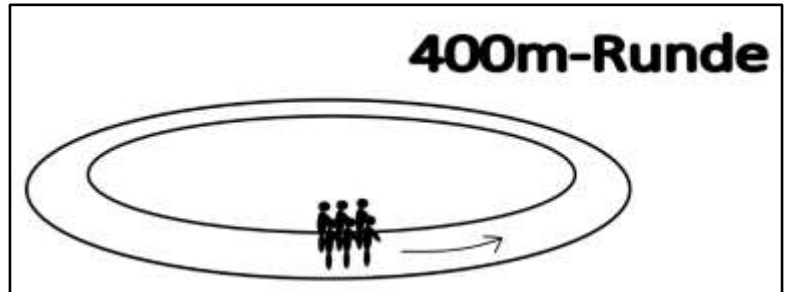


Leichtathletik – Unterrichtsreihe

Unterrichtseinheit 1

Einlaufen

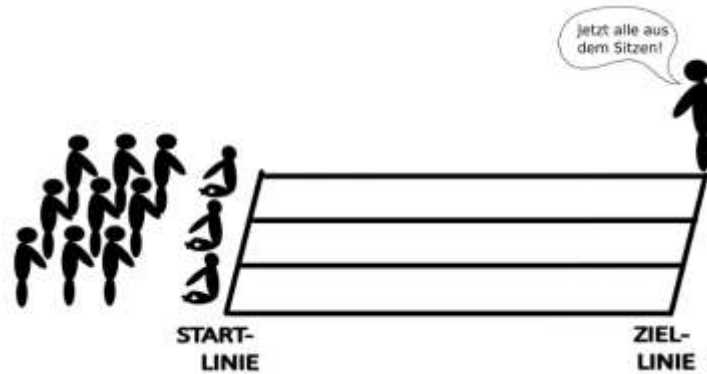
Jeder Schüler läuft sich in seinem Tempo 400 Meter ein.



Dehnprogramm

Start-Übung

Es werden 4 – 5 gleich große Teams gebildet. Diese stellen sich hinter einer Startlinie in einer Reihe auf. Der vorderste Schüler begibt sich in die von der Lehrperson vorgegebenen Start-Position. Auf Kommando sprinten alle vordersten Schüler aller Teams bis auf die Höhe der Lehrkraft und laufen dann aus.



Weitwurf-Übung

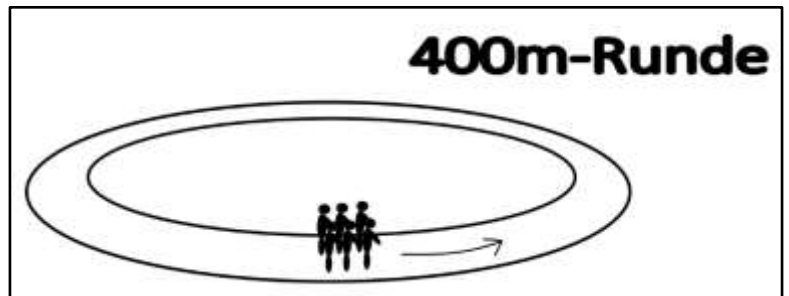
Es werden 4-5 gleich große Teams gebildet. Sie stehen in einer Reihe hinter einer Startlinie und üben den richtigen Anlauf beim Weitwerfen.

Abschlusspiel: Brennball

Unterrichtseinheit 2

Einlaufen

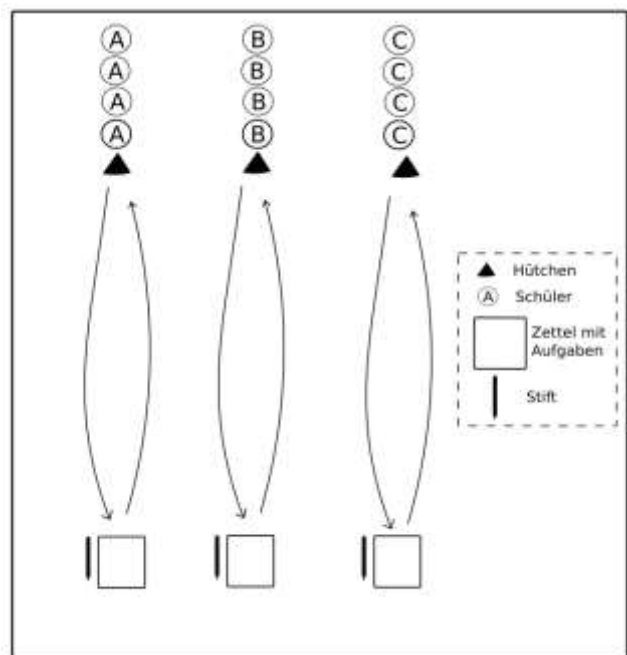
Jeder Schüler läuft sich in seinem Tempo 400 Meter ein.



Dehnprogramm

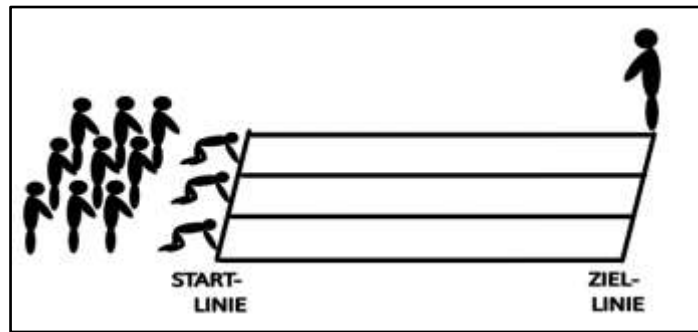
Kopfrechnen-Staffel 1

Es bilden sich 4-5 Teams. Diese stehen in Reihen hinter einem Hütchen. Der jeweilige Erste eines Teams rennt zu einem Zettel, auf dem Kopfrechnen-Aufgaben stehen. Er darf nur eine Aufgabe lösen und läuft dann wieder zurück. Dann rennt der Zweite eines Teams los. Sieger ist das Team, welches zuerst alle Aufgaben korrekt gelöst hat.



Tiefstart-Übung

Es werden 4 – 5 gleich große Teams gebildet. Diese stellen sich hinter einer Startlinie in einer Reihe auf. Der vorderste Schüler begibt sich in die „Tiefstart-Position“. Ohne Kommando sprinten alle vordersten Schüler aller Teams (zu einem selbst gewählten Zeitpunkt) bis auf die Höhe der Lehrkraft.



$45 + 63 =$	$12 \times 6 =$	$4 \times 3 =$
$7 \times 6 =$	$41 - 8 =$	$2 \times 14 =$
$34 + 74 =$	$99 - 64 =$	$4 \times 8 =$
$6 \times 1 =$	$28 + 65 =$	$75 + 2 =$
$3 \times 7 =$	$5 \times 8 =$	$9 \times 10 =$
$21 - 6 =$	$39 + 4 =$	$52 - 8 =$
$7 \times 9 =$	$7 \times 7 =$	$8 \times 2 =$

$45 + 63 =$	$12 \times 6 =$	$4 \times 3 =$
$7 \times 6 =$	$41 - 8 =$	$2 \times 14 =$
$34 + 74 =$	$99 - 64 =$	$4 \times 8 =$
$6 \times 1 =$	$28 + 65 =$	$75 + 2 =$
$3 \times 7 =$	$5 \times 8 =$	$9 \times 10 =$
$21 - 6 =$	$39 + 4 =$	$52 - 8 =$
$7 \times 9 =$	$7 \times 7 =$	$8 \times 2 =$

$45 + 63 =$	$12 \times 6 =$	$4 \times 3 =$
$7 \times 6 =$	$41 - 8 =$	$2 \times 14 =$
$34 + 74 =$	$99 - 64 =$	$4 \times 8 =$
$6 \times 1 =$	$28 + 65 =$	$75 + 2 =$
$3 \times 7 =$	$5 \times 8 =$	$9 \times 10 =$
$21 - 6 =$	$39 + 4 =$	$52 - 8 =$
$7 \times 9 =$	$7 \times 7 =$	$8 \times 2 =$

$45 + 63 =$	$12 \times 6 =$	$4 \times 3 =$
$7 \times 6 =$	$41 - 8 =$	$2 \times 14 =$
$34 + 74 =$	$99 - 64 =$	$4 \times 8 =$
$6 \times 1 =$	$28 + 65 =$	$75 + 2 =$
$3 \times 7 =$	$5 \times 8 =$	$9 \times 10 =$
$21 - 6 =$	$39 + 4 =$	$52 - 8 =$
$7 \times 9 =$	$7 \times 7 =$	$8 \times 2 =$

$45 + 63 =$	$12 \times 6 =$	$4 \times 3 =$
$7 \times 6 =$	$41 - 8 =$	$2 \times 14 =$
$34 + 74 =$	$99 - 64 =$	$4 \times 8 =$
$6 \times 1 =$	$28 + 65 =$	$75 + 2 =$
$3 \times 7 =$	$5 \times 8 =$	$9 \times 10 =$
$21 - 6 =$	$39 + 4 =$	$52 - 8 =$
$7 \times 9 =$	$7 \times 7 =$	$8 \times 2 =$

Weitwurf-Übung

Es werden 4-5 gleich große Teams gebildet. Sie stehen in einer Reihe hinter einer Startlinie und üben den richtigen Anlauf beim Weitwerfen.

