

# Kinderleichtathletik – spielerische Heranführung an Hürden

Christine Dreier / 10.00- 11.30 Uhr

## Schwerpunkt: Sprintlauf

### Ziele:

- das Erlernen des rhythmischen Sprintens
- Wahrnehmungsschulung, Angst vermeiden
- schneller Bodenkontakt hinter dem Hindernis, flaches und schnelles Überlaufen

### Methodik:

- Differenzierung
- erst wettbewerbslos, dann Staffel o.ä. (Wettbewerb bei Sicherheit!)
- erst unrhythmisch
- Vielfalt → Hütchen, Schaumstoffbalken, Matten, Kombinationen, Kartons, Minihürden
- Geräte mit hohem Aufforderungscharakter
- gefahrlos

### Praxis:

#### 1. Im Hürdengarten / Im Mattengarten

Aufbau: In der Halle werden Turnmatten unregelmäßig verteilt. Fahrradreifen und Hütchen werden bereit gestellt. Auch andere flache Hindernisse können eingesetzt werden. Für D-Schüler sind die Matten häufig noch zu groß, so dass dann kleiner Hindernisse gewählt werden müssen (z.B. Blockx, Schaumstoffbalken, Schuhkartons).

- Schattenlaufen ohne weitere Aufgabe
- Die Kinder laufen durch die Halle treten in die „Pfützen“ (Matten), so dass es spritzt.
- Partnerlaufen mit Handfassung (verschiedene Varianten)
- Die Kinder laufen über die „Pfützen“ und treten in dahinter gelegte Reifen. Damit ist die Richtung, in welcher ein Hindernis überlaufen werden darf, festgelegt.
- Partnerlaufen
- Agiliti: Die Hindernisse werden mit Farben (Blockx) oder Zahlen markiert. Die Kinder durchlaufen jetzt Routen. Variation 1: Route rot gegen Route gelb,... Variation 2: mit Tunnels und anderem verbinden.
- gegeneinander „wer schafft mehr?“
- Staffellauf: Jede Staffel überlegt sich eine eigene Route mit 5 Hindernissen, die als Staffel möglichst schnell durchlaufen wird. Welches Team ist das schnellste?

**WICHTIG: Das Laufen soll auf dem Fußballen und schnell sein.**

- Ziele: Wahrnehmung, aktives Setzen hinter dem Hindernis

#### 2. Mattenbahnsprint

Aufbau: Die Matten werden quer in unregelmäßigen Abständen zu einer Bahn gelegt. Für

D-Schüler werden auf den Bahnen anstelle der Matten Blockx oder Schaumstoffbalken ausgelegt. (Strecke 15-20m)

→ Die Kinder sprinten durch die Mattenbahn und treten auf die Matten (das können auch die Kleinsten). → Wahrnehmung des Fußaufsatzes, kraftvoller Abdruck

→ Die Kinder sprinten wieder durch die Mattenbahn und treten jetzt hinter die Matten (oder anderen Hindernisse) in einen Reifen. Wiederholung „Pfütze treten“.

→ Ziele: Kombination des aktiven Setzens mit schnellem Sprinten

### 3. Rhythmen sprinten

Aufbau: Die Matten liegen jetzt in gleichmäßigen Abständen in Bahnen. Die Zwischenräume können mit Reifen ausgelegt werden. Dadurch gebe ich einen Rhythmus vor.

→ Die Kinder sprinten in verschiedenen Rhythmen durch die Hindernisbahnen (3er, 4er, 5er).

→ s.o. mit „Pfützen“

→ leichte Erhöhung der Hindernisse ist möglich

→ Wettbewerbe können folgen: Staffel, Starts (Schikanestaffel: je Sieg ein Punkt und eine Hürde dazu)

Die Wettbewerbe sollten nur eingesetzt werden, wenn die Kinder Sicherheit gewonnen haben, um keine Ängste hervorzurufen. Zudem sollten keine Reifen zwischen den Hindernissen liegen, um die Sturzgefahr zu reduzieren. Die Hindernisse sollen bei Wettkämpfen niedrig sein, gerade wegen der Heterogenität der Gruppe!

→ Ziele: Die Kinder lernen verschiedene Rhythmen kennen und erproben diese. Sie passen ihre Schrittlänge (und auch Geschwindigkeit) an die vorgegebenen Strecken an.

