Leichtathletik: Das richtige Material in die Kinderhände

Fehlendes Material darf nicht über die Durchführung der Disziplinen «über Hindernisse Laufen», «Stabspringen» und «Drehwerfen» bestimmen. Es gibt viele Alternativen, die sich zum Üben eignen.

Für den Unterricht mit Kindern brauchen diese Disziplinen nicht das teilweise teure Material der Endformen. Es kann günstiges, einfach zu besorgendes Material verwendet werden, das zusätzlich die Sicherheit bei der Ausübung der Disziplinen erhöht.

Über welche Hindernisse laufen?

Wird eine alte Niedersprungmatte ausrangiert, müssen keine teuren Entsorgungsgebühren in Kauf genommen werden. Aus dem Schaumsstoff lassen sich perfekte Hindernisse in verschiedenen Grössen zuschneiden. Sind keine alten Matten vorhanden, können Schaumstoffblocks auch bei diversen Händlern in massgeschneiderten Grössen zu relativ günstigen Preisen bezogen werden. Auch Bananenschachteln eignen sich sehr gut für den Einsatz bei Anfängern.

Viele Gegenstände können als Hindernisse dienen.

Mit welchem Material Stabspringen?

Normale Stabhochsprungstäbe sind in der Regel 4m und länger. Für das Training mit Kindern sind sie zu schwer und zu dick und stellen ein Sicherheitsrisiko dar. Für Anfänger und Kinder reichen Stäbe mit einer Maximallänge von 2.5 bis 3 Meter aus.

Diese können aus alten oder gebrochenen Fiberglasstäben zurechtgeschnitten werden oder existieren sogar noch irgendwo in einem Geräteschuppen in Form von alten Aluminiumstäben. Für das Stabspringen in die Weite ist eine Biegung des Stabes noch nicht notwendig, da alle Grundformen ein Springen mit dem starren Stab erlauben.

Stäbe aus unterschiedlichen Materialien (Aluminium, Fiberglas, Bambus, Holz)

Eine günstige und zweckmässige Alternative sind Rundhölzer oder dickere Bambusstangen aus dem Baumarkt: zum Halten einfach ein Griffband umwickeln und für den Einstich einen aufgeschlitzten Tennisball oder einen Zapfen von alten Stabhochsprungstangen montieren. So einfach entsteht der perfekte Stab für das Stabspringen – am besten gleich als Bastelevent mit den Kindern selbst hergestellt.

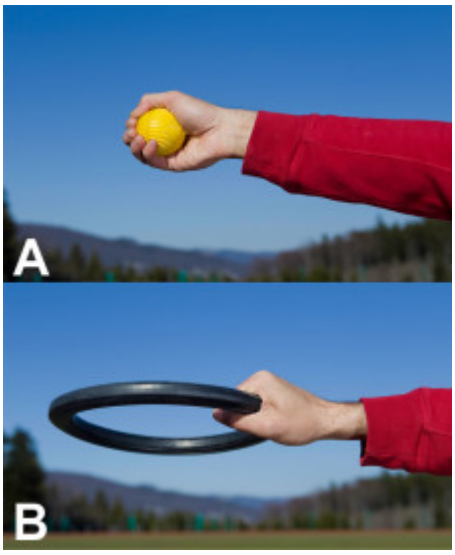
Womit schleudern wir weg?

Bälle sind für das Drehwerfen – als Vorform des Diskuswurfes – weniger geeignet, da die offene Handstellung später Schwierigkeiten beim Werfen mit dem Diskus provoziert.

Alte Velopneus eignen sich hervorragend für das Drehwerfen. Nebst der erwähnten korrekten Handstellung ist das Sicherheitsrisiko geringer als beim Werfen mit Disken.

Die Trägheit des Velopneus begünstigt das Erlernen der Drehbewegung.

Und: Das Vereins- oder Schulbudget wird nicht zusätzlich belastet, da jedes Velofachgeschäft froh ist um die «Gratisentsorgung» der alten Pneus. Im Sportmaterialhandel werden auch kleinere Gummi-Wurfringe unterschiedlichen Gewichts angeboten, die sich ebenfalls optimal zum Drehwerfen eignen.



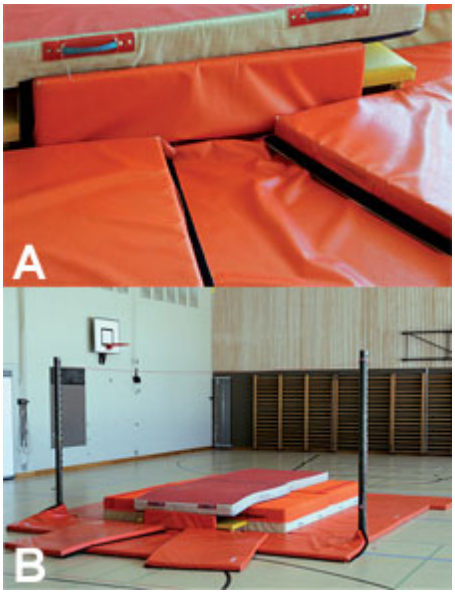
A: Offene (ungünstige) Handstellung mit Ball. B: Diskuswurf-nahe Handstellung beim Schleudern

... und in der Halle?

Beim Überlaufen von Hindernissen ist gegebenenfalls nur die Hallenlänge limitierend.Beim Schleudern von Pneus ist darauf zu achten, dass keine abfärbenden Pneus verwendet werden. Sonst handelt man sich unnötigen Ärger mit den Hallenwarten ein. Gummi-Wurfringe oder geknotete Sprungseile sind unproblematisch.

Für das Stabspringen steht selten eine Sandgrube in der Halle zur Verfügung. Mit einfachen Massnahmen kann eine Anlage mit Matten ausgelegt werden. Wichtig dabei ist die Markierung eines Einstichbereichs (Bild 1 unten). Als Ständer für eine Gummischnur können die Reckstangen verwendet werden (Bild 2 unten).

Das Hilfsmittel zum «Bau einer Stabanlage in der Halle mit Sicherheitshinweisen» (pdf) liefert weitere Tipps und Tricks zum Stabspringen.



A: Einstichstelle für den Stab. B: Stabanlage in der Halle.

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO