



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND



**SPORTJUGEND**

**HESSEN**

im Landessportbund Hessen e.V.

# Orientierungsplan für die Sportart **Leichtathletik im Ganztage** bzw. in der Schule

Erstellt innerhalb der „Qualitätsoffensive für den Kinder- und Jugendsport der Sportjugend Hessen“ - gefördert von der Sparkassen-Finanzgruppe Hessen-Thüringen



**Hessischer Leichtathletik-Verband e.V.**

**Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt**

**Tel. 069 – 6789 224, Fax: 069 - 679708**

**E-Mail: [info@hlv.de](mailto:info@hlv.de), [www.hlv.de](http://www.hlv.de)**





## ■ Orientierungsplan Leichtathletik

### Inhalt

<b>1. Allgemeine Einführung</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Einführung zur Rolle der Leichtathletik im Ganzttag bzw. in der Schule</b> .....	<b>3</b>
2.1 Leichtathletik allgemein in der Gesellschaft .....	3
2.2 Leichtathletik in der Schule und im Lehrplan .....	3
2.3 Spezifische Ziele und Trainingsinhalte / Sportartübergreifende Ziele.....	5
2.4 Leichtathletik im Ganzttag – Chancen der Kooperation zwischen Schule und Leichtathletik im Verein .....	6
<b>3. Ausgewählte Vorgehensweise (Inhalte und Methoden) der Leichtathletik im Ganzttag</b> .....	<b>8</b>
3.1 Motivierendes Üben in der Gruppe .....	8
3.2 Methodisch und didaktisch am Kind orientiert.....	8
3.3 Tipps im Umgang mit heterogenen Trainingsgruppen .....	8
<b>4. Ideen und Tipps zum sportartspezifischen Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen</b> .....	<b>10</b>
4.1 Finanzierungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten .....	10
4.2 Organisatorische Aspekte .....	11
4.3 Räumlichkeiten.....	11
4.4 Materialien.....	11
4.5 Sicherheit .....	12
<b>5. Übersicht möglicher Stundeninhalte für die Grundschule und weiterführende Schule</b> .....	<b>13</b>
5.1 Mögliche Einstiegsstunde Kinderleichtathletik .....	13
5.2 Laufen/Sprinten .....	14
5.3 Werfen .....	17
5.4 Springen.....	19
<b>Weiterführende Hinweise zu Materialien</b> .....	<b>21</b>
<b>Hilfreiche Literatur und Kontakte</b> .....	<b>23</b>





## 1. Allgemeine Einführung

Immer mehr Sportvereine kooperieren mit Schulen und bieten im Rahmen der Ganztagsbetreuung Sport- und Bewegungsangebote an. Dies ist eine wichtige Reaktion des organisierten Sports auf das „Zeitalter der institutionalisierten Kindheit“, welches durch die verlängerte Anwesenheit von Kindern und Jugendlichen in Kindergarten und Schule entsteht. Die sportartbezogenen- und sportartübergreifenden Kooperationsangebote stellen als allgemeine motorische Grundlagenausbildung eine wichtige Ergänzung zum Sportunterricht dar, insbesondere für die Klassenstufen eins bis acht.

### Zwei Bereiche

Den Sportvereinen stellen sich in der Zusammenarbeit mit Schulen Herausforderungen in zwei Bereichen. Der erste ist die Gestaltung der Kooperation mit Anbahnung, Organisation und Finanzierung. Hier sind in erster Linie die Sportkreise gefordert, die Kooperationen vor Ort zu unterstützen bzw. mit den Schulämtern zusammen zu arbeiten. Auf diesem Bereich lag in den ersten Jahren das Hauptaugenmerk.

Der zweite Bereich ist die attraktive, zielgruppenbezogene und qualifizierte Umsetzung eines Sportangebots. Dafür sind inhaltliche Konzepte und zielgruppenbezogene Qualifizierungen notwendig. Hier können und müssen sich die Sportfachverbände einbringen. Denn beim „Sport im Ganztag“, der dritten Säule des Sports neben Sportunterricht und Vereinstraining, sind zum Teil andere Inhalte, Methoden und pädagogische Kompetenzen gefragt als beim Sport im Verein. Das liegt an der heterogenen Zusammensetzung der Schüler/innengruppen am Nachmittag.

### Qualifizierung als zentrale Aufgabe

Für diesen Bereich besteht Nachholbedarf. Deshalb kooperiert die Sportjugend Hessen schon seit 2010 mit den hessischen Sportfachverbänden. Zunächst wurde eine spezielle ÜL-Ausbildung „Sport im Ganztag“ aufgelegt, deren Grundlagen- und Praxismodule seitdem sehr nachgefragt sind. Ein weiterer großer Schritt war der Start des Programms „Sportarten im Ganztag“ im Rahmen der Qualitätsoffensive für den Kinder- und Jugendsport im Frühjahr 2014. Darin beteiligen sich bislang 22 Verbände mit dem Ziel geeignete Inhalte, Methoden und Qualifizierungsangebote für ihre jeweilige Sportart zu entwickeln.

### Vier Bausteine des Programms

Das Programm „Sportarten im Ganztag“ gliedert sich in vier Bausteine:

Baustein 1: Förderung, Beratung und Evaluation von sportartbezogenen Schule-Vereins-Kooperationen.

Baustein 2: Speziell auf den Ganztag bezogene Fortbildungen

Baustein 3: Sportartbezogene Orientierungspläne für die Arbeit im Ganztag.

Baustein 4: Die Sportjugend-Broschüre „Anstöße 16 – Sportarten im Ganztag“ mit Zusammenstellung der Ergebnisse

### Orientierungsplan

Die in dem vorliegenden Orientierungsplan erstellten Grundlagen für die Praxis im Ganztag sind bisher bundesweit einmalig. Der Plan setzt einen besonderen Impuls für die innerverbandliche Weiterentwicklung dieser wichtigen Zukunftsthematik. Vor allem soll er Trainer/innen und Übungsleiter/innen viele Tipps für die sportartspezifische Praxis wie auch für den Umgang mit den veränderten Rahmenbedingungen geben.





