

# Methodik Leichtathletik

## Skript Teil 1: Einführung

Dieses Skript fasst wichtige Inhalte der Lehrveranstaltung „Methodik Leichtathletik“ zusammen.

### Um was geht es in dieser Lehrveranstaltung?

Natürliche Bewegungsabläufe des Laufens, Springens und Werfens, aus denen die Sportart Leichtathletik entstanden ist, werden in dieser Lehrveranstaltung praktisch und theoretisch erarbeitet. Anhand ausgewählter Beispiele werden leichtathletische Techniken sowohl beschrieben u. analysiert als auch methodisch und didaktisch aufbereitet.

Insbesondere werden zwei Ausbildungsziele angestrebt:

1. **Eigenrealisation:** Die Studierenden sollen eine reduzierte Auswahl an grundlegenden Bewegungstechniken der Leichtathletik in der Grobform ausführen können und eigene Erfahrungen hinsichtlich Training und Wettkampf in der Leichtathletik machen.
2. **Praktisch-theoretische Grundlagen und ihre Anwendung:** Den Studierenden soll grundlegendes theoretisches Wissen über die Praxis und Theorie der Leichtathletik vermittelt werden, insbesondere bzgl. Bewegungsanalyse, Fehlerkorrektur, Methodik, Spiel- und Wettkampfformen und Regelwerk. Die Studierenden sollen lernen, wie grundlegende Leichtathletikdisziplinen an Schüler, Anfänger und Fortgeschrittene vermittelt werden können. Dabei sollen eine anfängergemäße Technik- und Methodenwahl zur Geltung kommen.

### Aus was setzt sich die Leichtathletik zusammen?

#### **Laufen**

- vielfältiges und vielseitiges Laufen vor und neben der Leichtathletik
- ausdauerndes Laufen (Mittel- und Langstreckenlauf, Crosslauf, Volks- und Straßenlauf, Orientierungslauf ...)
- schnelles Laufen (Kurzstrecken- bzw. Sprintlauf)
- Starten (Hoch- und Tiefstart)
- über Hürden- und Hindernisse laufen (Hürdensprint, Hindernislauf)
- Staffellaufen (Sprintstaffel, andere Staffeln)

#### **Springen**

- vielfältiges und vielseitiges Springen vor und neben der Leichtathletik
- in die Weite springen (Weitsprung, Dreisprung)
- in die Höhe springen (Hochsprung, Stabhochsprung)

#### **Werfen und Stoßen**

- vielfältiges und vielseitiges Werfen und Stoßen vor und neben der Leichtathletik
- aus dem graden Anlauf werfen (Schlagball, Speer)
- aus der Drehung werfen (Reifen, Schleuderball, Diskus)
- Stoßen (Medizinball, Kugel, Stein)

### Zur Sportart Leichtathletik:

1. Leichtathletik ist eine *Konditionssportart* insbesondere Schnellkräftigkeiten (Ausnahme-Langstreckenlauf = Ausdauer)
2. ihre Gütekriterien bzw. Bewegungsziele sind *ergebnisorientiert* nicht verlaufsorientiert Gütekriterien: - schneller, höher, weiter  
- Zeitminimierung, Distanzmaximierung, Schwierigkeitsoptimierung
3. Techniken gehören zu den *„geschlossenen Fertigkeiten“*  
keine Anpassung an permanent variierende Situationen (anfliegende Bälle, oder sich bewegende Gegner)
4. Leichtathletik ist eine *Individualsportart*  
Jede erbrachte Leistung ist nur einem Urheber zuzuordnen (keine Mitspieler); Ausnahme: Staffellauf
5. Leichtathletik verlangt *große Anstrengungsbereitschaft*  
Üben und Trainieren erfordern oft noch hohen körperlichen Einsatz
6. Leichtathletik ist *einfach und kompliziert*  
- *einfach:* Grunddisziplinen aus Alltagsmotorik: Laufen, Hüpfen/Springen, Werfen u. Schleudern  
- *kompliziert:* Spezialdisziplinen sind hochstilisierte Kunstformen (z. B. Stabhochsprung, Hammerwurf)  
feste Normierung der Anlagen und Geräte,  
spezielles Regelwerk => komplizierte Wettkampfabläufe

