

KINDERLEICHTathletik

in der Schule und im Verein -

vielfältig, spielerisch und schülerorientiert?!



„KINDERLEICHTathletik in der Schule und im Verein - vielfältig, spielerisch und schülerorientiert?!"

Die Leichtathletik ist in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart - und das grundsätzlich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Schüler, denen ein einbeiniger Absprung und zweibeinige Landung schwer fällt, Schüler, die sich beim Ballwurf fast selbst verletzen... Noch vor 30 Jahren bewegten sich Kinder mehrere Stunden am Tag und eigneten sich spielerisch grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten an. Heute sind es durchschnittlich keine 30 Minuten mehr - und das hat Folgen. Wir Lehrer müssen oftmals diese Fähigkeiten erst vermitteln, bevor wir zur eigentlichen Zielübung kommen können und das am besten vielfältig, spielerisch und schülerorientiert.

Wie gestalte ich aber den Weitsprung so, dass Schüler motiviert und engagiert viele Sprünge absolvieren und nicht die leichtathletische Disziplin „Schlangen-Formationswarten“ betreiben ;-. Diese und noch mehr Fragen soll unsere Fortbildung klären und Ihnen abwechslungsreiche und vielfältige methodische Anregungen geben, wie werfen, springen und laufen noch mehr Spaß machen können.

Allgemeine Vorüberlegungen

„Leichtathletik umfasst eine Vielzahl sportlicher Disziplinen, ausgehend von den natürlichen und grundlegenden motorischen Bewegungsabläufen des **Laufens, Springens und Werfens**. Leichtathletik ist sowohl **Individual- als auch Teamsport** – sie ermöglicht sowohl das Einbringen individueller Leistungen als auch Erlebnisse im Team. Gerade bei Kindern hat der Teamgedanke eine erhöhte Bedeutung. Alters- und entwicklungsgemäße Formen der Leichtathletik für Kinder (6-11 Jahre) im Bewegungsangebot von Schulen stellen **keine „kleine“ oder „reduzierte“ Erwachsenenleichtathletik** dar, sondern eine mögliche Stufe eines langfristigen gesamtpersönlichen Entwicklungsprozesses. Sie sollte deshalb besonders in den jüngeren Jahrgangsstufen **abwechslungsreich, vielseitig, reizvoll und variabel** angeboten werden. Dabei bietet die Kinderleichtathletik ideale Übungs- und Wettkampfangebote, die auf eine fähigkeitsorientierte Übungsstunde abzielen. Fähigkeitsorientiert bedeutet, dass das spielerisch und herausfordernde Üben und Trainieren, vor allem auf die Verbesserung der koordinativen, aber auch der konditionellen Fähigkeiten ausgerichtet ist. In den folgenden Jahrgangsstufen (ab 12 Jahre) sollte das Angebot vor allem fertigkeitsorientiert ausgerichtet sein, indem die Grundtechniken der Leichtathletik vermittelt werden. Dabei darf/sollte die Leichtathletik nicht nur auf messbare Leistungsergebnisse reduziert erfahren werden.“ (5)

Die Leichtathletik bietet sich zwar an, zu stoppen und zu messen. ABER: Es darf nicht zu einer **Notengewinnungssportart** werden. Damit vergeben wir uns viel Gewinnbringendes, wie die Vermittlung des Spaßes an den natürlichen Bewegungsformen des Laufen, Springens und Werfens.

In der Vermittlung und Analyse der Bewegungsformen sollten wir darauf achten, die Schüler nicht auf die Fehler zu reduzieren. „Folgende Fehler hast du gemacht. Du bist zu langsam angelaufen, dein Schwungbeineinsatz war nicht zu erkennen...“ --> **Negativ**

Besser ist es das Positive zu verstärken und Erwartungen statt Fehler zu nennen. „Du bist sehr gut mit zwei Beinen auf einer Höhe gelandet. Ich möchte das du im nächsten Sprung so anläufst, dass du deine höchste Geschwindigkeit am Brett erreichst...“--> **Positiv**

Trainingsziele und -inhalte in der Leichtathletik im Schulsport

Kinderleichtathletik (6-11 Jahre):

Übungsziele	Übungsinhalte
<ul style="list-style-type: none"> • Begeisterung schaffen • Entwicklung koordinativ-vielseitiger Fähigkeiten • Entwicklung allgemeiner konditioneller Fähigkeiten • Kennenlernen der Grundformen der Leichtathletik • regelmäßiges Trainieren • ggf. Teilnahme an Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielen, Turnen, Gymnastik • Laufen, Springen, Werfen • Grobformen der Technik • vielfältige Koordinations- und allgemeine Konditionsschulung

Jugendleichtathletik/ Grundlagentraining (12-15 Jahre):

Übungsziele	Übungsinhalte
<ul style="list-style-type: none"> • koordinativ-vielseitige Fähigkeiten ausbauen und stabilisieren • allgemeine konditionelle Fähigkeiten ausbauen und stabilisieren • Entwicklung technischer Fertigkeiten • Erlernen neuer technischer Grobformen • Festigen bekannter Techniken • Entwicklung von Belastungsverträglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielen, Turnen, Gymnastik • neue Techniken: Kugel, ggf. Stabhoch, Speer, Diskus • Festigen bekannter Techniken bis zur Feinform • vielfältige Koordinations- und allgemeine Konditionsschulung • schnelligkeitsorientiertes Üben

