

# J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 14

## Starten und Sprinten

### Autor

Philipp Schmid, Andreas Weber, J+S Experten Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 8 - 10  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Auf Sportplatz Aussenanlage  
 Sicherheitsaspekte Begrenzungen des Spielfeldes immer mit Auslauf

### Zielsetzungen/Lernziele

- Maximal schnell auf unterschiedliche Signale reagieren und losrennen können
- unterschiedliche Start- und Sprinterfahrungen sammeln

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Start</b>	+ optimale Ausgangsstellung + beidbeiniger, maximal explosiver Abdruck	+ optimales Treffen des KSP (Vorlage) + koordinierte Armarbeit	+ Übergang Stoss-/Zuglauf + korrekte Tiefstartstellung
<b>Sprint</b>	+ maximal reaktiver Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit	+ maximal reaktiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge	+ stabile, aufrechte Körperhaltung

Startposition mit Gesäss sehr hoch ausführen, da Kindern die Beinkraft für ein Weglaufen aus einer tieferen Position fehlt!



### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Einleitung</b> Begrüssung, Ziele formulieren		
8'	<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: AKE AKAP! 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! Zusatzaufgabe für diejenigen, welche bereits AKE AKAP gerufen haben: Seilspringen	Ca. 4-6 Kinder pro Gruppe Strecke ca. 30-40 Meter! 	Springseile, Malstäbe
10'	<b>Reaktionsübungen</b> Alle Kinder stellen sich auf eine Linie und schauen weg von der Leiterperson. Reaktionsübungen auf unterschiedliche Kommando der Leiterperson! - klatschen ⇒ Kids klatschen ebenfalls - 'Hopp' rufen ⇒ Kids springen in die Höhe - 'Quack' rufen ⇒ Froschhupf machen - 'Schraube' rufen ⇒ Kids springen auf und versuchen um die Längsachse zu drehen <i>Reaktion auf akustische Signale (möglichst mit Beinarbeit)</i>		

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Startübungen</b> Die Kids liegen mit Kinn auf einer Linie auf dem Bauch: - auf Kommando: Klatschen, GO; HOPP - auf Rücken inkl. Drehung - auf Berührung so schnell wie möglich weg (siehe Skizze) - aus hoher Tiefstartstellung (Gewicht gleichmässig auf Händen und Füßen)		
5'	Varianten: <b>Reaktionspyramide</b> Ein Kind wird berührt, die beiden Nachbar/innen dürfen gehen, sobald sie dieses Kind im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne) <b>Kommando-Run</b> Leiter/in steht in Hallenmitte: - linker Arm hoch ⇒ Rolle um Längsachse rechts und losrennen - rechter Arm hoch ⇒ Rolle links und rennen - Beide Arme hoch ⇒ direkt losrennen		
8'	<b>Fallstart</b> Die Kids stehen auf einer Linie, lassen sich möglichst weit nach vorne fallen und rennen bis zur Hallenmitte. Varianten: - Fallstart blind - Fallstart mit Tapping der Füße - Fallstart mit intensiver Armbewegung		
7'	<b>Handicap-Lauf</b> Start nach Niveau mit versetztem Start. Wer ist zuerst im Ziel? <i>Sozialform</i>		Startblöcke

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Trotti-Fahren</b> So schnell wie möglich auf dem Kick-Board fahren mit runder 'Velofahrbewegung' des Zugfusses und schnellstmöglichem Bodenkontakt. <i>Zuglauf</i> Variante: Wer schafft die Strecke mit geringstem Bodenkontakten?		Kick-Board
	als Nebenposten: <b>Startweitsprung</b> Aus der Startstellung explosiv abstossen und bäuchlings auf der Matte landen. Wer greift am weitesten? <i>Aktive, vollständige Beinarbeit provozieren</i>		Hochsprungmatte Startblock
5'	<b>Trotti-Stafette</b> 2-3 Teams. Mit dem Trotti wird eine Strecke von ca. 30-40m gefahren, um einen Markierhut gewendet und mit dem anderen Bein zurückgefahren. Trotti dem/der Nächsten übergeben.		Kick-Board

#### Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4, 19, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' Katzenbognner, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' Von Stein, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', Georges et al, Revue education et sport, Paris 1986
- 1003 Spielformen in der Leichtathletik', Murer, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' Medler, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (Bichsel), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO