

Starten und Sprinten

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: ≥ 90 Minuten
 Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
 Alter: 9 - 10 Jährige
 Gruppengrösse: 5 - 10
 Kursumgebung: Sporthalle, Leichtathletikanlage
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Lauf.
 Der Start soll spielerisch, jedoch kontinuierlich verbessert werden.
 Aufbau körperlicher Grundsubstanz.
 Angst / Respekt vor Startschuss nehmen.
 Vertraut machen mit der Startsituation.

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Schnelligkeit / Explosivität, ohne dass sie dies bewusst wahrnehmen.
- wecken ihren persönlichen Laufehrgeiz.
- schulen und verbessern ihren individuellen Startverlauf.
- fördern ihre koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Orientierung.

Hinweise/Bemerkungen:

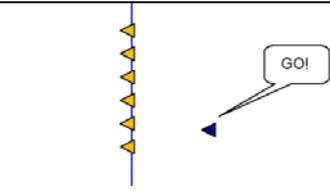
Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik, Sozialisierung der einzelnen und der gesamten Gruppe.
 Suchen und ausloten des jeweiligen Teamniveaus.
 Verschiedene Startsignale und Symbole erkennen und darauf reagieren.

Inhalte:

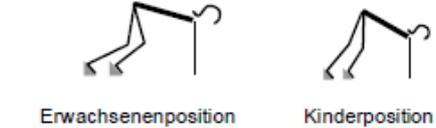
Spielerische Vorübungen für den Start zum Lauf.

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---|------------|
| 5' | Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf | Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht | |
| 10' | <p>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!</p> <p>Zusatzaufgabe für diejenigen, welche bereits AKE AKAP gerufen haben: Seilspringen</p> | Ca. 4-6 Kinder pro Gruppe Strecke ca. 30-40 Meter! | 2 Malstäbe |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| <p>5'</p> | <p>Reaktionsübungen Alle Kinder stellen sich auf eine Linie und schauen weg von der Leiterperson. Reaktionsübungen auf unterschiedliche Kommandos der Leiterperson.</p> <ul style="list-style-type: none"> - klatschen ⇒ Kinder klatschen ebenfalls - ‚Hopp‘ rufen ⇒ Kinder springen schnell und explosiv in die Höhe oder sprinten nach vorne - ‚Quack‘ rufen ⇒ Froschhupf machen - ‚Schraube‘ rufen ⇒ Kinder springen auf und versuchen sich um die Längsachse zu drehen <p>Reaktion auf akustische Signale (möglichst mit Beinarbeit)</p> |   | |
|-----------|---|--|--|

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|------------|--|--|----------|
| <p>5'</p> | <p>Startübungen Die Kinder liegen mit dem Kinn auf einer Linie auf dem Bauch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf Kommando: Klatschen, GO, HOPP - auf Rücken inkl. Drehung - auf Berührung so schnell wie möglich weg - aus hoher Tiefstartstellung (Gewicht gleichmässig auf Händen und Füssen) |  | |
| <p>5'</p> | <p>Fallstart Die Kinder stehen auf einer Linie, lassen sich möglichst weit nach vorne fallen und rennen bis zur Hallenmitte.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallstart blind - Fallstart mit Tapping der Füsse - Fallstart mit intensiver Armbewegung | | |
| <p>10'</p> | <p>Handicap-Lauf Start nach Niveau mit versetztem Start. Wer ist zuerst im Ziel?</p> <p>Sozialform</p> |  | |
| <p>10'</p> | <p>Erlernen der Startposition Kurze Einführung in den Start beim Lauf.</p> <p>Startposition mit Gesäss sehr hoch ausführen, da den Kindern die Beinkraft für ein Weglaufen aus einer tieferen Position fehlt.</p> |   | |

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|-------------------------------|
| 5' | <p>Als Nebenposten; Startweitsprung Aus der Hockstellung explosiv abstossen und bäuchlings auf der Matte landen. Wer greift am weitesten? Aktive, vollständige Beinarbeit provozieren</p> | | 1 dicke Matte, dünne Matten |
| 10' | <p>Pferderennen Einer ist das Pferd und hat einen Gummischlauch um den Bauch. Der zweite ist der Kutscher und steht auf zwei Teppichresten und hält das Ende des Gummischlauches fest.</p> | | Gummischläuche, Teppichresten |
| 10' | <p>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. Abstände nicht zu gross wählen.</p> | | Markierungsstäbe |

AUSKLANG

| | | | |
|-----|--|--|----------------|
| 10' | <p>Matten-Bob 2 Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt diese auf Kommando möglichst schnell eine definierte Strecke zu schieben. Kräftigung, Stosslauf</p> | | 2 dicke Matten |
| 5' | Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training | | |