

AG Leichtathletik: „Laufen, Springen, Werfen“

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wenn ihr Spaß an Bewegung habt, euch auspowern und eure Leistung mit anderen Schülerinnen und Schülern messen wollt sowie leichtathletische Disziplinen über den Sportunterricht hinaus kennenlernen und ausprobieren möchtet, dann kann ich euch die Teilnahme an der Leichtathletik-AG empfehlen☺

Teilnehmer: Jahrgangsstufe 5-10

Ort: Sporthalle/Sportplatz



Zeit: freitags, 7+8. Stunde

Voraussetzungen: Spaß am Bewegen

Leitung: Fr. Köhler



Das erwartet dich:

Lauf-, Sprung- und Wurfspiele

Biathlonwettbewerbe

Ausprobieren verschiedener Wettkampfformen:

- Risikowettkämpfe
- Relativwettkämpfe (z.B. Leistung im Bezug zur Körpergröße)
- Gruppenergebnisse statt Einzelwertung

Trainieren verschiedener Disziplinen/Anforderungen berufsspezifischer Sportaufnahmeprüfungen (z.B. für Sportstudium oder Polizei)



Laufen	Springen	Werfen
<ul style="list-style-type: none">- Staffelspiele/Staffellauf- Orientierungslauf (Geländelauf mit Aufgaben)- Hürden- und Hindernislauf- Starten und Sprinten	<ul style="list-style-type: none">- Hochsprung (Schersprung, Fosbury-Flop)- Weitsprung, Dreisprung- Hoch- und Weitsprung- Sprung-Erlebnis-Zirkel	<ul style="list-style-type: none">- Weitwerfen- Zielwerfen- Speerwerfen- Kugelstoßen- Schleuderball



Ziele:

Training für die Bundesjugendspiele/Sportabzeichen
Teilnahme am Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“