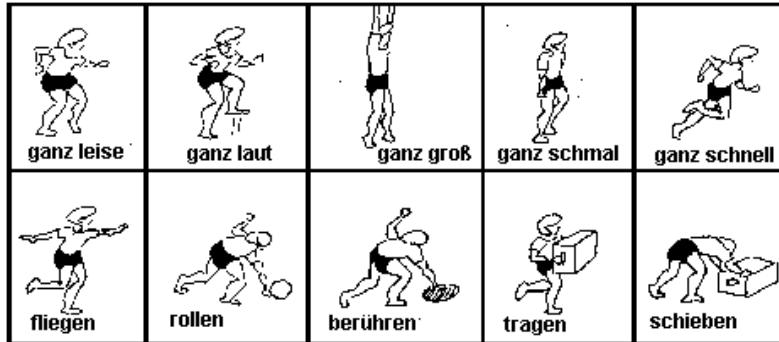
Quelle: „Orientierungsplan für die Sportart Leichtathletik in der Schule“, Hessische Leichtathletik-Verband

Kurz:

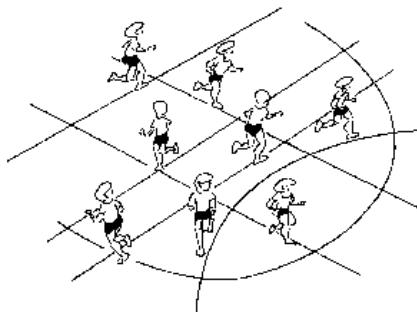
- **Allgemeines vor Speziellem**
- **kein „Schlangenformationswarten“ - werfen, laufen und springen lernt man nur durch werfen, laufen und springen**
- **Leichtathletik sollte keine Notengewinnungssportart sein.**
- **Das Positive verstärken und Erwartungen nennen.**
- **abwechslungsreich, vielseitig, reizvoll, variabel, spielerisch und schülerorientiert**

Laufaufgaben

Motivierende Laufaufgaben erhält man durch Veränderung der Laufwege, der Gruppenzusammenstellung, der Geräte und der Laufbewegungen selbst. Ein weiteres wichtiges Hilfsmittel ist die Musik.



Die Läufer bewegen sich auf den am Boden eingezeichneten Linien mit verschiedenen Aufgabenstellungen.



Einlaufen

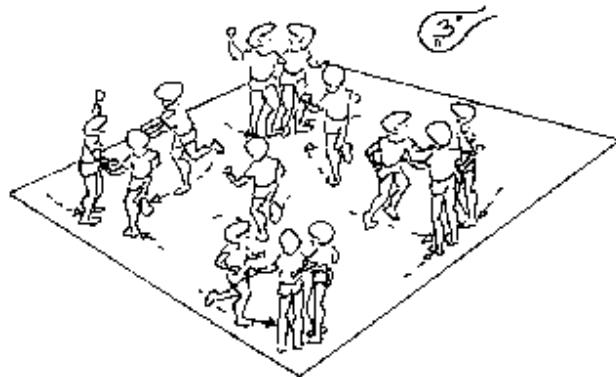
Einlaufen mit Zusatzaufgaben, z.B. nach Geburtsdatum ordnen oder Gruppen sollen europäische Länder mit dazugehörigen Hauptstädten besprechen, anschl. Auswertung, welche Gruppe hat mehr gewusst.

Aufgabenstellungen bei Begegnungen

			
Hand reichen	Hand klatschen	Beide Hände klatschen	Einhaken mit
			
mit Drehung	berühren	zusammenstoßen	übergeben
			
Hand klatschen	Paarweise einhaken mit Drehung	durch den Tunnel	Einhalten mit

Atomspiel

Freies Laufen nach Musik - bei Musikstop eine Zahl rufen - Läufer finden sich möglichst schnell zu einer Gruppe in der Größe der genannten Zahl - Lauffortsetzung bei Wiedereinsetzen der Musik.



Schattenlaufen

Paarweise hintereinanderlaufen - vorderer Läufer macht verschiedene Laufbewegungen - Partner macht nach - Positionswechsel nach einiger Zeit.

Wurf

Gespräch zwischen einem Schüler und dem Lehrer in Vorbereitung auf die 3 Würfe beim Sportfest:

S: „Wie muss ich morgen werfen?

L: Genauso wie letztes Jahr!“ ---> Wenn die Schüler jedes Jahr nur 1x werfen, wie sollen sie werfen lernen?!

Ziele/Allgemeine Vorüberlegungen/Grundsätze zum Wurf

Methodischer Weg: „Vom Hoch hinaus werfen zum Schlagwurf“

- Werfen lernt man nur durch werfen - Viel Werfen (Neuroplastizität des Gehirns nutzen -> hohe Wiederholungszahlen, da wir aber nicht wie beim Golf jeder 40 Bälle haben ist es wichtig fangen zu können, denn ein gegen die Wand geworfener und wieder gefangener Ball kann gleich wieder geworfen werden. Deshalb: Wer fangen kann lernt schneller Werfen!
- Unterschiedlichste Wurfgeräte nutzen (koord.-technische Erfahrungen sammeln sowie sachbezogene Motivation nutzen
- Spaß am Werfen kann durch besondere Wurfgeräte gesteigert werden: Schweißbälle, Fahrradreifen mit und ohne Schweißband, Gummiringe, Stäbe, Bälle in Socken/Plastiktüten/Ballnetzen mit und ohne Schweißband, Schleuderbälle
- Spielerisch Werfen: Motivation
- Zielwürfe nutzen: koord. Zielsetzung sowie Motivation

Erwärmung/Wurfaufgaben mit Tennisball

- Im Stand Tennisball auf dem Kopf und „Guten Tag sagen - Hut ab“
--> Langer Wurfarm über dem Kopf

Tennisball so fest und senkrecht wie möglich auf den Boden werfen und anschließend auffangen. Vor dem Fangen müssen unterschiedliche Bewegungsaufgaben gelöst werden: Tennisball (TB) auf den Boden werfen und fangen (li/re) mit folgenden Zusatzaufgaben:

1. TB so oft wie möglich klatschen und fangen (li/re) - Wer schafft 5... „Klatscher“, die meisten "Klatscher"?

2. TB stehend auf Boden werfen - sitzend fangen
3. TB sitzend auf Boden werfen - stehend fangen
4. TB auf Boden werfen - 1, 2, oder 3 Drehungen und fangen
5. Hütchen vom Boden aufheben und mit diesem fangen
6. TB parallel mit Partner Werfen - Partner abklatschen (1, 2 später 3mal Klatschen) - eigenen TB fangen, TB des Partner fangen
7. TB an Wand werfen - selbst fangen oder Partner fängt

Hinweis: Die Wurfaufgaben sollten immer mit links und rechts geübt und gelöst werden (bilaterale motorische Ausbildung).

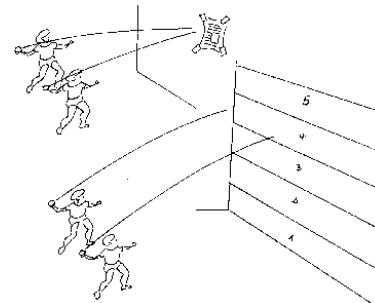
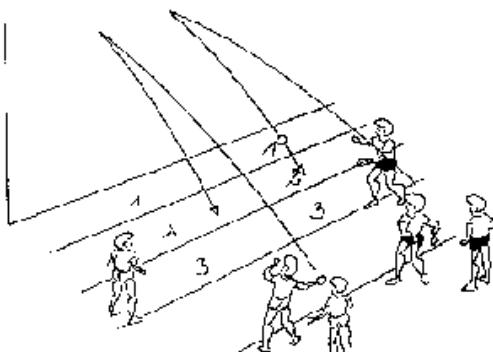
Basketball-Würfe (beidhändige Überkopf-Würfe) zum Partner

Event. mit Höhenorientierer (Leine zwischen Hochsprungständer oder ähnl.)

1. Parallelstand, li/re Bein vorne
2. hoher Bogen
3. ganz gerade zum Partner werfen

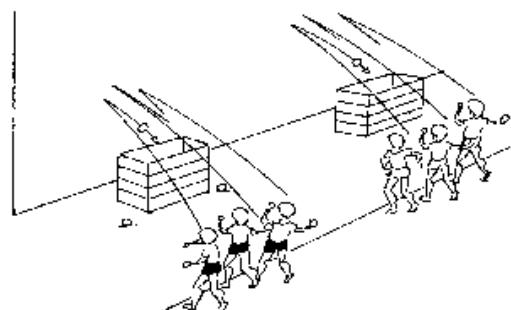
Zielwürfe

- Zielwürfe auf Hütchen, Kasten mit Hütchen, Körbe, Markierungen etc.
- Hinweis: vor allem das Hochwerfen üben, meist zu flach
- Gruppe wirft auf großen Gymnastikball, der hoch geworfen wird. Wie viele Treffer schafft die Gruppe?



Abpraller

Die Mannschaften müssen in einen nach oben geöffneten Kasten oder in Zielbereiche werfen.



Federballstaffel („Vom Werfen zum Schlagwurf“)

Staffelteams aus jeweils drei bis sechs Athleten bilden.

In vorher festgelegter Reihenfolge versuchen die Teams, durch abwechselndes Werfen eines Federballs die andere Hallenseite zu erreichen. Der Wurf muss aus dem Stand erfolgen. Gruppe darf erst zum geworfenen Ball laufen, wenn Federball gelandet ist. Welches Team erreicht als erstes die andere Hallenseite?

Durch die Bildung kleinerer Teams (z. B. 2er- oder 3er-Gruppen) müssen die Athleten häufiger und dadurch nach kürzeren Pausen zum Ball laufen und diesen werfen (Intensitätssteigerung).

