

**Thema: Leichtathletik: Sprint**

**Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	4 Teams	„Spielkartenlauf“ (siehe Anhang)	Kartenspiel	
3	5	Kurze Wiederholung der Physik der letzten Stunde	Plenum	Geschwindigkeits- und Beschleunigungsverlauf, besprechen, sowie verschiedene Geschwindigkeitskurven anzeichnen und diskutieren.	Flipchart	z. B. Kurve einer gleichmäßigen Beschleunigung
4	4	Gefühl für Geschwindigkeit entwickeln	Einzelarbeit	1 Schüler zeichnet einen Geschwindigkeits-Zeit-Verlauf. Dann laufen alle Schüler Runden oder um ein kleineres abgestecktes Feld und halten sich an den gezeichneten Geschwindigkeitsverlauf. Mehrere Durchgänge mit verschiedenen Kurven.	Flipchart	Zur Vereinfachung kann die Lehrkraft am Schaubild anzeigen, wo man sich gerade befinden sollte.
5	5	Steigerungsläufe	5 Gruppen in Reihe aufstellen, immer 5 Schüler starten gemeinsam	Aufmerksam machen auf die vorher gezeigten Geschwindigkeitsverläufe: Geschwindigkeit steigern über 30m und dann ca. 10m halten		
6	10	Antrittssprints	Einzelarbeit	3 Reifenreihen mit je 10 Reifen mit erst kurzem Abstand, der kontinuierlich größer wird Skippings in den Reifen mit größer werdender Schrittlänge. Geschwindigkeit steigern und wegsprinten, nach den Reifen die Geschwindigkeit halten	30 Reifen	Hinweis auf die Schrittlänge und Geschwindigkeit  Abstände der Reifen an der Körper- bzw. Schrittgröße der Schüler ausrichten.
7	5	Theorie: Schrittlänge, Schrittfrequenz	Plenum	Schrittlänge und Schrittfrequenz ➔ Wie ändern sich diese während eines Sprints?	Flipchart	Bisher Erlebtes reflektieren!
8	12	50m Sprints aus Startblock	Einzelarbeit, 5 Starter pro Durchlauf	Versuchen, die Theorie umzusetzen bzw. Selbstbeobachtung ➔ Wie verändern sich die Schritte beim eigenen Sprint	Pfeife Startblöcke	

9	10	„Schwarz-Weiß“	2 Teams	„Schwarz-Weiß-Spiel“ (siehe Anhang) barfuß und mit Schuhen		
10	5	Theorie: Haftreibung	Plenum	Haftreibung/ Einsatz von Spikes → Wann setze ich welche Spikes ein?	Flipchart	
11	8	Abschlussspiel	2 Teams	„Nummernwettlauf“ (siehe Anhang)		
12	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

## Anhang

Zu Nr.2

Spielkartenlauf:

Ein Kartenspiel mit Herz, Karo, Kreuz und Pik (7, 8, 9, 10, Bube, Dame, König) wird auf der einen Seite der Sporthalle verdeckt hingelegt. Es werden vier Mannschaften gebildet und jede zieht ein As beim Lehrer (Karo, Pik, Herz, Karo). Auf Kommando beginnt das Spiel und der Erste der Mannschaft läuft zur gegenüberliegenden Hallenseite und dreht eine Spielkarte um. Wenn die Karte von seiner Farbe ist, darf er sie mitnehmen, wenn nicht muss er sie wieder umdrehen und mit leeren Händen zu seiner Mannschaft zurückkehren. Der nächste Schüler ist an der Reihe. Gewonnen hat die Mannschaft, die als Erstes alle Karten von der eigenen Farbe gesammelt hat.

Variation: Rechenaufgaben, Ergebnis: gerade/ungerade (entspricht der Gruppeneinteilung)

Zu Nr.9

„Schwarz-Weiß“:

Zwei Mannschaften gleicher Anzahl stehen sich in der Mitte des Spielfeldes im Abstand von etwa 2 Metern gegenüber. Eine Mannschaft ist die Tagmannschaft, die anderen die Nachtmannschaft. Ruft der Spielleiter nun „schwarz“, so muss die Nacht-Mannschaft die Tag-Mannschaft fangen. Die Nachtmannschaft muss die Tagmannschaft jedoch vor einer gesetzten Ziellinie erreichen. Gefangene der Tagmannschaft wechseln zur Nachtmannschaft. Ziel ist es, möglichst viele Teilnehmer der Gegenmannschaft zu fangen oder diese ganz aufzulösen.

Zu Nr.11

Nummernwettlauf:

Die einzelnen Schüler von zwei Mannschaften sitzen im Abstand von ca. 2 Metern hintereinander. Jeder Spieler sitzt genau auf der gleichen Höhe mit seinem Gegenspieler. Der Spielleiter steht vor den beiden Mannschaften und nummeriert beide Mannschaften durch (die beiden ersten Gegenpaare erhalten die Nummer „eins“, die Zweiten die Nummer „zwei“ etc.). Wenn der Spielleiter eine Nummer ruft, müssen diese Schüler der beiden Mannschaften aufstehen, um das vordere und hintere Ende ihrer Mannschaft herumlaufen und sich wieder hinsetzen (auf ihren alten Platz!). Wer der schnellere ist und als Erster wieder an seinem Platz sitzt, erhält einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Punkten.