

Spielend zum Sprinten

Schnelles Laufen

Individual-
sportarten

Leichtathletik

7/95

Vorbemerkungen / Ziele:

Die Fähigkeit zum schnellen Laufen setzt ein hohes Maß an Koordination und Lockerheit voraus. Gleichzeitig sind höchstmögliche Bewegungsfrequenzen nur einem ausgeruhten Organismus möglich. Für die Stundengestaltung bedeutet das die bewußte Planung von Erholungspausen zwischen Schnelligkeitsbelastungen. In der vorgestellten Einheit sollen die für den Sprint relevanten Bereiche der Reaktion, Beschleunigung und Höchstgeschwindigkeit in einer freien, spielerisch ausgerichteten Atmosphäre angesprochen werden. Gleichzeitig wird deutlich, daß die Schulung der Koordination eine Aufgabe des Kopfes ist.

Zeit:

ca. 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

ca. 20 Mädchen und Jungen (10-12 Jahre)

Material:

1 Zeitungs-doppelseite je Kind, Kassettenrecorder, Laufmusik, 12 Markierungskegel, 1 Sprungseil für jeweils 2 Kinder, 40 Tennisbälle

Ort:

Sporthalle

Stundenverlauf/Inhalte

O = Organisation

● = Inhalte

Aufwärmen

- Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas

O Alle Kinder sitzen im Mittelkreis.

● Eisenbahnspiel

Ein Laufoval wird mit gelben Kegeln markiert. Die Mitte der Längsseiten, die Scheitelpunkte der Kurven und die Mitte des Ovals werden mit roten Hütchen gekennzeichnet. Das sind die „Weichen“, an denen abgelenkt werden darf. Die Gruppe wird in fünf „Züge“ eingeteilt, die bei Musik die Strecken „befahren“. Es darf kein Zug in einen Teilabschnitt einbiegen, der bereits von einem anderen Zug besetzt ist. In diesem Fall muß er rückwärts trabend zur nächsten Weiche zurück.

O Siehe Skizze

● Laufen mit Zeitungen

Die Kinder laufen mit den aufgefalteten Zeitungen vor Brust und Bauch, ohne die Zeitungen einzuklemmen oder festzuhalten. Lediglich der Luftstrom beim Laufen hält die Zeitungen fest. Die Zeitungen werden nach und nach um die Hälfte kleiner gefaltet.

O Kreuz und quer in der Halle

Schwerpunkt

● Die Klatschparade

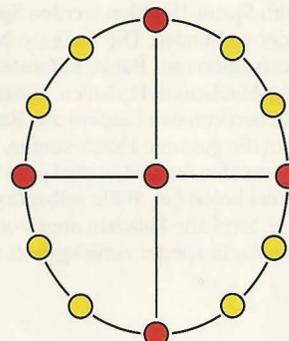
Die Kinder laufen bei Musik kreuz und quer durch die Halle. Bei Musikstop sucht sich jede/r schnellstmöglich eine/n Partner/in. Die Partner/innen klatschen so schnell wie möglich die Handflächen achtmal gegeneinander.

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➔ = Hinweis

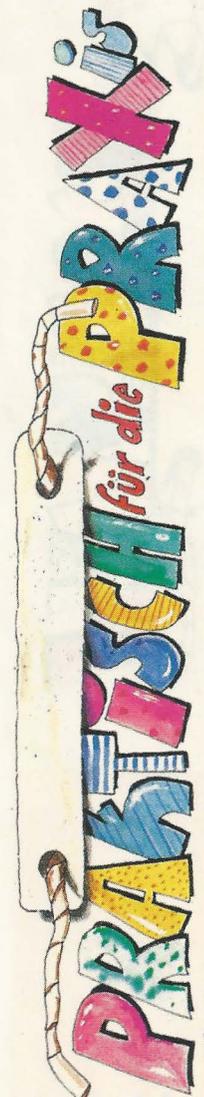
- Allgemeines Aufwärmen, Orientierung im Raum und Koordination mit anderen Laufgruppen



● = Rote Kegel (Weichen)
● = Gelbe Kegel
— = Teilstrecken zum Laufen

- Erleben unterschiedlicher Geschwindigkeiten

- Die Kinder sollen bei dieser Aufgabe ihre höchstmögliche Bewegungsfrequenz erreichen. Die koordinativen Aufgaben weisen grob- und feinmotorische Anforderungen auf. Damit werden geistige Steuerungsleistungen verlangt und geschult („Aufgabe des Kopfes“).



