

J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 14

Starten und Sprinten

Autor

Philipp Schmid, 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 | 8 - 10 |
| Gruppengrösse | 6-12 |
| Kursumgebung | Auf Sportplatz Aussenanlage |
| Sicherheitsaspekte | Begrenzungen des Spielfeldes immer mit Auslauf |

Zielsetzungen/Lernziele

- schnell auf unterschiedliche Signale reagieren und losrennen können
- unterschiedliche Start- und Sprinterfahrungen sammeln

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Sprint und Start

| | Anfänger | Fortgeschrittene | Köner |
|---------------|---|--|---|
| Start | + optimale Ausgangsstellung + beidbeiniger, explosiver Abdruck | + optimales Treffen des KSP (Vorlage) + koordinierte Armarbeit | + Übergang Stoss-/Zuglauf + korrekte Tiefstartstellung |
| Sprint | + Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit | + explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge | + stabile, aufrechte Körperhaltung |

Startposition mit Gesäss sehr hoch ausführen, da Kindern die Beinkraft für ein Weglaufen aus einer tieferen Position fehlt!



Erwachsenenposition



Kinderposition

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---|-------------------------|
| 2' | Einleitung Begrüssung, Ziele formulieren | | |
| 8' | AKE AKAP Alle Kinder sprinten gemeinsam vom Start (Malstab) weg. Das Kind, welches zuerst das Ziel (Malstab) erreicht, bleibt dort stehen und schreit: AKE AKAP! Darauf muss die Meute wieder zum Start zurücksprinten. Der / die Schnellste ruft wiederum AKE AKAP! und schon geht die Jagd wieder in die andere Richtung, usw. bis noch ein Kind übrig ist! Zusatzaufgabe für diejenigen, welche bereits AKE AKAP gerufen haben: Seilspringen | Ca. 4-6 Kinder pro Gruppe Strecke ca. 30-40 Meter! | Springseile Malstäbe |
| 10' | Reaktionsübungen Alle Kinder stellen sich auf eine Linie und schauen weg von der Leiterperson. Reaktionsübungen auf unterschiedliche Kommando der Leiterperson! - klatschen ⇒ Kids klatschen ebenfalls - 'Hopp' rufen ⇒ Kids springen schnell und explosiv in die Höhe - 'Quack' rufen ⇒ Froschhupf machen - 'Schraube' rufen ⇒ Kids springen auf und versuchen um die Längsachse zu drehen <i>Reaktion auf akustische Signale (möglichst mit Beinarbeit)</i> | | |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|-------------|
| 5' | Startübungen Die Kids liegen mit Kinn auf einer Linie auf dem Bauch: - auf Kommando: Klatschen, GO; HOPP - auf Rücken inkl. Drehung - auf Berührung so schnell wie möglich weg (siehe Skizze) - aus hoher Tiefstartstellung (Gewicht gleichmässig auf Händen und Füßen) | | |
| 5' | Varianten: Reaktionspyramide Ein Kind wird berührt, die beiden Nachbarn dürfen gehen, sobald sie diese Kind im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne) Kommando-Run Leiter/-in steht in Hallenmitte: - linker Arm hoch ⇒ Rolle um Längsachse rechts und losrennen - rechter Arm hoch ⇒ Rolle links und rennen - Beide Arme hoch ⇒ direkt losrennen | | |
| 8' | Fallstart Die Kids stehen auf einer Linie, lassen sich möglichst weit nach vorne fallen und rennen bis zur Hallenmitte. Varianten: - Fallstart blind - Fallstart mit Tapping der Füße - Fallstart mit intensiver Armbewegung | | |
| 7' | Handicap-Lauf Start nach Niveau mit versetztem Start. Wer ist zuerst im Ziel? <i>Sozialform</i> | | Startblöcke |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|-------------------------------|
| 10' | Trotti-Fahren So schnell wie möglich auf dem Kick-Board fahren mit runder 'Velofahrbewegung' des Zugfusses und schnellstmöglichem Bodenkontakt. <i>Zuglauf</i> Variante: Wer schafft die Strecke mit geringstem Bodenkontakten? | | Kick-Board |
| | als Nebenposten; Startweitsprung Aus der Startstellung explosiv abstossen und bäuchlings auf der Matte landen. Wer greift am weitesten? <i>Aktive, vollständige Beinarbeit provozieren</i> | | Hochsprungmatte Startblock |
| 5' | Trotti-Stafette 2-3 Teams. Mit dem Trotti wird eine Strecke von ca. 30-40m gefahren, um einen Markierhut gewendet und mit dem anderen Bein zurückgefahren. Trotti dem Nächsten übergeben. | | Kick-Board |