

Protokoll zu der Fortbildung auf dem Scheersberg für Sportlehrer ohne Sportfakultas

13.11.2003

Referent: Jan Dreier

Leichtathletik



Hürdensprint



Beispiel für eine Disziplin, die trotz ihres hohen Aufforderungscharakters nicht im Schulalltag zu finden ist

Warum überhaupt „Hürdenlaufen“

Hürdenlauf wird im allgemeinen als eine Leichtathletikdisziplin gesehen, die hohe technische und koordinative Anforderungen aufweist und zudem ein hohes Maß an Beweglichkeit verlangt. Aus diesem Grund sollte der Hürdenlauf unbedingt Bestandteil des Sportunterrichts sein, denn:

das Überlaufen und Überwinden von Hindernissen ist Bestandteil der Spiel- und Bewegungswelt von Kindern/Jugendlichen

Hindernisse haben einen hohen Aufforderungscharakter

Lernfortschritte sind in der Regel recht schnell möglich

(ebenso wie individuelles Lernen und Binnendifferenzierung)

rhythmische Elemente können besonders gut erfahren werden

Leichtathletik wird für Lehrer und Schüler interessanter Koordinative Fähigkeiten:

„Orientierung im Raum“, „Differenzierung“ und „Gleichgewicht“ und „Rhythmus“ werden geschult.

(Fixierung auf "klassische" Disziplinen der Bundesjugendspiele wird abgebaut)

Ein Weg zum Hürdensprint

1. spielerische Annäherung - Hindernisgewöhnung

In der Halle werden Bananenkartons willkürlich verteilt. Die Schüler sollen nun zwischen diesen verschiedenste Übungen des Laufens (Seitwärts, Kniehebelauf,..) durchführen.

Im nächsten Schritt sollen sie über die Kartons laufen.

Hier werden die koordinativen Fähigkeiten „Orientierung im Raum“, „Differenzierung“ und „Gleichgewicht“ geschult.

„Drinne und Draußen“

Das Überlaufen kann man auch als Partnerübung durchführen: Der eine Partner überläuft 3-4 Hindernisse während sein Partner am Feldrand wartet. Sobald der innere das Feld dann verlässt ist der wartende Partner aufgefordert, die Hindernisse im Feld zu überlaufen.

Vorteile: Das Feld ist freier

Die Geschwindigkeit ist hoch und somit das Überlaufen flach

Die Kinder entwickeln durch die Sprints kein Lactat.

Eine weitere Aufgabe zur Hindernisgewöhnung wäre ein „Bankstern“. 5 Bänke werden so aufgestellt, dass sie einen Stern bilden. Die Schüler sollen diesen nun in verschiedensten Formen durchlaufen)

Diese Aufgaben dienen der Hindernisgewöhnung.

2. Schulung des aktiven Schwungbeineinsatzes durch „Pfützentreten“

Gleicher Aufbau. Hinter jedem Karton wird ein Fahrradreifen gelegt. Nach dem Überlaufen des Kartons sollen die Kinder ganz schnell das vordere Bein in diesen Reifen setzen und schnell weiterlaufen. „Stellt Euch vor, die Reifen sind große Pfützen, in die ihr treten sollt“. Variation ohne Bananenkartons: Überlaufen von Matten mit einem Reifen dahinter.

Dieses Trainingsmittel des aktiven Schwungbeineinsatzes nach Überquerung der Hürde ist auch bei späteren Schritten dieser Methodischen Reihe immer wieder einsetzbar.

3. Rhythmusschulung

Die Kartons werden in gerade Bahnen mit gleichen Abständen gestellt.

Dabei ist folgendes zu beachten:

- mehrere Bahnen mit verschiedenen Abständen aufbauen (Differenzieren)
- Abstand zwischen den Bahnen, damit man ausweichen kann

Verschiedene Abstände und verschiedene Geschwindigkeiten sowie verschiedene Aufgabenstellungen zur Gestaltung des „Zwischenhürdenraums“ werden verwendet:

- Durch Reifen zwischen den Kartons können Schrittfolgen vorgegeben werden. Hierbei sollte man beachten, dass der Reifen vor dem Hindernis/ der Hürde weit genug entfernt ist. Denn: Ein zu dichtes auflaufen auf die Hürde führt zu einem hohen Abdruck, der das flache, angenehme Überlaufen verhindert. Der Reifen hinter der Hürde dicht heranlegen (s.o.).

(Induktiver Ansatz)

1. Im Sprint flach über die Kartons laufen (Zwischenschritte sind egal)
(Deduktiver Ansatz, wobei die Anzahl der Schritte noch offengelassen wurde)
2. Ebenfalls im Sprint, jedoch immer mit dem gleichen Schwungbein
3. Jedes Hindernis mit anderem Bein überlaufen (um SchülerInnen beidseitig zu trainieren), 4er Rhythmus
4. Die Zwischenschritte im 3-Schritt- Rhythmus (oder 5-Schritt) immer gleiches Bein.
wenn dieser Prozess verinnerlicht wurde:

3a. Erhöhung

Nach einer entsprechenden Rhythmusschulung kann langsam die Hürdenhöhe erhöht werden, wobei die Schüler weiterhin flach und schnell über diese laufen sollen. !!