# Schülerleichtathletik - Hürdenttraining

## Wie es weiter gehen kann

Christine Dreier / 11.30- 13.00 Uhr

**Schwerpunkt: Sprintlauf** (immer noch!)

### Ziele:

- das Festigen des rhythmischen Sprintens
- Angst vermeiden
- Technikschiung, schneller Bodenkontakt hinter der Hürde, flaches und schnelles Überlaufen
- Wettkampfhürden laufen können

### Methodik:

- Differenzierung nach Körpergröße und Lernfortschritt
- erst wettbewerbslos (Wettbewerb bei Sicherheit!)
- erst unrhythmisch
- Vielfalt → in der Geräte- und Übungsauswahl
- gefahrlos

**Praxis: die Reihenfolge ist nicht mehr so von Bedeutung, wie im Block zuvor.**

**Vielmehr müssen die Elemente je nach Bedarf eingesetzt werden.**

### 1. Erhöhung der Hindernisse

Aufbau: Die Matten liegen in gleichmäßigen oder ungleichmäßigen Abständen in Bahnen. Auf die Matten oder unter die Matten werden Hütchen gelegt (so dass die Erhöhung am Ende des Hindernisses ist), um das Hindernis zu erhöhen.

→ Die Kinder überlaufen die Hindernisse schnell und flach. Sprinttraining.

Wahrnehmung, Hürdengewöhnung.

### 2. Rhythmenwechsel

Aufbau: Es werden Mattenbahnen mit verschiedenen gleichmäßigen Abständen aufgebaut. Die Hindernishöhe ist den Fähigkeiten der Kinder angepasst - eher niedrig.

→ Die Kinder laufen in verschiedenen Rhythmen 3er, 4er, 5er. Durch die Tiefe der Matten gibt es kein „Auflaufen“ auf das Hindernis, was ein Hauptfehler bei Anfängern ist. Die Kinder sollen ihre Geschwindigkeit und Schrittlänge anpassen lernen/üben.

→ Die Rhythmen können auch schon gemixt werden, indem die Abstände bewusst ungleichmäßig sind: 3er - 3er - 5er oder 3er - 5er - 3er oder 2er - 4er - 2er - 4er.

→ Die Ansage des Trainers ist von besonderer Bedeutung.

→ Ziele: Koordination, Abstände und Kraft einschätzen lernen

### 3. Nachziehbeintechnik

Nachdem die Hürden immer wieder leicht erhöht wurden, ist ein flaches Überlaufen

ohne Nachziehbeintechnik bald nicht mehr möglich. Um diese zu erlernen gibt es mehrere Wege:

→ Partnerübung an einer Minihürde: Die Partner stehen sich gegenüber, die Hürde steht zwischen ihnen. Sie fassen ihre Hände. Abwechselnd gehen sie über die Hürde und imitieren sehr langsam das Nachziehbein.

→ Einzelübung an einer Minihürde: Die Hürde steht etwa einen Meter von einer Wand oder einem Geländer entfernt. Der Schüler stützt sich mit beiden Händen gegen die Wand, so dass die Hüfte zur Hälfte neben der Hürde steht. Der eine Fuß steht leicht vor der Hürde, der andere direkt hinter der Hürde. Nun bewegt der Schüler das hintere Bein immer mit Nachziehbeintechnik über die Hürde und dann vor der Hürde runter und an der Hürde vorbei (im Kreis). Dabei kann ein Partner oder Trainer korrigieren. Viele Bewegungswiederholungen sind in kurzer Zeit möglich. (beidseitig)

→ Gruppenübungen an Minihürdenbahnen: Die Hürden sind einen Meter voneinander entfernt. Die Schüler imitieren den Hürdenschritt gehend. (beide Seiten, neben der Hürde, über der Hürde, im Hopselauf,...)

Achtung: Diese Übungen sollen nicht das gesamte Hürdenttraining dominieren, vielmehr sollen sie eine Unterstützung sein, um die Bewegungsvorstellungen der Schüler zu verbessern. Zudem sollen viele Wiederholungen der richtigen Technik erst einmal langsam geübt werden. Es bietet sich an eine Übungsstation einzurichten, die die Schüler auf dem Rückweg vom Hürdensprint nutzen.

#### 4. Beweglichkeitstraining

Gerade bei Jungen ist die fehlende Beweglichkeit in der Pubertät häufig ein Problem. siehe Protokoll „Beweglichkeitstraining“

#### 5. Hürdenkoordination

Aufbau: Es werden Bahnen mit niedrigen, ungleichmäßig oder gleichmäßig verteilten Minihürden aufgestellt.

→ Die Schüler sprinten zunächst mit Rhythmusaufgaben (5er,6er,7er) oder im Kniehebelauf durch die Bahn.

→ Die Schüler sprinten durch die Hürdenbahnen.

→ Ziel: Abstandsgefühl entwickeln

→ Die Hürdenkoordination eignet sich auch als spezielle Erwärmung, wenn man die Hürden bereits im Lauf ABC aufstellt und zwischen den gängigen Übungen überlaufen, -steigen oder -hopsen lässt.