## 2. Einführung zur Rolle der Leichtathletik im Ganzttag bzw. in der Schule

### 2.1 Leichtathletik allgemein in der Gesellschaft

Leichtathletik umfasst eine Vielzahl sportlicher Disziplinen, ausgehend von den natürlichen und grundlegenden motorischen Bewegungsabläufen des Laufens, Springens und Werfens. Aus diesen Grundformen der menschlichen Bewegung gingen im Laufe der Zeit die Körperübungen und Wettkampfdisziplinen hervor, wie wir sie heute kennen. Die einzelnen Disziplinen der Leichtathletik unterliegen einem exakten Regelwerk, so dass Höhen, Weiten und Zeiten durch genaueste Messmethoden objektiv und direkt vergleichbar sind. Die Leichtathletik steht damit Pate für das Motto „Schneller, höher, weiter“ und bildet mit ihren insgesamt 24 Disziplinen das Herzstück der Olympischen Spiele. Heute versammeln sich Millionen Zuschauer weltweit vor den Bildschirmen, wenn in den Stadien geworfen, gesprungen oder gelaufen wird - Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für alle Wettkämpfe von Kugelstoßen bis Speerwurf, Weitsprung bis Stabhochsprung, Sprint bis Marathon.

Außerhalb der traditionellen Stadion- und Wettkampfleichtathletik bietet die Leichtathletik vielfältige Angebote für Jedermann in allen Altersgruppen in den Bereichen Breiten-, Freizeit-, Schul- und Gesundheitssport. Beispielhaft sind hier die Lauf-TREFF- und Volkslaufbewegung zu nennen, die sich zu einem Volkssport entwickelt haben. Auch Walking/Nordic Walking als Breitensportliche Varianten des Gehens finden immer mehr Anhänger und werden in viele Laufveranstaltungen integriert.

### 2.2 Leichtathletik in der Schule und im Lehrplan

Die Sportart Leichtathletik erfährt durch ihren Charakter der grundlegenden menschlichen Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens einen besonderen Stellenwert im Kontext der vielfältigen Angebote im Schulsport. Zum einen als verbindlicher Inhalt des Sportunterrichts aller Jahrgangsstufen, zum anderen als attraktives Freizeit- und Betreuungsangebot innerhalb und außerhalb der Schule.

Verglichen mit anderen Schulsportarten liegt die Leichtathletik allerdings nur im Mittelfeld der bei Schülern beliebten Sportarten. Deutlich beliebter sind die Spilsportarten. Die Gründe liegen laut Wissenschaft am Wesen der Leichtathletik als Individualsportart, die vor allem sportschwächere Schüler überfordert, das zur Leistungsoptimierung sehr aufwendige und anstrengende Training, die fehlende sachgemäße Ausbildung in der Schule, die eindimensionale wettkampforientierte Ausrichtung und nicht zuletzt die Fokussierung auf die Bundesjugendspiele. Und obwohl die Leichtathletik in Fachkreisen nach wie vor als eine der besten Basissportarten zur motorischen, konditionellen und mentalen Erziehung von Schülern gilt, spiegelt sich diese Tatsache nicht bei allen Sportlehrern in Form ihrer Unterrichtsgewichtung wieder.

Wer sich mit Leichtathletik für Kinder beschäftigt, weiß um das veränderte Freizeitverhalten der Heranwachsenden, kennt die koordinativen Defizite, reagiert auf die neue Lernkultur und bemüht sich um motivierende und interessante Angebote. Dies tut der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) seit vielen Jahren und bietet gemeinsam mit seinen Landesverbänden seit Januar 2012 in der Kinderleichtathletik (6-11 Jahre) neue Disziplinen an. Ein wesentliches Merkmal des neuen Wettkampfsystems ist die Vielfalt: In allen Altersklassen werden je elf Disziplinen aus den Bereichen „Laufen“, „Springen“ und „Werfen“ angeboten, die sich an dem Entwicklungsstand der





entsprechenden Altersgruppen orientieren und methodisch von Jahrgangsstufe zu Jahrgangsstufe aufeinander aufbauen. Ein weiteres Merkmal ist der Teamgedanke: Jungen und Mädchen starten gemeinsam in Teams von 6-11 Kindern und können sich so untereinander und mit den gegnerischen Teams messen. Durch die Vielfalt und den Teamgedanken sind die neuen Disziplinen der Kinderleichtathletik vor allem für die Schule geeignet.

Die Leichtathletik findet sich im Lehrplan Sport in Hessen sowie den Inhaltsfeldern der Kerncurricula Hessen als die grundlegende Sportart des Bewegungsfeldes bzw. Inhaltsfeldes Laufen, Springen und Werfen wieder. Diese sind aber nicht nur Bestandteil des verbindlichen Bewegungsfeldes, sondern entsprechen den grundlegenden Disziplinbereichen der Leichtathletik. Sie können als Wettkampfdisziplinen ausgeübt und dürfen vor diesem Hintergrund nicht vernachlässigt werden. Die gezielte Einbindung von schulischen Wettbewerben (z.B. Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, Laufabzeichen, JUGEND TRAINERT FÜR OLYMPIA) und deren Vorbereitung im Unterricht ist wesentlicher Bestandteil der verbindlichen Unterrichtsvorhaben.







### 2.3 Spezifische Ziele und Trainingsinhalte / Sportartübergreifende Ziele

Entwicklungsgemäße Leichtathletikangebote, mit ihren auch sportartübergreifenden Zielsetzungen, werden sich innerhalb des Schulsports in der Regel an den Ausbildungsstufen der Kinderleichtathletik bis zu der des Grundlagentrainings (siehe dazu Abbildung 1) orientieren. Einen weiteren Überblick hierüber verschafft die folgende Tabelle:

**Tabelle 1.** Trainingsziele und –Inhalte in der Leichtathletik im Schulsport.

Kinderleichtathletik (6-11 Jahre)	Jugendleichtathletik/ Grundlagentraining (12-15 Jahre)
<b>Trainingsziele</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begeisterung schaffen</li> <li>• Entwicklung koordinativ-vielseitiger Fähigkeiten</li> <li>• Entwicklung allgemeiner konditioneller Fähigkeiten</li> <li>• Kennenlernen der Grundformen der Leichtathletik</li> <li>• regelmäßiges Trainieren</li> <li>• Teilnahme an Wettkämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koordinativ-vielseitige Fähigkeiten ausbauen und stabilisieren</li> <li>• allgemeine konditionelle Fähigkeiten ausbauen und stabilisieren</li> <li>• Entwicklung technischer Fertigkeiten</li> <li>• Erlernen neuer technischer Grobformen</li> <li>• Festigen bekannter Techniken</li> <li>• Entwicklung von Belastungsverträglichkeit</li> </ul>
<b>Trainingsinhalte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen, Turnen, Gymnastik</li> <li>• Laufen, Springen, Werfen</li> <li>• Grobformen der Technik</li> <li>• vielfältige Koordinations- und allgemeine Konditionsschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen, Turnen, Gymnastik</li> <li>• neue Techniken: Kugel, Stabhoch, Speer, Diskus</li> <li>• Festigen bekannter Techniken bis zur Feinform</li> <li>• vielfältige Koordinations- und allgemeine Konditionsschulung</li> <li>• schnelligkeitsorientiertes Üben</li> </ul>

Darüber hinaus kann die Leichtathletik im Training und Wettkampf ein besonderes Lernfeld darstellen. Entsprechend angeleitet, können sie hier ihre Persönlichkeit entwickeln und festigen. In der Leichtathletik erfahren junge Menschen, selbstgesetzte Ziele langfristig zu verfolgen, durch eigene Anstrengungen ihre Gesundheit, Fitness und Leistung zu verbessern, dies gemeinsam mit





bzw. in Konkurrenz zu anderen zu tun, daher Regeln einzuhalten und nicht zuletzt mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen.

