

„Vom schnellen Laufen zum Sprint“

Individual-
sportarten
Leichtathletik

Vorbemerkungen / Ziele

Ohne technische Hilfsmittel erreicht der Mensch seine höchste Geschwindigkeit im Sprint. Lockerheit und Entspannung sind neben Schnelligkeitsfähigkeit und Kraft Voraussetzungen, die höchstmögliche Bewegungsfrequenz zu erzielen.

Für Kinder ist es daher wichtig, die Schnelligkeitsaufgaben abwechslungsreich zu gestalten und zugleich Ablenkungen des Übenden zu vermindern, ohne das Ziel eines höchstmöglichen körperlichen Einsatzes aus den Augen zu verlieren.

Zugleich darf die Belastungsdauer im schnellsten Sprint nur wenige Sekunden betragen, um einer Ermüdung des Nervensystems vorzubeugen.

Zeit: ca. 90 Minuten

Teilnehmer/innen:

20 Mädchen und Jungen
(11-13 Jahre)

Ort: Sportplatz, Freianlage

Material: Zauberschnur,
10 Bananenkartons,
10 Gymnastikreifen, 10 Seilchen,
30 Verkehrshütchen, 2 Trainings-
hilfen mit Querstreben zum Unter-
laufen, Stoppuhr, 80 Tennisbälle

9/00

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Aufwärmen

- **Laufрад:** Eine Zauberschnur wird zu einem Ring verknotet, in den alle Kinder treten und mit einer Hand die Zauberschnur ergreifen. Die Gruppe setzt sich gemeinschaftlich in Bewegung. Auf Vorgabe des ÜL wird die Laufrichtung (rückwärts, seitwärts, vorwärts) gewechselt.

- **Sprunggarten:** Zehn Bananenkartons liegen verteilt auf einer großen Fläche herum. Die Kinder laufen paarweise mit einem Gymnastikreifen in Handfassung zwischen sich kreuz und quer über die Kartonhindernisse. Mit zunehmender Übungsdauer wechseln die Kinder vom Überlaufen zum betonten Überspringen der Kartons.

- **Geschicklichkeitsbahn:** Die Kinder legen die Reifen sowie die Kartonteile (mit der Öffnung nach oben) jeweils in einer Bahn hintereinander. Beide Bahnen werden mehrfach durchlaufen, wobei jeder Reifen bzw. jeder Karton betreten werden muss. Die Geschwindigkeit soll von Durchgang zu Durchgang gesteigert werden.

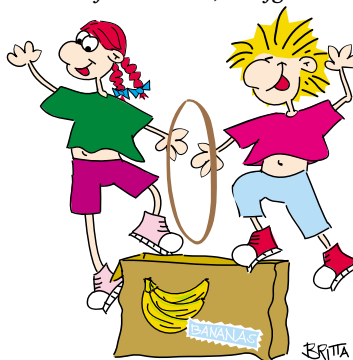
Schwerpunkt

- **Vorgabe-Sprint:** Je zwei Teilnehmer halten das Ende eines Sprungseils und traben mit einer Seillänge Abstand auf der Laufbahn hintereinander her. Auf ein Zeichen des ÜL lassen beide das Seil fallen und der Hintermann versucht innerhalb von 7 Sekunden den Vordermann einzuholen. Gelingt dies, erhält er einen Punkt. Mit dem Holen des Seiles erfolgt der Rollentausch.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Gruppengefühl, Einstimmung, Aufwärmen
- Variation der Bewegungsart (hüpfen, springen, gehen, drehen)
- Aufwärmen, Vorbereitung der Laufmuskulatur, Laufgewandheit



- Laufgewandheit, Koordination, Bewegungsschnelligkeit
- Variation: Der ÜL lässt die Reifen und Kartons in jeweils unterschiedlicher Kombination zu neuen Bahnen zusammenlegen.
- Partneraufgabe, Wettkampf, Sprintfähigkeit, Reaktions-schnelligkeit
- Wer erreicht bei sechs Versuchen die meisten Punkte?



