

Einfach zu schnellen Beinen

Protokoll Lübeck 5.12.2014



Warm up

Marionette (Körperwahrnehmung)

Der Agierende richtet seinen Partner, der im Sitzen komplett zusammengesackt ist, an imaginären Bindfäden auf und bewegt ihn, wie er möchte.
Zeitlupe!

Bank – Warm up

Strecksprünge an der Bank, wechselseitig
Strecksprünge mit halber Drehung
Rolle vorwärts auf der Bank

Hockwenden

Hockwenden durch den Handstand

Überwandern der Bank im Liegestütz

Liegestütz seitwärts über die Bank (Füße auf der Bank)

Liegestütz seitwärts über die Bank, schwer: unten bleibend

Rad über die gekippte Bank

Kniebeuge einbeinig (Hacke ist aufgesetzt)

Kniebeuge einbeinig gesprungen

Kniebeuge einbeinig gesprungen mit betontem Anheben des Knies

Kniebeuge einbeinig 4 Sekunden gehalten

Sprintkoordination

Grundlegendes

- 20m , damit man in die Bewegung reinkommt
- 2 Durchgänge, teils differenziert „ Wer kann, der versucht jetzt...“
- möglichst alle in Bewegung halten, so fühlt sich keiner beobachtet
- viel rhythmisieren, so können in allen Sportarten dann Bewegungen schneller erfasst werden
- mit einfachen, bekannten Bewegungen wie Hopslerlauf beginnen
- Mögliche Orgaformen, Zick-Zack, Halbkreis, „Drills“ (mi Trabpause)

Bewegungen

- Hopslerlauf, vw, rw
- Anfersen (Knie halbhoch, sprintbetont)
 - o Beispiel Rhythmus: 3 li/3 re

- 2/2 rückwärts
- 3/1
- Kniehebelauf (betont nach unten!, hinteres Bein betont gestreckt)
- Armarbeit (Kurzer Ellenbogenwinkel):
 - 5 m mit fixierten Armen oben oder hinten, dann ab einer Marke schnelle Armarbeit
 - Langer Arm, dann Wechsel auf kurzen Arm (Kontrastmethode)
- Scherlauf unter den Körper
- Scherlauf einseitig
- Hopserlauf rückwärts, weit nach hinten gegriffen aus hoher Knieposition (hierdurch lernen die Schüler unter den Körper zu arbeiten)
- Wechselsprünge (beide Füße landen gleichzeitig)
 - Rückwärts, drehend, Armarbeit,...
- Fußgelenk beidbeinig, seitwärts, rw, 5 Sprünge, dann ¼-Drehung,...
- Sprünge über flache Hürden mit schnellem Fußgelenk
- Stabilität Rumpf (Um Vorlage in der Startphase und dem Sprint zu ermöglichen)
 - Gehen, Laufen, Hopser mit Partnerirritation
 - Pendel
 - Stehend „Statue“
- Kniehebelauf halbhoch, frequent
- Kniehebelauf halbhoch frequent, dann langsam das Gewicht nach vorne verlagern → Es entsteht ein „Antritt“
- Vor-Rück-weg (Antritt)
- Fallstart beginnend in voller Streckung mit Konzentration auf den 1. Schritt
- Fallstart mit Partner
- Sprung über flache Hürde, bei Landung Antritt
- Diverse Startpositionen (Exemplarisch aus dem Liegestütz zw. zwei kleinen Kästen)
- Wendesprintsprints zu Hütchen mit Vorgabe der Farbe und Reihenfolge

Sprints durch Hütchenbahnen

Gleichmäßige Abstände 5- Fuß. Differenzierung durch Anlauflänge/ Tempo
(Es muss sauber von oben gesetzt werden. Das ist zu hören)

Danach dann jedes 2. Hütchen herausnehmen und in gleicher Schrittlänge sprinten lassen.

Hütchenbahn mit weiter werdenden Abständen oder auch andersherum zur
Technikschulung Hüfte/ Frequenz.

Stationen „einfach mal anders“ Sprint wahrnehmen

Deuser an der Sprossenwand. Druckvoller Kick unter den Körper 5-6 je Seite. Dann max. Antritt

Sprintsteigerung mit Gehörschutz, Sprünge mit Gehörschutz

Manschette an einem Bein, 20m Kniehebelauf. 2li,2re,dann ohne

Skipping am Kasten. Betonung nach hinten unten.

Manschettenläufe Arme

Aktives Gehen aus dem Fußgelenk in hoher Streckung

Kasten schieben TECHNISCH!

Sprints vom Mattenberg runter

Zeitvorgabeläufe

Sprinten sollte wahrgenommen werden. Die Bewegungen sollen schnell, aber rund sein. Daher ist Sprintkoordination auf der Wahrnehmung des Körpers und der Spannungsregulation aufbauend.

Spielt mit der Spannung und Wahrnehmung!



Es war wieder klasse bei Euch in Lübeck!!!