#### **2.4 Leichtathletik im Ganzttag – Chancen der Kooperation zwischen Schule und Leichtathletik im Verein**

Allen Beteiligten, den Lehrern und Vereinsmitarbeitern ist bewusst, dass die Leichtathletik eine besondere Bedeutung als Grundlagensportart hat und dass sie dabei auch die beste Basis für andere Sportarten bietet. Sie muss deshalb im Sportangebot der Ganzttagsschule eine zentrale Rolle spielen.

Dabei stehen die Chancen aber auch Herausforderungen der Kooperation von Ganzttagsschule und Sportverein im Mittelpunkt. Nur gemeinsam kann es gelingen, die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen, um „Laufen, Springen und Werfen“ in der Schule langfristig und nachhaltig zu sichern und weiterzuentwickeln. Von beiden Seiten - sowohl von denjenigen, die Verantwortung in den Schulen tragen als auch von denen, die die Leichtathletik mit Leben erfüllen - ist ein aufeinander Zugehen und eine breite Kompromissbereitschaft gefordert.

Es gibt vielfältige Gründe und Vorteile eine Kooperation mit einer Schule bzw. einem Leichtathletik-Verein abzuschließen:

- Erweiterung der täglichen Bewegungszeit
- Leichtathletik als Ausgleich zum Schulalltag
- Imageverbesserung
- Erfahrungsaustausch zwischen Sportlehrern und Trainern
- Möglichkeit der Sportstättenutzung von Schule bzw. Verein
- Mitarbeitergewinnung (Sportlehrer bzw. Vereinsmitarbeiter/ Eltern)

für Vereine zudem:

- Mitgliedergewinnung (in der Schule können auch sportferne, inaktive oder übergewichtige Kinder und Jugendliche erreicht werden oder Kinder mit Migrationshintergrund oder Behinderung, die eher selten in der Leichtathletik anzutreffen sind)
- Möglichkeit der Talentsichtung









### **3. Ausgewählte Vorgehensweise (Inhalte und Methoden) der Leichtathletik im Ganzttag**

#### **3.1 Motivierendes Üben in der Gruppe**

(Kinder-)Leichtathletik ist sowohl Individual- als auch Team sport – sie ermöglicht sowohl das Einbringen individueller Leistungen als auch Erlebnisse im Team. Gerade bei Kindern hat der Teamgedanke eine erhöhte Bedeutung. Das Üben in der Gruppe beinhaltet den pädagogischen Aspekt der Entwicklung von wichtigen psychosozialen Kompetenzbereichen. Dabei ist die Kooperations- und Team-fähigkeit ein wesentliches Mittel, um den Nachwuchs langfristig zum Sport und zu Bewegung zu motivieren. Denn Kinder und Jugendliche entscheiden sich in erster Linie für einen Sportverein, weil das Training Spaß und Freude macht und weil Freunde ebenfalls daran teilnehmen. Damit eröffnet sich die Chance zur motivierenden Verbindung von Vereins- und Schulsportangeboten wie Laufftreff, Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, Vereins- sowie schulsportliche Wettkämpfe (z.B. „Jugend trainiert für Olympia“) mit dem Ziel einer Leichtathletik in Schulen und Vereinen.



#### **3.2 Methodisch und didaktisch am Kind orientiert**

Einfache, bildhafte Hinweise bzw. Rückmeldungen bei gestellten Bewegungs-aufgaben zum Beispiel: „Springe wie ein Flummi“ unterstützen die Entwicklung einer Bewegungsvorstellung. Dabei sollten vor allem auf eine spielerische Vermittlung der Aufgabenstellung geachtet werden. Dies trägt dazu bei, dass die Kinder in Bezug auf Umfang und Intensität gestellte Bewegungsherausforderungen weniger anstrengend empfinden und mit hoher Motivation konzentriert dabei bleiben. Lassen Sie die Kinder gerade zu Beginn frei wählen, welche unterschiedlichen und gleichzeitig differenziert angebotenen Bewegungsaufgaben sie lösen möchten. Sie sind dadurch besonders motiviert und lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen.

#### **3.3 Tipps im Umgang mit heterogenen Trainingsgruppen**

Um möglichst allen Kindern und Jugendlichen im Leichtathletikangebot gerecht zu werden, sind aufgrund der teilweise sehr unterschiedlichen Interessens- und Motivlagen sowie aber auch der motorischen Leistungsunterschiede, verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten innerhalb dieser heterogenen Übungsgruppen notwendig.





Kinder und Jugendliche sind unterschiedlich in Bezug auf...

- Trainingsalter (erstes Trainingsjahr oder viertes)
- biologisches Alter (retardiert oder akzeleriert)
- Ausgangsniveau (Anfänger oder Quereinsteiger)
- Orientierung in Richtung Disziplinblöcke (Schnellkraft, Ausdauer)
- Interessen und Erwartungen (Gruppendynamik, Spaß, Leistung...)
- Trainingsbeteiligung (unregelmäßig, regelmäßig)

Lösungsmöglichkeiten:

- Trainingseinheiten: Kerntrainingseinheiten (2) + Zusatzangebot (1)
- Zielorientiert: Parallel laufendes Angebot: spielorientiert + leistungsorientiert
- Lernkarten, Stationen: Unterschiedliche Technikanforderungen
- Belastungsorientiert: Verschiedene Belastungen (Gewicht, Strecke, Wdh-Zahl)
- Wettspiele, Trainerduos





## **4. Ideen und Tipps zum sportartspezifischen Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen**

### **4.1 Finanzierungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten**

Das Zustandekommen einer Kooperation zwischen Schule und Verein hängt häufig von der Frage der Finanzierung ab. Finanzielle Unterstützung bieten zum Beispiel:

- Landeskooperationsprogramme → Hessische Kultusministerium:
  - a) „Programm zur Förderung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen“ und
  - b) „Programm Talentsuche – Talentförderung“
    - Schulgelder zur Gestaltung des Ganztagsschulangebots
    - Förderverein der Schulen

Der Hessische Leichtathletik-Verband engagiert sich zusammen mit dem DLV vor allem im Bereich der Qualifizierung von Trainern, Lehrern und Studierenden. Aus Sicht der Leichtathletik sollen Lehrer, aber auch Mitarbeiter, die sich zukünftig in der Ganztagsförderung engagieren, in die Lage versetzt werden, Kinder für das Laufen, Springen und Werfen und darüber hinaus zu begeistern!

