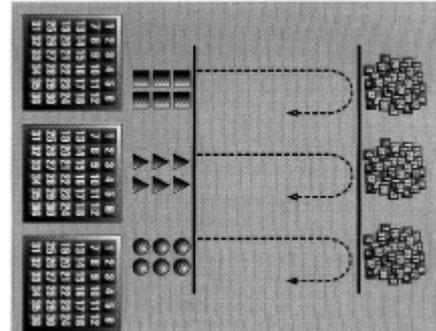


Fortbildung Staffel

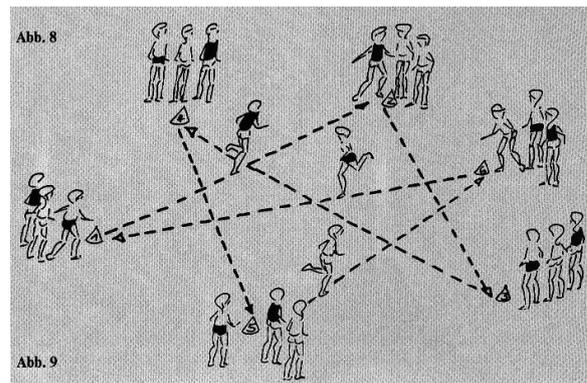
1. Bingostaffel

Vier Gruppen von vier oder fünf Läufern bilden. Jede hat einen Bingo-Spielplan (mit Feldern von 1-36) und entsprechend viele nummerierte Bingo-Kärtchen (Kronkorken mit Nummern). Die gemischten Kronkorken liegen max. 20m vom Start entfernt verkehrt herum aus. Der erste Läufer jedes Teams läuft zu den Kronkorken, nimmt eines auf und läuft zur Gruppe zurück. Der nächste läuft nach abschlagen des Ersten los, dieser legt sein geholten Kronkorken auf die entsprechende Zahl des Bingo-Spielplans. Die Gruppe, die zuerst eine komplette waagerechte, senkrechte oder diagonale Zahlenreihe gefüllt hat und „Bingo“ ruft, gewinnt. **Oder als Memorie, Würfeln, Mikado,...**



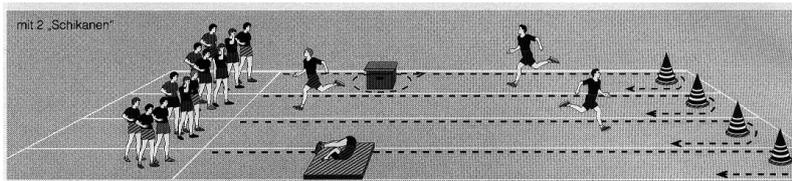
2. Sternstaffel

Auf dem Sportplatz werden verschiedene Stationen mit Zahlen markiert und die Läufer jeder Mannschaft an ihnen verteilt. Die nummerierten Stationen werden in festgelegter Reihenfolge angelaufen. Jede Mannschaft beginnt ihren Lauf, dessen gesamt Umfang vorher festgelegt wird, an einer anderen Station. „Immer nur zur nächst höheren Zahl. Wenn dort keiner steht noch eine Zahl weiterlaufen.“ Nicht nachdenken ! Anspruchsvoll aber spannend !



3. Schikanierstaffel

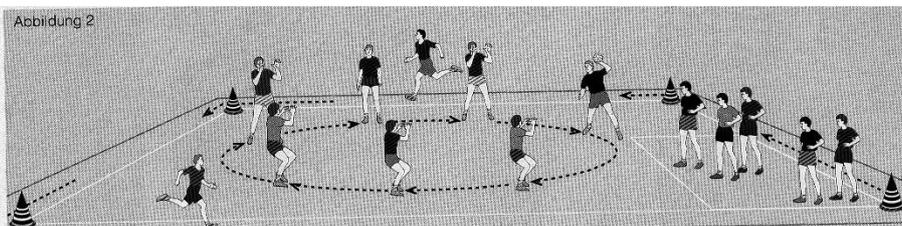
Drei bis vier Gruppen. Die Staffel kann als Pendel- oder Umkehrstaffel organisiert werden. Prinzipiell wird jede Mannschaft, die einen wettlauf gewinnt, eine erschwerte Zusatzaufgabe gestellt. Die Art der Erschwernisse wird vom jeweiligen Verlierer bestimmt. Die „Schikane“ muss jedoch von den Siegern akzeptiert werden. So kann es sein, dass ein Team mit mehreren Handicaps laufen muss, weil es mehrmals gesiegt hat. Mögliche Schikanen: Verlängerte Laufstrecke, Hindernisse (Matten, Ständer, die umlaufen werden müssen, kleine Kästen zum Hinsetzen, Vorgabe der Laufart, Reifen,...



Die Siegermannschaft erhält jeweils einen Punkt, der besonders in den Mittelpunkt gestellt werden muss !

4. Gegen den Ball Staffel

Zwei gleichgroße Mannschaften bilden. Diese erfüllen in zwei Halbzeiten verschiedene Aufgaben. Team A steht am Start eines Rundkurses,



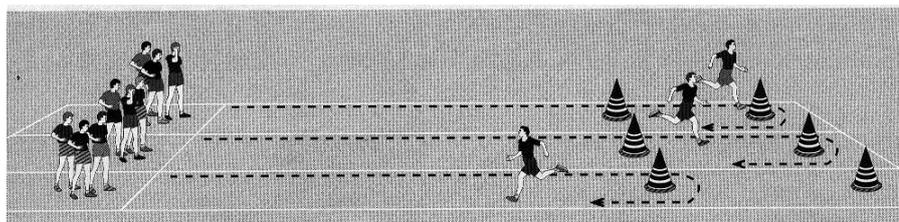
Team B innerhalb dieses Kurses in leicht versetzter Gassenaufstellung. Team A läuft in der ersten Halbzeit einen Runden-Staffel, Team B spielt sich währenddessen einen Ball(Frisbee) durch die Gasse im Zick-Zack so schnell wie möglich zu.

Jeder Ball der gefangen wird ist ein Punkt. Mannschaft B darf so lange punkten, bis alle Läufer der Mannschaft A gelaufen sind. Anschließend ist Rollentausch.

Die Aufgabe des Teams im Feld kann auch anders variiert werden. Bodenpässe, dabei einbeiniger Stand,...) und eignet sich auch gut zum Training der Ballgewöhnung.

5. Hoffungsstaffel

fünf bis sechs Gruppen mit drei bis fünf Läufern. Vor jeder Gruppe sind zwei unterschiedliche weit entfernte Umkehr-Male



aufgestellt. Alle Gruppen laufen zunächst eine Umkehrstaffel um die weiter entfernten Hüttchen. Sobald eine Gruppe auf dem letzten Rang liegt dürfen die Läufer so lange um das nähere „ Hoffungs-Mal“ laufen, bis ihre Gruppe zumindest Vorletzter ist. Dann laufen sie weiter um die normale Markierung.

6. Tick-Staffel

Es werde vier Gruppen eingeteilt. Zwei Team laufen in einem Feld durcheinander. Die anderen beiden Teams stehen an der Startlinie, die ca. 10-15m vom Feld entfernt ist.

Nach dem Startsignal startet jeweils ein Läufer in das Feld, um dort einen der Läufer zu ticken. Nachdem er einen Läufer getickt hat, darf er wenden und den nächsten aus seinem Team abklatschen. Dieser ist dann am Zug. Getickte laufen ohne Aufgabe weiter.

Ziel der Staffel ist es, schneller zu sein als die andere. Zudem kann man auch die Zeit stoppen, so dass nach dem Wechsel mit dem Teams im Feld ein Ranking erstellt werden kann. Hier hätten die Läufer im Feld auch einen noch höheren Anreiz nicht getickt zu werden.

8. Technik

Bei vielen Staffeln wird durch die Holzübergabe das Rennen entschieden. Um diese wichtige Phase des Staffellaufens zu üben gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Zunächst wird die Übergabetechnik gezeigt.

