

# J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 15

## Von den Stafetten zum Staffellauf

### Autor

Thomas Zurlinden, Andreas Weber, J+S Experten Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 8 - 10  
 Gruppengrösse 12-20  
 Kursumgebung Halle oder Aussenanlage  
 Sicherheitsaspekte keine

### Zielsetzungen/Lernziele

Sicherheit bei Stabübergaben gewinnen; sprinten und reagieren (visuell)!

### Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Staffellaufes

	Anfänger	Fortgeschrittene	Könnler
<b>Staffel</b>	+ Grobform von übergeben/ übernehmen von unten + schnelle Übergabe	+ sicheres anlaufen/ablaufen	+ optimierter, schneller Schubwechsel

Staffellaufen als einziger Teamsport in der Leichtathletik intensiv fördern!

Die Stabübergabe erfolgt auf dieser Stufe immer von unten in die geöffnete Hand (möglichst einheitlich links bringen, rechts übernehmen mit Handwechsel während Lauf).

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Einleitung</b> Ziel formulieren		
3'	<b>Verfolgungrennen</b> 2 etwa gleich schnelle Kinder zusammen. Während ca. 10 Sekunden versucht der vordere sprintende Läufer mit schnellen Richtungswechseln (nur links-rechts, nicht zurück!) den Hintermann abzuschütteln. 20 Sek. Pause, wechseln, 5-6 Durchgänge. <i>Sprinten hintereinander</i>	genügend grosses Feld wählen, um Zusammenstösse zu vermeiden	
3'	<b>Ablaufposition</b> Optimale Ablaufposition aus Hochstart mit Blick zurück erklären und ausprobieren lassen (Fortgeschrittene evtl. mit einer Hand am Boden).		
4'	<b>Lawine</b> Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie mit Blick zurück. Wenn der grosse Ball eine definierte Linie passiert (Lawine), müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen. <i>Reaktion auf visuelles Signal</i>		Gymnastik-Ball
4'	<b>Ex-aequo</b> Ein Kind sprintet über Linie, worauf die nach Niveau versetzt startenden Kinder voll weglaufen. Ziel ist es, dass alle gleichzeitig die Ziellinie passieren. <i>Mannschafts-, Sozialform</i>		
4'	<b>Gibsarm-Spint</b> Sprint über eine vorgegebene Strecke mit nach hinten gestrecktem, möglichst ruhig geführtem Arm. <i>Gefühl schulen vom ruhig geführten Arm</i>		8 Malstäbe

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Demonstration:</b> <b>Stabübergabe von unten</b> Stab am Ende fassen, in weit geöffnete Hand führen (Daumen abgespreizt). Zu Zweit ausprobieren lassen evtl. bereits mit Zuruf und aus Armbewegung des Sprintens	Im Feld frei verteilt Von rechts auf Links dann Handwechsel 	Staffelstäbe Gummiringe
10'	<b>Übergabe-Wettlauf</b> Verschiedene Formen der Stabübergabe in der Gruppe: - im Stehen (schräg versetzt oder im Zickzack ca. 1m Abstand) - mit Zuruf 'Hand' - im Gehen - im Traben, vorderster lässt Stab fallen, hinterster hebt ihn auf und beginnt von neuem - im Sitzen (am Boden oder auf Langbank) als Wettkampfform auf Zeit - mit 2 Stäben für mehr Intensität	Anfänger: immer von links auf rechts mit Handwechsel  Weg des Staffelstabes Fortgeschrittene: versetzt stehen, sitzen, wechseln von li auf re, re auf li usw.	Staffelstäbe
5'	<b>Gruppen-Turn Stafette</b> Stafette mit Wechsel von hinten um Gruppe herum. Richtiges weglaufen und Übergabe von links auf rechts mit Handwechsel. <i>Übergabe in Laufrichtung</i>	Gegenüberzeigersinn erleichtert Wechsel von li auf re 	Malstäbe Staffelstäbe
5'	Variante <b>Wende Stafette</b> Wenden um Malstab herum. <i>Wechsel mit mehr Tempo</i>		Malstäbe Staffelstäbe
5'	<b>Wende-Stafette mit Zone</b> Weglaufen, wenn sich ankommender Läufer bei der Ablaufmarke befindet. Gewechselt wird in einer definierten Wechselzone. Distanz Malstab Gruppe vergrössern = Wechsel mit höherer Geschwindigkeit. <i>Komplette Staffelübergabeform mit Anpassungsmöglichkeit der Geschwindigkeit</i>	   Wechselzone   ▲ Ablaufmarke	Malstäbe Staffelstäbe

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Vereinsrekord brechen</b> 2-3 Gruppen à 6-7 Kindern versuchen, den 800m oder 1000m Vereinsrekord zu brechen (2 / 2,5 Runden). Positionsmarkierungen (und evtl. Ablaufmarken) entsprechend Gruppengrösse auf Rundbahn verteilen. Jedes Kind starten bei der 2. Runde bei der nächst vorderen Marke. <i>Teamwettkampf</i>		Staffelstäbe