Im Bereich Schulsport bzw. Kinderleichtathletik bietet der HLV folgende Qualifizierungsmöglichkeiten unterhalb der ersten Lizenzstufe an:

- Trainerassistent Kinderleichtathletik, Umfang: 15 Lerneinheiten (LE)
- Trainerassistent Grundlagentraining, Umfang: 15 LE
- Schülermentoren-Ausbildung, Umfang: 45 LE
- Neu: Mentor „Leichtathletik in der Ganztagschule“
  - a) als Ausbildung für alle Interessierten ohne Lizenz, 45 LE
  - b) als Fortbildung für C-Trainer, 15 LE

Die Absolventen der vorgenannten Ausbildungen erhalten ein Zertifikat, welches ihnen die Möglichkeit gibt, in Schulen und Vereinen im leichtathletischen Übungsbetrieb mit Kindern tätig zu werden. Die Entscheidung, ob das Zertifikat - ohne Trainerlizenz - für Leichtathletik-Angebote an Ganztagschulen anerkannt wird, liegt bei den Schulen bzw. Trägern des Ganztages.

Alle Ausbildungen unterhalb der ersten Lizenzstufe sind so konzipiert, dass sie auch als Einstieg in verschiedene Trainer-Ausbildungen genutzt werden können:

- C-Trainer Leistungssport „Kinderleichtathletik“, Umfang: 120 LE. Die Ausbildung auf der ersten Lizenzstufe zielt darauf ab, Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren einen Einstieg in ein regelmäßiges und systematisches Leichtathletiktraining zu ermöglichen und sie hierfür zu begeistern.
- Übungsleiter B „Sport im Ganztage“, Umfang: 60 LE / Sportjugend Hessen. Weiterführende Ausbildung auf der zweiten Lizenzstufe für alle, die im Rahmen der Ganztagschule Sport- und Bewegungsangebote durchführen wollen.

Der HLV bietet eigens konzipierte Lehrerfortbildungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an, die auch fach- und sportartfremden Lehrkräften die Vermittlung von zeitgemäßen und vielseitigen Leichtathletik spezifischen Inhalten ermöglicht. Interessierte Schulen können sich an die HLV-Geschäftsstelle wenden, die Fortbildungen nach Ihren inhaltlichen





Wünschen (z.B. Leichtathletik in der (Ganztags-)Schule, Bundesjugendspiele etc.) und Möglichkeiten mit vier (ein Nachmittag), acht (ganztägig) oder 15 (1 ½ Tage) Lerneinheiten konzipieren. Wir unterstützen Sie bei der Organisation der Fortbildung in vielfältiger Weise.

#### **4.2 Organisatorische Aspekte**

Der gemeinsame Auf-, Um- und Abbau von Übungsgeräten zur Entwicklung von psychosozialen Kompetenzbereichen wie „Mit- und Eigenverantwortung“ sowie „Kooperations- und Teamfähigkeit“ sollte die Regel sein. Dabei ist besonders auf Folgendes zu achten:

- Ökonomischer Geräteeinsatz; d.h. Geräte möglichst vielfach mit unterschiedlichen motorischen Zielsetzungen verwenden.

Beispiel für den Einsatz eines „Gerätes“ für drei unterschiedliche Bewegungsfelder: Turnmatten bieten die Möglichkeit zur Durchführung von allgemeinen Kräftigungsübungen oder von einfachen Übungen aus dem Bodenturnen. Sie können aber auch als Mattenbahn aufgebaut und dann für Sprungaufgaben (Auf- und Überspringen) oder als Hindernisse für die Rhythmusschulung („Vom Überlaufen zum Hindernissprint“) genutzt werden. Eine weitere geräteökonomische Einsatzmöglichkeit z. B. von Tennisbällen wird in der exemplarischen Einstiegsstunde unter Punkt 2.6 (Tabelle 2) verdeutlicht.

- geringe Umbauzeiten, um Intensität und Motivation hoch zu halten.
- differenzierte Angebote, um dem unterschiedlichen motorischen Niveau der Kinder gerecht zu werden. Beispiel: Bieten Sie bei Hindernisbahnen mehrere Varianten mit unterschiedlichen Abständen bzw. Höhen an.
- Die optimale Trainingszeit beträgt zwei Schulstunden bzw. 90 Minuten. Mindestens aber 60 und höchstens 120 Minuten.

#### **4.3 Räumlichkeiten**

Leichtathletik ist eine Sommer- wie Wintersportart und lässt sich attraktiv und herausfordernd drinnen und draußen umsetzen. Zahlreiche weitere Spiel- und Übungsformen im Laufen, Springen und Werfen können in Klassenräumen, auf dem Schulhof oder auf Rasenflächen sowie in der Turnhalle angeboten werden. Dabei ist auf Folgendes zu achten:

- Kürzere Übungsstrecken reichen für Kinder aus (eher schnelligkeits- als ausdauerbezogen üben und trainieren).
- Durch Veränderung der Spielfeldgröße und Regeln können motorische Zielsetzungen systematisch verändert werden.

#### **4.4 Materialien**

Der Einsatz möglichst unterschiedlicher, attraktiver Materialien und Geräte kann als sachbezogene Motivationsmöglichkeit genutzt werden, um motorische Zielsetzungen verstärkt zu erreichen. Häufig können aber auch einfache (zum Teil selbst hergestellte) Geräte und (Alltags-)Materialien als Ersatz für teure Geräte genutzt werden und so bereits vorhandene Materialien der genutzten Sportstätten sinnvoll ergänzen.





In vielen Hallen kann vorhandenes Material vielfältig leichtathletisch genutzt werden:

- Matten (als Hindernisse, als Sprungfelder oder zur Kräftigung)
- Medizinball (als Wurf- oder Kraftgerät z.B. bei Staffeln zur Übergabe)
- Kastenteile (als Sprunghilfen oder als Untersatz für Wurfstationen)
- Gymnastikstab (als Gerät zur Kräftigung alleine oder mit Partner, als Hindernisstange)
- „Trainingshilfen“ oder Stangenset (als Sprint- oder Sprunghindernisse in Übungen und Staffeln)
- Multifunktionskegel (als Begrenzung von Spielfeldern, als kleine Hindernisse beim Sprint- und Lauf-ABC oder als Abwurfkegel an Wurfstationen)

Zahlreiche leicht zu beziehende „Alltagsmaterialien“ oder selbst gebaute Geräte können oben genannte Materialien kostengünstig ersetzen und/oder ergänzen:

- Bananenkisten oder Leichtathletik-Trainingskisten\* (als Sprint- oder Sprunghindernisse in Übungen und Staffeln)
- Fahrradreifen (als Wurfgerät für Drehwürfe oder als Sprint- sowie Sprungfeld beim Sprint- oder Sprung-ABC)
- Tennisbälle (für Würfe und Sprünge oder als „Sammel-Objekt“ bei „Einsammelstaffeln“)
- Teppichfliesen (als Spielgerät zum Gleiten alleine oder mit Partnern auf Hallenböden)
- Schwimnudeln (als flache Hindernisse für Sprung- und Sprintübungen)
- Luftballons (als Spielgerät)
- Große Joghurtbecher (als Sprint- oder Sprunghindernisse in Übungen und Staffeln oder zum Einsammeln bei Staffeln)

Auf den Internetseiten der LG Langen wird gezeigt, wie man einige alternative Trainings- und Wettkampfmateriale selbst herstellen kann:

<http://www.lg-langen.de/kinderleichtathletik/disziplin%C3%BCbersicht/>

\*Die HLV-Leichtathletik-Trainingskiste (LTK) können Sie über die HLV-Geschäftsstelle beziehen:

<http://hlv.de/SHOP/index.asp>

#### 4.5 Sicherheit

Besondere Gefahrenquellen bietet die Leichtathletik nicht. Im Hinblick auf die Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler (AufsVO vom 11.12.2013) greifen § 19 (Verbotene Sportarten) und § 20 (Sportarten mit zusätzlichen Anforderungen) nicht.

Aufsichtspersonen sollten, wie in § 21 gefordert, entweder eine fachkundige Lehrkraft oder ein lizenziertes Trainer sein.

Hinweise zu Schutzbestimmungen bei erhöhten Ozonwerten, Hitze etc. sowie empfohlenen Streckenlängen für Schüler beim ausdauernden Laufen im Freien finden Sie in der Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO), Anhang 4 „Zusatzbestimmungen zu Volkslaufveranstaltungen“ und „Empfehlung zur Durchführung von Straßenwettbewerben in kindgemäßer Form“.







## 5. Übersicht möglicher Stundeninhalte für die Grundschule und weiterführende Schule

Gerade in heterogenen Schulgruppen sind differenzierte Aufgabenstellungen von besonderer Bedeutung. Vor allem unter dem Aspekt des gemeinsamen sportlichen Handelns, ist die Entwicklung des „Miteinander“ durch zahlreiche Spiel- und Übungsformen in der Darstellung der Leichtathletik in der Schule (Laufen, Springen und Werfen) von besonderer Bedeutung und auch eine wichtige Möglichkeit, um personenbezogen zu motivieren. Die Angebote im Bereich der Grundschulen sind daher eher fähigkeitsbezogen (z.B. Erarbeitung motorischer Grundlagen) in den weiterführenden Schulen werden diese entwickelnden Fähigkeiten als motorische Basis nach und nach in Richtung verbesserter Fertigkeiten und Grundtechniken der Leichtathletik entwickelt. Die nachfolgend stichpunktartig aufgeführten Übungen zu den leichtathletischen Bewegungsbereichen Laufen, Springen und Werfen sind Auszüge aus den unter Punkt 5 (Hilfreiche Literatur und Kontakte) aufgeführten Publikationen. Sie zielen vor allem auf die Entwicklung der Kooperations- und Teamfähigkeit ab.

### 5.1 Mögliche Einstiegsstunde Kinderleichtathletik

**Tabelle 2.** Mögliche Einstiegsstunde Kinderleichtathletik (Laufen/Springen/Werfen); Beispiel für einen geräteökonomischen Einsatz (hier von Tennisbällen)

Phase	Inhalt	Zielsetzungen	Material
<b>Aufwärmen I</b> Einstieg	<b>Fangspiel „Klammerfangen“</b> Spielfeld 10 x10 m Gegenseitiges Abnehmen der Klammern (hinten am T-Shirt befestigt). Wer hat am Ende die meisten Klammern? Dauer 3 x 2 Minuten	Reagieren und Beschleunigen Motivation	Wäscheklammern Hütchen zur Begrenzung
<b>Aufwärmen II</b> Kräftigen	<b>Spielerische Kräftigungsübungen mit Partner</b> 1. Gegenseitiges Ziehen über Linie (an Händen haltend) 2. Gegenseitiges Schieben über Linie (Hände an Schultern des Partners) 3. Sich gegenseitig (auf der Linie stehend) von der Linie „schubsen“ 4. In der Liegestützposition dem Partner versuchen auf die Hände zu „klatschen“ 5. Gegenüberstehend dem Partner versuchen auf den Popo zu „klatschen“	Allgemeine Kräftigung der Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur Motivation durch Partner	Eventuell Linien auf dem Hallenboden
<b>Hauptteil I</b> Sprung	<b>Allgemeine Sprungübungen mit Tennisball</b> 1. Tennisball mit den Füßen einklemmen und mit den Füßen vor dem Körper „hochwerfen“ und fangen 2. Hinter dem Körper mit den Füßen „hochwerfen“ 3. Zu einem Partner mit den Füßen „werfen“ 4. Paarweise gleichzeitig (jeder hat einen Tennisball) mit den Füßen „zuwerfen“ und fangen	Allgemeine Sprungkraftschulung Koordinative Fähigkeiten	1 Tennisball pro Kind





<p><b>Hauptteil II</b> Koordinative Grundlagen Wurf</p>	<p><b>Wurfaufgaben mit Tennisball</b> Tennisball so fest und senkrecht wie möglich auf den Boden werfen und anschließend auffangen. Vor dem fangen müssen unterschiedliche Bewegungsaufgaben gelöst werden: 1. 10 x klatschen und fangen 2. Im Sitzen fangen 3. Drehen und fangen 4. Hütchen vom Boden aufheben und mit diesem fangen 5. Partner abklatschen und fangen</p>	<p>Sammeln allgemeiner Wurferfahrungen (Schlagwurf)  Festes und gezieltes Werfen  Fangen</p>	<p>1 Tennisball pro Kind</p>
<p><b>Hauptteil III</b> Koordinative Grundlagen Schnell Laufen</p>	<p><b>„Balljagd“ - Reagieren und Beschleunigen</b> Tennisball einholen, der durch die gegrätschten Beine von einem dahinterstehenden Partner gerollt wurde. 1. Den Ball unterschiedlich stoppen: - mit der Hand - mit dem Fuß - mit dem Bauchnabel  2. Tennisball über den Partner werfen, der ihn nach zweimaligem Springen fangen muss</p>	<p>Reagieren und Beschleunigen</p>	<p>1 Tennisball pro Paar</p>
<p><b>Abschluss-spiel</b> Ausdauer</p>	<p><b>Wettbewerb „Hallenbiathlon“</b> Einteilen der Gruppe in Laufteams (6 Kinder)  Ein abgesteckter Laufparcours wird pro Team paarweise von den Kindern durchlaufen. An der Zielwurfstation sollen 3 Hütchen mit Hilfe von 6 Tennisbällen abgeworfen werden. Für jedes stehengebliebene Hütchen wird eine „Strafrunde“ gelaufen. Danach wird durch „Abklatschen“ in der Wechselzone (Start-/Zielbereich) das nächste Paar auf den Weg gebracht. Welches Team ist am schnellsten?</p>	<p>Ausdauernd Laufen Zielwerfen</p>	<p>6 Tennisbälle pro Team  3 Hütchen pro Team  1 Kasten pro Team (als Zielwurfstation)  Markierungskegel für die Begrenzungen der Laufstrecke</p>

## 5.2 Laufen/Sprinten

Slalom-Laufen (motivierendes Einlaufen)	
Übung Organisation/Ausführungshinweise	Motorische und psychosoziale Zielsetzungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Athleten laufen in Linie nebeneinander (Abstand 2 Meter).</li> <li>Der äußerste Athlet (links oder rechts) durchläuft die (weiterlaufende) Gruppe im Slalom und reiht sich auf der anderen Seite ein. Sobald er die andere Seite erreicht hat, startet der nächste mit dem Slalomlauf.</li> <li>Jeder läuft zweimal durch die Gruppe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Erwärmung sowie Lauf- und Tempogefühl</li> <li>→ diszipliniertes Einhalten der Abstände zueinander, Kommunikationsfähigkeit (z. B. bei sich änderndem Tempo) und Rücksichtnahme (z. B. bei unterschiedlichen Leistungsniveaus)</li> </ul>
<p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hintereinander laufen, der Hinterste durchläuft die Gruppe im Slalom (mit oder ohne Umrundung einzelner Gruppenmitglieder), bis er die Gruppe anführt.</li> <li>Während des Slalomlaufs jedes Gruppenmitglied (zweimal) umrunden.</li> </ul>	





Laufen im begrenzten Feld (motivierendes Aufwärmen)	
<b>Übung</b> <b>Organisation/Ausführungshinweise</b>	<b>Motorische und psychosoziale Zielsetzungen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Kinder laufen in einem begrenzten Übungsfeld (z. B. 6 x 6 Meter) umher, ohne dabei das Spielfeld zu verlassen oder einen Trainingspartner zu berühren.</li></ul>	
<b>Variationen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Kinder laufen rückwärts.</li><li>Die Kinder laufen nur auf den Linien des Übungsfelds oder dürfen keine der Linien berühren (z. B. Volleyballfeld).</li><li>Immer zwei Kinder klatschen sich mit den Händen während eines Sprungs in der Luft ab.</li><li>Sobald sich zwei Kinder treffen, haken sie sich ein, drehen sich einmal im Kreis und laufen weiter.</li><li>Ein Kind wird von einem anderen verfolgt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Erwärmung und Orientierungsfähigkeit, visuelle Wahrnehmung (z. B. von Hindernissen)</li><li>→ Motivation, Kommunikationsbereitschaft und Rücksichtnahme</li></ul>
<b>Beachte</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Passen Sie die Größe des Lauffeldes der Anzahl der Kinder an (z. B. Volleyballfeld bei etwa 20 Kindern).</li><li>Weisen Sie die Kinder auf Konzentration, Achtsamkeit und gegenseitige Rücksichtnahme hin, um Verletzungen durch Kollisionen zu vermeiden.</li></ul>	





<b>Mattenbahnsprint („Vom Überlaufen zum Hürdensprint“)</b>	
<b>Übung</b>	<b>Motorische und psychosoziale Zielsetzungen</b>
<b>Organisation/Ausführungshinweise</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bauen Sie zusammen mit den Kindern mehrere Mattenbahnen auf. Dabei sollten mindestens vier Matten pro Bahn ausgelegt werden. Die Abstände zwischen den quer liegenden Matten betragen 4,50 bis 5,50 Meter. Alle Bahnen haben den gleichen Abstand.</li><li>• Die Matten werden überlaufen/übersprintet, ohne diese dabei zu berühren. Dabei werden unterschiedliche Aufgaben gestellt:<ul style="list-style-type: none"><li>– nur linkes oder nur rechtes Bein als Schwungbein</li><li>– Schwungbein an jeder Matte wechseln</li><li>– mit fünf/vier Kontakten zwischen den Matten (4er-/3er-Rhythmus)</li><li>– 3er-Rhythmus (bewusst mit linkem oder rechten Schwungbein ausführen)</li><li>– mit drei Kontakten zwischen den Matten (2er-Rhythmus)</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➔ Koordinative Zielsetzungen: Rhythmisierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit</li><li>➔ Selbsteinschätzung</li></ul>
<b>Variationen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Abstände der Mattenbahnen erweitern: Bahn 1 bleibt gleich, Bahn 2 um eine halbe, Bahn drei um eine ganz Matte nach hinten versetzen, Bahn 4 eineinhalb Matten weiter.</li><li>• Sprintwettbewerbe über die Mattenbahnen, bei denen jedes Kind an jeder Bahn einmal sprinten soll.</li></ul>	
<b>Beachte</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flache Hindernisse wie Matten eignen sich besonders, um den Sprint- und Laufcharakter beim Überwinden von Hindernissen zu betonen.</li><li>• Bereits beim gemeinsamen Geräteaufbau mit den Kindern werden den Kindern die unterschiedlichen Vorgaben bewusst. Sie werden durch gezielte Traineranweisungen (Schrittlänge, -frequenz und damit auch Schrittzahl sowie Laufgeschwindigkeit zwischen den Matten) vertieft.</li><li>• Mattenbahnen mit unterschiedlichen Abständen bieten den Kindern die Möglichkeit der Wahl. Sie können zunächst selbst ausprobieren, welche Abstände sie im vorgegebenen Rhythmus schaffen.</li></ul>	