### Diese Analyse lässt Möglichkeiten offen für vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen:

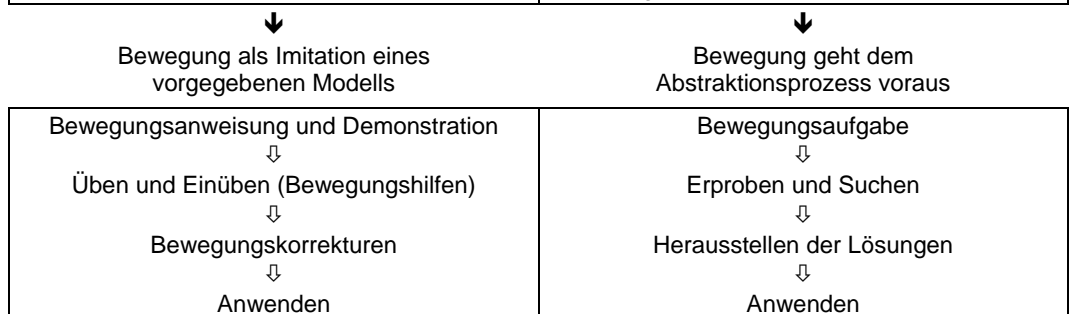
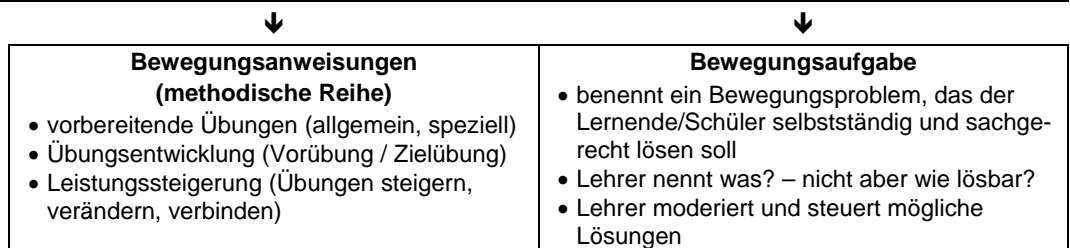
- Neben die Ergebnisorientierung tritt die *Erlebnisorientierung*:  
Freude an der Bewegung, Freude an der Leistung, Spaß in der Gruppe.
- Das *Erlernen leichtathletischer Bewegungsabläufe* bleibt ein wichtiges Ziel.  
Könnenserfahrungen und die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten stehen dabei im Mittelpunkt.
- Leistungsmessung und Leistungsbewertung setzt an den *individuellen Möglichkeiten* an.
- Ein *erlebnisorientierter, abwechslungsreicher* Leichtathletik-Unterricht kann und soll intensiv und anspruchsvoll sein! Die *Vielfalt des Laufens, Springens und Werfens* sollte dabei zum Thema gemacht werden.

**Dies heißt im Einzelnen:**

<b>1. Vielfältige Erfahrungen ermöglichen. Die Vielfalt des Laufens, Springens und Werfens zum Thema machen</b>	Bewegungsaufgaben mit unterschiedlichen Lösungswegen (nicht nur die "klassischen" Techniken) stellen; zusätzliche Geräte und Materialien zum Einsatz bringen; die körperliche Belastung und die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten zum Thema des Unterrichts machen (Sensibilisierung für Körperwahrnehmungen).
<b>2. Viele Bewegungsmöglichkeiten und Disziplinen der Leichtathletik nutzen</b>	Vielseitigkeit ist gefragt; d. h. die klassischen Disziplinen ergänzen und Abwechslung schaffen (z. B. durch Staffelformen, Biathlonwettbewerbe, Mehrkämpfe, Orientierungsläufe u. a.).
<b>3. Lern-, Trainings- und Interessengruppen bilden. Individuelle Zielsetzungen und Leistungsbewertungen</b>	Differenzierung nach Neigung oder sportpädagogischen Schwerpunkten (es muss nicht jeder alles machen oder können). Aufgabenstellungen für selbständiges Üben entwickeln und unterschiedliche Lösungswege zulassen. Nicht nur die absolute Leistung, sondern die individuellen Voraussetzungen als Maßstab nehmen.
<b>4. Neue (und alte) Wettkampfidéen</b>	Historische Formen der Leichtathletik (etwa Weit-Hochsprung); Handicap- und Risikowettkämpfe mit einbauen. Erlebnisreiche Mehrkämpfe, Relativwettkämpfe: Leistung in Prozent (der Körpergröße, des Gewichts, der absoluten Sprungleistung etc.) messen; Wettkampfmöglichkeiten über die klassischen Disziplinen der Bundesjugendspiele hinaus.
<b>5. Kombination mit anderen Sportarten/Spielformen</b>	Laufen und Werfen (Biathlon, Orientierungslauf, Brennball, Baseball...) verbinden; Lauf-, Sprung- und Wurfspiele in allen Altersgruppen.
<b>6. Lernen, Üben und Trainieren</b>	Lernen und Üben von vielen Bewegungsabläufen hat Vorrang vor Trainingsprozessen, die gerade in der Schule aufgrund der dort vorliegenden Rahmenbedingungen ohnehin schwierig sind. Das heißt aber nicht, auf Trainingsprozesse zu verzichten: z. B. exemplarisches Training am Beispiel der Laufausdauer oder der Sprungkraft.
<b>7. Kooperieren in der Gruppe - Problemorientierte Aufgabenstellungen</b>	Die "Individualsportart" Leichtathletik durch gezielte Lernarrangements zur Partner- und Gruppensportart machen (Partner- und Gruppenaufgaben, Gruppenwettkämpfe, unterschiedliche Funktionen in Gruppen...)
<b>8. Hallenleichtathletik - vielfach ein Gewinn</b>	Möglichkeiten der Hallenausstattung zum Erlernen u. Verändern d. leichtathletischen Bewegungsabläufe nutzen (z. B. für vielfältige Sprungerfahrungen).

**Vermittlungsformen in den Sportarten bzw. Sportbereichen (Leichtathletik)**

	<b>deduktiv</b>	<b>induktiv</b>
	<b>vom Allgemeinen zum Besonderen</b>	<b>vom Besonderen zum Allgemeinen</b>
Fokus	lehrerzentriert, hoher Strukturierungsgrad	schülerzentriert, hoher Aktivierungsgrad
Lernwege	normgeleitet, strukturiert	normsuchend, offen
Häufigstes Vermittlungsmuster	Erklären und beschreiben Demonstrieren und korrigieren	Entdecken, Erkunden, Situationen nutzen Effekterfahrungen ermöglichen
Intention	Verstehen, Einsehen	Erfahren, Erleben
Hauptaufgabe des Lehrenden	Leichtathletische Disziplinen beherrschen können	Lerngelegenheiten für leichtathletische Disziplinen schaffen
Rollenverständnis	Lehrer	Begleiter, Coach, Moderator
Zielperspektive	Defizite beseitigen	Ressourcen nutzen, Fähigkeiten entwickeln



Beispiel:  
Hochsprung: Flop-Technik einüben, festigen, anwenden

Beispiel:  
„hoch springen“: unterschiedliche Bewegungsformen selbstständig erarbeiten

## Wettkämpfe in der Kinder- und Jugendleichtathletik

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat ab dem Jahr 2013 ein neues Wettkampfsystem Kinderleichtathletik eingeführt. Das Kinder-Wettkampfsystem regelt künftig die Disziplinen und Wettkämpfe in den Altersklassen U8, U10 und U12. Die klassischen Disziplinen der Jugend werden damit bundesweit einheitlich sowie zielführend und grundlegend durch das Disziplanangebot in den Altersklassen der Kinder vorbereitet.

