

## 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:

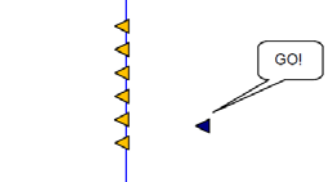

Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik, Sozialisierung der einzelnen und der gesamten Gruppe.  
 Suchen und ausloten des jeweiligen Teamniveaus.  
 Verschiedene Startsignale und Symbole erkennen und darauf reagieren.

### Inhalte:



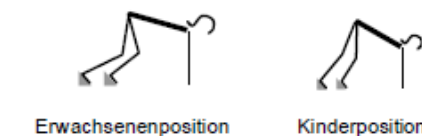

Spielerische Vorübungen für den Start zum Lauf.

### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	<p><b>AKE AKAP</b>                      Alle Kinder sprinten gemeinsam vom Start (Malstab) weg.                      Das Kind, welches zuerst das Ziel (Malstab) erreicht, bleibt dort stehen und schreit: <b>AKE AKAP!</b> 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><b>Zusatzaufgabe</b> für diejenigen, welche bereits AKE AKAP gerufen haben: Seilspringen</p>	<p>Ca. 4-6 Kinder pro Gruppe                      Strecke ca. 30-40 Meter!</p>	2 Malstäbe

<p>5'</p>	<p><b>Reaktionsübungen</b> 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"> <li>- klatschen ⇒ Kinder klatschen ebenfalls</li> <li>- ‚Hopp‘ rufen ⇒ Kinder springen schnell und explosiv in die Höhe oder sprinten nach vorne</li> <li>- ‚Quack‘ rufen ⇒ Froschhupf machen</li> <li>- ‚Schraube‘ rufen ⇒ Kinder springen auf und versuchen sich um die Längsachse zu drehen</li> </ul> <p>Reaktion auf akustische Signale (möglichst mit Beinarbeit)</p>	 	
-----------	---	--	--

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p><b>Startübungen</b> Die Kinder liegen mit dem Kinn auf einer Linie auf dem Bauch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Kommando: Klatschen, GO, HOPP</li> <li>- auf Rücken inkl. Drehung</li> <li>- auf Berührung so schnell wie möglich weg</li> <li>- aus hoher Tiefstartstellung (Gewicht gleichmässig auf Händen und Füssen)</li> </ul>		
<p>5'</p>	<p><b>Fallstart</b> 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"> <li>- Fallstart blind</li> <li>- Fallstart mit Tapping der Füsse</li> <li>- Fallstart mit intensiver Armbewegung</li> </ul>		
<p>10'</p>	<p><b>Handicap-Lauf</b> Start nach Niveau mit versetztem Start. Wer ist zuerst im Ziel?</p> <p>Sozialform</p>		
<p>10'</p>	<p><b>Erlernen der Startposition</b> 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><b>Als Nebenposten; Startweitsprung</b> 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><b>Pferderennen</b> 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><b>Markierungskegel-Stafette</b> 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><b>Matten-Bob</b> 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		