

Thema: Leichtathletik: Kugelstoßen

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	Alle	Brückenfangen Wer gefangen wurde, geht in die Brückenstellung, er kann befreit werden, wenn ein Schüler unter der Brücke durch kriecht, rutscht o.ä. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Hocken und darüber springen • Grätschen und hindurch krabbeln 		
3	5	Mobilisierung und Kräftigung	Alle	Mobilisierung: untere Extremitäten, obere Extremitäten (v.a. Schulterbereich). Kräftigen: Ganzkörperübungen für Körperspannung; Oberarmkraft.		
4	2	Theorie: Wiederholung UE 1	Plenum	Theoretischer Einstieg mit Wiederholung: Stichworte: Abstoßwinkel, Abstoßhöhe und deren Einfluss auf die Stoßweite.		
5	20	Abstoßgeschwindigkeit der Kugel maximieren	4 Gruppen	Gruppeneinteilung <ol style="list-style-type: none"> 1. Station: seitliche Stoßauslage (Standstoß) 2. Station: aus dem seitlichen Angehen mit Überkreuzen (3 Schritte) 3. Station: Vorwärts angehen, Schrittfolge wie beim Speer (5 Schritte) 4. Station: Rückwärtiges Angleiten (3 Schritte). 	Laufzettel Kugeln 4 Maßbänder Kugelschreiber	
6	5	Theorie: Kugelgeschwindigkeit, Anlaufgeschwindigkeit	Plenum	Ergebnisse der Stationen vergleichen. Bezug zum Kugelstoßen: Begrenzung durch den Kreis. Anlaufgeschwindigkeit spielt entscheidende Rolle bei	Flipchart	Diskussion, Zusammenhang selbst entdecken lassen. Bei Station 4 trotz theoretisch bester Ausgangslage nicht die

				der Abwurfgeschwindigkeit der Kugel.		beste Weite (Grund: technische Mängel)
7	5	Medizinballweitstoß aus verschiedenen Positionen	4 Gruppen	Die Weite wird jeweils gemessen. a) Den Medizinball mit geschlossenen Beinen möglichst weit stoßen. Keine Ausholbewegung mit dem Oberkörper zulassen. b) Impulsübertragung: den Medizinball ohne Vorgaben stoßen.	4 Maßbänder 8 Medizinbälle	Die Impulsübertragung erfolgt: Beine, Hüfte, Rumpf, Arme, Kugel.
8	10	Theorie: Kugelgeschwindigkeit, Koordination der Teilimpulse	Plenum	Die Schüler sollen selbst auf die Idee der Koordination von Teilimpulsen kommen. Gesamte Bewegungsabfolge und Schlusszusammenfassung.	Flipchart	
9	10	Abschlusspiel	4-6 Teams	Kugelstoßboule Kugel sollen in korrekter Kugelstoßtechnik gestoßen werden. Die Mannschaft, welche am nächsten an einen platzierten Tennisball stößt, punktet.	Kugeln Tennisbälle	
10	7	Abschlusspiel	3-4 Teams	Schlangenfressen: Die Schüler einer Schlange halten sich gegenseitig an den Schultern fest und dürfen sich nicht lösen. Die Schlangen versuchen sich gegenseitig zu fressen, indem sie das Ende der anderen Schlangen abschlagen. Der so abgeschlagene Schüler muss in die Schlange integriert werden. Wenn nur noch der Kopf einer Schlange da ist, so schließt sie sich einer anderen Schlange an.		
11	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			