<b>Legostaffel („Vom schnell Laufen zum Sprint“)</b>	
<b>Übung Organisation/Ausführungshinweise</b>	<b>Motorische und psychosoziale Zielsetzungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei oder drei gleichgroße Staffelteams bilden. Jedes Team sitzt hintereinander auf einer Langbank.</li> <li>• Für jedes Staffelteam eine Laufstrecke (20 Meter) markieren. Hinter der Laufstrecke etwa 25 Hütchen willkürlich verteilen und etwa 15 Legosteine unter diesen verstecken.</li> <li>• Der jeweils erste Läufer sprintet die vorgegebene Strecke, hebt so viele Hütchen an, bis er einen Legostein findet und sprintet mit dem Legostein zur Gruppe zurück.</li> <li>• Ehe die Läufer das nächste Teammitglied abklatschen, müssen sie die Bank des Teams umrunden (Abklatschen von hinten).</li> <li>• Das Spiel ist beendet, sobald keine Legosteine mehr zu finden sind. Welches Team hat den höchsten Turm gebaut?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ allgemeine Sprintfähigkeit (Flach- und Hindernissprint)</li> <li>→ grundlegende Staffelfähigkeiten (z. B. Abklatschen von hinten bereitet Übergabe vor)</li> <li>→ gegenseitige Unterstützung bei Hinweisen, unter welchem Hütchen noch ein Legostein liegen könnte</li> </ul>
<p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Kind darf pro Lauf nur ein Hütchen anheben.</li> <li>• Hindernisse (z. B. Bananenkartons) auf der Strecke platzieren. Die Verliererstaffel gibt in der nächsten Runde ein Hindernis an die Siegerstaffel ab.</li> </ul>	

### 5.3 Werfen

<b>Mattenverteidigen (motivierendes Wurfspiel)</b>	
<b>Übung Organisation/Ausführungshinweise</b>	<b>Motorische und psychosoziale Zielsetzungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Gruppen aus mindestens je fünf Athleten („Außen- und Innenteam“) bilden und ein quadratisches Spielfeld (etwa 10 x 10 Meter) markieren.</li> <li>• Das „Innenteam“ hat die Aufgabe, eine in der Mitte des Spielfelds aufgestellte Weichbodenmatte (hochkant oder quer) nicht umfallen zu lassen.</li> <li>• Das „Außenteam“ versucht mit zwei Softbällen Spieler des „Innenteams“ abzuwerfen. Es darf nur von außerhalb des Spielfelds geworfen werden. Getroffene Spieler müssen eine Runde um das Spielfeld laufen, ehe sie wieder in das Spielfeld dürfen. Welches Team schafft es schneller, alle Spieler des „Innenteams“ abzuwerfen, sodass die Matte umfällt?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ausdauer-, Reaktions- und allgemeine Krafftähigkeit</li> <li>→ Koordinations- und Kopplungsfähigkeit, Zielgenauigkeit</li> <li>→ Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Planungsfähigkeit</li> </ul>
<p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfeld vergrößern oder verkleinern.</li> <li>• Bei einem Treffer zwei Runden um das Spielfeld laufen.</li> <li>• Drei oder mehr Softbälle verwenden.</li> </ul>	







Federballstaffel („Vom Werfen zum Schlagwurf“)	
<b>Übung</b> <b>Organisation/Ausführungshinweise</b>	<b>Motorische und psychosoziale Zielsetzungen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Staffelteams aus jeweils drei bis sechs Athleten bilden.</li><li>• In vorher festgelegter Reihenfolge versuchen die Teams, durch abwechselndes Werfen eines Federballs die andere Hallenseite zu erreichen (s. Bild). Der Ball darf gefangen oder auf den Boden fallen gelassen werden. Der Wurf muss aus dem Stand erfolgen.</li><li>• Welches Team erreicht als erstes die andere Hallenseite?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ allgemeine Wurf Schulung</li><li>→ Sprint- und Beschleunigungsfähigkeit</li></ul>
<b>Variationen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf einer großen Übungsfläche (z. B. Fußballfeld) können Sie andere Wurfgeräte wie Tennis- oder Medizinbälle nutzen.</li><li>• Der Ball darf nur mit dem schwachen Arm oder rückwärts durch die Beine geworfen werden.</li><li>• Durch die Bildung kleinerer Teams (z. B. 2er- oder 3er-Gruppen) müssen die Athleten häufiger und dadurch nach kürzeren Pausen zum Ball laufen und diesen werfen (Intensitätssteigerung).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Planungsfähigkeit (Gruppenstrategie)</li></ul>
<b>Beachte</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Teams sollten die Möglichkeit zur Auswertung und Abänderung der eigenen Strategie bekommen.</li><li>• Eine gemeinsame Auswertung der Strategien aller Mannschaften am Ende des Spiels kann Hinweise geben, wie man bei diesem Spiel zukünftig erfolgreicher sein kann.</li></ul>	





## 5.4 Springen

Reifensprünge (motivierende Sprungübung)	
<b>Übung</b> <b>Organisation/Ausführungshinweise</b>	<b>Motorische und psychosoziale Zielsetzungen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Athleten springen rhythmisch in und um einen Fahrradreifen (alternativ kann auch ein zum Kreis oder Quadrat gelegtes Sprungseil verwendet werden). Achten Sie auf ausreichend Abstand der Sportler zueinander.</li><li>Die Sprungfolgen werden von einem Athleten oder vom Trainer vorgemacht.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ allgemeine Sprungkraft (Reaktiv- und Explosivkraft)</li></ul>
<b>Variationen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Richtungsangaben der Sprünge dem Ziffernblatt einer Uhr entsprechend vorgeben (z. B. „Springe erst auf 12 Uhr, dann zurück in die Mitte und dann auf 3 Uhr“).</li><li>Sprungfolgen im oder gegen den Uhrzeigersinn (z. B. 12 – 3 – 6 – 9 – 12 Uhr) durchführen.</li><li>Einbeinige Sprünge, Fußgelenksprünge, Hock-Strecksprünge (mit oder ohne Drehung um die eigene Körperlängsachse) durchführen.</li><li>Sprungfolgen werden synchron in Kleingruppen (mit Musikunterstützung) eingeübt und (auf Wunsch) vor der Trainingsgruppe aufgeführt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit</li><li>→ motivations- und kommunikationsfördernd (besonders bei synchronen Sprüngen in der Gruppe)</li></ul>





**Es sind noch zahlreiche weitere, herausfordernde leichtathletische Spiel- und Bewegungsideen möglich:**

- Staffelspiele: Hindernis-Sprint-Staffel, Pendel, Umkehr, Dreieck, Viereck, Transport, Hindernisstaffel im Sprunggarten
- Sprungübungen: Sprungrhythmen, verschiedene Hindernisse, Hochsprung und Weitsprung mit unterschiedlichen Materialien, Steigesprünge in Reifen, Zonenspringen, Farbenspringen, Reifenspringen
- Sprintspiele: Mattenbahnsprint, Matten-Reifen-Sprint, über hohe Hindernisse, Fangspiele, siehe Staffelspiele
- Wurfübungen: mit dem Medizinball, aus verschiedenen Positionen
- Koordination: Gymnastikstab balancieren (auf der Hand, auf den Boden inklusiv Drehung, zu 3. einen Stab, zu 3. zwei Stäbe, Stabschieben)
- Aufwärmübungen: Figurenlaufen, Platzwechselspiele, Gymnastikübungen nach dem Alphabet
- Ausdauer Spiele: Figurenlaufen, Platzwechselspiele





## Weiterführende Hinweise zu Materialien

Weitere **Spiele, Übungen und Wettbewerbsformen in der Kinderleichtathletik** finden Sie u.a. auf folgenden Internetseiten:

- Zahlreiche leichtathletische Bewegungs- und Spielideen sowie Trainingsübungen  
- im **dsj-Bewegungskalender**:  
<http://www.kinderwelt-bewegungswelt.de/index.php?id=9808>
  
- in den **KINDERLEICHTathletik-Adventskalendern**:  
<http://advent.kinderleichtathletik.net/2014/Kalender2013.pdf>
  
- Über 150 sehenswerte und anschauliche **Videoclips mit Trainingsideen** zur Leichtathletik mit Kindern in der Online-Trainings-Mediathek aus Österreich:  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/541>
  
- Tolles Video als Bewegungsidee zur kreativen Entwicklung von koordinativ anspruchsvollen **Sprungaufgaben** in der Gruppe:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IZCgcwjYlas>
  
- Zahlreiche Übungsvarianten als Videos zum Umgang mit der **Koordinationsleiter** von der dsj in Kooperation mit dem DLV:  
<https://www.youtube.com/channel/UC2kVY5vh5Qy6SxrtV3amxcg>
  
- Anschauliches Video zur Umsetzung einer **6 x 50m-Hindernis-Staffel** des DLV bei dem auch die Kinder zu Wort kommen: <https://www.youtube.com/watch?v=XR9a1RQxsUs>
  
- Sportpädagogik Online, Leichtathletik in der Schule:  
<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/index.html>
  
- Sportunterricht:  
[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de) □ Suchbegriff "Leichtathletik" eingeben
  
- Spielleichtathletik:  
<http://schule2000plus.de/~as-ver/fach/sport/methode/spiella/index.htm>







### Attraktive Veranstaltungsbeispiele aus der Kinderleichtathletik:

- DLV - Wettkampfsystem „Kinderleichtathletik“ als E-Book zum Download  
<http://philippka.leichtathletik.de/WettkampfsystemKinderleichtathletik/>
- DLV - Bundesjugendspiele:  
<http://www.leichtathletik.de/jugend/schulsport/bundesjugendspiele/>
- DLV - Veranstaltungsbeispiele von Leichtathletik-Landesverbänden und -Vereinen:  
<http://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/veranstaltungsbeispiele/>

Kids Cup (Schweizer Leichtathletik Dreikampf und Indoor-Teamwettkampf):  
[www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch)

### Informationen zur Leichtathletik in der Schule finden Sie:

- auf den Internetseiten des **Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV)** unter <http://www.leichtathletik.de/jugend> in den Rubriken „Schulsport“ und „Kinderleichtathletik“
- auf den Internetseiten des **Hessischen Leichtathletik-Verbandes (HLV)** unter [www.hlv.de](http://www.hlv.de) in den Rubriken „Breitensport“ (→ Schulsport; → Kinderleichtathletik) sowie „Jugend“
- auf **Facebook** (Kinderleichtathletik): <https://www.facebook.com/Kinderleichtathletik>







## Hilfreiche Literatur und Kontakte

Zusätzlich existieren zahlreiche **Publikationen**, die Lehrer sowie Übungsleiter und Trainer - für die Vermittlung von Leichtathletik sowohl im Sportunterricht als auch im außerunterrichtlichen Schulsport - mit Praxismaterialien unterstützen:

- Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.). *Leichtathletik in der Schule – Band I („Laufen/Sprinten“) und Band II („Springen/Werfen“)*.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.). *Wettkampfsystem Kinderleichtathletik*.
- Fittko, E., Poppe, M., Scheer, H.J., Montz-Dietz, L., Kölsch, J. (2011): *Leichtathletik: Laufen - Springen - Werfen; Handreichungen für Schulen der Sekundarstufe 1*
- Katzenbogner, H. (2010). *Kinderleichtathletik – Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein*. Münster: Philippka.
- Mäde, U. & Prof. Dr. Heß, W.-D. (2014). *Schüler-Leichtathletik – Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining*. Münster: Philippka.
- Ullrich, D., Eberle, F. & Wastl, P (2013). *Strukturwandel in der Leichtathletik. Zeitschrift Leichtathletiktraining*, 3+4.
- Ullrich, D. (2014). *Individual- und Teamsportart Leichtathletik (2teilig). Zeitschrift Leichtathletiktraining*, 9+10.
- Ullrich, D. (2012). *Kinderleichtathletik: Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint - Zeitschrift Leichtathletiktraining*, 6.
- Ullrich, D. (2012). *Kinderleichtathletik auf engem Raum. Zeitschrift Leichtathletiktraining*, 11.

### Kostenlose Broschüren:

- DLV Broschüre: „LA-Bundesjugendspiele - Echte Feste des Schulsports“
- DLV Broschüre: „Ganztagsförderung – Der organisierte Sport im außerunterrichtlichen Sportangebot der Schule“  
→ Die Broschüren stehen auch online unter <http://www.leichtathletik.de/service/publikationen/> zur Verfügung!
- Eberle, F., Eisinger, S. & Voigt, A. (2008). Lehrhilfe: *Ausdauernd Laufen mit Kindern*. Württembergischer Leichtathletik-Verband.  
[www.stuttgart-lauf.de/filerepository/ymGbs5PHvS6JeBBDnWNg.pdf](http://www.stuttgart-lauf.de/filerepository/ymGbs5PHvS6JeBBDnWNg.pdf)

### Kontakte im Hessischen und Deutschen Leichtathletik-Verband:

HLV  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt

Thorsten Kertz (Kinderleichtathletik)  
Tel.: 069 6789-212  
[thorsten.kertz@hlv.de](mailto:thorsten.kertz@hlv.de)

Christina König (Schulsport)  
Tel.: 069 6789-224  
[christina.koenig@hlv.de](mailto:christina.koenig@hlv.de)

DLV  
Alsfelder Straße 27  
64289 Darmstadt

David Deister (Kinderleichtathletik)  
Tel.: 06151 7708-55  
[david.deister@leichtathletik.de](mailto:david.deister@leichtathletik.de)

Katharina Schulz (Schulsport)  
Tel.: 06151 7708-82  
[katharina.schulz@leichtathletik.de](mailto:katharina.schulz@leichtathletik.de)

