

SEKUNDARSTUFE I

(A) schnell Laufen

In dieser Übersicht stellen wir Ihnen verschiedene Übungsformen zum Thema „schnell Laufen“ vor. Die Übungen sind unterteilt in die Bereiche „Starts“, „Sprint“, „Hürdensprint“ und „Staffellauf“.

Schwerpunkt: Starts



1) Reaktionsläufe

Material: Markierungslinien/ -hütchen

Die Schüler/innen sollen aus unterschiedlichen Positionen (z.B. Bauchlage, Rückenlagen, Hocke, Schrittstellung, etc.) oder Bewegungen (z.B. Schrittspringen) auf ein Kommando möglichst schnell eine vorgegebene Strecke (ca. 15m bis 30m) überwinden. Dabei laufen immer mehrere (möglichst gleichstarke) Kinder gegeneinander.

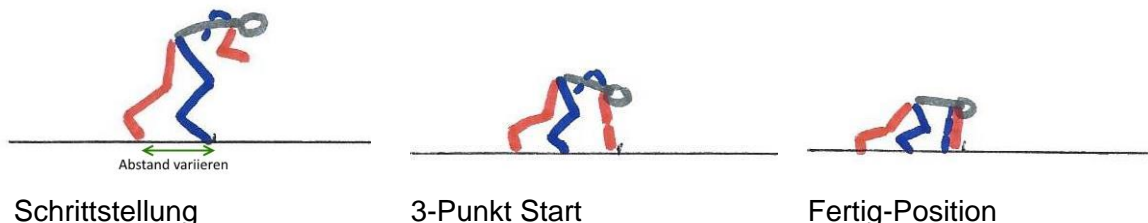
Um das Ganze vor allem für die jüngeren Schüler/innen interessanter zu gestalten, darf nur auf ein bestimmtes Kommando, bspw. „Hepp!“ reagiert werden. Wer auf ein anderes Kommando (Klatschen, Los, Ab, o.ä.) reagiert, erhält eine Zusatzaufgabe.

Alternative: Die Schüler/innen sollen wie zuvor aus unterschiedlichen Positionen reagieren, erhalten aber diesmal kein Kommando. Einer der Schüler wird durch die Lehrkraft (oder andere Schüler) angetippt und reagiert auf dieses taktile Signal. Die anderen Schüler/innen aus der Gruppe müssen auf den Start dieses Schülers reagieren und versuchen ihn, vor der Zielinie einzuholen.

2) Abläufe

Material: Markierungslinie/ -pylone

Aus der Schrittstellung (eng, mittel oder weit), dem 3-Punkt Start (Schrittstellung plus entgegengesetzten Arm) oder der Fertig-Position (ohne Startblock) sollen die Schüler/innen auf ein Kommando reagieren und die Sprintstrecke (ca. 15m bis 30m) möglichst schnell überwinden. Hierbei sollen sie auf schnelle und druckvolle Schritte bei leichter Körpervorlage unmittelbar nach dem Start (mind. Hälfte der Sprintstrecke) achten. Zur Beobachtung dieser Bewegungsaufgabe können Schüler/innen eingesetzt werden, die gerade auf ihren Lauf warten.



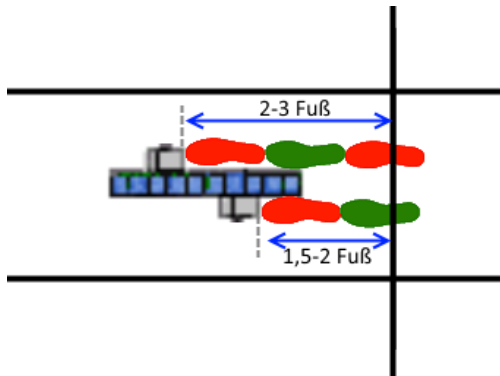
3) Starts aus dem Block

Material: Startblöcke, evtl. Startklappe

Durch Ausprobieren sollen die Schüler/innen ihre persönliche ideale Startposition (Abstand der Blöcke sowie Wahl des vorderen Fußes) finden. Dazu können sie in Kleingruppe aufgeteilt werden.

Nach einer Phase des Ausprobierens soll diese Startposition vermessen werden (Abstand der Blöcke von der Startlinie mit Füßen ausmessen). Nun folgen kurze Sprints (bis 30m) gegeneinander. Dazu stellt jeder Schüler seinen Startblock individuell ein.