Schlagwurf mit 3 Rhythmus

- Ausgangsposition "T" li/re, d.h. seitliches Stehen, geschlossene Beine, Wurfauslage, Wurfarm hinten, andere Arm zeigt auf das „Ziel“
- 1 Schritt und Wurf
- 3 Schritte auf Markierungen/Gummipads
- Ausgangsstellung auf T-Stellung, dann Beginn mit linkem Bein bei Rechtshändern...
- Rhythmus über klatschen: dat - dat, dat
- groß bleiben, Stemmschritt, Ellenbogen nach vorn

Läufer gegen Werfer

Die Klasse wird in zwei Mannschaften, Läufer und Werfer, eingeteilt. Auf ein Signal hin werfen die Werfer ihre Wurfgeräte hoch und weit in einen Sektor. Nach dem Startsignal des Lehrers sprinten die Läufer und sammeln alle Wurfgeräte wieder ein und legen sie in ein Behälter. Die Mannschaft mit der besseren Zeit hat den Durchgang gewonnen.

Mattenverteidigen

Zwei Gruppen aus mindestens je fünf Athleten („Außen- und Innenteam“) bilden und ein quadratisches Spielfeld (etwa 10 x 10 Meter) markieren.

Das „Innenteam“ hat die Aufgabe, eine in der Mitte des Spielfelds aufgestellte Weichbodenmatte (hochkant oder quer) nicht umfallen zu lassen.

Das „Außenteam“ versucht mit zwei Softbällen Spieler des „Innenteams“ abzuwerfen. Es darf nur von außerhalb des Spielfelds geworfen werden. Getroffene Spieler müssen eine Runde um das Spielfeld laufen, ehe sie wieder in das Spielfeld dürfen. Welches Team schafft es schneller, alle Spieler des „Innenteams“ abzuwerfen, sodass die Matte umfällt?

Sprint

Mattenrutschen

Zwei oder mehrere Teams treten gegeneinander an. Jedes Team muss ihre Weichbodenmattte durch gemeinsames Schieben zur anderen Hallenseite rutschen.

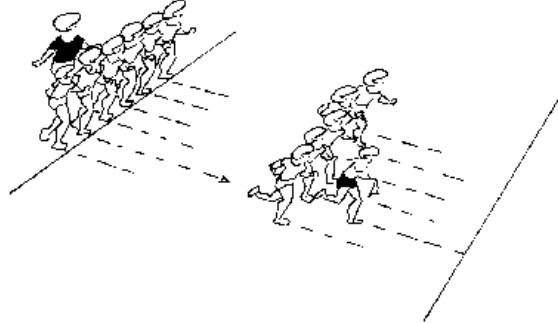
Variationen: Als Staffel muss ein Team gemeinsam auf die Weichbodenmatte springen und sie damit zum Rutschen bringen. Einzeln, paarweise oder als Gruppe aufspringen. Im „Landesitz“ aufspringen. (weitsprungähnliche Bewegung)

Material: Weichbodenmatten

Frühstarter

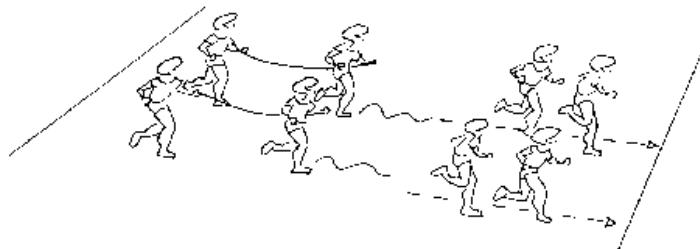
Die Läufer stehen nebeneinander an Startlinie, eine Hand hinter dem Rücken in Staffellaufhaltung, Blick geradeaus - Der Spielleiter steht im Rücken der Laufgruppe und legt einem Läufer einen Gegenstand, z. B. Staffelstab in die Hand - überraschender Sprint dieses Läufers - Versuch aller anderer Läufer, ihn vor Ziellinie zu erreichen. Variation: Veränderung der Startstellung (z.B. Bauchlage)

Material: Staffelstab, Hütchen zur Markierung der Start und Ziellinie



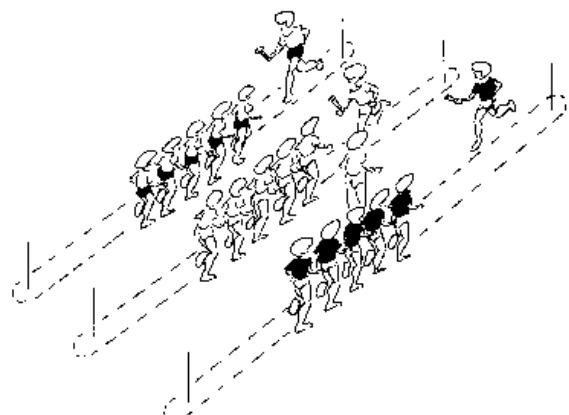
Vorgabe Sprint

Zwei Läufer traben hintereinander und fassen Anfang und Ende eines Sprungseiles - auf Zeichen wird Seil fallen gelassen - hinterer Läufer versucht, vorderen Läufer zu überholen. Variation: Veränderung der Seillänge



