**Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)**

- Sportbekleidung für **Halle** und **Außengelände** in Kaltenmoor stets nach Wetterlage mitbringen!