Im **Laufbereich** finden sich vier große Disziplinbereiche, die ganz bestimmte Leitgedanken haben:

- vom Schnelllaufen zum Sprint
- vom Überlaufen zum Hürdensprint
- vom Staffellaufen zur Rundenstaffel
- vom ausdauernden Laufen zum Dauerlauf

Die einzelnen Leitgedanken sollen deutlich machen, dass von einer Ausgangsposition ausgegangen wird, auf deren Grundlage dann weiter aufgezeigt wird, wie die weitere Disziplinentwicklung von statten geht.

<u>LAUF</u>	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGEND-LEICHTATHLETIK
<b>DISZIPLINEN</b>	<b>U 08</b> w/m 06/07	<b>U 10</b> w/m 08/09	<b>U 12</b> w/m 10/11	<b>U 14</b> w/m 12/13
Vom „Schnell-Laufen“ zum <b>Sprint</b>	<b>30m</b> (aus verschied. Lagen)	<b>40m</b> (Hoch-/Kauerstart)	<b>50m</b>	<b>75m</b>
Vom „Über-Laufen“ zum <b>Hürdensprint</b>	<b>30m Hindernis-Sprint-Staffel</b> (Abstand: 3-5m, Höhe: 30cm)	<b>30-40m Hindernis-Sprint-Staffel</b> (Abstand: 4-6m, Höhe: 30-50cm)	<b>50m Hindernis-Sprint 6 x 40-50m Hindernis-Sprint-Staffel</b> (Abstand: 5-7m, Höhe: 50-60cm)	<b>60m Hürden</b>
Vom „Staffel-Laufen“ zur <b>Rundenstaffel</b>			<b>6 x 50m Staffel</b>	<b>4 x 75m Staffel</b>
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum <b>Dauerlauf</b>	<b>400-600m Biathlon-Staffel</b>	<b>600-800m Biathlon-Staffel</b>	<b>6 x 800m-Staffel Team-Verfolgung 1500-2000m Stadion-Cross</b>	<b>3 x 800m / 3 x 1000m 800m / 1000m 2000m</b>

Im **Sprungbereich** finden sich vier große Disziplinbereiche, die ganz bestimmte Leitgedanken haben:

- vom Weitspringen zum Weitsprung
- vom Hochspringen zum Hochsprung
- von den Mehrfachsprüngen zum Dreisprung
- vom Stabspringen zum Stabhochsprung

<u>SPRUNG</u>	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGEND-LEICHTATHLETIK
<b>DISZIPLINEN</b>	<b>U 08</b> w/m 06/07	<b>U 10</b> w/m 08/09	<b>U 12</b> w/m 10/11	<b>U 14</b> w/m 12/13
Vom „Weit -Springen“ zum <b>Weitsprung</b>	<b>Ziel-Weitsprung</b>	<b>Weitsprung-Staffel</b>	<b>(Additions-) Weitsprung</b>	<b>Weitsprung</b> (Absprungzone)
Vom „Hoch-Springen“ zum <b>Hochsprung</b>	<b>Hoch-Weitsprung</b> (in die Grube)	<b>Hoch-Weitsprung</b> (auf die Hochsprungmatte)	<b>(Scher-) Hochsprung</b>	<b>Hochsprung</b>
Von den Mehrfachsprüngen zum <b>Dreisprung</b>	<b>Einbeinhüpfers-Staffel</b> (durch Reifenbahn)	<b>Wechselsprünge</b> (durch Reifenbahn)	<b>Fünfsprung</b>	
Vom „Stab-Springen“ zum <b>Stabhochsprung</b>	<b>Stabsprung-Staffel</b> (über Gräben)	<b>Stabweitsprung</b> (in die Grube)	<b>Stabweitsprung</b> (auf das Sprungkissen)	<b>Stabhochsprung</b>

Im **Wurfbereich** finden sich drei große Disziplinbereiche, die ganz bestimmte Leitgedanken haben:

- vom Schlagwurf zum Speerwurf
- vom Druckwurf zum Kugelstoß
- vom Drehen und Werfen zum Diskuswurf

<u>WURF</u>	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGEND-LEICHTATHLETIK
<b>DISZIPLINEN</b>	<b>U 08</b> w/m 06/07	<b>U 10</b> w/m 08/09	<b>U 12</b> w/m 10/11	<b>U 14</b> w/m 12/13
Vom Schlagwurf zum <b>Speerwurf</b>	<b>Schlagwurf</b> (Ein-Schritt-Wurf)	<b>Schlagwurf</b> (3er-Rhythmus)	<b>Schlagwurf</b> (freie Ausführung)	<b>Speerwurf</b> <b>Ballwurf</b>
Vom „Druckwurf“ zum <b>Kugelstoß</b>	<b>Druckwurf</b> (beidhändig, Schrittstellung)	<b>Medizinballstoßen</b> (3er-Rhythmus)	<b>Stoß-Dreikampf</b> (Schrittstellung & 3er-Rhythmus)	<b>Kugelstoß</b>
Vom „Drehen und Werfen“ zum <b>Diskuswurf</b>	<b>Drehwurf</b> (Seitposition/ Wurfauslage)	<b>Drehwurf</b> (einfache Drehung)	<b>Drehwurf</b> (freie Ausführung)	<b>Diskuswurf</b> <b>Hammerwurf</b>

Weitere Informationen zum DLV-Wettkampfsystem Kinderleichtathletik finden sich hier:

<http://www.leichtathletik.tv/phillippka/WettkampfsystemKinderleichtathletik/>

## Ausbildungsschwerpunkte der Lehrveranstaltung „Methodik Leichtathletik“

### Teil 1: Laufen

- |  |   |
|--|---|
| 1. Laufen vor und neben der Leichtathletik | 4. Los laufen - Starten                   |
| 2. Ausdauerndes Laufen                     | 5. Über Hindernisse laufen - Hürdenlaufen |
| 3. Schnell laufen - Sprinten               | 6. Trainieren und Wettkämpfen im Laufen   |

### Teil 2: Springen

- |  |   |
|--|---|
| 1. Springen vor und neben der Leichtathletik | 3. In die Weite springen - Weitsprung     |
| 2. In die Höhe springen - Hochsprung         | 4. Trainieren und Wettkämpfen im Springen |

### Teil 3: Werfen

- |   |   |
|---|---|
| 1. Werfen und Stoßen vor und neben der Leichtathletik | 4. Stoßen - Kugelstoß                   |
| 2. Gerader Wurf - Speerwurf                           | 5. Trainieren und Wettkämpfen im Werfen |
| 3. Drehwurf - Diskuswurf                              |   |

## Leitlinien zur schriftlichen Prüfung (Klausur)

### 1. Allgemeine Fragestellungen zur Sportart Leichtathletik

- Was ist das besondere an der Sportart Leichtathletik?  
(Konditionssportart, ergebnisorientiert, geschlossen, Individual, Anstrengungsbereitschaft, einfach u. kompliziert)

### 2. Bewegungs- und trainingswissenschaftliche Fragestellungen

Zu den grundlegenden Bewegungstechniken bzw. Disziplinen (Sprinten, Starten, Hürdensprinten, ausdauernd Laufen, Weitspringen, Hochspringen, Ball- und Speerwerfen, Schleuderball- und Diskuswerfen, Kugelstoßen).

