

Buju Spiele 1. Klasse

Beitrag von „Sacaste“ vom 13. Mai 2007 14:27

Ich unterrichte dieses Jahr zum ersten Mal eine 1. Klasse in Sport. Nun habe ich mitbekommen, dass wir auch bei den Bundesjugendspielen unserer Schule mitmachen. Habe bis jetzt im Sportunterricht noch gar nichts in diese Richtung gemacht. Habt ihr vielleicht Ideen wie ich 80m Lauf, Weitsprung oder Werfen üben kann. Weiß nicht mal genau welche Technik beim Werfen.. richtig ist.

Beitrag von „leppy“ vom 13. Mai 2007 15:14

80m Lauf???? Du meinst sicher 50m? Ich habe vor ein paar Jahren im Netz etwas zur Wurftechnik gefunden mit einzelnen Bildern für die Phasen. leider hab ich den Link nicht mehr, ich meine aber, irgendwie über "Sportunterricht" gesucht zu haben. Probier doch einmal, etwas zu finden.

Bei 50m-Lauf musst Du darauf achten, dass die Kids ein eindeutiges Startsignal bekommen und dass sie bis zur Ziellinie sprinten. Ich habe in meinen (wenigen) Leichtathletik-Stunden gemerkt, dass sie immer zum "Austrudeln" neigen.

Gruß leppy

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 15. Mai 2007 16:31

Weitwurf:

1. Würfe mit verschiedenen Geräten (Bälle, Zeitung, Sandsäckchen, Seile, Tennisbälle, Schlagbälle)

- aus dem Stand / dem Sitzen / dem Gehen
- gegen Wände / in die Luft
- Zielwürfe in Tore/Reifen/Medizinbälle treffen/Torpfosten treffen etc.

2. Übungen mit vierfach geknoteten Seilen

- Versuch das Seil so zu werfen, dass es sich in der Luft dreht
- Versuch ins Tor zu treffen (Wurfpunkt immer weiter nach hinten verlegen)
- Wie viele Würfe brauchst du von einer Sportplatzseite zur anderen?

Lauf:

- das Laufen sollte natürlich regelmäßig in vielen Laufspielen geübt werden (sowohl Langstrecke als auch Kurzstrecke)
- Training für den 50m Lauf durch Wettkämpfe innerhalb der Klasse
- spezielle Übungen dazu mache ich nicht, wichtig ist einfach das regelmäßige Training

Sprung:

1. Sprungübungen:

- über Linien springen, über Seile, Hütchen, Reifen etc.
- Seilstraßen (Teil der Klasse hält Seile, Teil der Klasse springt): Kinder müssen Seile überspringen (Höhe variiert von Runde zu Runde)
- Springender Kreis: ein Kind lässt Seil schwingen, andere müssen darüber springen

2. Sprung in die Weitsprunggrube

- aus dem Stand
- einbeinig/zweibeinig/mit Anlauf (nach und nach testen)
- über eine gespannte Schnur springen
- Springen über das Reutherbrett
- in Zonen springen (Markierung durch Hütchen oder bunte Seile)

Das mal fürs Erste.

Gruß Annette