

Spiele in der Leichtathletik

Spiele stellen eine Grundform der menschlichen Gemeinschaft dar. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Freude und Spaß und die Anregung zu vielfältigem Verhalten.

Für die Sportart Leichtathletik sind die „kleinen Spiele“ von besonderem Interesse. Sie unterscheiden sich von den großen Spielen (Fußball, Handball, Basketball,...) durch die nichtvorhandenen Wettkampfbestimmungen.

Sie haben zwar Wettkampfcharakter, aber eben keine amtlichen Wettkampfbestimmungen.

Ein kleines Spiel muss.....

- keine großen und weitläufigen Vorrichtungen erfordern;
- nicht vom bloßem Zufall abhängen;
- eine nicht zu kleine Anzahl von Spielern beschäftigen;
- einen nicht zu großen Raum benötigen;
- dem kindlichen Gemüt gefallen;
- nicht einseitig und ohne Abwechslung sein;
- Gewandtheit und Geschicklichkeit erfordern;
- Eine zweckmäßiges Verhältnis zwischen Belastung und Pause bieten;
- Einfach zu spielen sein;
- ...

Ein gezieltes Einsetzen einzelner Spiele kann von großem Gewinn für die leichtathletische Grundausbildung sein. Die Aufgabe von Euch ist es, die einzelnen Spiele auf ihren Effekt zu durchleuchten und diese Spiele gezielt einzusetzen.

Fertigkeiten:

Mittels der Spiele können Bewegungserfahrungen in allen Bereichen gesammelt werden. Zudem können Bewegungsabläufe spielerisch erlernt, stabilisiert und automatisiert werden.

Konditionelle Fähigkeiten:

Mittels den Spielen werden auch die konditionellen Fertigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer angesprochen.

Koordinative Fähigkeiten:

Die Spiele können auch hier als willkommenes Trainingsmittel begrüßt werden. Bei den Spielen werden ständig neue Bewegungsabläufe erlernt und kombiniert, was zu einer besseren Lernfähigkeit führt. Die Kinder können Gesamtbewegungsabläufe besser strukturieren und umsetzen.

Bekannte kleine Spiele: Hase und Jäger, Dritter Abschlag, „Feuer,Wasser,Blitz“, Nummernwettläufe, diverse Staffeln, Brennball, Sautreiben, „Komm mit –lauf weg“, Kettenfangen, Merkball,....

In der Stunde vorgestellte Spiele:

1. Burgball

In diesem Spiel werden zwei Mannschaften in zwei Felder eingeteilt. In jedes Feld kommt eine gleiche Anzahl von Schweifbällen (Flutterbällen). Man soll nun in einem bestimmten, dem Schüler unbekanntem Zeitraum, das eigene Feld von den Bällen „befreien“, indem man sie in das gegnerische Feld wirft. Nach dem Abpfiff werden die in den Felder liegenden Bälle gezählt. Gewonnen hat die Mannschaft, in dessen Feld weniger Bälle liegen.

In diesem Spiel machen die Schüler unbewusst (bei ca. 3 Minuten Spielzeit) weit über 50 Würfen. Es soll jedoch nicht geschleudert oder gestoßen werden.

→ Sammeln von Wurferfahrungen, Wurfkraft, Automtisierung, ...

2. Bingo-Staffel (siehe Sprint-Protokoll)

3. Schikanierstaffel (siehe Sprint-Protokoll)

4. Frisbee: Es gibt zwei Mannschaften. Das Ziel ist es, die Frisbee hinter einen bestimmten Linie zu fangen. Die andere Mannschaft muss dieses vermeiden und die Frisbee hinter die gegenüberliegende Linie bringen (fangen). Es dürfen mit dem Gerät nur drei Schritte gemacht werden.

5. Frisbee 10er Kontakt: Die Frisbee muss innerhalb der eigenen Mannschaft 10mal gepasst werden. Gelingt dieses, so muss die gegnerische Mannschaft eine Aufgabe erfüllen (z.B. 10 Liegestütz,..). Die gegnerische Mannschaft muss das Passen verhindern und hat dieselbe Aufgabe. Mit dem Gerät dürfen nur drei Schritte gemacht werden.

6. „Halte Dein Feld frei“. Ein Feld ist abgegrenzt. Alle Spieler hinken auf einem Bein, dass nicht gewechselt werden darf. Es spielen alle gegen alle. Ziel ist es, die Spieler durch rempeln aus dem Gleichgewicht zu bringen oder aus dem Feld zu drängen. Der Spieler, der den Boden mit einem weiteren Bein oder den Armen berührt ist raus. Das Spiel lässt sich sehr gut in der Weitsprunggrube spielen. → Sprungkraft, Gleichgewicht,....