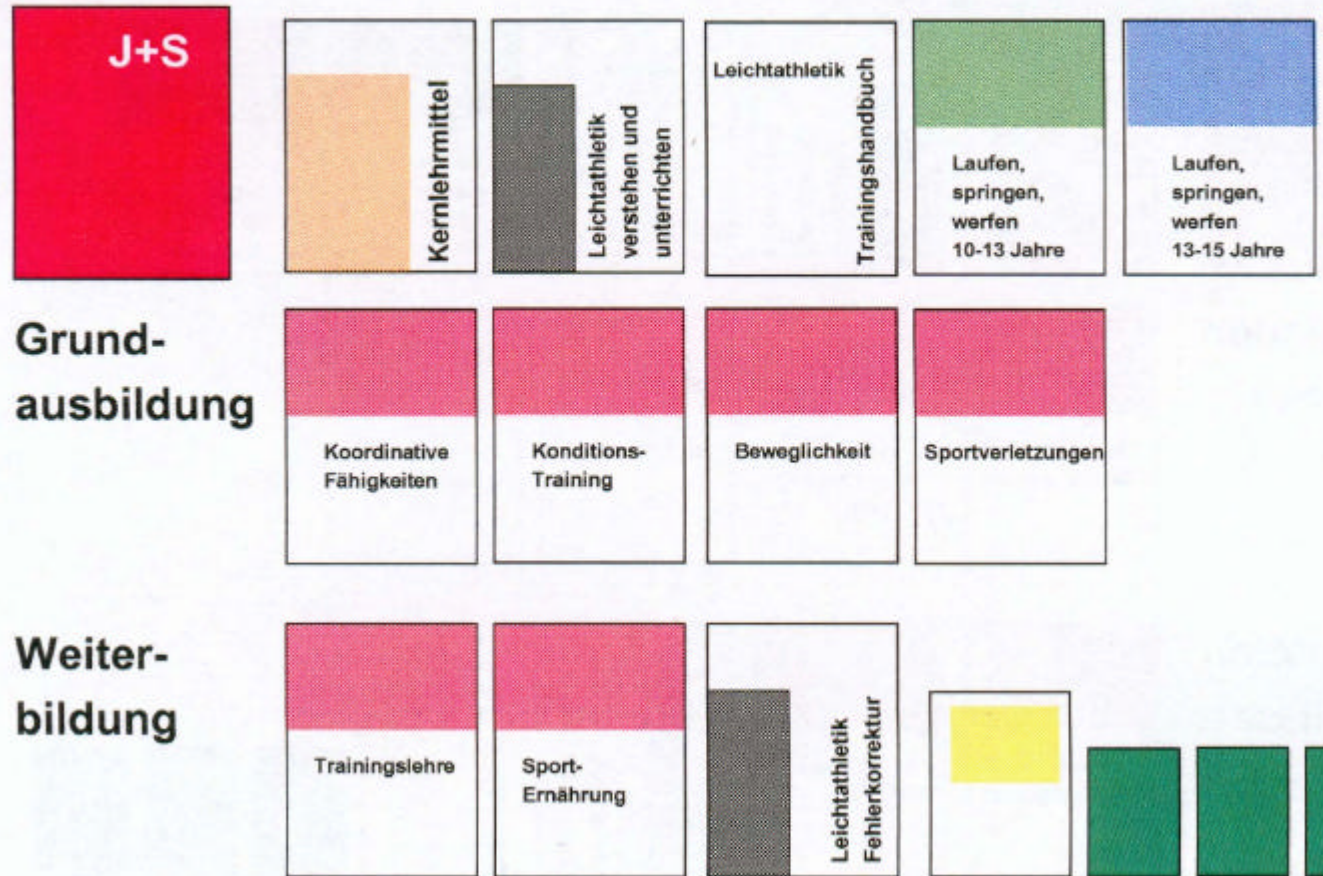


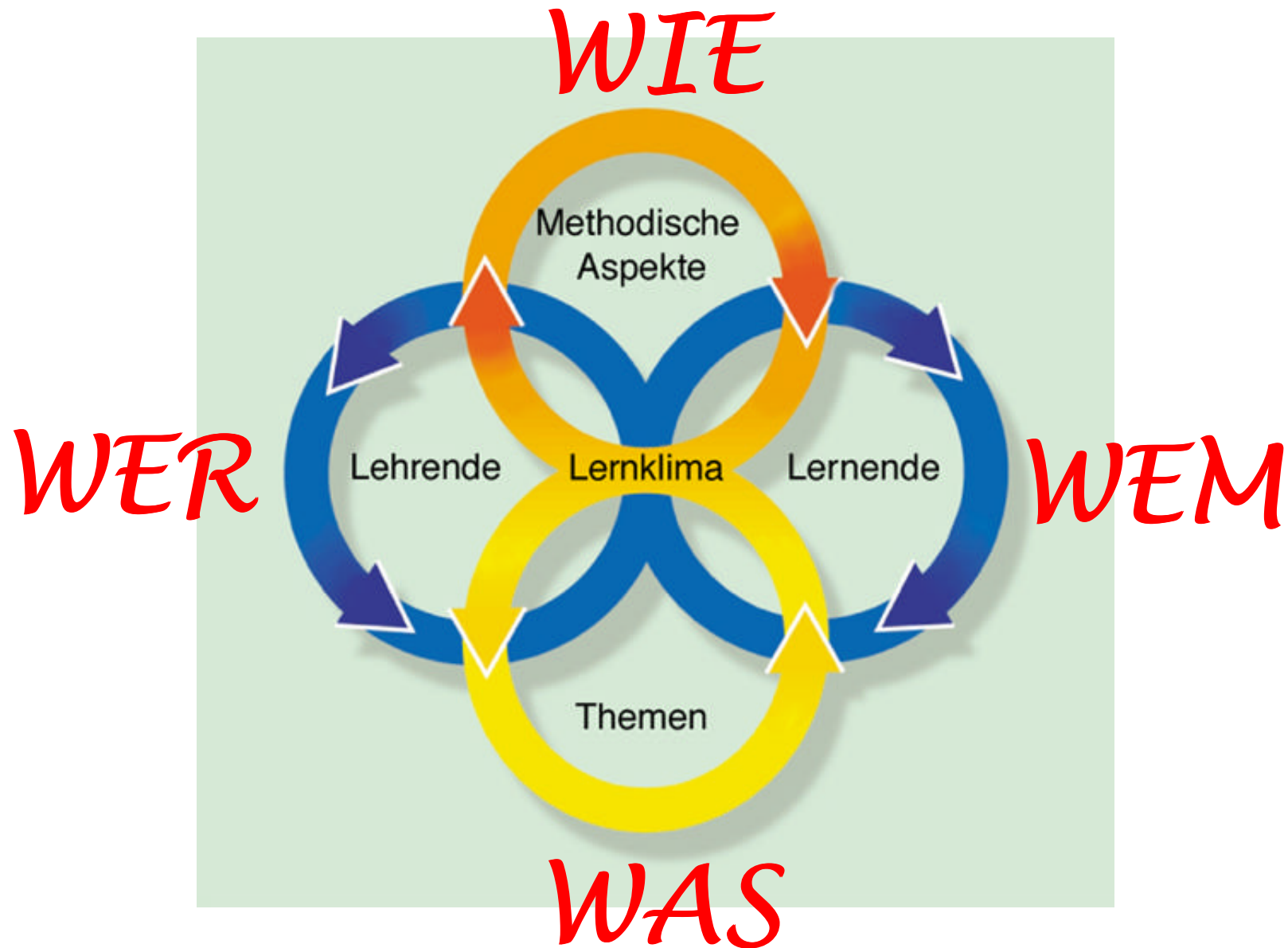
Lektions-Übersicht:

- **Theorie: Neue J+S-Lehrmittel in der LA.**
Bestandesaufnahme, Übersicht, Einordnung
- **Theorie: LA-Broschüre.**
Zweck? Einsatz? Wichtigstes?
- **Praxis Unterstufe:**
Sprint, Wurf, Weit
- **Diskussion, BLV-Werbeblock ;-)**