PRAXIS
 PRAKTISCH für die

Stundenverlauf/Inhalte

In weiteren Schritten können folgende Aufgaben angehängt werden:

- Jede/r Partner/in schlägt im Wechsel mit den Handflächen auf Oberschenkelvorderseiten und Po, die Partner/innen reichen sich über Kreuz rechts und links die Hände,
- die Partner/innen fassen sich abwechselnd ans rechte und linke Ohrfläppchen,
- die Partner/innen klatschen sich gegenseitig im Wechsel von oben nach unten die Hände ab,
-
-

Vorgabesprint

Je zwei Kinder traben mit einem Sprungseil Abstand hintereinander her. Auf ein bestimmtes Zeichen des/der ÜL lassen sie das Seil fallen, und das hintere Kind versucht, das vordere zu überholen. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht, dann die Seillänge verändert, etc.

O In Linie an einer Hallenseite

Sechs-Sekunden-Sprint

Jeweils fünf Kinder stehen an der Grundlinie des Volleyballfeldes mit einem Markierungshütchen. Aufgabe ist es, das Markierungshütchen nach eigener Leistungseinschätzung so weit entfernt aufzustellen, daß innerhalb von sechs Sekunden das Hütchen im vollen Sprint umlaufen und die Startlinie wieder erreicht werden kann. Gewertet wird nicht die weiteste Strecke, sondern die beste Selbsteinschätzung.

Sprint-Biathlon

Beim Sprint-Biathlon werden Sprinten und Werfen miteinander verbunden. Die Aufgabe besteht zunächst darin, eine Wurfstation (auf Bänke aufgestellte Markierungshütchen) aufzubauen. Einzelnen werden die Hütchen von den Läufern zur Bank gebracht. Steht die gesamte Hütchenreihe, muß sie abgeworfen werden, wobei jede Gruppe das Zurückholen der Bälle selbst organisieren muß. Sind alle Hütchen abgeworfen, müssen sie einzeln wieder zurückgeholt werden.

Ausklang

Brennball

Die Gruppe wird in eine Laufmannschaft und eine Fänger-mannschaft eingeteilt. Die Spieler/innen der Laufmannschaft werfen nacheinander einen Ball in Richtung des Spielfeldes und versuchen, das Spielfeld zu umlaufen, bevor die Fänger-mannschaft den Ball zu ihrem „Brandmeister“ zurückgespielt hat. Die Feldecken sind Freimale, an denen der Läufer einmal anhalten kann. Schafft ein Läufer das Feld ohne Pause an einem Freimal zu umlaufen, erhält er drei Punkte für seine gesamte Mannschaft. Muß er auf einem Freimal anhalten und den nächsten Wurf eines Mitspielers abwarten, erhält er/sie einen Punkt. Spielt die Fängerpartei den Ball zu ihrem „Brandmeister“ bevor ein Läufer das Freimal erreicht oder das Feld umrundet hat, so ist der Läufer „verbrannt“ und scheidet aus. Nach einem Durchgang erfolgt ein Aufgabenwechsel der Mannschaften.

Literatur:
 Katzenbogner/Medler, Spiel-Leichtathletik I, Neumünster 1993

Absichten/Gedanken

- Geeignete Laufmusik muß 160 Taktschläge pro Minute aufweisen.
- Ebenso können koordinative Aufgaben für Füße und Beine gestellt werden.

- Schulung von Reaktion und Beschleunigung

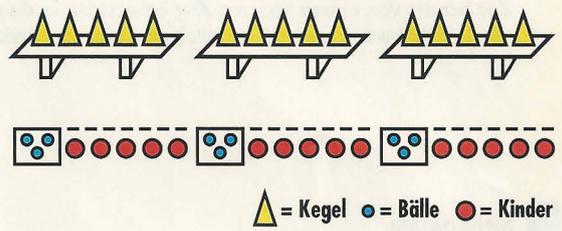
- Sicherheitshinweis: Für Absicherung der Hallenwand und genügenden Auslaufraum sorgen; keinen Querverkehr zulassen

- Auch Leistungsschwächere können den Wettkampf bei richtiger Selbsteinschätzung erfolgreich abschließen.

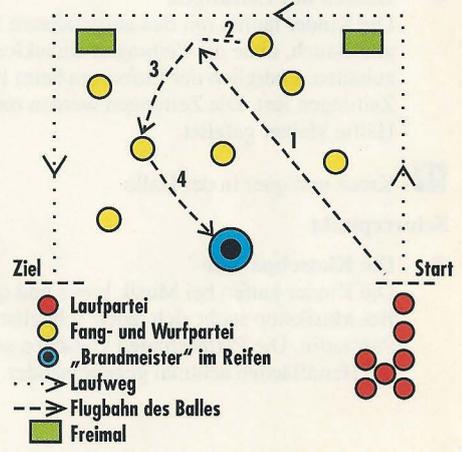
- Jedes Kind erhält einen Probendurchgang, nach dem das Hütchen noch einmal versetzt werden darf.

- Wettkampf

Mannschaftsaufgabe



- Komplexe Anwendung der Sprintfähigkeiten im Spiel



Autoren:
 Hans-Joachim
 Scheer
 Uwe Mäde