Ballwurfstaffel

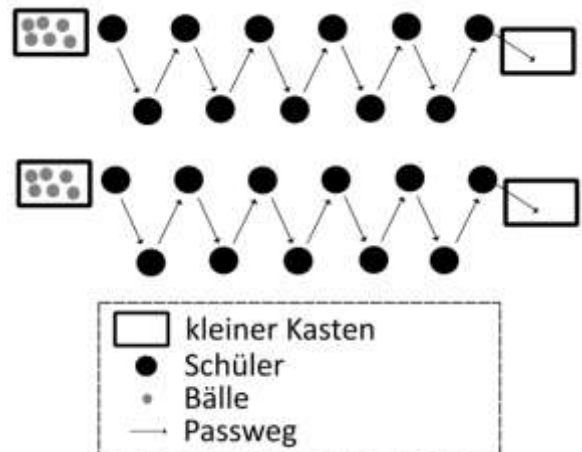
Beschreibung

Material

4 kleine Kästen, viele kleine Bälle

Beschreibung

Die Schüler teilen sich in 2 Mannschaften auf (siehe Abbildung). Ein Schüler steht direkt neben einem kleinen Kasten voller Bälle. Eine Mannschaft versucht, sich den Ball nacheinander zuzupassen. Der letzte Schüler legt den Ball in den anderen kleinen Kasten am Ende. Das Team, was zuerst alle Bälle in den hinteren kleinen Kasten gelegt hat, gewinnt.



Variationen:

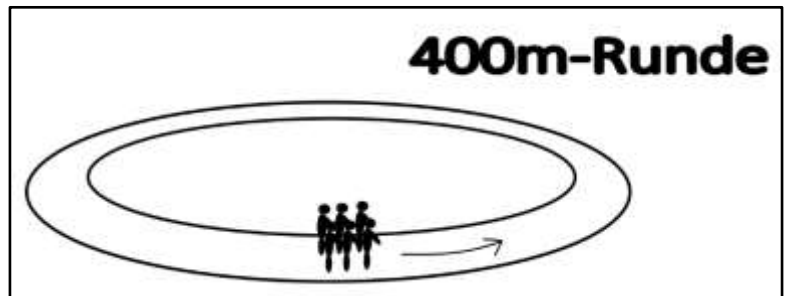
- Die Schüler sollen die Bälle über den Boden rollen.
- Die Schüler dürfen die Bälle nur mit den Füßen berühren.
- Die Schüler dürfen nur rückwärts werfen.

Abschlusspiel: Handball (ohne Dribbeln)

Unterrichtseinheit 3

Einlaufen

Jeder Schüler läuft sich in seinem Tempo 400 Meter ein.

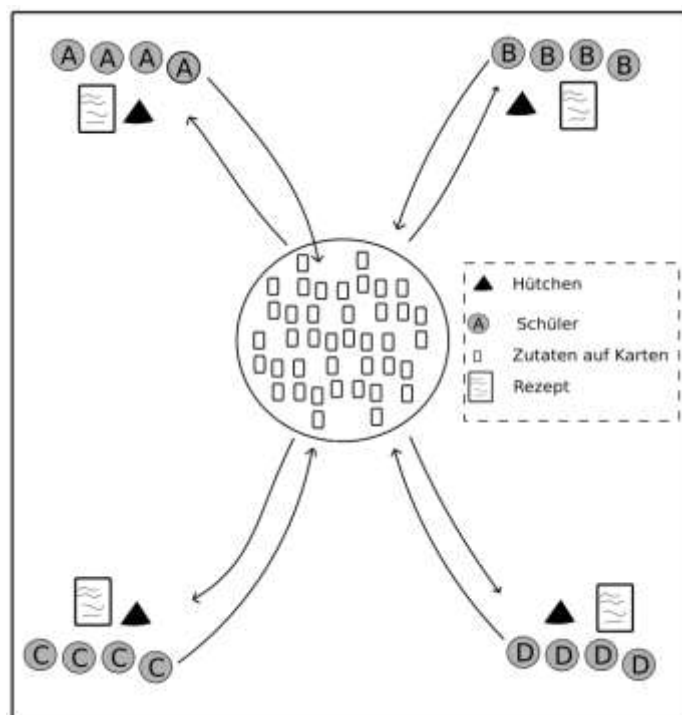


Dehnprogramm

50-Meter-Lauf

Kochduell

Es bilden sich 4-5 Teams. Diese stehen in Reihen hinter einem Hütchen. Vor ihnen liegt ein Rezept-Zettel. In der Mitte der Halle liegen die umgedrehten Zutaten-Karten. Der jeweilige Erste eines Teams rennt nun in die Mitte und dreht eine Zutaten-Karte um. Benötigt sein Team diese Zutat noch, nimmt er diese Karte mit. Hat sein Team diese Zutat bereits, legt er die Karte wieder umgedreht in die Mitte und läuft zurück. Nun rennt der jeweils Zweite des Teams los. Sieger ist das Team, welches zuerst alle Zutaten für das Rezept gesammelt hat.