J+S Handbuch Leichtathletik



Grenzen des Kernlehrmittels



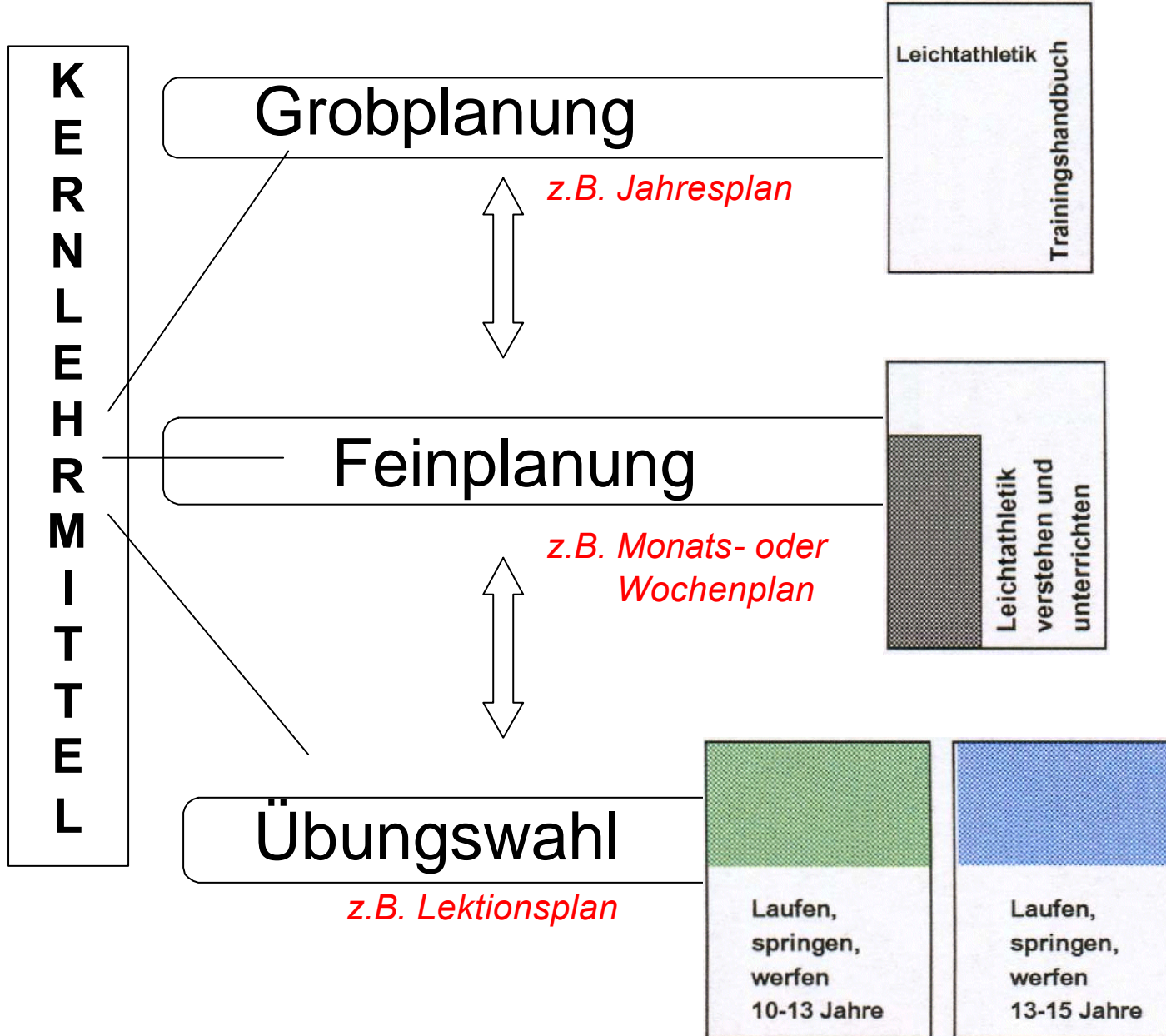
Ziel: Ausformulierung des KLM für die LA

- Einfach und übersichtlich gehaltenes, verständliches und praxis-nahes Hilfsmittel
- Qualitäts-Steigerung **P** das Wesentliche unterrichten (WAS) und in der angepassten Form (wirksam) unterrichten (WIE)



**Leichtathletik
verstehen und unterrichten**

Anwendung und Einordnung



Thematisches Konzept - Das WAS

Durch Analyse des Anforderungsprofils das richtige Thema und den richtigen Zeitpunkt wählen

Wichtig:

