Leichtathletik – Erscheinungformen: Eine Bewegung maximal schnell ausführen

Schnelle Bewegungen sind in der Leichtathletik allgegenwärtig. Sei es im Laufen, beim Werfen oder Springen.

Am einfachsten zu sehen sind schnelle Bewegungen beim Sprint, wo es darum geht, eine gewisse Strecke möglichst schnnell zurückzulegen. Auch die Reaktion auf das akustische Signal beim Start ist maximal schnell. Beim Springen in die Höhe oder in die Weite beobachtest du ein maximal schnelles Strecken des Absprungbeins oder ein schnelles nach vorne und oben Führen des Schwungbeins. Beim Abwurf siehst du einen maximal schnellen Wurfarm, der zum Beispiel beim Ballwerfen wie ein Peitschenschlag wirkt.

Inhaltsverzeichnis

- Hohe Frequenz
- Reaktionsformen
- Stafettenformen: Geradlinige Stafette
- Schnell werfen: Shuttleweitwurf
- Auf die Treppe, fertig, los: Treppentraining
- Inselhüpfen

Tipp: Trainiere maximal schnelle Bewegungen mit kurzen Distanzen, kurzer Übungsdauer und eher leichten Wurfgewichten. Sorge für Pausen zwischen den Durchgängen. Als Faustregel gilt eine Minute Pause pro zehn Meter laufen. Die Kinder müssen sich in den Pausen vollständig erholen. Wähle dazu geschickte Gruppen- und Feldgrössen, etwa Sechser- bis Achterteams im Volleyballfeld (18 Meter).

Hohe Frequenz

Möglichst viele maximal schnelle Bewegungen in kurzer Zeit ohne Geschwindigkeitsabfall ausführen.

In Zweiergruppen oder mit zwei Gruppen: Eine Gruppe feuert die andere mit Kastenpoltern an, während sie eine Frequenzleiter durchläuft oder einen Hütchensprint absolviert. Die Arme schwingen mit. Die Athlet/innen sollen für ca. fünf bis zehn Sekunden Vollgas geben. Wiederhol die Übung drei- bis viermal.

Variationen

- Statt über Hütchen über Pylonen laufen oder eine Treppe hochsprinten, um einen höheren Kniehub zu erreichen
- Abstand zwischen den Hütchen vergrössern, ohne dass die Frequenz abfällt

Material: Schwedenkasten, Hütchen/Frequenzleiter oder Pylonen

Zum Inhaltsverzeichnis

Reaktionsformen

Maximal schnell auf einen Reiz reagieren und die Bewegung schnellstmöglich umsetzen

Die Athlet/innen reagieren aus unterschiedlichen Startpositionen (Bauch-, Hoch-, Tief- oder Fallstart) auf verschiedene Reize (visuell durch einen Ball, taktil durch Berühren oder akustisch durch Klatschen) und rennen möglichst schnell weg. Sie sprinten ca. 10 bis 20 Meter bis zum definierten Ziel.

Variationen

- Reaktionspyramide: alle auf einer Linie platzieren; eine/n Athlet/in berühren; den beiden Nachbar/innen losrennen erlauben, sobald sie ihn/sie im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne)

Material: Hütchen als Zielmarkierung

Zum Inhaltsverzeichnis

Stafettenformen: Geradlinige Stafette

Maximal schnell eine bestimmte Strecke absolvieren

Teil die Gruppe in Teams auf. Je ein Kind oder ein/e Jugendliche/r pro Gruppe läuft zu einer Markierung und wieder zurück. Nach einem Handklatsch darf der/die nächste Athlet/in rennen. Die Gruppe, in der zuerst alle die Strecke absolviert haben, hat gewonnen.

Variationen

- Umlaufstafette: Handklatsch von hinten (z. B. um Marke laufen), rechts übergeben und links übernehmen
- Staffelstäbe statt Handklatsch einsetzen

Material: Hütchen/Pylonen als Markierung

Zum Inhaltsverzeichnis

Schnell werfen: Shuttleweitwurf

Einen Gegenstand möglichst schnell werfen, stossen oder schleudern

Die Athlet/innen werfen einen Federball. Wer braucht mit einem Shuttle am wenigsten Würfe, um eine vorgegebene Distanz zu überwinden?