- Von welchen motorischen und biomechanischen Leistungsfaktoren hängt eine gute Leistung ab?
- Wie lassen sich die einzelnen Techniken beschreiben und analysieren?
- Welche grundlegenden biomechanischen Aspekte sind zu beachten?
- Welche typischen Fehler treten auf und wie lassen sich diese korrigieren?
- Welche konditionellen Fähigkeiten sind in den einzelnen Disziplinen leistungsrelevant und wie können diese trainiert werden?

### 3. Didaktisch-methodische Fragestellungen

Zu den grundlegenden Bewegungstechniken bzw. Disziplinen (Sprinten, Starten, Hürdensprinten, ausdauernd Laufen, Weitspringen, Hochspringen, Ball- und Speerwerfen, Schleuderball- und Diskuswerfen, Kugelstoßen)

- Wie lassen sich die einzelnen Disziplinen vermitteln?
- Welche methodischen Vermittlungsformen (Darbieten-Aufnehmen, Aufgaben-Lösen, Erarbeiten-Üben, Unterweisen-Betreuen, deduktiv-induktiv) können dabei zum Einsatz kommen?
- Welche Aspekte sind hinsichtlich einer anfängergemäßen Technik- und Methodenwahl zu beachten?
- Wie lässt sich ein vielfältiges und vielseitiges Laufen, Springen und Werfen anbieten und vermitteln?
- Welche pädagogischen und kindgemäßen Wettkampfmodifikationen bieten sich an?
- Welche Wettkampfmodifikationen bieten sich speziell in der Kinderleichtathletik (8 – 12 Jahre) an?

## Hinweise zu den Prüfungsanforderungen im praktischen Prüfungsteil:

... siehe Internetseite: <http://www.itsps.uni-wuppertal.de/fileadmin/itsps/Wastl/Pr%C3%BCfungsbedingungen-Leichtathletik.pdf>

## Grundlegende Literatur

Wastl, P. & Wollny, R. (2012). *Leichtathletik in Schule und Verein - Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer* (Band 55 der Reihe Praxisideen). Schorndorf: Hofmann.

## Empfohlene Literatur

Belz, M. & Frey, G. (2009). *Doppelstunde Leichtathletik*. Band 1: Klasse 5-7 (10- bis 12-Jährige). Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann.

Belz, M. & Frey, G. (2012). *Doppelstunde Leichtathletik*. Band 2: Klasse 8-12 (13- bis 19-Jährige). Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann.

Deutscher Leichtathletik Verband (Hrsg.) (2004). *Schülerleichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining*. Münster: Philippka.

Deutscher Leichtathletik Verband (Hrsg.) (2008). *Jugendleichtathletik. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka.

Frey, G. & Hildenbrandt, E. & Kurz, D. (1995). *Laufen, Springen, Werfen*. Hamburg: Rowohlt.

Haberkorn, Ch. & Plass, R. (1992). *Spezielle Didaktik der Sportarten: Leichtathletik I (Didaktische Grundlagen - Lauf und I (Sprung-Wurf-Stoß)*. Frankfurt a. M.: Diesterweg-Sauerländer.

Rosenfelder, W. (2011). *Leichtathletik spielend lernen und trainieren*. Attraktive Doppelstunden für alle Altersstufen. Wiebelsheim: Limpert.

Das Skript „Methodik Leichtathletik“ ist in vier Teile (insgesamt 38 Seiten), aufgeteilt, fasst wichtige Inhalte der Lehrveranstaltung „Methodik Leichtathletik“ zusammen und lehnt sich dabei im besonderen Maße an das Buch „*Leichtathletik in Schule und Verein - Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer (Band 55 der Reihe Praxisideen)*“ an.

An geeigneter Stelle werden jeweils Seiten-Hinweise gegeben.

Dr. Peter Wastl / Prof. Dr.  
Rainer Wollny  
**Leichtathletik in Schule  
und Verein**  
Ein Praxishandbuch für  
Lehrer und Trainer

2012. Format DIN A5,  
192 Seiten  
ISBN 978-3-7780-2551-2  
€ 19,90

