

Stichwortprotokoll „Schnell laufen“

5 Bereiche:

Lauferfahrung sammeln

- Rhythmus, Partner, Tempowechsel, Geräte, ...
- Laufkoordination (über Bahnen)
 - Verschiedene Bahnen (Differenzieren)
 - Eng: Frequenz (mit verschiedenen Eingangsgeschwindigkeiten)
 - Bloxx → Kniehub, Fußspitze
 - Steigerungsbahn: Streckung im hinteren Bein, Abdruck nach vorn
 - Kombination

Reagieren, Starten, Beschleunigen

- Technikführung zum Tiefstart:
Fallstart, Hochstart, Dreipunktstart,
- Verschiedenste Startpositionen
- Verschiedene akk. Zeichen (Aufzählung Farben, Tiere, Geschichten)
- Ablauf per Kontakt (Augen zunächst geschlossen)
- Reagieren aus der Bewegung: Skipping, Sprünge, Trab
- Spiele:
 - Dritter Abschlag
 - Sprints mit Seilvorgabe
 - „Schwarz-Weiß“-Spiele in diversen Varianten
 - Nummernwettläufe (Spiel mit dem Taschentuchpackung)
 - Risikosprint (Selbst einschätzen, Bsp. Kinderzehnkampf)
 - Diverse Kurzstaffeln und andere Spiele wie z.B. Bingo

Bewegungsschnelligkeit, maximal schnell laufen

- Strecken bis 40m (sub-/)maximal schnell laufen können
- Koordinative Aufgabenstellungen
- Tempovariationen

Über Hindernisse laufen

- Hindernisgewöhnung, Hürdentechnik
(siehe Protokoll Hinführung zum Hürdenlaufen)

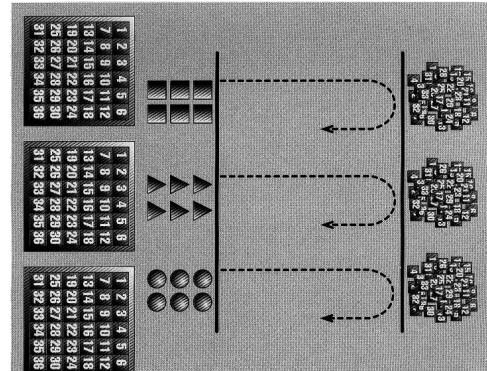
Staffellaufen

- miteinander laufen
- günstige Übergabetechniken erlernen

Anbei ein paar Beispielstaffeln, die wir im Lehrgang erprobt haben:

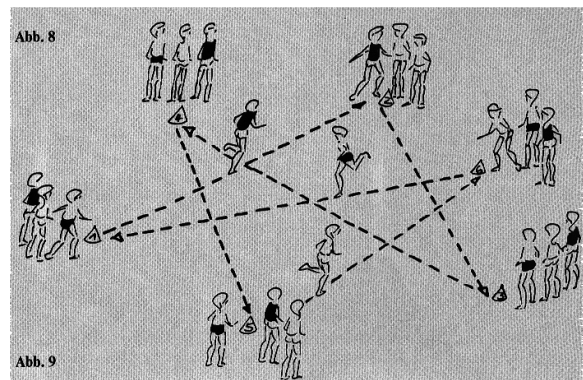
1. Bingo – Staffel

Gruppen mit vier bis sechs Läufern bilden. Jede hat einen Bingo-Spielplan (mit Feldern von 1-36) und entsprechend viele nummerierte BingoKärtchen (Kronkorken mit Nummern). Die gemischten Kärtchen liegen 10-30m vom Start entfernt verkehrt herum aus. Der erste Läufer jedes Teams läuft zu den Kärtchen, nimmt eines auf und läuft zur Gruppe zurück. Der nächste wechselt nach abschlagen durch den ersten ein, dieser legt sein Kärtchen auf die entsprechende Zahl des Bingospielplans. Die Gruppe, die zuerst eine komplette waagerechte oder senkrechte oder diagonale Zahlenreihe gefüllt hat, und laut "Bingo!" ruft, gewinnt.



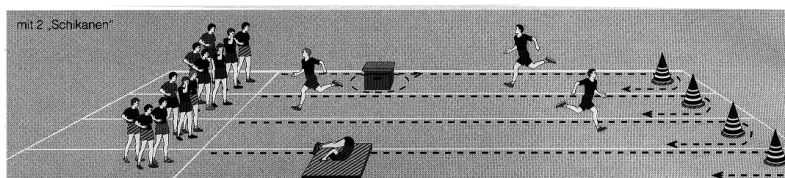
2. Sternstaffel

Auf dem Sportplatz werden verschiedene Stationen mit Zahlen markiert und die Läufer jeder Mannschaft so verteilt, dass an jedem Hütchen aus jeder Mannschaft genau einer steht. Die nummerierten Stationen werden festgelegter Reihenfolge angelaufen. Jede Mannschaft beginnt ihren Lauf, dessen gesamt Umfang vorher festgelegt wird (z.B. bis jeder wieder auf an seinem Startplatz ist), an einer anderen Station. (Hört sich doch einfach an, wenn man frisch ist, gell ?!)



3. Schikanierstaffel

Drei bis vier Gruppen. Die Staffel kann als Pendel- oder Umkehrstaffel organisiert werden. Prinzipiell wird jede Mannschaft, die einen wetlauf gewinnt, eine erschwerte Zusatzaufgabe gestellt. Die Art der Erschwernisse wird vom jeweiligen Verlierer bestimmt. Die „Schikane“ muss jedoch von den Siegern akzeptiert werden. So kann es sein, dass ein Team mit mehreren Handicaps laufen muss, weil es mehrmals gesiegt hat. Mögliche Schikanen: Verlängerte

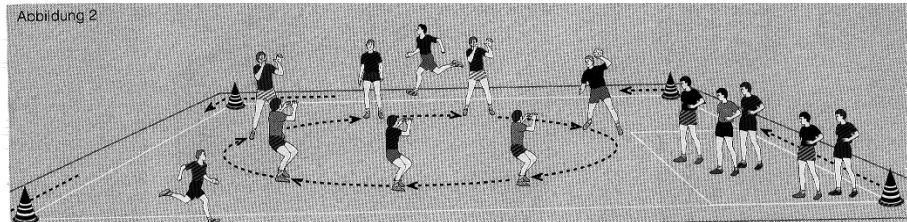


Laufstrecke, Hindernisse, Zusatzaufgaben (Rolle vorwärts auf einer Matte). Die Siegermannschaft erhält jeweils einen Punkt.

4. Gegen den Ball Staffel

Zwei gleichgroße Mannschaften bilden. Diese erfüllen in zwei Halbzeiten verschiedene Aufgaben. Team A

steht am Start eines Rundkurses, Team B innerhalb dieses Kurses in leicht versetzter Gassenaufstellung. Team A läuft in der ersten Halbzeit einen Runden-Staffel, Team B spielt sich währenddessen einen Ball(Frisbee) durch die Gasse im Zick-Zack so schnell wie möglich zu. Jeder Ball der gefangen wird ist ein Punkt. Mannschaft B darf so lange punkten , bis alle Läufer der Mannschaft A gelaufen sind. Anschließend ist Rollentausch.



5. Hoffungsstaffel

fünf bis sechs Gruppen mit drei bis fünf Läufern. Vor jeder Gruppe sind zwei unterschiedliche weit entfernte Umkehr-Male

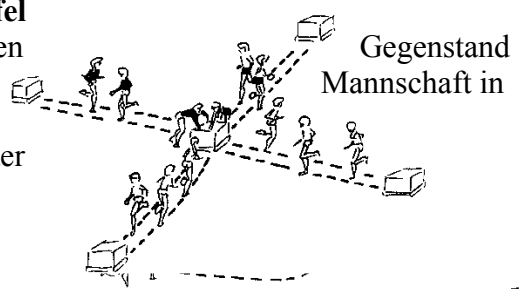
aufgestellt. Alle Gruppen laufen zunächst eine Umkehrstaffel um die weiter entfernten Hüttchen. Sobald eine Gruppe auf dem letzten Rang liegt dürfen die Läufer so lange um das nähere „ Hoffungs-Mal“ laufen, bis ihre Gruppe zumindest Vorletzter ist. Dann laufen sie weiter um die normale Markierung. Hier muss der Trainer rechtzeitig die Bahn erkennen und ansagen.



6. Schatzsuche als Beispiel für eine Transportstaffel

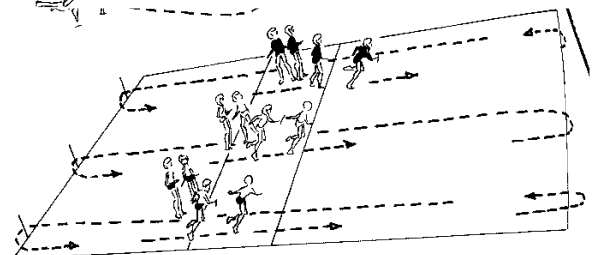
Der Läufer nimmt bei seinem Durchgang jeweils einen aus der Schatztruhe heraus und bringt ihn zu seiner die Sammeltruhe.

Der nächste Läufer z.B. läuft los, wenn der erste an der Schatztruhe ist.



7. Umlaufstaffel mit fliegendem Wechsel

In einem Wechselraum in der Bewegung wird das Holz übergeben. Diese Staffel lässt sich auch im Vierecklauf durchführen. Sie ist eine gute Hinführung zu späteren Staffelwechseln.



Allgemeines:

- Bestes Alter für diese Schnelligkeitsprogramme: 8-15, hier werden vor allem die entsprechenden Organsysteme entwickelt
- Kindgerecht ! Vielseitig !
- Auf Lockerheit und Entspannungsfähigkeit achten
- Hohe Intensität ! Aber vielseitig !
- Übungsdauer und Strecke: die Strecke darf keine Ermüdung (Abfall der Geschwindigkeit) bringen (<6 sec). Das Laktat, das sich ansammelt, führt zu einer schlechteren koordinativen Leistung
- Streckenlänge: Differenzieren
 - Beschleunigung: 15 bis 20m
 - Max. Geschwindigkeit: weitere 20-25 m
- Schnelligkeitstraining nur in frischem Zustand, auf entsprechende Pausen achten ! (Staffel als Chance nutzen)
- Gründliche Erwärmung, bei Jüngeren nicht selbstständig

Zur Staffel:

Man sollte dabei noch einiges beachten, um den Spaß zu erhalten:

- Genügend Abstand zur Wand beim Zieleinlauf !
- Die Mannschaften bestehen aus maximal acht Teilnehmern (lieber mehr Mannschaften bilden)
- Klare Abmachungen für die Ablösregel
- Schüler als Schiedsrichter einsetzen
- Reihenaufstellung vermeiden (viel Unruhe), besser eignet sich eine klare Abmachung wer am Ziel ist setzt sich hin oder eine schräg aufgestellte Bank zum hinsetzen



In der Literatur werdet ihr viele weitere Staffelformen finden. Ganz besonders möchte ich das Buch „Leichtathletik- „Spiel- und Wettspielformen“ von Michael Medler empfehlen ! (ISBN 3-9800 188-6-5)