Variationen

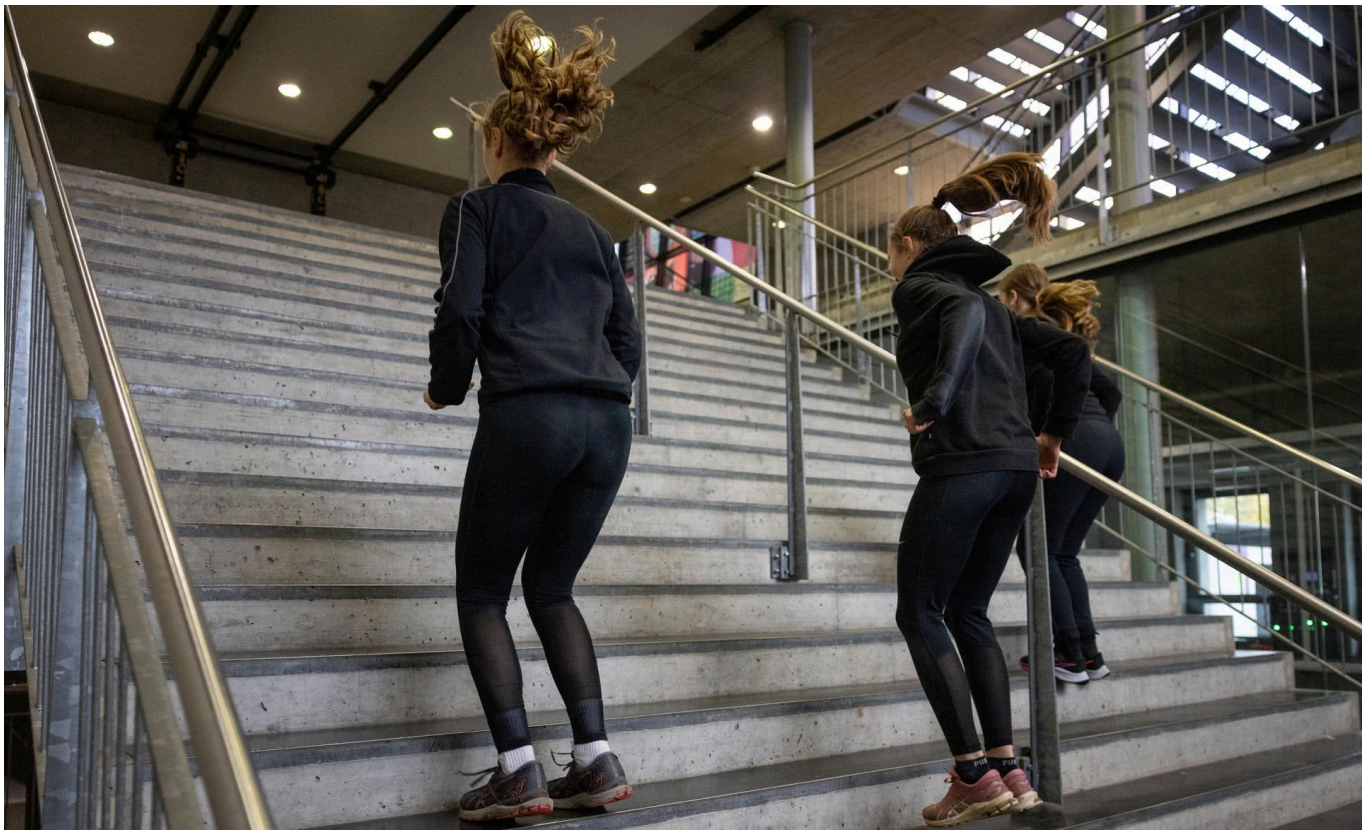
- Statt Federball Zahnstocher
- Mit dem anderen Arm werfen
- Einander zuwerfen, Gegner/in darf von Ort zurückwerfen, wo der Shuttle gelandet ist. Wer kann die andere Person an die Wand/über eine Linie drängen?

Material: Federball

Zum Inhaltsverzeichnis

Auf die Treppe, fertig, los: Treppentraining

Treppenstufen aller Art schnell und vielseitig überwinden



Lass die Athlet/innen möglichst schnell eine Treppe mit 10 bis 20 Stufen hochrennen. Mit jedem Schritt überwinden sie eine Stufe.

Variationen

- Mit jedem Schritt zwei Stufen hochrennen
- Links zwei Stufen hoch, rechts eine Stufe hochrennen oder umgekehrt
- Beidbeinig zwei Stufen hochspringen
- Einbeinig eine Treppe hochspringen (beidseitig ausführen) oder je dreimal links und rechts
- Zweimal mit dem linken Bein, einmal mit dem rechten Bein springen
- Zweimal mit dem linken Bein hinaufspringen, einmal mit dem rechten Bein hinunter und wechseln

Material: Treppe

Zum Inhaltsverzeichnis

Inselhüpfen

Schnell durch Reifen hüpfen

Ihr legt mit zwölf Reifen eine Schlange aus. Zwei Teams treten gegeneinander an und stellen sich je auf einer Seite der Schlange in einer Reihe. Du gibst vor, ob sie einbeinig oder beidbeinig hüpfen. Auf Kommando starten die vordersten Kinder. Wo sie aufeinandertreffen, spielen sie Schere-Stein-Papier. Der/die Gewinner/in darf weiterhüpfen. Der/die Verlierer/in muss rasch zurück und sich hinten anstellen, damit das nächste Kind loshüpfen kann. Wer kommt als erstes beim gegnerischen Team an?

Variationen

- Statt mit Reifen mit Hütchen spielen

Material: Zwölf Reifen

Zum Inhaltsverzeichnis

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO