



# J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 1

## Schnell laufen

### Autoren

Philipp Schmid / Catharina Strähl / Andreas Weber, J+S Experten Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 5-7 Jahre  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Halle, Markierungskegel  
 Sicherheitsaspekte Keine

### Zielsetzungen/Lernziele

Unterschiedliche Lauferfahrungen im Bereich schnell laufen sammeln

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Sprint	+ maximal reaktiv greifender Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit	+ explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge	+ stabile, aufrechte Körperhaltung

Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten, um Intensität zu gewährleisten.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Einleitung</b> Begrüssung, Ziele formulieren		
5'	<b>Linienfangis</b> Zwei bis drei Fänger versuchen die anderen Kids zu fangen. Alle dürfen sich aber nur auf den auf dem Hallenboden aufgezeichneten Linien fortbewegen. Wer gefangen wurde wird Fänger/in. <i>Orientierung fördern</i>		3 Spielbündel
5'	<b>Memory-Sprint</b> Bilden von 2-3 Teams, welche sich hinter einem Vogelneist (Reifen) besammeln. Hinter der Volleyball-Grundlinie liegen viele Memory-Kärtchen (Futter). Alle Kids dürfen nun auf Kommando losrennen und immer nur eines dieser Futterteilchen holen. Am Schluss wird gezählt, welches Team am meisten Memory-Paare hat. <i>Maximale Sprints</i>  <i>Variante:</i> <i>Weniger Memorykärtchen, 3er Teams, nur jeweils ein Kind darf ein Kärtchen holen.</i>		Unterschiedliche Memoryspiele Reifen
5'	<b>Puzzle-Stafette</b> Gleiche Aufstellung wie beim Memorysprint. Jeweils eine Person holt ein Puzzleteil. Die anderen basteln das Puzzle zusammen! Achtung: alle Kids müssen rennen. d.h. vorgängig Reihenfolge bestimmen! <i>Pausenzeiten für maximale Sprintleistungen</i>		2 kindgerechte Puzzle (ca. 20 Teile)
5'	<b>Lava-Lauf</b> Eine Zone markieren (ca 15m breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füsse zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpiff nach 1-2 Sek. Wer noch unterwegs ist, hat die Füssen verbrannt. Genügend Pausen (Fusskühlung). <i>Kurzer Bodenkontakt, maximal schnell</i>		Markierungen für Zone

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>Pantominen-Sprint</b> Mithilfe von Gegensatzerfahrung eine Vorstellung von der Technik des Schnelllaufens bekommen. Eine Hallenlänge; - rennen wie ein Elefant - rennen wie eine Gazelle / Reh - rennen wie ein Riese - rennen wie ein Zwerg - rennen mit Händen in den Hosentaschen - rennen mit grosser Armbewegung - rennen mit Riesenschritten - rennen mit Mäuseschritten <i>Nachfragen, mit welcher Metapher sie am schnellsten rennen konnten, Bild einprägen.</i>	Auf einer Linie jeweils eine Hallenlänge 	
5'	<b>Nummern oder Farbenlauf</b> Gruppe in 2-3 Teams aufteilen. Würfeln mit Nummern- oder Farbenwürfel. Rennen zum Markierungskegel mit entsprechender Bezeichnung.		Farbenwürfel Nummernwürfel Markierungskegel
5'	<b>Markierungskegel-Stafette</b> Gruppe in 2-3 Teams aufteilen. Auf Startkommando rennt Kind 1 zum ersten Markierungskegel und zurück. Übergabe per Handschlag. Nachdem alle Kinder eines Teams Markierungskegel Nummer 1 umlaufen haben, wird Markierungskegel Nummer 2 in Angriff genommen! Weiter bis Nummer 6. <i>Abstände nicht zu gross wählen.</i>		Markierungskegel
5'	<b>Schere – Stein - Papier</b> Zwei Kids stehen sich gegenüber und machen Schere, Stein, Papier. Dasjenige, welches verliert rennt los und versucht vor dem Verfolger an einer vorher bestimmten Linie zu sein. Regeln: Schere schneidet Papier, Stein zerschlägt Schere und Papier wickelt Stein ein! <i>Reaktion und maximal schnell</i>		
5'	<b>Zeitungsverträge</b> Einzel so schnell sprinten, dass eine Zeitungspapierseite vor der Hüfte nicht runterfällt. Wer schafft es mit halbiertes, gevierteltes Seite etc.		Zeitungsseiten

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Bob-Anschieben</b> 2-4 Kinder versuchen einen leeren Mattenwagen aus Stand so schnell wie möglich über eine definierte Strecke zu schieben. <i>Optimal beschleunigen, Stossphase fördern, Kräftigung</i>		Mattenwagen
5'	<b>Matten-Bob</b> 2 Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt diese auf Kommando möglichst schnell eine definierte Strecke zu schieben. <i>Optimal beschleunigen, Kräftigung, Stosslauf</i>		Dicke Matte

### Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4, 19, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' Katzenbogner, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' Von Stein, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', Georges et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', Murer, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' Medler, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (Bichsel), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO