

Gute J+S-Aktivitäten - Vermitteln

Lektionsthema: Lernziele priorisieren und Struktur schaffen (am Beispiel einer Lauf-Lektion für Mittel- und Langstreckenläufer)

- Ziele priorisieren und transparent kommunizieren
- Inhalte sinnvoll strukturieren
- Rituale einbauen
- Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen.

Autor: Patrick Bertschi

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: **90 Minuten**
 Teilnehmende: Verantwortliche J+S
 Gruppengrösse: ca. 15
 Kursumgebung: Sportplatz mit Rundbahn
 Sicherheitsaspekte:
 Zielgruppe: U16

Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Lernziele
 Die Arbeit mit Lernzielen ist ein Grundpfeiler des J+S-Sportverständnisses. Motorische, kognitive, pädagogische, soziale und gesundheitliche Lernziele werden dabei mittel- und langfristig verfolgt. Im Gespräch werden kurzfristige Ziele gesetzt und entsprechend den Bedingungen vor jeder Aktivität priorisiert. Lernziele werden regelmässig überprüft und Erreichtes aufgezeigt.

Struktur
 Merksätze wie «vom Einfachen zum Schwierigen» oder «vom Bekannten zum Unbekannten» helfen bei der Gliederung der Inhalte und dienen mitunter der sinnvollen Strukturierung einer Lektion.

«Erfolgreiche Leiterpersonen behalten die wichtigsten Ziele und die zu behandelnden Themen vor dem geistigen Auge – und nicht die feinmaschige Struktur einer exakten Unterrichtsplanung.»¹

 J+S-Broschüre, Planung im Sport

Rituale einbauen

Allgegenwärtige Rituale
 Rituale gehören zum Sport. Marathonläufer Viktor Röthlin ass am Vorabend seiner Rennen Rösti, Snowboarderin Daniela Meuli schwor auf ihre Sterne-Hose, mit der sie ihren allerersten grossen Wettkampf gewann, und Tennis-Legende Roger Federer stimmte sich in jungen Jahren mit AC/DC auf seine Matches ein. Wiederkehrende Handlungen geben Halt und Sicherheit.

Pädagogischer Mehrwert
 Nebst individuellen Formen gibt es auch Rituale und Routinen, die für eine ganze Gruppe gelten. Diese erleichtern der Leiterin die Gliederung ihres Unterrichts, fördern ein positives Lernklima und stärken den Gruppenzusammenhalt. Zudem tragen wiederkehrende Abläufe zu einer speditiven Organisation bei und erhöhen die Lern- und Bewegungszzeit.

Ziele priorisieren und transparent kommunizieren | Inhalte sinnvoll strukturieren | Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen

Inhalte sinnvoll strukturieren

Beschränkte Aufnahmefähigkeit
«Aufmerksamkeitsspanne in Minuten = Alter x 2», besagt eine grobe Faustregel für das Kinder- und Jugendalter. Demnach kann sich ein 10-Jähriger rund 20 Minuten konzentrieren. Dieser Umstand bedingt eine geschickte Rhythmisierung des Trainings. Idealerweise folgt auf eine Phase konzentrierten Übens ein freier, spielerischer Block.

Sinnvolle Reihenfolge
 Da die Aufnahmefähigkeit im Laufe einer Lektion abnimmt, sollten technisch-taktisch anspruchsvolle Übungen vor dem Training konditioneller Fähigkeiten durchgeführt werden. Über alle Inhalte hinweg folgt eine qualitativ hochstehende Aktivität einem roten Faden. Dieser wird ersichtlich, wenn Aufwärm-, Haupt- und Schlussteil (auch bzgl. Material) gut aufeinander abgestimmt sind.



Ziele priorisieren und transparent kommunizieren | Rituale einbauen | Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen

Zielsetzungen für Teilnehmende

Übergeordnete Ziele:

- Spass am Training haben
- Verletzungsfreies Training

Leistungsziel:

- Verbesserung der disziplinspezifischen Ausdauer
(bei allen Intervallen schneller sein als beim letzten Test vor 2 Monaten, letztes Intervall in der schnellstmöglichen Zeit absolvieren)

Handlungsziele:

- Verhaltensziel: Übungen konzentriert ausführen
- Taktikziele: alle Intervalle in der gleichen Zeit absolvieren (maximale Differenz +/- 3 sec), in Verfolgungs-Rennen regelmässige Pace anschlagen
- Technikziel: Verbesserung der Lauftechnik und Laufökonomie / saubere Technik auf ganzem Lauftechnikparcours