Sollte die Startstellung stark von einer mittleren Startstellung (1,5-2 Fuß zum vorderen Block, 2-3 Fuß zum hinteren Block) abweichen, muss die Lehrkraft helfend eingreifen. Bei zu kleinen oder großen Abständen ist es den Schüler/innen nicht möglich, die Schulterachse über der Startlinie zu halten und Druck auf die Blöcke auszuüben.



Schwerpunkt: Sprint



1) Wettspiele

Material: Markierungslinien/ -hütchen

Ein Spiel zur Förderung des schnellen Laufens ist „Schwarz-Weiß“. Dazu legen sich die Schüler/innen paarweise in einigem Abstand gegenüber. Die eine Gruppe ist „schwarz“, die andere „weiß“. Bei „weiß“ wird diese Gruppe zum Fänger und die „schwarzen“ müssen weglaufen (und andersrum).

Das Spiel kann auch in Form einer Geschichte verpackt werden.

Eine weitere Variante ist „Schnick-Schnack-Schnuck“ bzw. „Schere, Stein, Papier“. Die Schüler/innen stehen sich dazu paarweise in einem Abstand von ca. 3-4m gegenüber und spielen „Schere, Stein, Papier“. Hinter den Schüler/innen ist jeweils in einem Abstand von 20m eine Ziellinie markiert. Der Sieger muss versuchen, den Verlierer vor dessen Ziellinie zu fangen.

2) Laufkoordination

Material: Markierungslinien/ -hütchen

Zur Verbesserung der Laufkoordination eignen sich verschiedene Übungen, die in das Aufwärmprogramm eingebaut werden können. Bei allen Übungen erfolgt der Lauf auf dem Vorderfuß.

Anfersen: Die Schüler/innen bewegen sich im zügigen, aber kleinen Schritte vorwärts und ziehen die Ferse des Spielbeins während der Schwungphase zum Gesäß. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Arme werden gegengleich mitgeschwungen.

Schlaglauf: Die Schüler/innen laufen mit durchgedrückten Knien und auf dem Vorderfuß. Das Spielbein wird mit angezogener Fußspitze nach vorne geschwungen und dann schnell und aktiv unter den Körper gezogen. Der Oberkörper bleibt aufrecht (keine Rücklage) und die Arme schwingen gegengleich mit.

Augsburger-Puppenkiste: Die Schüler/innen stellen sich mit durchgedrückten Knien auf den Vorderfuß. Über wechselseitige leichte Hüpfen aus dem Fußgelenk bewegen sie sich in kleinen Schritten vorwärts. Die Fußspitze des Spielbeins ist in der Luft angezogen und zum Fußaufsatz aktiv nach unten gedrückt. Die Arme sind im Ellbogen gebeugt und werden neben dem Körper mitgeschwungen.

Fußgelenksarbeit: Die Übung kann zunächst im Stand durchgeführt werden. Aus dem Ballenhochstand (gestreckte Körperhaltung) werden abwechselnd die linke und rechte Ferse zum Boden gebracht. Dabei wird das entgegengesetzte Knie jeweils gebeugt, die Hüfte bleibt gestreckt. Danach sollen die Schüler/innen dies in der Vorwärtsbewegung ausprobieren. Beim Anheben der Ferse wird der Fuß etwa eine Fußlänge vorgestellt.

Skippings: Aus dem Ballenhochstand sollen die Schüler/innen sich mit kleinen schnellen Schritten vorwärts bewegen, bei jedem Schritt wird dazu das Knie angehoben. Die Ferse berührt den Boden bei dieser Übung nicht. Die Skippings sollen schnell durchgeführt werden. Dabei bleibt die Hüfte gestreckt und der Oberkörper aufrecht. Die Arme schwingen neben dem Körper mit.

Kniehebelauf: Bei jedem Schritt heben die Schüler/innen das Knie des Spielbeins deutlich an (Oberschenkel in die Waagerechte). Die Übung sollte eher langsam erfolgen. Es ist auf die aufrechte Körperhaltung (keine Rücklage) und die Hüftstreckung zu achten.

Steigerungslauf: Die Schüler/innen sollen einen Steigerungslauf über eine vorgegebene Distanz (kürzer als ihre Sprintstrecke) ausführen. Während der gesamten Strecke berührt die Ferse den Boden nicht, die Hüfte ist gestreckt und die Arme schwingen neben dem Körper mit. Aus dem Jogginglauf werden die Schüler/innen immer schneller, bis sie kurz vor Ende der Laufstrecke ihre Sprintgeschwindigkeit erreichen.

3) Staffelspiele

Material: Markierungslinien/ -hütchen, Staffelstab (oder Tennisring)

Die Schüler/innen werden in Kleingruppen aufgeteilt. Neben den bekannten Pendel- und Wendestaffeln können weitere Staffelspiele angeboten werden, (Sprintstrecke je ca. 20m) angeboten werden können. Einige Beispiele sind:

Würfelftaffel: Jeder Gruppe steht auf der gegenüberliegenden Seite ein Würfel, ein Stift und ein Zettel mit den Zahlen 1-6 (abhängig von der Gruppengröße je 2-4x) zur Verfügung. Die Kinder sprinten nacheinander zum Würfel, würfeln und streichen die gewürfelte Zahl durch, bevor sie zurück sprinten. Wer zuerst alle Zahlen abgekreuzt hat, gewinnt. Wird eine Zahl gewürfelt, die nicht mehr zur Verfügung steht, darf dieselbe Person erneut würfeln.

Memory: Für jede Gruppe liegen auf der gegenüberliegenden Seite verdeckt ca. 8 Pärchen aus einem Memoryspiel. Eine Karte ist bereits aufgedeckt. Jeder Läufer darf pro Lauf 2 Karten aufdecken. Ist bei den drei aufgedeckten Karten ein Pärchen dabei, darf er dieses aufnehmen und sprintet damit zurück zur Gruppe. Sind keine gleichen Karten dabei, darf er zwei beliebige Karten wieder verdecken und sprintet zurück. Die Gruppe die zuerst alle Pärchen gefunden hat, gewinnt.

Kartenspiel: Auf der gegenüberliegenden Seite liegen verdeckt die Karten eines Rommé-Decks. Jeder der vier Staffelmansschaften wird eine Spielkartenfarbe zugeordnet. In Staffelform sprinten die Schüler/innen zu den Karten und decken eine auf. Handelt es sich um die eigene Farbe, nehmen sie die Karte auf, ansonsten legen sie diese wieder verdeckt zurück und sprinten zurück. Welche Gruppe zuerst die Karten Ass bis König in der eigenen Farbe hat, gewinnt.

Transportstaffel: Die Transportstaffel wird in Form einer Wendestaffel durchgeführt. Der erste Läufer holt von der gegenüberliegenden Seite ein Gerät, welches der nächste Läufer wieder zurück bringt. Alternativ können auf der gegenüberliegenden Seite auch ausreichend viele Geräte liegen, die nach und nach abgeholt werden müssen, um diese dann bspw. zu stapeln o.ä. Die Mannschaft, die zuerst x-mal gelaufen ist (oder zuerst ihren Turm gebaut hat), gewinnt.

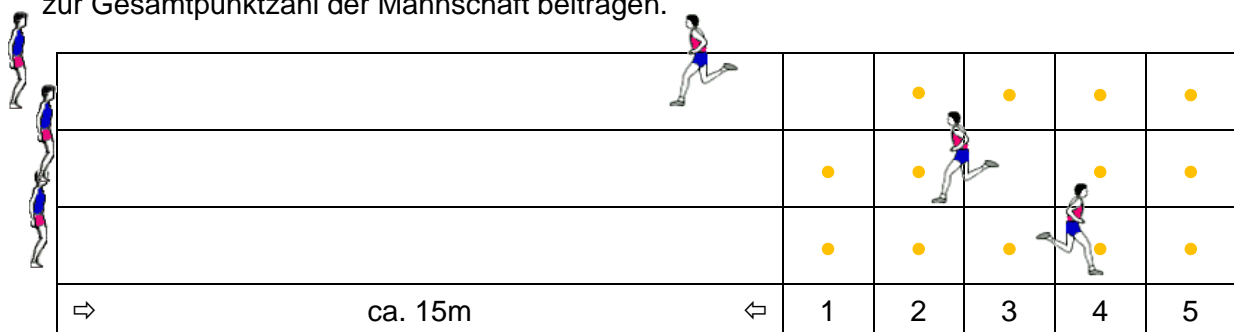
4) Risikosprints

Material: Markierungslinien-/ hütchen, Stoppuhr, Pfeife, Kleingeräte (Tennisball, Tennisring, Parteiband, o.ä.)

15m von der Startlinie entfernt sind ca. 1,5m breite Zonen eingerichtet, in denen unterschiedliche Geräte liegen. Je weiter die Zone von der Startlinie entfernt ist, umso höher ist die Punktzahl der Zone (des Geräts).

Auf ein Startsignal hin versuchen die Schüler/innen innerhalb einer vorgegebenen Zeit (z.B. 8 Sekunden) einen Gegenstand aus einer selbstgewählten Zonen zu holen und wieder zur Startlinie zurückzukehren. Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhalten sie die Punkte für die Zone, ansonsten geht der Lauf nicht in der Wertung ein.

Das Spiel kann auch als Mannschaftswettbewerb durchgeführt werden. So kann jeder Schüler zur Gesamtpunktzahl der Mannschaft beitragen.



Schwerpunkt: Hindernis-/ Hürdensprint*)

*) Eine Bauanleitung für Trainingshürden finden Sie in unseren [Arbeitshilfen](#).



1) Sprints über flache Hindernisse

Material: flache Hindernisse (Schaumstoffbalken, Kartons, Pylone, o.ä.)

In mehrere Bahnen werden flache Hindernisse aufgebaut. Die Abstände zwischen den Hindernissen können gleichmäßig oder variabel sein. In den verschiedenen Bahnen sollten sie in jedem Falle unterschiedlich sind. Die Höhe der Hindernisse ist so zu wählen, dass alle Schüler/innen diese mit einem schnellen flachen Schritt überlaufen können.

Die Schüler/innen sollen zunächst einzeln die verschiedenen Bahnen durchlaufen. Danach werden die Hindernisse so aufgebaut, dass die Abstände in allen Bahnen identisch sind. Die Schüler/innen sollen die Hindernisse nun im Wettkampf gegeneinander übersprinten. Dies kann auch in Staffelform erfolgen.

2) Rhythmische Läufe mit Hindernissen

Material: Fahrrad-/ Gymnastikreifen, flache Hindernisse (Schaumstoffbalken, Kartons, Pylone, o.ä.)

Mind. 10 Reifen werden in einer Reihe so ausgelegt, dass die Schüler/innen diese durchsprinten können. Ggf. müssen mehrere Reihen mit unterschiedlichen Abständen aufgebaut werden. Die Abstände zwischen den Reifen einer Bahn sollten dabei konstant sein, wobei drei Abstände etwas größer (z.B. zwischen dem dritten und vierten, dem sechsten und sieben und dem achten und neunten Reifen) zu wählen sind und ein flaches Hindernis in diese Lücke gelegt wird. Der Aufbau (Anzahl der Hindernisse, Anzahl der Reifen zwischen den Hindernissen) kann variiert werden.

Die Schüler/innen sollen die Reifenbahn nun schnellstmöglich durchlaufen und über die Hindernisse einen schnellen und flachen Schritt machen.



3) Hürdenschrittübung an der Bananenkiste

Material: Bananenkisten (oder andere geeignete Hindernisse), ggf. Klebeband o.ä.

Zwei Bananenkisten werden so nebeneinander gestellt, dass eine Kiste höher ist als die andere. Die Schüler/innen sollen nun ihr Schwungbein (Seite der flachen Kiste) gradlinig über den flachen Teil des Hindernisses setzen und das abgewinkelte Knie des Nachziehbeins über den hohen Teil des Hindernisses führen. Der Fuß des Nachziehbeins wird deutlich vor den anderen gesetzt.

Die Übung wird zuerst aus dem Stand, dann aus dem Angehen und später aus dem Laufen durchgeführt. Aus dem Stand kann der Hürdenschritt auch mit einem Partner geübt werden. Dieser steht hinter dem Hindernis und greift die Hände des übenden Partners. Sobald dieser mit der Nachziehbeinbewegung beginnt, wird er von seinem Partner nach vorne gezogen, dass der gradlinige und weite Schritt mit dem Nachziehbein gefördert wird.

Wird die Übung aus dem Laufen durchgeführt, kann vor dem Hindernis eine „Tabuzone“ markiert werden, die die Schüler/innen nicht betreten dürfen. So wird der Abdruck vor der Hürden gefördert. Ein zu nahes Heranlaufen an die Hürde führt zum Überspringen.

Mit zunehmender Sicherheit werden mehrere dieser Hindernisse aufgebaut und die Schüler/innen durchlaufen einer Hindernisbahn, wobei sie das abgewinkelte Knie des Nachziehbeins über den hohen Teil führen. Bei einer Hindernisbahn sollten rechts und links der flachen Kiste

hohe Kisten aufgebaut werden, damit der Hürdenschritt mit beiden Beinen durchgeführt werden kann.



4) Sprints über (Trainings-) Hürden

Material: Trainingshürden/ Kinderhürden/ Bananenkisten, o.ä.

In mehreren Bahnen werden 3-4 Hürden/ Hindernisse mit konstanten Abständen aufgebaut (für unterschiedliche Leistungsniveaus). Die Schüler/innen sollen die Hindernisse zunächst aus dem Traben und dann im zunehmend schnelleren Lauf überwinden. Während der Hürdenüberquerung ist auf das gradlinige Schwungbein und die zuvor geübte Bewegung des Nachziehbeins zu achten.

Im nächsten Schritt werden die Hindernisse aus der Schrittstellung auf Kommando gegeneinander übersprintet.

Der Sprint über Hürden kann auch als Wende- oder Pendelstaffel durchgeführt werden. Hierbei ist die Hürdenhöhe so zu wählen, dass jeder Schüler diese überlaufen kann. Je nachdem, welche Hindernisse gewählt werden, darf die Hürdenbahn nur in eine Richtung (Kipprichtung der Hürde) überlaufen werden. Der Rückweg erfolgt in diesem Falle neben den Hindernissen.

Schwerpunkt: Staffellauf



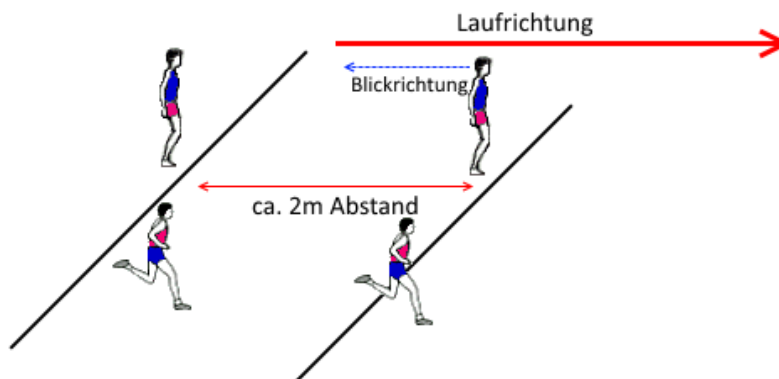
1) Reaktionsübungen

Material: Markierungslinien/ -hütchen

Auf einer Laufbahn sind in ca. 2m Abstand zwei Startlinien markiert. Die Schüler/innen tun sich paarweise zusammen und stellen sich in Laufrichtung hinter den beiden Linien auf. Der vordere Partner schaut neben seinem Körper auf die Startlinie von Partner A. Sobald dieser die Startlinie übertritt, sprintet Partner B los und versucht vor Partner A an der Ziellinie (ca. 15m entfernt) anzukommen. Jeder Schüler sollte mal an der vorderen und der hinteren Linie starten. An der vorderen Linie sollten die Schüler mal links und mal rechts neben dem Körper vorbei schauen.

Alternativ kann Partner A auch 5m vor seiner Startlinie antraben und ab der Startlinie zur Ziellinie sprinten. Für Partner B ändert sich nichts. Er muss weiterhin die Startlinie von Partner A beobachten und reagieren, sobald diese die Linie übertritt.

Nach einigen Versuchen kann Partner A seine Anlaufgeschwindigkeit erhöhen.

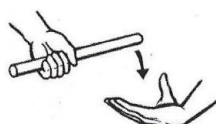


2) Stabübergabe

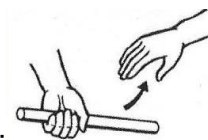
Material: Staffelstäbe, Markierungslinien/ -hütchen

Die Schüler/innen traben in Kleingruppen hintereinander her. Der letzte Schüler einer Gruppe trägt einen Staffelstab und soll diesen an seinen Vordermann übergeben. Dazu ruft er „links“ bzw. „rechts“, damit sein Vordermann die linke bzw. rechte Hand nach hinten oben streckt, und legt den Staffelstab dann von oben in die nach oben geöffnete Hand. Der Stab wird nun bis zum Vordermann übergeben. Der vorderste Schüler lässt sich nun zurückfallen und beginnt die Stabübergabe von hinten.

Alternativ kann der Stab auch von unten übergeben werden. Dazu strecken die Schüler/innen die entsprechende Hand nach hinten, sodass die Handfläche nach unten zeigt. Der übergebende Schüler schiebt den Stab nun von unten nach oben in die geöffnete Hand.



Stabübergabe von oben:



Stabübergabe von unten:

Abb.: WFLV & LSB (Hrsg.). 2011. *Leichtathletik. Laufen – Springen – Werfen*. Aachen: Meyer&Meyer.

3) Wechselübungen

Material: Staffelstäbe, Markierungslinien/ -hütchen, Pylone

Die Schüler/innen tun sich paarweise zusammen. Und stellen sich etwa 10m entfernt mit Blick in Laufrichtung auf.

Die Übung wird zunächst aus dem Traben ausprobiert. Dazu trabt Partner A mit dem Stab in der Hand los. Partner B steht in Laufrichtung und schaut aber an seiner Schulter Richtung Partner A. Sobald dieser etwa 3m entfernt ist, trabt er los und hält dabei die Hand zur Stabanahme nach hinten. Hat Partner A seinen Stab in die offene Hand übergeben, darf er stehenbleiben. Schüler B läuft nun mit normaler Handhaltung bis zu seiner Ziellinie weiter.

Mit zunehmender Sicherheit wird die Laufgeschwindigkeit erhöht. Evtl. muss dazu der Abstand zwischen den Partnern vergrößert werden.

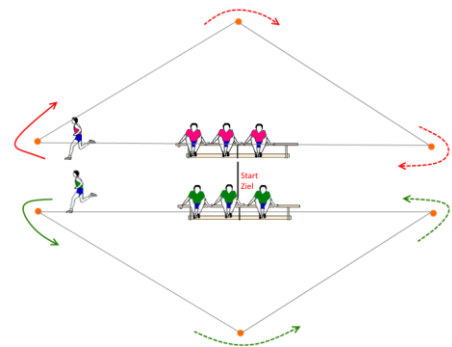
Hinweis: Im Idealfall wird der Stab „von links auf rechts“ bzw. „von rechts auf links“ übergeben. Dazu müssen sich die Partner zunächst absprechen, in welcher Hand der startende Partner den Staffelstab nimmt. Es sollte der Wechsel mit beiden Händen geschult werden.

4) Staffelspiele

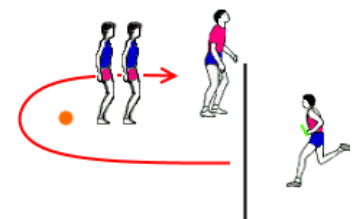
Material: Staffelstäbe, Markierungslinien/ -hütchen, Pylone

Der zuvor geübte Wechsel wird nun in Staffelspielen angewandt. Dazu werden die Schüler/innen in Kleingruppen aufgeteilt.

Eine Form ist die Dreieck-Staffel, bei der die Schüler/innen auf zwei Gruppen aufgeteilt werden. Mit Pylonen werden zwei rechtwinklige Dreiecke aufgebaut, die lange Seite zueinander gedreht. Start und Ziel befindet sich etwa mittig auf der langen Seite, sodass die eine Gruppe links- und die andere rechtsherum läuft. Der Wechsel findet jeweils auf der langen Seite statt.



Auch bei der Wende- oder Pendelstaffel kann der Wechsel verinnerlicht werden. Dazu stehen die wartenden Schüler/innen etwa 2m vor der Wendemarke. Sobald der Läufer die Wendemarke umläuft, darf der nächste Läufer loslaufen.



Bei der Rundenstaffel werden die Schüler/innen auf ca. 50m Abstände einer Laufbahn aufgeteilt und versuchen den Staffelstab schnellstmöglich ins Ziel zu tragen. Dabei kann eine Staffelmannschaft aus 4 oder mehr Läufern bestehen.

Die Rundenstaffel kann auch als Endlosstaffel durchgeführt werden. Dazu müssen die Schüler/innen einer Mannschaft auf die gesamte Laufrunde aufgeteilt werden, an der Start-/ Ziellinie stehen zwei Läufer (der erste und letzte) einer Mannschaft. Jeder Schüler läuft so oft, bis er wieder an seiner Startposition angekommen ist.