- Holz von oben reinlegen

- Von außen nach innen
- Übernehmender: Arm hoch, Hand auf, Arm ruhig halten !
- Blick nach vorne !
- Übergabender: „Hepp“, verantwortlich für das Reinlegen

Als erste Übungsform kann dieser Ablauf stehend geübt werden. Die Staffel stellt sich (an einer Hilfslinie) im Zickzack auf. Das Holz wird nun von hinten nach vorn mit dem Kommando und der Ausführung durchgereicht. Wichtig ist, dass das Holz mit der Hand übergeben/übernommen wird, die der Hilfslinie näher ist !

Ist dieses verstanden, so kann gegangen, später gelaufen werden. Der vorderste Läufer läuft nach der Holzübernahme nach hinten und beginnt dort wieder mit der Übergabe.

Später werden die Abstände vergrößert. Vor einer Übergabe erfolgt ein kleiner Antritt,. So dass der Abstand (in dem „Hepp“ gerufen wird) geschätzt werden muss.

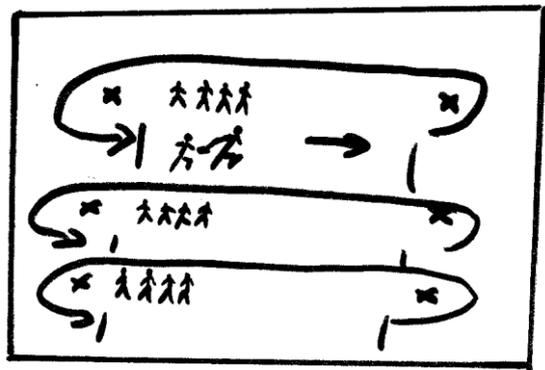
Diese Formen können auch als Erwärmung dienen und sollten BEIDSEITIG geübt werden.

Staffelläufe mit Holzübergabe

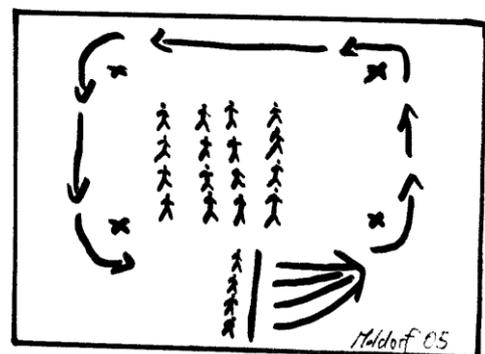
Um diese Wettkampftechnik zu trainieren gibt es verschiedene Formen:

1. Übergabe in einem Wechselraum mit umsprinten der eigenen Mannschaft

Es gibt je Team zwei Wendepunkte (Distanz ca. 20m). Das Team steht längs zwischen diesen Wendepunkten. Der erste Läufer startet mit Holz. Nachdem er den zweiten Wendepunkt umlaufen hat, kommt er auf die Wechselgerade. Hier steht der zweite Läufer bereit, der nach dem gelernten Muster das Holz übernimmt. Dieses sollte aus dem Laufen heraus geschehen.



2. Im Gegensatz zu der zuvor genannten Staffel kommt es bei der zweiten Form der Staffel zu Kontakt mit den anderen Staffeln. Die Staffel wird im Viereck durchgeführt. Eine Gerade ist für alle Staffeln die Wechselgerade. Dieses führt zu enormen „Stress“, da im Wechselraum 4 Staffeln das Loslaufen der „Gegner“ miterleben. Hier gilt es nun, das Gelernte zu erinnern. (wenn ihr Euch an euren ersten Durchgang erinnert, wisst ihr, was das bedeutet).



Im Allgemeinen sind diese genannten Staffelformen dafür gedacht, dass alle Teilnehmer gemeinsam Spaß und Spannung erleben und somit den ursprünglichen Sinn des sportlichen Wettkampfs vertreten.

Man sollte dabei noch einiges beachten, um den Spaß zu erhalten:

- Die Mannschaften bestehen aus maximal acht Teilnehmern (lieber mehr Mannschaften bilden)
- Klare Abmachungen für die Ablösregel
- Schüler als Schiedsrichter einsetzen
- Reihenaufstellung vermeiden(viel Unruhe), besser eignet sich eine klare Abmachung wer am Ziel ist setz sich hin oder eine schräg aufgestellte Bank zum hinsetzen