


# Lektionsthema: Eine Gruppe sicher und effizient führen (JUSPO)

Autor: Philipp Schmid

## Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 60 Minuten  
 Teilnehmende: TLN J+S MF  
 Gruppengrösse: ca. 15  
 Kursumgebung: Leichtathletikanlage  
 Zielgruppe: Jugendtraining U14-U16

**Eine Gruppe sicher und effizient führen**




**Sicherheit und Effizienz**  
 Grösstmögliche Sicherheit und maximale Lern- oder Bewegungszeit müssen keine Gegensätze sein. Klare Regeln helfen, Sportaktivitäten sicher und effizient durchzuführen. Sie müssen aber deutlich kommuniziert und durchgesetzt werden. Idealerweise werden diese Regeln und entsprechende Sanktionen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen vereinbart.

*«Gefahreinschätzung ist die beste Unfallprävention.»*

Gute Planung, vorausschauendes Denken, aufmerksames Beobachten sowie ständiges Reflektieren sind zentral, um mögliche Gefahrenquellen zu erkennen. Präventive Massnahmen können Störungen verhindern. Tritt Unvorhergesehenes auf, gilt es, schnell, nachvollziehbar und angepasst darauf zu reagieren.

5



Online-Dokument, Sicherheit bei Jugend+Sport – Das Wichtigste in Kürze

**Präsent und angepasst führen**




**Klare Leitplanken**  
*«Das Spiel des Lebens braucht klare Regeln»*, befindet der deutsche Autor Stefan Rogal. Ob dem so ist, sei dahingestellt. Fest steht, im Kinder- und Jugendtraining sind klare Regeln notwendig. Leiterinnen sollten diese transparent kommunizieren und auch darlegen, welche Konsequenzen ein Nicht-Befolgen hat. Weitere Bausteine einer sicheren und effizienten Gruppenführung sind klare Anweisungen und eine aufmerksame Leiterin.

**Weniger ist mehr**  
 Ob eine Botschaft ankommt, hängt wesentlich vom Kommunikationsstil ab. Wer zu ausufernden Monologen tendiert, provoziert einen «Teflon-Effekt»: Es «bleibt nichts haften» beim Publikum. Folglich sollten Leiterinnen das Wesentliche einfach, kurz und klar ausdrücken. Es gilt: *«So viel wie nötig, so wenig wie möglich.»*

15

Sicherheit gewährleisten	Hohe Lern- oder Bewegungszeit ermöglichen	Angepasst mit Störungen umgehen
--------------------------	---	---------------------------------

**Hohe Lern- oder Bewegungszeit ermöglichen**




**Speditive Organisation**  
 Die durchschnittliche Bewegungszeit eines Schülers im Rahmen einer 45-minütigen Lektion beträgt 9,5 Minuten. Dies ist das besorgniserregende Fazit einer deutschen Schulsportstudie<sup>1</sup>. Die daraus gezogenen Schlüsse lassen sich teilweise auf J+S-Aktivitäten übertragen. Fließende Übergänge, sinnvolle Lernarrangements, kurze Erklärungen und geschickte Materialnutzung erhöhen die Lern- und Bewegungszeit.

**Bewegung ankurbeln**  
 Grundsätzlich sollten Spiel- und Übungsformen es allen Teilnehmern erlauben, in Bewegung zu sein. Lässt dies eine Form nicht zu, bieten sich Zusatzaufgaben an. Diese Überlegungen sind auch aus disziplinarischer Sicht wichtig. Nicht umsonst gilt der Leitsatz: *«Kinder und Jugendliche, die ich nicht beschäftigen, beschäftigen mich!»*

<sup>1</sup>Hoffmann, A. (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts. Spectrum der Sportwissenschaften, 23(1), S. 25–51.

17

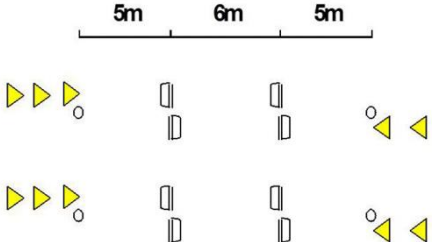

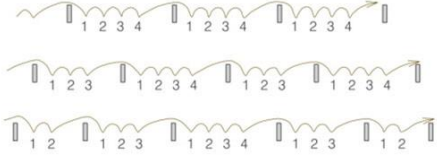





Präsent und angepasst führen	Sicherheit gewährleisten	Angepasst mit Störungen umgehen
------------------------------	--------------------------	---------------------------------

## Zielsetzungen für J+S-Leiter an den MF-Leiter:

Präsent und angepasst führen, Sicherheit gewährleisten, hohe Lern- oder Bewegungszeit ermöglichen, angepasst mit Störungen umgehen

**Hinweise:** Über das rhythmisierte Laufen zum Hürdenlauf

Einleitung, Einstieg				
Zeit	Thema / Aufgaben / Ablauf	Organisation	Ziel	Material
5'	<b>Stafettenformen „Pendelstafette“</b> A) Ohne Hindernisse B) Mit jeweils zwei Übungshürden auf eine Strecke analog „UBS Kids Cup Team“  <b>Präsent und angepasst führen</b> - Klare Anweisungen geben		- Einstimmen - Starten und Beschleunigen - Rhythmisieren	- Malstäbe - Staffelstäbe - Übungshürden
10'	Vorbereitende Übungen wie z.B. Hürdensitz und Seilspringen (Fussgelenke)		- Vorbereiten	- kein Material - ev. Seile
Hauptteil				
10'	<b>Hürdengymnastik (Auswahl)</b> A) seitliches „Schwingen“ des Beines über Hürden B) seitliches Hüpfen über Hürden C) direkt über Hürden (Beinwechsel) D) Hopserhüpfen  <b>Sicherheit gewährleisten</b> - der Körper wird mit den Hürden auf die kommende Belastung vorbereitet - Hürden mit unterschiedlichen Höhen verwenden		- Einstimmen und Hürdentechnik	- Hürden
10'	<b>Rhythmisierungsvariationen</b> Überlaufen von Hürden mit unterschiedlichen Abständen und oder unterschiedlichen Höhen. Organisation.  <b>Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen</b> - mehrere Bahnen aufstellen		- Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeiten schulen	- Hürden

10'	<p><b>Nachziehbeinübung</b></p> <p>Seitlichen Überlaufen der Hürden mit Betonung auf das Nachziehbein. Ein BlockXX auf der Seite der Hürden hilft dabei die korrekte Position zu erlangen</p> <p>Variante für Fortgeschrittene: Mit unterschiedlich hohen Hürden arbeiten</p> <p>Mit Störungen angepasst umgehen - Störende können isoliert werden und an einer einzelnen Hürde entsprechende Hürdendrills machen</p>		- Betonung auf korrektes Nachziehbein	- Hürden - BlockXX
10'	<p><b>Überlaufen der Hürden (3 - 5 Hürden)</b></p> <p>Überlaufen der Hürden aus Hochstart oder Startblock. Zuerst 1. Hürde, dann 1. und 2. Hürde etc.</p> <p>Wettkampfdistanz, Abstände ca. 2 - 3 Füsse verkürzt.</p>		- Erlernte Technik anwenden	- Hürden - ev. Startblock
<b>Ausklang, Abschluss, Auswertung</b>				
Zeit	Thema / Aufgaben / Ablauf	Organisationsform	Ziel	Material
5'	<p><b>Herausforderer</b></p> <p>In dieser Übung für Fortgeschrittene versuchen die Läufer die Hürdenbahn möglichst schnell zu überwinden.</p> <p>Variante: - Sprinter gegen Hürdenläufer (hat 20 m Vorsprung)</p>		- Schnelles Überlaufen der Hürde im Wettkampf	- Hürden - ev. Startblöcke

**Quellen:**

- Website UBS Kids Cup Team [www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch) (Reglement 2018/2019)
- Website Mobile Sport [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch):

