

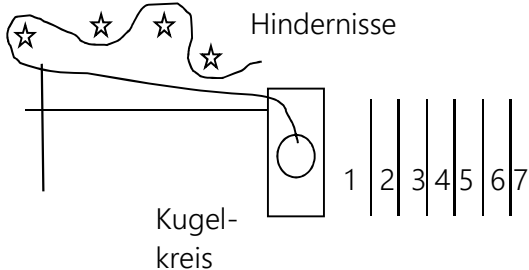

Gruppenwettkampf Leichtathletik

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"> - Arme kreisen - Beine vorne hoch, hinten hoch - Guido Spiel (Katz und Maus) 	

<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"> - Langbank - Minitrampolin - Hochsprung- anlage 		
<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 data-bbox="568 1189 1166 1489" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-right: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Start (Alle hinter der Linie)</p> </td> <td style="width: 40%; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Endzone</p> </td> </tr> </table> </div> <p>Endzone Jokerpunkte:</p> <div data-bbox="671 1608 1051 1733" style="text-align: center;"> </div> <p>Resultat: Die gesamte Anzahl Punkte zählt</p>	<p>Start (Alle hinter der Linie)</p>	<p>Endzone</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frisbee - Seile für Endzonen
<p>Start (Alle hinter der Linie)</p>	<p>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"> - 6 Tennisbälle - Gymnastikball
<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"> - 5 Hindernisse (vorhanden, Natur) - Kugeln 4 Kg - Malstäbe für Start - Tuch zum Verbinden der Augen
<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"> - Stab - Messband - Markierungen
<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>