Rezept

Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne

Rezept

Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne

Rezept

Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne

Rezept

Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne

Rezept

Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne

Zutaten-Karten

Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne
Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne
Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne
Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne
Butter	Mehl	Milch
Salz	Zucker	Schokolade
Zimt	Hefe	Sahne

Weitwurf-Übung

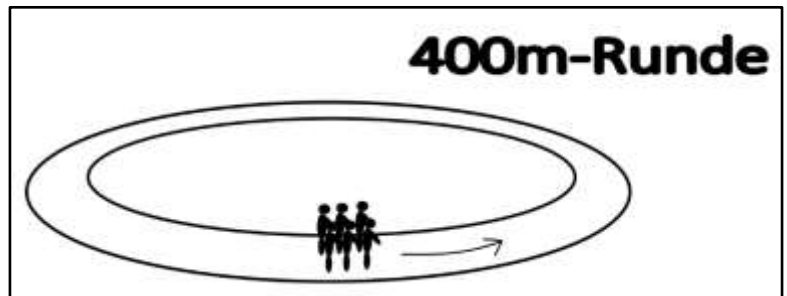
Es werden 4-5 gleich große Teams gebildet. Sie stehen in einer Reihe hinter einer Startlinie und üben den richtigen Anlauf beim Weitwerfen.

Abschlussspiel: Hockey

Unterrichtseinheit 4

Einlaufen

Jeder Schüler läuft sich in seinem Tempo 400 Meter ein.

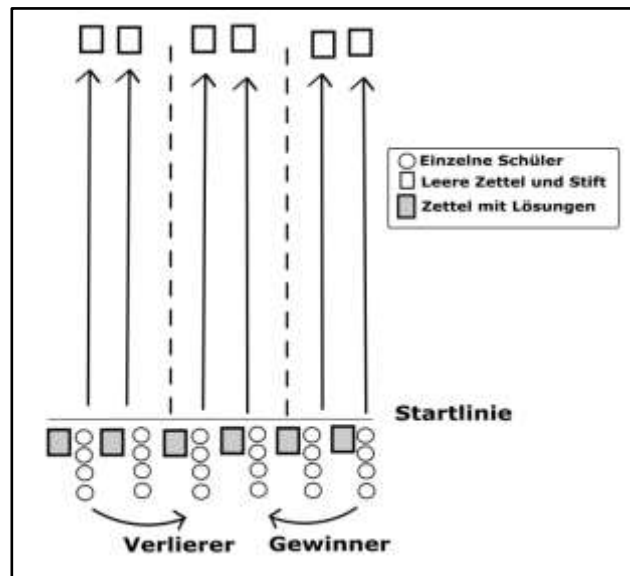


Dehnprogramm

50-Meter-Lauf

Gedächtnis-Lauf

Es werden 6 gleich große Teams gebildet. Zwei Teams treten jeweils gegeneinander an. Neben liegt ein ausgefüllter Zettel mit den Lösungen. Am Ende der Halle liegt ein leerer Zettel, auf dem die Teams die Lösungen eintragen sollen. Nachdem einem Startsignal, läuft die erste Person pro Team los und füllt so viele Felder aus, wie sie sich merken konnte. Anschließend läuft sie wieder zurück zu ihrem Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis ein Team es geschafft hat (ihrer Meinung nach) alle Felder korrekt auszufüllen. Die



gegnerische Mannschaft kontrolliert im Anschluss die eingetragenen Lösungen mit dem Lösungszettel. Findet sie einen Fehler hat sie gewonnen. Findet sie keinen Fehler hat das gegnerische Team gewonnen. Die Mannschaft, die gewonnen hat, wechselt ein Feld weiter nach links (außer sie stehen bereits ganz links). Die Verlierer rücken ein Feld weiter nach rechts (außer sie stehen bereits ganz rechts).

Spiel 1 (Lösung)

B1	C15	F43	G78	H34	Z43
S23	S25	P98	M54	N56	B78
J76	M32	L09	R11	X77	S28
W33	S35	P18	M58	N53	R78
C76	Y31	S01	R14	X47	S08

Spiel 1 (Leer)

Spiel 2 (Lösung)

B81	E12	J33	A74	Q54	W63
E23	S25	I98	O54	Ü56	Ö18
A76	S32	F09	H11	K27	L28
Y53	X35	V18	B38	N53	R78
N76	Y34	M01	R14	X47	S08

Spiel 2 (Leer)

Weitwurf-Übung

Es werden 4-5 gleich große Teams gebildet. Sie stehen in einer Reihe hinter einer Startlinie und üben den richtigen Anlauf beim Weitwerfen.

Abschlusspiel: Fußball