

Thema: Leichtathletik: Sprint

Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	7	Aufwärmen	Alle	<p>Bändchen klauen: Jeder Schüler steckt sich gut sichtbar ein Band in die Hose. Ziel ist es, möglichst viele Bänder von den anderen zu „klaunen“. Wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Bänder hat, gewinnt.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geklaute Bänder werden in die Hand genommen • Geklaute Bänder müssen in die Hose gesteckt werden 	1 Band/Seil pro Schüler	
3	5	Lauf ABC	2 Gruppen	<p>2 Gruppen laufen hintereinander (ca. 15m), z. B. zwischen 2 Linien mit folgenden Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußgelenkläufe • Skippings • Kniehebeläufe • Anfersen • Hopser-Lauf • Prellsprünge 		
4	10	Lauftraining	3 Gruppen	<p>Schlangenlauf: In jeder Gruppe joggen die Schüler mit mäßigem Tempo hintereinander her, der Letzte überholt die Schlange im Slalom.</p> <p>Beobachtungsaufgabe: Wieso ist der überholende Schüler schneller?</p>		Wie fühlen sich Beschleunigung und Verzögerung an?

5	10	Theorie: Geschwindigkeit und Beschleunigung	Plenum	<p>Formeln für Geschwindigkeit und Beschleunigung erarbeiten und veranschaulichen.</p> <p>Auf Einheiten eingehen, Alltagsbezug herstellen</p> <p>Einführung mittlere Beschleunigung \bar{a} anhand vorheriger Skizze.</p>	Flipchart	<p>Ändert sich v, so wurde beschleunigt.</p> <p>Wann ist $a > 0$ $a = 0$ $a < 0$?</p> <p>Wann ist die Beschleunigung a am größten? →Beim Start.</p>
6	5	Partnerlauf mit unterschiedlicher Schrittlänge	Partnerarbeit	<p>Gleiches Tempo bei unterschiedlicher Schrittfrequenz und -länge:</p> <p>2 unterschiedlich große Schüler halten einen Gymnastikstab und joggen auf gleicher Höhe mit folgenden Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiche Schrittfrequenz • Verschiedene Schrittfrequenz • Unterschiedlicher Schrittlängen 	Gymnastikstäbe	Entweder auf Schrittfrequenz oder auf Schrittlänge achten.
7	12	Schrittfrequenz	Zunächst Einzelarbeit, dann 3 Teams	<p>Schrittfrequenzübungen: Es werden in einer Reihe Ringe ausgelegt oder Felder abgesteckt, sodass es möglich ist, pro Feld nur einen Schritt zu benötigen.</p> <p>Bewegungsaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Bahnen durch Ringreihe laufen • 2 Bahnen mit höherer Frequenz • Nun werden 3 Bahnen mit Ringen ausgelegt mit kleinen, mittleren und großen Abständen. Freies Testen der 3 Bahnen. • Staffellauf mit drei Mannschaften. <p>3 Durchgänge, bis alle 3 Bahnen erprobt wurden Die Schüler testen alle drei Bahnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staffellauf: drei Teams, jedes auf einer Bahn, danach Wechsel. 	Reifen oder Ringe Skizzen	Durch die Beschränkung der Schrittlänge lässt sich über die Variation der Geschwindigkeit auch die Schrittfrequenz kontrollieren.

8	5	Schrittfrequenz und Schrittlänge	Einzelarbeit	<p>Mit Hilfe eines Metronoms oder Musik sollen Schüler ihre Schrittfrequenz konstant halten (pro Schlag 1 Schritt), dann die Schritte länger machen.</p> <p>Bewegungsaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freies Ausprobieren (Bahnen laufen), um sich an den Takt zu gewöhnen • Schüler laufen mit gleicher Frequenz, jedoch mit längeren Schritten 	Metronom oder Musik (beats per minute [bpm] prüfen)	→ dadurch höhere Geschwindigkeit
	10	Theorie: Schrittfrequenz und Schrittlänge	Plenum	<p>Ausgehend von der bekannten Geschwindigkeitsformel den Zusammenhang zwischen Schrittfrequenz und -länge herstellen. Mit Zahlenbeispiel veranschaulichen.</p>	Flipchart	<p>Was haben Schrittlänge (l) und Schrittfrequenz (f) mit der Geschwindigkeit (v) zu tun?</p> <p>Mittlere Geschwindigkeit hängt von mittlerem l und f ab.</p> <p>Wie kann man Schrittlänge und/oder Frequenz ändern, so dass man schneller wird?</p>
9	10	Abschlusspiel	2 Teams	Brennball	Ringe/Reifen als Zwischenstationen	
10	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			