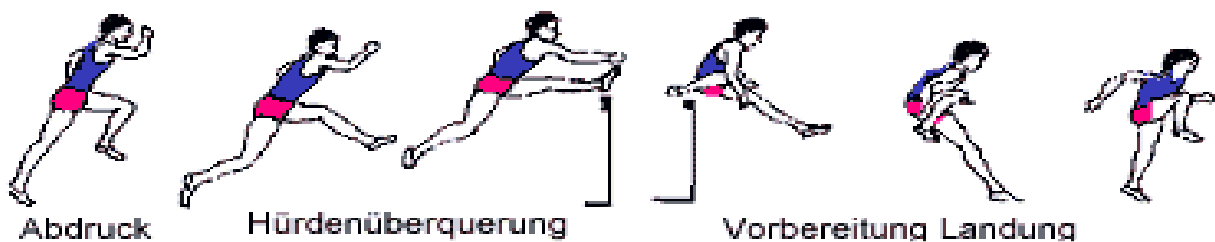
4. Technik Nachziehbein

Bis zu einer bestimmten Höhe ist die Nachziehbeintechnik nicht relevant. Erst wenn die Hürden höher werden, wird für ein flaches Überlaufen eine entsprechende Technik benötigt. Diese muss gezielt geschult und gefestigt werden, bevor die Schüler über höhere Hürden laufen.

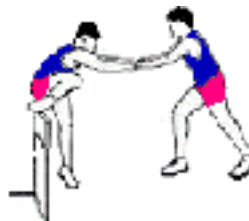
Bis zu diesem Punkt werden die Schüler sehr schnell große Fortschritte machen. Um nun auch höhere, stark auffordernde Hürden flach zu überqueren ist eine Technikschiung unumgänglich. Diese Schiung sollte so geschehen, dass sie nicht lange Zeitfolgen einer Übungsstunde einnimmt. Man könnte sie beispielsweise auf dem Rückweg von den Hürdenbahnen als Stationen durchlaufen lassen.

Die Bewegung des Nachziehbeins muss automatisiert werden um erfolgreich eingesetzt zu werden.

Zieltechnik



a) Nachziehbeinbewegung



Mit Partnerhilfe an der Hürde oder durch Abstützen an der Wand kann das Abwinkeln des Nachziehbeins erfahren und geübt werden.

Ein Partner steht mit dem Schwungbein bereits vor der Hürde. Sein Partner hält ihn an beiden Händen, so dass der Schüler über der Hürde eine Vorlage und ein entsprechendes Abspreizen des Nachziehbeins sicher durchführen kann. Das Nachziehbein wird erst wieder mit viel Kniehub vor den Körper gezogen bevor es aktiv unter den Körper gezogen wird. Sobald die Übung richtig durchgeführt wird, kann der Partner leicht ziehen, wobei auf der Seite des Nachziehbeins sein Fuß hinten stehen sollte (Verletzungsgefahr).

b) Hürdenbahn mit einer Hürde Abstand (seitliches vorbeigehen): Schwungbein seitlich vor die Hürde stellen, Nachziehbein in 90° übersetzen und aktiv nach unten greifen (Korrektur gut von vorne möglich)

c) Überwandern einer Hürdenbahn: Schwungbein gerade über die Hürde arbeiten, Nachziehbein übersetzen

d) Variation: weitere Schulung z.B. durch Arme hoch gestreckt & Tempo

e) für Schüler zum Überlaufen: zur Festigung der Nachziehbein Bewegung zwei Bananenkartons nebeneinander aufstellen, den für das Schwungbein flach, den für das Nachziehbein hoch

f) mit geschlossenen Augen durch die Hürdenbahn gehen oder auch geführt werden

Wichtig:

1. Nach der letzten Hürde sollte zudem noch ein kurzer (3-5m) Sprint verlangt werden, damit die Schüler nicht schon über dieser die Geschwindigkeit reduzieren und bei der Landung (durch das passive Setzen) eine Stauchung erfahren.
2. Ein zu schnelles Vorgehen ruft Schwierigkeiten und Blockaden hervor.
3. Die Hindernisse und Hürden für Jüngere sollten so gewählt sein, dass sie im hohen Tempo ohne hohes Verletzungsrisiko überlaufen werden können.
4. Zur Festigung und Motivation können kleine Wettbewerbsformen eingefügt werden.
5. Methodisches Vorgehen ist beim Hürdensprint unverzichtbar.

Weitere Hindernisse: Hütchen, die hingelegt sind mit einem Schaumstoffbalken oder Gymnastikstab drauf
Stepbretter, Kleine Kästen (Faktor Angst ?), Bänke mit Medizinbällen, Gymnastikstäbe zum Verbinden, Zacharriashürden (die „Klappteile“), Anhäufung von Schaumstoffbalken, alle was Euch anfällt und bezüglich der Sicherheit zu vertreten ist.

Erinnert Euch an die Fortbildung:

- An Euer schnelles Streben nach Höhen !
- An die schnellen Lernerfolge
- An die Probleme wie z.B. eine zu hohe Hürde
- An die verschiedenen Hilfen

Quellen:

- www.sportpaedagogik-online.de,
- Spilleichtathletik Teil 1, Katzenbogner/ Medler, CM-Sportbuch-Verlag, Flensburg 2003.

- Kinderleichtathletik, Katzenbogner, 2002