


Leichtathletik

sinnvolle Kursgröße 18-23 SuS

Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none">- gute koordinative (zum Beispiel Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit) und konditionelle (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) Fähigkeiten	
Inhalt 	<p>Disziplingruppe Sprint/Lauf</p> <ul style="list-style-type: none">- 100m Sprint- Anwendung der Hoch- und Tiefstarttechniken- 200m oder 400m Langsprint- Anwendungen zum Staffellauf <p>Disziplingruppe Sprung</p> <ul style="list-style-type: none">- Vervollkommnung der Weitsprungtechniken (Hang- und/oder Schrittweitsprung)- Vervollkommnung der Hochsprungtechniken (Flop, Wälzer, Schere) <p>Disziplingruppe Wurf/Stoß</p> <ul style="list-style-type: none">- Vervollkommnung der O' Brian Technik im Kugelstoßen <p>Sammeln von weiteren Bewegungserfahrungen zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mehrfachsprünge (Dreisprung)- Hürdenlauf- Diskus- und/oder Speerwurf	
Bewertung	Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)	Klausurteil (1/3 Gewichtung)
	Leistungsüberprüfung zum Beispiel in folgenden Disziplinen: <ul style="list-style-type: none">- 100m Sprint- 200m Sprint- Weitsprung- Hochsprung- Kugelstoßen <p>Die Bewertungstabelle finden Sie hier:</p> <p>http://sport-ghs.de/wp-content/uploads/2013/06/fachbrief_sport_03_split.pdf</p>	<ul style="list-style-type: none">- 12- Minuten- Lauf <i>oder</i> Shuttle Run- Theorietest- Komplexübung (Demonstration einer selbst gewählten leichtathletischen Technik)