

Leichtathletik–Disziplinen am Sporttag

Mittelstufe oder Sek

Ziele

Alle Schüler/-innen werden ideal auf den Sporttag vorbereitet: Sie kennen die Details zu den Disziplinen und haben vorgängig trainiert. Alle Helfer/-innen wissen genau, wie sie ihre Disziplin durchführen und messen sollen.

Schnelllauf

60m auf der Laufbahn

ohne Startpflöcke

Startzeichen: Achtung – Fertig – Los

Pro Kind 2 Versuche – der bessere zählt

Bei Fehlstart Abbruch für alle und Wiederholung

Zeitmessung von Hand auf Zehntelsekunden genau

Wichtig: Die Kinder dürfen die eigene Bahn nicht verlassen!

→ [Trainingslektion schnell laufen](#)

Weitsprung

Aus Laufbahn in den Sand

Zonenabsprung = zwischen zwei Linien, bei Übertritt vorne ungültig!

Pro Kind 1 Probesprung und dann 3 Versuche, der beste zählt

Gemessen wird auf cm genau vom vordersten Zehen beim Absprung bis

zum hintersten Abdruck im Sand bei der Landung (bei Absitzen = Gesäss;

bei Abstützen = Hand)

Wichtig: Die Kinder wissen, mit welchem Bein sie abspringen.

Die Kinder müssen mithelfen beim Rechen des Sandes!

→ [Trainingslektion Weitsprung](#)

→ [Ideensammlung Sprungvielfalt](#) (Hoch- und Weitsprung)

Ballwurf

mit 200gr Bällen vom Tartanbelag auf die Wiese

Pro Kind 3 Versuche unmittelbar hintereinander, der weiteste zählt

Bei Übertritt (auch nach der Ballabgabe) ungültig

Wichtig: Die Kinder müssen nach den Würfen ihre drei Bälle selber holen und zurückbringen!

→ [Trainingslektion 1 Ballwurf](#)

→ [Trainingslektion 2 Ballwurf](#)

Hochsprung

über Hochsprunglatte

Scherensprung oder Flop nach Wahl

Pro Kind 1 Probesprung und dann max. 3 Höhen

Pro Höhe 3 Versuche

Latte wackelt und bleibt oben = Sprung zählt

Latte fällt runter = Sprung ungültig

Wichtig: Die Kinder müssen wissen, von welcher Seite sie Anlauf nehmen (mit welchem Bein sie abspringen) und auf welcher Höhe sie beginnen wollen!

→ [Trainingslektion In die Höhe springen](#)

→ [Ideensammlung Sprungvielfalt](#) (Hoch- und Weitsprung)

Dauerlauf

10 min nonstop auf der Rundbahn (1 Runde = 400m)

Gezählt wird auf 100m genau

Wem die Puste ausgeht, läuft weiter und beginnt später wieder mit Rennen.

Wichtig: Beim Schluss-Signal zurück gehen zur letzten Markierung am Rand (100m/200m/300m) und dort warten bis die Startnummer aufgeschrieben wurde!

→ [Trainingslektion Ausdauernd laufen](#)

→ [Übungssammlung Spielerisch Laufen](#)