#### 6. Wettkampfvorbereitung

Aufbau: Mit echten oder erst einmal Holzminihürden werden Bahnen mit verkürztem Wettkampfabstand aufgebaut. Je nach Lernstand und Leistungsstand der Schüler werden die Bahnen so verkürzt, dass die Schüler einen Dreierhythmus sicher laufen können.

→ Die Schüler durchlaufen die Hürdenbahn konzentriert, flach und schnell.  
→ Die Abstände werden immer um einen Fuß verlängert, sobald die Schüler die Abstände geschafft haben. Ziel ist es irgendwann den Wettkampfabstand zu schaffen (3er oder 4er).

Achtung: Hier besteht die größte Gefahr Ängste durch zu schnelles Voranschreiten aufzubauen! Am Ende der Einheit unbedingt noch einmal einen Schritt zurück gehen. Das erzeugt Sicherheit.

→ Gerade in der Wettkampfvorbereitung müssen die Schüler lernen gegeneinander zu laufen. Starts gegeneinander sind ein gutes Mittel. Sinnvoll ist es auch mal aus einer schlechten Ausgangssituation zu starten. Beispielsweise mit einem Frühstarterspiel oder mit verschiedenen langen Anläufen zur ersten Hürde. Vor einem Wettkampf muss auch der stärkste Schüler der Trainingsgruppe mal hinten gewesen sein, um das Gefühl kennen zu lernen und darauf reagieren zu können.

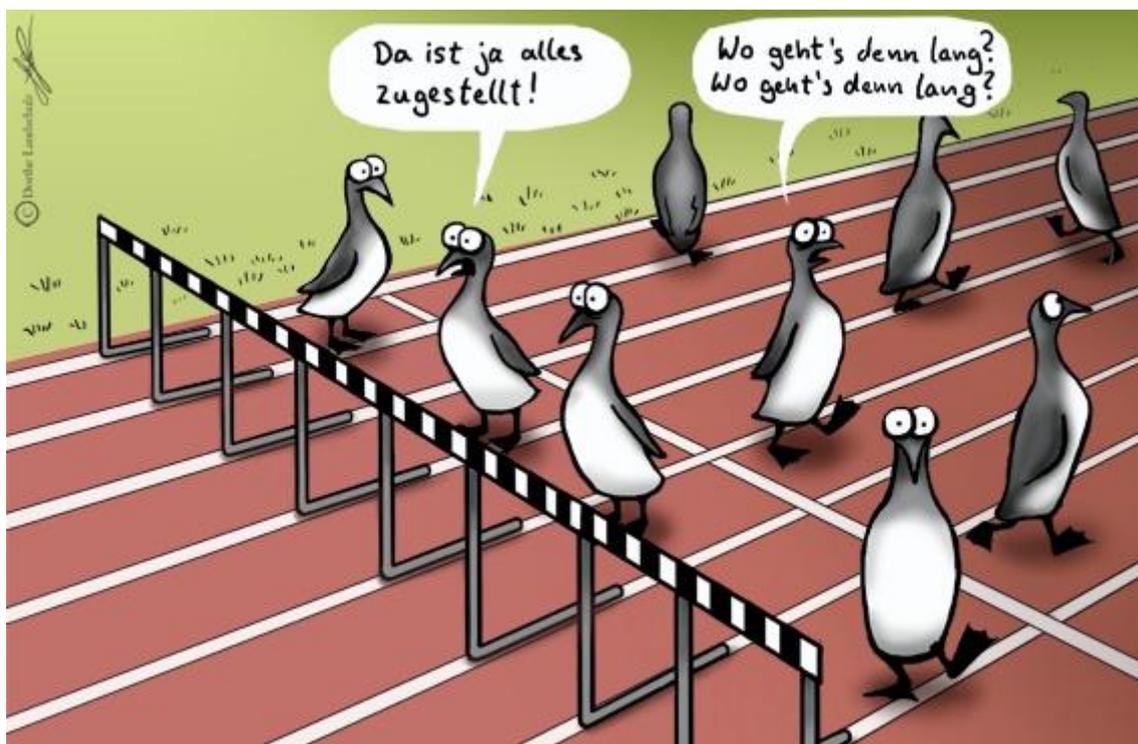
Hilfsmittel:

Reifen → schnelles Setzen, Schrittlänge

Hütchen, Blockx → Abstand zur Hürde

Gummibärchen auf der Fußspitze → Hosentaschenfeedback ☺

Handfassung



100-Meter-Hürden der Trottellummen