Stundenverlauf/ Inhalte

- **„Höchstgeschwindigkeit“:** Auf dem Rasenplatz wird mit Verkehrshütchen eine Laufstrecke von 400–500-m-Länge markiert. Herzstück ist eine gekennzeichnete „Hochgeschwindigkeitsgerade“ von 40-m-Länge, auf der der ÜL die Zeit jedes Läufers stoppt und so dessen Höchstgeschwindigkeit feststellt. Die übrige Runde wird im langsamen Tempo getrabt. Die „Bremszone“ darf erst verlassen werden, wenn der vorherige Läufer die Startlinie zur Hochgeschwindigkeitsgeraden passiert. Wer hat die größte Höchstgeschwindigkeit? Wer liegt bei seinen drei Runden mit seinen drei Zeiten am dichtesten zusammen?
 - Es werden insgesamt drei Runden gelaufen.

- **Tennisball-Zielwurf:** Mit den Hütchen werden drei konzentrische Zielkreise mit 5 m, 10 m und 15 m Durchmesser markiert. Jeder TN erhält vier Tennisbälle. Die TN versuchen aus einem Abstand von 20 m vom äußeren Zielkreis entfernt in die Mitte zu treffen. Für den inneren Kreis gibt es 3, für den mittleren 2 und für den äußeren 1 Punkt.

- **Balltransportstaffel:** Die Gruppe wird in zwei gleich große Mannschaften geteilt. Jede Mannschaft teilt sich nochmals und nimmt in einem Abstand von 40 m gegenüber Aufstellung. Bei jedem Mannschaftsteil steht ein Bananenkarton mit 20 Tennisbällen (Vorratskiste). In der Mitte der Laufstrecke befindet sich ein leerer Bananenkarton (Sammelkiste). Jeder Läufer nimmt aus der Vorratskiste einen Ball mit und legt diesen beim Wechsel zur anderen Gruppe unterwegs in der Sammelkiste ab. Dort schlägt er den nächsten Läufer seiner Mannschaft ab. Welche Mannschaft hat zuerst ihre Vorratskisten geleert und in die Sammelkiste umgefüllt? Natürlich gibt es eine Revanche.

- **Schwerpunktabschluss: Paar-Wettkampf**

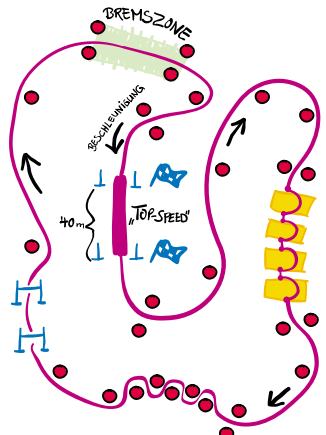
Die Gruppe wird nach eigener Wahl in Paare aufgeteilt, deren Partner in ihrem Sprintvermögen möglichst eng beieinander liegen.

 1. Die Partner treten zu einem 50-m-Sprint aus dem Startblock gegeneinander an. Der ÜL nimmt die Laufzeiten beider Partner und hält diese in der Gruppenliste fest.
 2. Die Zeiten des 50-m-Laufes sind Grundlage für den 75-m-Sprint. Für jede 1/10 Sekunde Vorsprung aus dem 50-m-Lauf erhält der Sieger ein Handicap von 60 cm. Wer gewinnt den 75-m-Handicap-Sprint?

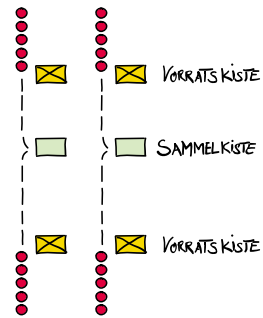
- **Ausklang**
 - **Frisbee®-„Ball“**

Zwei gleich starke Mannschaften versuchen, ein Frisbee® durch die gegnerische Hürde (1,06-m-Höhe) hindurchzuwerfen. Mit dem Frisbee® darf nicht gelaufen werden! Die Spielfeldgröße variiert je nach Mannschaftsstärke. Im Beispiel empfiehlt sich 50 m x 25 m.

Absichten/ Gedanken

- *Individuelle Aufgabe, alle sind beschäftigt! Sprintfähigkeit*


- *Zwischenspiel, Ausruhen, Üben der Grobform des geraden Wurfs*
 - *Wer schafft bei 10 Durchgängen die meisten Punkte?*

- *Wettkampf, Mannschaftsgedanke, Beschleunigung, Sprintfähigkeit*


- *Wettkampf, individueller Maßstab, Spannung, Risiko, Sprintvermögen*
 - *Der Wettkampf wird auf der Laufbahn ausgetragen; Material: 4 Startblöcke, Bandmaß, zwei Stoppuhren, eine Gruppenliste.*