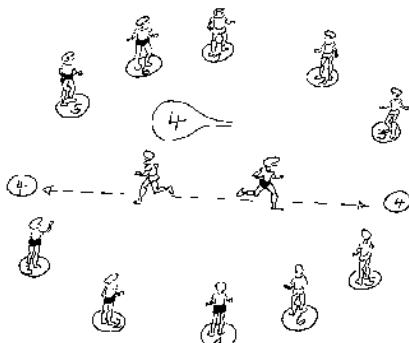
Trabstaffel-Sprint

Mehrere Mannschaften traben jeweils hintereinander um 2 Wendemarken (Trabrythmus durch Laufmusik vorgeben) - erster Läufer jeder Mannschaft mit Staffelstab - auf Signal Sprint des ersten Läufers um die Wendemarken bis zum Ende seiner Mannschaft - Staffelholz nach vorne durchreichen - Sprint 2. Läufer usw.



Nummersprint im Kreis

2 Mannschaften - Läufer auf festen Positionen (Reifen) in großem Kreis - beide Mannschaften durchnumerieren - mit Nummer aufgerufene Läufer wechseln Plätze - wer neuen Platz zuerst erreicht, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.



Sprint mit Köpfchen

2 Gruppen oder Partner stehen sich gegenüber. Auf ein Kommando (Gruppe1!), ein optisches Signal (weiße oder schwarze Karte), ein Signalwort in deinem Satz („schön“), eine Matheaufgabe ($9+10-8-10=1 \rightarrow$ Gruppe 1 fängt) oder ein Spiel „Stein-Papier-Schere“ muß der eine Partner den anderen fangen. Dieser kann sich retten, indem er hinter eine 10m-15 m entfernte Linie sprintet. Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Kinder geradeaus rennen und nur tippen und nicht schuppen.

Variationen: Schüler können Abstand innerhalb eines Korridors selbst wählen.

Aus unterschiedliche Startpositionen, wie Rücken an Rücken stehen und „durch die gegrätschten Beine“ knobeln, Bauchlage...



Zonensprint

2 Schüler (ein Fänger, ein Läufer) stehen, sitzen, liegen... hintereinander. Der Läufer darf den Abstand zum Fänger selbst wählen. Es stehen ihm 3 Zonen zur Auswahl:
weite Zone = 1 Punkt, mittlere Zone = 2 Punkte, kurze Zone = 3 Punkte

Der (hintere) Fänger gibt das Startsignal indem er lossprintet (nicht „zucken“). Der (vordere) Läufer kann sich hinter die Ziellinie retten. Anschließend Wechsel.

Wertung: Hat der Fänger Erfolg, bekommt er die Punkte, ansonsten der Läufer.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Kinder geradeaus rennen und nur tippen und nicht schuppen.

Material: Zahlenkarten 1-3, Hütchen zur Markierung der Startzonen und Ziellinie

Startball

Auf Signal erfolgt ein gemeinsamer Start mit unterschiedlichen Aufgaben. Während der Läufer zur Ziellinie sprintet, sprintet der Werfer zu einem Softball (Abstand etwa 5 m) und versucht den weitersprintenden Läufer abzuwerfen.

Variationen: Unterschiedliche Startpositionen, Abstand vom Start zum Ball erhöhen oder verringern, mit links/rechts abwerfen

Hinweis: Zu Beginn hat es sich bewährt, dass der Werfer beim Start 1 Meter Vorsprung hat.

Material: Reifen, Softbälle, Hütchen zur Markierung der Startlinien und der Ziellinie



Balljagd

Tennisball einholen, der durch die gegrätschten Beine von einem dahinterstehenden Partner gerollt wurde.

Den Ball unterschiedlich stoppen:

- mit der Hand
- mit dem Fuß
- mit dem Bauchnabel

Variante: Tennisball über den Partner werfen, der ihn nach zweimaligem Springen fangen muss.

Hinweis: Der Tennisball sollte motivierend geworfen werden!

Material: Tennisbälle

Skatstaffel

Vier gleichgroße Staffelteams bilden. Jedes Team sitzt hintereinander auf einer Langbank. Für jedes Staffelteam eine Laufstrecke (20 Meter) markieren. Hinter der Laufstrecke 32 Hütchen willkürlich verteilen und Skatkarten unter diesen verstecken.

Der erste Läufer sprintet zu den Hütchen und hebt so lange Hütchen an, bis er eine Karte mit seiner Farbe findet. Ehe die Läufer das nächste Teammitglied abklatschen, müssen sie die Bank des Teams umrunden (Abklatschen von hinten).

Das Spiel ist beendet, wenn alle Karten „gefunden“ wurden. Sieger ist die Mannschaft, die am schnellsten ihr Blatt vollständig hat.

Variationen: Jedes Kind darf pro Lauf nur ein Hütchen anheben.

Hindernisse (z. B. Bananenkartons) auf der Strecke platzieren. Die Verliererstaffel gibt in der nächsten Runde ein Hindernis an die Siegerstaffel ab.

Risikosprint

Die Schüler versuchen, auf ein Startsignal innerhalb einer vorgegebenen Zeit (6-8 Sekunden) einen Gegenstand (Tennisball...) aus einer selbstgewählten Zone („Risiko“) zu holen und wieder zurück über die Start/Ziellinie zu transportieren. Gelingt dies, erhält der Schüler die Punktzahl der erreichten Zone. Die Mannschaft mit den meisten Punkten hat gewonnen. Wenn man die Zonen mit unterschiedlichen Gegenständen markiert, ist die Punktverteilung leichter. Beispiel: Tennisball = 1 Punkt, Gummiring = 2 Punkte... Material: Hütchen zur Markierung der Start/Ziellinie, Reifen, Gegenstände zum Ersprinten, Stoppuhr



Mit der Zeitung

- Doppelseite vor der Brust, Laufen ohne Festhalten der Zeitung
- Laufen rückwärts, seitwärts, Lauf ABC
- Zeitung vor dem Gesicht (koordinativ)
- Zeitung einmal falten, soweit wie möglich laufen, ohne Zeitung fallen zu lassen
- Zeitung weiter falten
- Wurfspiele mit zerknüllter Zeitung

Wichtig!

**Achten Sie bei allen Sprintübungen auf die Sprintdauer - maximal 8 Sekunden!
Anschließend geht der Stoffwechsel in den „Ausdauermodus“ über - kein Sprint mehr!**

Sprung

Zum Sprungkrafttraining stehen uns verschiedenste Möglichkeiten zur Verfügung, wie z. B. Gummitwist, Hindernisstaffeln und Hindernisparcour , Sprung-ABC, Treppensprünge... oder:

Reifensprünge

Springen in und um einen Fahrradreifen (alternativ ein zum Kreis gelegtes Sprungseil). Dabei werden die Sprungfolgen von einem Kind (oder Lehrer) ein- oder beidbeinig hinaus und hinein gesprungen vorgemacht und sollen nachgesprungen werden. Die Anweisung zu Beginn (Stand im Reifen): „Stellt euch vor, ihr steht in einer Uhr und sollt zur 12 springen, dann in die Uhr um zur 3 zu springen,...“ unterstützt die Bewegungsvorstellung zur Lösung der Bewegungsaufgaben. D.h. Immer aus der „Uhr“, dem Reifen, raus

springen zu Uhrzeit, anschließend wieder in den Reifen bevor die nächste Uhrzeit gesprungen wird...

Variationen: Richtungsangaben der Sprungfolgen nach der Uhrzeit:

- Im Uhrzeigersinn Uhrzeiten abspringen (12 – 3 – 6 – 9 – 12 Uhr) und wieder zurück (Blick immer zur 12)
- Immer in Richtung Uhrzeit (aus der Uhr hinaus) schauen
- Intensivierung – einbeinig springen, (mit Drehung, Drehung ohne Armeinsatz)
- Sprungfolge synchron in der Kleingruppe einüben
Sprungfolge synchron in der Großgruppe
- Bei 12 und 6 Uhr in die Hände klatschen oder bei allen Uhrzeiten in die Hände klatschen
- In der Gruppe zusätzliche Sprungformen finden
- Mit Musikunterstützung (Möglichkeit eines fließenden Übergangs zur Aerobic)
- Entwicklung von Choreografien (4-6 Schüler)
- Vorbereiten auf LK (niemals zwei aufeinanderfolgende gleiche Sprünge)



Kreuzsprünge

Ein- oder beidbeinig auf einem „Linienkreuz“ stehen und Sprungaufgaben lösen. Die Landung erfolgt immer direkt auf dem Kreuz.

- einbeinige Sprünge rechts/links
- „Uhrzeiten“ springen (1/4 , 1/2 , 3/4 oder ganze Drehung)
- ohne Armeinsatz (Hände in Seithalte)
- mit geschlossenen Augen
- Kombination oben genannter Aufgaben

Durch die Reifen in die Grube

Die Schüler sprinten druckvoll durch die Reifenbahn (8-10 Reifen) und springen vom Brett (oder in der Halle von einem Kastenoberteil) nach vorn oben über ein Hindernis in die Weitsprunggrube oder auf Weichbodenmatten. Durch die Reifen ist eine gute Rhythmisierung gegeben durch die zunehmende Frequenz zum Absprung hin.
Achten Sie bei der Übung auch auf die explosive Beinstreckung und zweibeinige Landung.

Weitsprung-Staffel

Die Weitsprung-Staffel ist für mich die beste Methode um dem sogenannten „Schlangenformationswarten“ entgegenzuwirken. Viele Sprünge mit hoher Intensität, Spannung und Motivation!

Die Schüler sollen aus einem mittleren Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen. Auf das Startsignal hin läuft je 1 Schüler jeder Mannschaft an und springt mit einem Bein über einen Absprungorientierer in die Grube. Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft der erste Schüler zu einem Reifen, der sich neben der Weitsprunggrube befindet. Das ist das Signal zum Start des nächsten Kindes. (Frühstart: keine Punkte)
In der Weitsprunggrube sind in 60 cm-Abständen 4 Weitenorientierer ausgelegt. Ein Sprung hinter die erste Weitenmarke wird von den „Punktezählern“ mit einem Punkt gewertet usw.

Die Staffel dauert je nach Mannschaftsgröße 3-5 Minuten. 2 Durchgänge und der bessere wird gewertet.



Anregungen zu Ausdauerschulung

Dieser Bereich sollte so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden und den Kindern die Möglichkeiten einer schnellen Leistungssteigerung aufzeigen.

Fitnessorientiertes Ausdauerschulung

Leistung

Gesundheit

Figurformung

= **Wohlbefinden und positive innere Motivation**

- Zu Beginn der Ausdauerschulung kann ein standardisierter Eingangstest und ein Belastungstest als Selbsteinschätzungslauf (siehe Unterlagen) stattfinden. Hinweis: üben der Ermittlung der Herzfrequenz an der Halsschlagader oder Armbeuge

Standardisierter Eingangstest

- standardisierter Eingangstest --> Training --> Ausgangstest
--> Leistungssteigerung --> **positive Motivation**
- z.B.: 2500 m Jungen, 2000 m Mädchen
- Eingangstest erfolgt als Massenstart
- Nach mehreren Wochen wird der Ausgangstest als Verfolgungsrennen („Gundarsenmethode“) durchgeführt.
- Wer zeigt die größte Leistungssteigerung? Wer kommt als Erstes ins Ziel? Wer kommt auf einer besseren Position als beim Eingangstest ins Ziel?
Diese Leistungen sollten verbal und ggf. als Note/Punkte gewürdigten werden.
- *Hinweis:* Die reine Laufzeit des Verfolgungsrennen wird ermittelt, wenn das „Zeit-Handicap“ von der Bruttozeit abgezogen wird.

- Im Ausdauertraining kann man schnell große Fortschritte erzielen. Dazu stehen dem Trainer/Lehrer verschiedene Trainingsmethoden zur Verfügung - die Dauermethode, die Wechselmethode, die Intervallmethode, die Wiederholungsmethode und die Wettkampfmethode. Im Folgenden erhalten Sie ein paar Übungen zu den einzelnen Methoden.

Die Dauermethode

Die Dauermethode ist gekennzeichnet durch eine gleichbleibende Intensität und längere Dauer. Sie bildet die Grundlage, das Fundament jedes Ausdauertrainings und muss am häufigsten eingesetzt werden.

„Mannschaftsmarathon“

- Eine Klasse, eine oder mehrere Gruppen haben die Aufgabe einen Marathon zu laufen. Dazu werden Tennisbälle vom Behältnis 1 zu Behältnis 2 transportiert. Die Anzahl der Bälle ist von der Länge der Laufrunde abhängig.
- Variation: Wer oder welche Mannschaft schafft *die meisten Bälle in ...min?*
Wer oder welche Mannschaft hat als erstes sein Behältnis leer?

„Tempomat“

- Das Ziel ist es ein gleichmäßiges Tempogefühl zu entwickeln. Lehrer gibt auf einer Runde mit Markierungen (Kegel) ein Tempo entweder selbst oder durch akustische Signale vor. Die Runde besteht aus einem inneren und einen äußeren Kreis. So erfolgt eine Differenzierung. Leistungsstarke laufen außen, Leistungsschwächere weiter innen. Ziel ist es, die vorgegebene Geschwindigkeit oder die angegebene Zeit zu laufen bzw. bei Pfiff am nächsten Kegel zu sein.
- Aufgaben: Laufe in dieser Geschwindigkeit 5 min
Heute laufen wir das Tempo der Note 3, 2, 1.
Wir laufen das Tempo des Marathon - Frauen/Männerweltrekords.
Wer hält am längsten mit?
Hinweis: Männerweltrekord: etwa 2:04 Stunden, das entspricht rund 3 min über den Kilometer, d.h. auf 200 m 36 sek. und bei 50 m Abstand der Kegel alle 9 sek ein Pfiff!!

Die Wechselmethode

Die Wechselmethode ist gekennzeichnet durch eine längere Belastungsdauer mit einem wiederholten Wechsel der Intensität. Es ist eine Variante der Dauermethode.

„Belgischer Kreisel“

Eine Gruppe von 5-8 Schülern laufen hintereinander. Auf Kommando oder selbstständig überholt der letzte Läufer die ganze Gruppe und setzt sich an die Spitze... Achten Sie auf leistungshomogene Gruppen. Zur Differenzierung kann das Grundtempo unterschiedlich vorgegeben werden und schwächere Schüler können z.B. jeden zweiten Überholvorgang auslassen. Varianten sind das Überholen im Slalom oder gar mit Ball (Fußball, Basketball).

Die Intervallmethode

Die Intervallmethode ist dadurch gekennzeichnet, dass in der Gesamtbelastung ein Wechsel von mehreren intensiven Abschnitten und Pausen erfolgt.

Die Dauermethode ist die Grundlage. Aber schnell rennen lernt man nur durch schnell rennen! Anstrengend - aber wichtig.

„Biathlon“

In Kleingruppen oder einzeln wird eine Runde gelaufen. Nach jeder Runde ist einer aus der Gruppe am Schießstand, um einen Ball in einen Behälter zu werfen oder einen 2-Kontakt-Rhythmus zu machen. Pro Fehlwurf muss eine Strafrunde gelaufen werden. Das Team muss gemeinsam laufen und das „Schießen“ darf erst begonnen werden, wenn die gesamte Gruppe am „Schießstand“ eingetroffen ist.

Eine Variante wäre, dass solange geworfen wird bis getroffen wurde.

Für Differenzierung ist es möglich, dass die Gruppe einen Läufer auswählt. Dieser braucht die Strafrunden nicht mitlaufen.

Wer erzielt die schnellste Zeit?

Wer schafft am schnellsten 20 Runden?

„Mannschaftstaffellauf“

Die Schüler werden in etwa gleich starke Gruppen (mind.3 – max.6 Schüler) eingeteilt und es wird eine Laufrunde (auch Hindernisrunde möglich) aufgebaut.

Ziel: In einer vorgegebenen Zeit (4-12 Min., abhängig von Klassenstufe) sollen so viele Runden wie möglich als Gesamtergebnis der Gruppe erlaufen werden. Pro Runde nimmt sich die Gruppe einen z.B. Tischtennisball und legt diesen zur Auswertung in ihren Behälter. Für die Wechsel werden Staffelstäbe benutzt.

Differenzierung: Jeder Schüler darf die Anzahl der Runden zwischen 1 (mind.) und 3 (max.) selbst wählen. Über Anzahl der Gruppenmitglieder kann die Intensität gesteuert werden (kleine Gruppen müssen mehr laufen, haben weniger Pausen).

Hinweis: In Laufpausen sollte für die bessere Regeneration ein wenig gegangen werden, nicht sitzen.

„Pyramidentraining - Für die Harten!“

In höheren Klassenstufen ist es möglich auch ein Pyramidentraining ins Programm aufzunehmen.

z.B. 400 m - 600 m - 800 m - 600 m - 400 m, Pausen ja, aber keine vollständigen Pausen

Die Wettkampfmethode

Die Wettkampfmethode ist durch höchsten Einsatz und wettkampftypischen Verhalten gekennzeichnet.

„Levellauf“

Eine sehr gute und motivierende Variante der Umsetzung der Wettkampfmethode in der Halle ist der Levellauf.

Alles zum Levellauf (Beschreibung, Bewertung, Video ect.) unter:

<https://www.sachsen.schule/~hempel/hr-sport/levellauf/levellauf.htm>

weitere Beispiele: „Standartisierter Eingangstest, Ausgangstest, Coopertest, Trainingswettkämpfe, Volksläufe...“

Materialien „Es muss nicht immer teuer sein...“

Es gibt zahlreiche leicht zu beziehende „Alltagsmaterialien“ oder selbst gebaute Geräte die uns helfen können, unseren Unterricht abwechslungsreicher zu gestalten:

- Bananenkisten (als Sprint- oder Sprunghindernisse in Übungen und Staffeln)
- Zeitungen (geöffnet oder gefaltet vor der Brust als „Laufanreiz“, Zeitung darf nicht runter fallen)
- Fahrradreifen (als Wurfgerät für Drehwürfe oder als Sprint- sowie Sprungfeld beim Sprint- oder Sprung-ABC)
- Tennisbälle (für Würfe und Sprünge oder als „Sammel-Objekt“ bei „Einsammelstaffeln“)
- Teppichfliesen (als Spielgerät zum Gleiten alleine oder mit Partnern auf Hallenböden)
- Schwimmnudeln (als flache Hindernisse für Sprung- und Sprintübungen)
- Luftballons (als Spielgerät)
- Große Joghurtbecher (als Sprint- oder Sprunghindernisse in Übungen und Staffeln oder zum Einsammeln bei Staffeln)

Die Übungen dieses Handouts stellen nur eine kleine Auswahl des reichhaltigen Angebots der Leichtathletik dar. Zahlreiche Bewegungs- und Spielideen zur Kinderleichtathletik zum download finden Sie z. B: unter:

<https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik>

<https://www.facebook.com/Kinderleichtathletik>

https://www.youtube.com/channel/UCTogoZL_sH4gUOdAHcsm7DA

Klicken Sie sich mal durch - es lohnt sich!!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren.

Bleiben Sie sportlich

Kai Röckert

Quellen:

1. Leichtathletik in der Schule, Band 1 Laufen & Sprinten, DLV
2. Leichtathletik in der Schule, Band 1 Springen & Werfen, DLV
3. Kinderleichtathletik in Thüringen „Zeit dass sich was dreht...“
4. Wettkampfsystem Kinderleichtathletik, DLV
5. Orientierungsplan für die Sportart Leichtathletik im Ganztag bzw. in der Schule, Hessische Leichtathletik-Verband
6. <http://schule2000plus.de/~as-ver/fach/sport/methode/spiella/index.htm>
7. <http://advent.kinderleichtathletik.net/>
8. Thillm Heft Teil1 und Heft 2 „Lernbereich Gesundheit und Fitness“
9. CD 1 und CD 2 „Gesundheit und Fitness“
10. Florian Reim „Fitnessorientiertes Ausdauertraining - Abwechslungsreich und individuell.“ (2009) ISBN: 978-3-7780-0401-2
11. www.sportunterricht.de