Spezifische Koordination

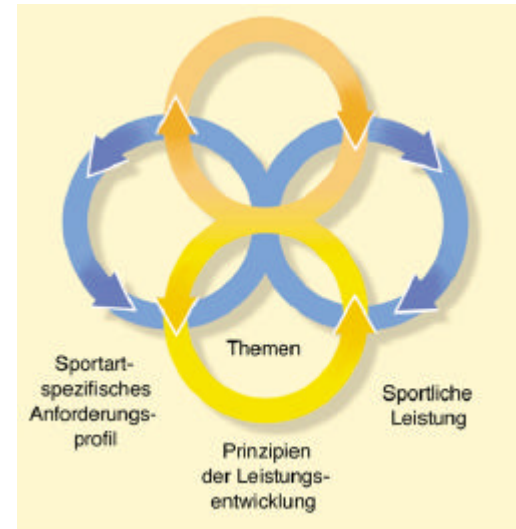
- Tabelle LA-Koordination (S. 5)

Spezifische Technik

- Kernelemente (S. 7+8)

Spezifische Kondition

- Tabelle LA-Kondition (S. 12+13)

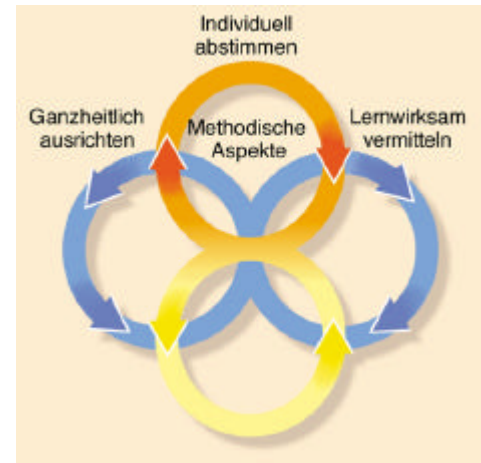


Methodisches Konzept - Das WIE

Mit Hilfe bewährter Tipps und Tricks "richtig verpackt" schneller ans Ziel

Allgemeine Methodische Hinweise

- Ganzheitsmethode (S. 14)
- GAG (S. 14)
- Schnelligkeit \Rightarrow Technik \Rightarrow Kraft \Rightarrow Ausdauer
- Eindrücke schaffen (Langfrist. Lerneffekt)



Disziplinen-Spezifische Methodische Hinweise

Lernhilfen Techniktraining

- Bilder/Methaphern/Video
- Markierungen

Organisationsformen

- Sicherheit beachten (u.a. Werfen)
- Quantität (mehrere Bahnen)
- Qualität (Sozialbahnen, Zwingende Übungen)

Zentrale Aspekte des LA-Trainings mit Kindern

Ganzkörperstreckung

Ballenlauf

Rhythmus

Beidseitigkeit / Variabilität
Interessant / Spannend
Ganzheitlichkeit

Wettkampf- und Kontrollformen

Individueller Lernfortschritt zeigen / Erfolgserlebnis
Im Team und Einzel



Literatur und Links

Thema Neue J+S-Lehrmittel in der LA:

- RENTSCH Bernhard, HOTZ Arturo u.a.: J+S Kernlehrmittel, Magglingen 2000.
- WEBER Rolf : Trainingshandbuch Leichtathletik, Magglingen 2002.
- WEBER Rolf u.a.: Leichtathletik unterrichten und verstehen. Broschüre Leiterordner Leichtathletik / Turnen. BASPO Magglingen 2003.

Thema Rhythmus in der LA mit Kindern:

- BUCHER Walter (Hg.): 816 Spiel- und Übungsformen Bewegtes Lernen. Teil 2: 4.-6. Schuljahr. Schorndorf 2000.
- Diverse Autoren: Schwerpunkt Rhythmus, in: Leichtathletiktraining 2+3/99, Münster 1999.
- MARTIN Karin, ELLERMANN Ulla: Rhythmische Schulung beim Lernen von Bewegungen, in: Leichtathletiktraining 10+11/99, Münster 1999.
- MARTIN Karin, ELLERMANN Ulla: Rhythmische Vielseitigkeitsschulung. Eine praktische Bewegungslehre. Schorndorf 1998.
- WIESER Richard: Rhythmisches Laufen mit Musik, In: Leichtathletiktraining 4/2001, Münster 2001.
- DOMBROWSKI Oda: LA mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- KATZENBOGNER Hans: Kinderleichtathletik. Münster 2002.

Links:

<http://www.baspo.ch>

<http://www.blv-nachwuchs.ch>