Zielsetzungen für J+S-Leiter

- Vertiefen und erleben der ausgewählten Handlungsempfehlungen
- Handlungsempfehlungen mit eigener Sportart (Lauf Mittel- und Langstrecke) verknüpfen

Hinweise: Die Erhöhung der Bewegungszeit ist die Key-Message. Dies soll auf folgende Arten erreicht werden:

1. Bei den Aufwärmspielen gibt es kein Aussetzen für die «Verlierer». Stattdessen werden Punkte für die Sieger vergeben oder es wird ein paralleles «Verlierertableau» aufgestellt, wo die Ausgeschiedenen sich nahtlos weiter bewegen können.
2. Aufstellen und Abräumen des Lauftechnikparcours ist Teil des Trainings und wird von den Kindern selbst durchgeführt.
3. Beim Technikteil wird mit einfachen Übungen, welche wenig Erklärungs- und Vorzeigezeit benötigen, begonnen.
4. Schwerere Technikübungen werden in einfachere Teilübungen zerlegt (GTG-Methode). Zudem sollen die Kinder in die Einführung der Übungen einbezogen werden und sich gegenseitig bei der Erarbeitung unterstützen (z.B. Paarübungen oder Expertenpuzzle).
5. Während den Einzelfeeds durch den Leiter führen alle ausser dem Feedback-Empfänger die Übungen weiter aus (unter Aufsicht eines zweiten Leiters oder als individuelle Übungszeit)

| Einleitung, Einstieg | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|
| Zeit | Thema / Aufgaben / Ablauf | Organisationsform / Skizze | Ziel | Material |
| 2' | Begrüssung, alle schütteln sich die Hände | Treffpunkt definieren | <ul style="list-style-type: none"> • Ritual • Wertschätzung (alle haben den gleichen Stellenwert, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Leistungsfähigkeit) | |
| 3' | Ausblick auf die Lektion, Ziele bekannt geben | Ziele erläutern: «Das heutige Training dient dazu, die Technik und die Ausdauer zu verbessern. Zusätzlich nutzen wir das Training, um die in den vergangenen 2 Monaten erzielten Fortschritte zu messen.» | <ul style="list-style-type: none"> • Ziele und Absicht verständlich und transparent darlegen. • Ausblick auf die Lektion geben / Vorfreude wecken | |
| Aufwärmen | | | | |
| Zeit | Thema / Aufgaben / Ablauf | Organisationsform / Skizze | Ziel | Material |
| 4' | <p>Lauf kreuz und quer über die Sportanlage. Jeder versucht, in 3 Minuten über so viele verschiedene Bodenbeläge wie möglich zu rennen.</p> <p>Doppelpfiff nach 3 min: zurück zum Treffpunkt</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Konzentration auf Sportumgebung lenken. • In Bewegung kommen • Langsamer Einstieg • Spass haben | <ul style="list-style-type: none"> • Trillerpfeife |
| 5' | <p>Reaktionsspiel: Athleten rennen kreuz und quer auf der Fläche von der Grösse eines Basketballfeldes. Über den Platz verteilt sind gelbe und rote Hütchen (von beiden Farben hat es weniger als Athleten):</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Intensität erhöhen. Konzentration schärfen. • Reaktionsschnelligkeit verbessern. | <ul style="list-style-type: none"> • 13 gelbe Hütchen • 13 rote Hütchen • Trillerpfeife |

| | <ul style="list-style-type: none"> • 1 Pfiff bedeutet: alle begeben sich zu einem roten Hütchen (nur 1 Person pro Hütchen erlaubt) • 2 Pfiße bedeutet: alle begeben sich zu einem gelben Hütchen (nur 1 Person pro Hütchen erlaubt). <p>Da es weniger Hütchen als Athleten hat, entsteht ein Wettbewerb. Zählweise: keine Zählung oder Punktvergabe. Wichtig: alle dürfen weiterspielen, auch diejenigen, für welche kein Hütchen mehr übrigbleibt. Auf diese Weise bleiben alle in Bewegung.</p> | | | |
|------------------|--|---|--|--|
| Hauptteil | | | | |
| Zeit | Thema / Aufgaben / Ablauf | Organisationsform / Skizze | Ziel | Material |
| 5' | <p>Auf einer Strecke von ca. 40 m, je 3 mal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hopserhüpfen • Prellhüpfen • Laufsprünge | | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des aktiven Fussabstosses | <ul style="list-style-type: none"> • 4 Hütchen für Kennzeichnung der Start- und Ziellinie |
| 20' | <p>Bounces-Parcours über Hindernisse</p> <p>Fokus auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kurze Bodenkontaktzeiten und aktiver Fussabstoss (Visualisierung: Boden = heisse Herdplatte) • Hüftstreckung vor Kniestreckung • frühes Einleiten des Vorschwungs • Schulterposition <p>Leiter zeigt zu Beginn korrekte Übungsausführung vor. Anschliessend starten alle gleichzeitig mit der Übung (Einstieg in Parcours ist überall möglich).</p> <p>Leiter beobachtet Athleten und nimmt sie einzeln für ein Feedback zur Seite. Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detailliertes Einzelfeedback möglich • Maximierung der Bewegungszeit (alle anderen bleiben in Bewegung) | <p>Athleten stellen Material selbstständig auf und räumen es am Schluss auch wieder ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lässt Teilnehmer in Bewegung bleiben • Ritual: fördert Teamzusammenhalt • Erhöht Selbstwertgefühl der Athleten <p>Gleichen Parcours alle drei bis vier Wochen durchführen → Teilnehmer wissen, wie Parcours aufbauen. → Lernfortschritt kann überprüft werden</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der koordinativen Kompetenz (physische Steuerung) • Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen: Parcours dient für Kontrolle des technischen Leistungsfortschritts (visuelle Kontrolle und Vergleich mit letzter Durchführung, ev. mittels Tablet-Aufzeichnung) | <ul style="list-style-type: none"> • 6 Stepper in verschiedenen Höhen • 5 kleine Kunststoffhürden • Ev. Tablet-Computer |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| 3' | <p>3 Steigerungsläufe: Auf einer Distanz von 60m mit jedem Schritt regelmässig schneller werden, Maximaltempo wird erst am Ende der Strecke erreicht.</p> | Auf Geraden der LA-Bahn oder auf Rasenfeld | <ul style="list-style-type: none"> • Schulung des Tempogefühls • Ersten Pulsanstieg provozieren (als Basis für nachfolgende Intervalle) | <ul style="list-style-type: none"> • 4 Hütchen für Kennzeichnung der Start- und Ziellinie |
| 30' | <p>Disziplinspezifische Ausdauer: 4 x (1200 m, 3 min Pause)* <i>*kürzere Distanz wählen für jüngere Athleten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstes und zweites Intervall: Massenstart D.h. die Athleten starten gleichzeitig • Zweites und viertes Intervall: Handicaprennen / Verfolgungsrennen: D.h. die Athleten starten mit den effektiven Abständen aus dem ersten resp. dritten Intervall: der Langsamste zuerst, der Schnellste zuletzt. <p>Nach letztem Intervall:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitiges Beglückwünschen • Gimme-Five (abklatschen) | | <p>Ziel des Handicaprennens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhöht die Motivation der langsameren Teilnehmer (sie sind auch einmal an der Spitze und wollen den Vorsprung ins Ziel retten) • Spornt die schnelleren Läufer zu einer grösseren Leistung heraus (sie wollen die Langsameren aufholen). <p>Ziel der Zeitmessung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich der Zeiten mit gleichen Intervallen von vor 2 Monaten (Lernfortschritte aufzeigen) <p>Ritual: Gegenseitige Wertschätzung</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Rundbahn oder abgemessene 1'200m-Strecke • Stoppuhr mit Countdown-Funktion • Notizblatt zum Festhalten der Laufzeiten |

| Ausklang, Abschluss, Auswertung | | | | |
|--|---|---|---|----------|
| Zeit | Thema / Aufgaben / Ablauf | Organisationsform / Skizze | Ziel | Material |
| 5' | <p>Locker auslaufen (ev. barfuss auf Rasen)</p> <p>Ganze Gruppe gemeinsam, miteinander reden erlaubt und sogar erwünscht</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Puls runterbringen • Belastung reduzieren • Cool-down starten • Muskeln lockern • Kollegialität / Gruppengefühl fördern | |
| 10' | <p>Dehnen Unter Anleitung des J+S-Leiters</p> | <p>Leiter zeigt Dehnübung vor und kontrolliert anschliessend korrekte Ausführung bei den Athleten (BBB)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Verkürzung der Erholungszeit • Verletzungsprävention | |
| 3' | <p>Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzreflexion und allgemeines Feedback zur Lektion • Leistung der Athleten mit Lob honorieren • Ausblick auf nächstes Training geben • Verabschieden (alle schütteln sich die Hand) | | <p>Ritual</p> | |