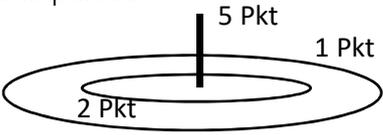


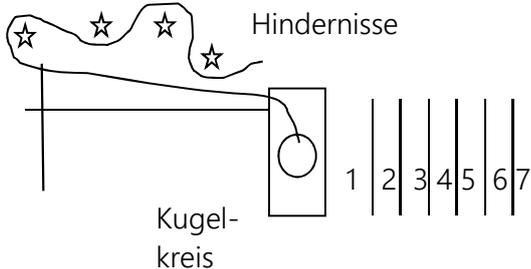
# Gruppenwettkampf Leichtathletik

## Rahmenbedingungen:

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Niveau: Leicht bis Mittel  
Je nach Alter der Teilnehmer können individuell Schwierigkeiten (grössere Geräte, Hindernisse, ...) eingebaut werden
- Gruppengrössen: 4-6er Teams  
Das Gesamalter sollte bei allen Gruppen ungefähr gleich hoch sein)
- Ort: Kombiniert  
Aussen (Frisbee, Würfe und Stabweit) und Halle (Hoch)
- Material: Minitrampolin  
Langbänke  
Hochsprunganlage mit Seil  
Kugel 4 Kg  
Tuch zum Augen verbinden  
Seile und Markierungen  
Frisbee  
Stab für Stabweitsprung  
Tennisbälle und Gymnastikball
- Ziele: Spielerisches Erlernen der technischen Grundelemente der Leichtathletik
- Rhythmus
  - Bewegungsabläufe
  - Koordination und Orientierungsvermögen
  - Spass

Zeit	Thema	Organisation	Material
5'		Begrüssung, Apell	
15'	Aufwärmen	Vorzeigen von Aufwärmübungen im Kreis: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme kreisen</li> <li>- Beine vorne hoch, hinten hoch</li> <li>- Guido Spiel (Katz und Maus)</li> </ul>	

<p>10' (insg. 60': Je 10' + Pausen)</p>	<p>Hoch</p>	<p>(In der Halle) Von einem Langbank über das Trampolin möglichst hoch springen. Spielregeln: - Jedes Kind springt 3-mal - Seil darf nicht berührt werden, sonst zählt der Sprung nicht  Resultat: Der Durschnitt aller Gruppenteilnehmer zählt. (Resultatblatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langbank</li> <li>- Minitrampolin</li> <li>- Hochsprung- anlage</li> </ul>		
<p>10' (insg. 60': Je 10' + Pausen)</p>	<p>Sprint</p>	<p>Der Frisbee muss von einem Spielfeldrand auf die andere Seite bringen. - Jedes Gruppenmitglied muss den Frisbee berührt haben - Mit dem Frisbee darf nicht gelaufen werden - In der Endzone können Jokerpunkte geholt werden, wenn das Ziel getroffen wird. - Wenn der Frisbee auf den Boden fällt, werden Punkte abgezogen (kleinere Kinder) oder es muss von vorne begonnen werden (grössere Kinder)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Start (Alle hinter der Linie)</p> </td> <td style="width: 30%; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Endzone</p> </td> </tr> </table> </div> <p>Endzone Jokerpunkte:</p>  <p>Resultat: Die gesamte Anzahl Punkte zählt</p>	<p style="text-align: center;">Start (Alle hinter der Linie)</p>	<p style="text-align: center;">Endzone</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisbee</li> <li>- Seile für Endzonen</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Start (Alle hinter der Linie)</p>	<p style="text-align: center;">Endzone</p>				

<p>10' (insg. 60': Je 10' + Pausen)</p>	<p>Wurf (Werfen)</p>	<p>Alle Kinder versuchen einen Gymnastikball mit Hilfe von Tennisbällen aus einem Basketballkorb heraus zu werfen.</p> <p>Distanz: Je nach Alter variieren. Beschränkung: Gleich viele Bälle wie Kinder</p> <p>Resultat: Zeit, bis der Ball aus dem Korb geworfen wird</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Tennisbälle</li> <li>- Gymnastikball</li> </ul>
<p>10' (insg. 60': Je 10' + Pausen)</p>	<p>Wurf (Stossen)</p>	<p>Das erste Kind steht mit verbundenen Augen am Start. Auf Kommando wird das erste Kind von seiner Kollegin / seinem Kollegen um die Hindernisse zum Kugelstossplatz geführt. Dort stösst das erste Kind (immer noch mit verbundenen Augen) hintereinander 3 Kugeln. Nachdem die letzte Kugel gelandet ist, wird die Zeit angehalten.</p> <p>Die Punktezahl des besten Stosses zählt. Zu dieser Zahl werden noch je nach gelaufener Zeit 0-3 Punkte dazugezählt.</p> <p>Jedes Kind rennt, jedes Kind führt.</p>  <p>Resultat: Die gesamte Anzahl Punkte zählt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 Hindernisse (vorhanden, Natur)</li> <li>- Kugeln 4 Kg</li> <li>- Malstäbe für Start</li> <li>- Tuch zum Verbinden der Augen</li> </ul>
<p>10' (insg. 60': Je 10' + Pausen)</p>	<p>Stabweit- sprung</p>	<p>Am Anfang schätzt jedes Kind die Weite, welche ersprungen werden kann und markiert diese.</p> <p>Danach springt jedes Kind 3-mal und addiert die Differenz zur geschätzten weite.</p>  <p>Resultat: Summe aller Differenzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stab</li> <li>- Messband</li> <li>- Markierungen</li> </ul>
<p>10'</p>	<p>Ausklang</p>	<p>Dehnen und Verabschiedung</p>	

# Gruppenwettkampf LA

	<p>Gruppe:</p> <p>Namen:</p>	
<p>Hoch</p>	<p>Durchschnittshöhe:</p>	<p>Siegergruppe = 10 Punkte Danach pro 5 cm 1 Punkt weniger</p>
<p>Sprint</p>	<p>Gesamtpunkte innerhalb 10'</p>	
<p>Wurf (Werfen)</p>	<p>Zeit:</p>	<p>Schnellste Zeit = 10 Punkte</p>
<p>Wurf (Stossen)</p>	<p>Gesamtpunktzahl:</p>	<p>Höchste Punktzahl = 10 Punkte</p>
<p>Stabweitsprung</p>	<p>Gesamtdifferenz:</p>	<p>Geringste Differenz = 10 Punkte</p>