

J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 3

Laufen über Hindernisse

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5-7 Jahre
 Gruppengrösse 6-12
 Kursumgebung Halle
 Sicherheitsaspekte Wenn beidseitig Hindernisse überlaufen werden, keine Hürden verwenden, die nur auf eine Seite abkippen.

Zielsetzungen/Lernziele

Mit hoher Geschwindigkeit Hindernisse in verschiedenen Rhythmen überlaufen

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Hürdenlaufes

| | Anfänger | Fortgeschrittene | Köner |
|---------------|---|--|--|
| Hürden | + rhythmischer Lauf zwischen den Hindernissen + koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung + Ballenlauf | + aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde + Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung | + koordinierte Armarbeit + Beschleunigung aus den Starblöcken |

Beim Laufen über Hindernisse ist das schnelle überlaufen von Hindernissen massgebend und nicht das Überlaufen von hohen Hürden. Grundregel; maximale Höhen so wählen, dass ein Überlaufen (und nicht Überspringen) möglichst ohne Tempoverlust erfolgt. Beidseitigkeit beachten. Variieren mit Zwischenschritten.

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---------------------|--------------------|
| 2' | Einleitung Ziel formulieren | | Klebeband |
| 5' | Menschenhürden-Fangis Normales Fangis. Wird man gefangen, muss in Kauerposition gewartet werden, bis einen ein Mitspieler überläuft Varianten: - mehrere Fänger - man muss 2-5 mal überlaufen werden, um erlöst zu werden. | | |
| 5' | Pfützentreten Wild ausgelegte Matten stellen Pfützen dar. Jedes Kind versucht beim darüberlaufen so in die Pfütze zu treten, dass es möglichst stark spritzt, ohne selber nass zu werden. Nur ein Kontakt auf Matte <i>Aktiver Fussaufsatz, schnelles weglaufen</i> | | Matten |
| 5' | Matten absprinten Stafettenform; welche Mannschaft hat zuerst alle Matten übersprintet (Zeit Stoppen). Bei 2 Anlagen Teamtaktik festlegen lassen (Reihenfolge des Überlaufens) und Direkt-vergleich. <i>Schnelles überlaufen</i> | | Matten Malstäbe |
| 5' | 'Hundepisser' Im Vierfüssler Kniestand auf Signal Bein seitlich hochhalten wie 'pissender' Hund. Bein Abwechseln. Varianten. - mit vorwärts kriechen jedes dritte Mal - als Tatzelwurm alle zugleich (an Füssen halten) - Aus Liegestützposition (Kräftigung) | | |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---------------------|---------------------------------------|
| 5' | Erlöser-Stafette auf 4-5 Markierungen kautert je ein Kind. Auf Kommando starten das erste Kind und über-läuft alle anderen, wendet um die Malstäbe und wechselt die Position mit dem Nächsten (per Berührung), bis der letzte Läufer nach seiner Runde den Malstab berührt | | Malstäbe |
| 10' | Grabenlauf Matten mit Zwischenraum. Zuerst frei, dann immer mit demselben Bein abspringen. Bein wechseln. <i>Rhythmusschulung</i> Varianten; - Zu Zweit; 'Grabenläufer' gegen Sprinter. - Hindernis im Graben. | | Matten Malstäbe Hindernisse |
| 8' | Hindernis-Aufbaustafette 4-5 Schachteln werden von je einem Läufer mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Schachteln wieder abbauen (Hindernisse überlaufen und hinterste wegtragen, etc.). | | Schaumgummi Schachteln Malstäbe |
| 5' | Bänkli-Lauf im Kreis 4 Bänkli sind sternförmig aufgestellt und die verschiedenen Teams sitzen darauf von der Kreismitte her durchnummeriert. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über den Hinterteil der Langbank, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte für die Mannschaft des Siegers. | | Bänkli |
| 5' | Bänkli-Wirr-Warr 4 Bänkli sind so aufgestellt, dass unterschiedliche Abstände und Abstände da-zwischen entstehen. Die Kinder versuchen (einzeln oder in Stafettenform) den für sie idealen Abstand herauszufinden, damit sie die Hindernisse möglichst schnell und rhythmisch überlaufen können. <i>Individuelle Abstände, Rhythmuswechsel</i> | | Bänkli |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---------------------|----------|
| 5' | Storchenwettkampf Alle Kinder stehen auf einer Linie. Wer kommt mit 8 möglichst langen Storchen-schritten (ohne abstützen am Boden und 'nachschieben' der Füsse). Am weitesten. Nach 8 Schritten stehen bleiben. Sieger wird aber, wer mit ebenfalls 8 Schritten in gleicher Weise rückwärts am nächsten zu der Ausgangslinie gelangt. | | |

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