

J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 1

Schnell laufen

Autoren

Philipp Schmid / Catharina Strähl / Andreas Weber, J+S Experten Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-7 Jahre
Gruppengrösse	6-12
Kursumgebung	Halle, Markierungskegel
Sicherheitsaspekte	Keine

Zielsetzungen/Lernziele

Unterschiedliche Lauferfahrungen im Bereich schnell laufen sammeln

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des schnell laufen

	Anfänger	Fortgeschrittene	Können
Sprint	+ Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit	+ explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge	+ stabile, aufrechte Körperhaltung

Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten um Intensität zu gewährleisten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Einleitung Begrüssung, Ziele formulieren		
5'	Linienfangis Zwei bis drei Fänger versuchen die anderen Kids zu fangen. Alle dürfen sich aber nur auf den auf dem Hallenboden aufgezeichneten Linien fortbewegen. Wer gefangen wurde wird FängerIn. <i>Orientierung fördern</i>		3 Spielbänder
5'	Memory-Sprint Bilden von 2-3 Teams, welche sich hinter einem Vogelnest (Reifen) besammeln. Hinter der Volleyball-Grundlinie liegen viele Memory-Kärtchen (Futter). Alle Kids dürfen nun auf Kommando losrennen und immer nur eines dieser Futterteilchen holen. Am Schluss wird gezählt, welches Team am meisten Memory-Paare hat. <i>Maximale Sprints</i>		Unterschiedliche Memoryspiele Reifen
	<i>Variante:</i> <i>Weniger Memorykärtchen, 3er Teams, nur jeweils ein Kind darf ein Kärtchen holen.</i>		
5'	Puzzle-Stafette Gleiche Aufstellung wie beim Memorysprint. Jeweils eine Person holt ein Puzzleteil. Die anderen basteln das Puzzle zusammen! Achtung: alle Kids müssen rennen. d.h. vorgängig Reihenfolge bestimmen! <i>Pausenzeiten für maximale Sprintleistungen</i>		2 kindgerechte Puzzle (ca. 20 Teile)

5'	Lava-Lauf Eine Zone markieren (ca 15m breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpiff nach 1-2 Sek. Wer noch unterwegs ist, hat die Füßen verbrannt. Genügend Pausen (Fusskühlung). <i>Kurzer Bodenkontakt, maximale Schnelligkeit</i>		Markierungen für Zone
----	--	--	-----------------------

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Pantominen-Sprint Mithilfe von Gegensatzerfahrung eine Vorstellung von der Technik des Schnelllaufens bekommen. Eine Hallenlänge; - rennen wie ein Elefant - rennen wie eine Gazelle / Reh - rennen wie ein Riese - rennen wie ein Zwerg - rennen mit Händen in den Hosentaschen - rennen mit grosser Armbewegung - rennen mit Riesenschritten - rennen mit Mäuseschritten <i>Nachfragen, mit welcher Metapher sie am schnellsten rennen konnten, Bild einprägen.</i>	Auf einer Linie jeweils eine Hallenlänge 	
5'	Nummern oder Farbenlauf Gruppe in 2-3 Teams aufteilen. Würfeln mit Nummern- oder Farbenwürfel. Rennen zum Markierungskegel mit entsprechender Bezeichnung.		Farbenwürfel Nummernwürfel Markierungskegel
5'	Markierungskegel-Stafette Gruppe in 2-3 Teams aufteilen. Auf Startkommando rennt Kind 1 zum ersten Markierungskegel und zurück. Übergabe per Handschlag. Nachdem alle Kinder eines Teams Markierungskegel Nummer 1 umlaufen haben, wird Markierungskegel Nummer 2 in Angriff genommen! Weiter bis Nummer 6. <i>Abstände nicht zu gross wählen.</i>		Markierungskegel
5'	Schere – Stein - Papier Zwei Kids stehen sich gegenüber und machen Schere, Stein, Papier. Dasjenige, welches verliert rennt los und versucht vor dem Verfolger an einer vorher bestimmten Linie zu sein. Regeln: Schere schneidet Papier, Stein zerschlägt Schere und Papier wickelt Stein ein! <i>Reaktion und Sprintschnelligkeit</i>		
5'	Zeitungsverträge Einzeln so schnell sprinten, dass eine Zeitungspapierseite vor der Hüfte nicht runterfällt. Wer schafft es mit halbiertes, gevierteltes Seite etc.		Zeitungsseiten

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Bob-Anschieben 2-4 Kinder versuchen einen leeren Mattenwagen aus Stand so schnell wie möglich über eine definierte Strecke zu schieben. <i>Stossphase fördern, Kräftigung</i>		Mattenwagen
5'	Matten-Bob 2 Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt diese auf Kommando möglichst schnell eine definierte Strecke zu schieben. <i>Kräftigung, Stosslauf</i>		Dicke Matte