

J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 16

Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jahre
Gruppengrösse	6-12
Kursumgebung	Stadion
Sicherheitsaspekte	Wenn vorhanden maximal leichte Übungshürden ohne Gegengewichte verwenden oder aber Plastikhürden, Schaumgummi oder Schachteln

Zielsetzungen/Lernziele

Koordinierte Hürdenüberquerung mit deutlicher Vorschwung- und Nachziehbeinbewegung.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Hürden	+ zielgerichtet rhythmisieren im 3er Lauf zwischen den Hindernissen + koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung	+ schnelles Bodenfassen nach der Hürde + Nachziehbeinknie schnell in die Laufrichtung	+ koordinierte Armarbeit + Optimale Beschleunigung aus den Starblöcken

Hürdendistanz verlängern vor Steigerung der Hürdenhöhe. Beidseitigkeit beachten!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einleitung Ziel formulieren, Material bereitstellen		
5'	Rhythmuswechsel Mit möglichst gleichmässigem Tempo (nicht volle Geschwindigkeit) die Hindernisse überlaufen. Bein wechseln wenn nötig. 2x5 Runden		Hürden, Markierkegel
5'	Hoch das Bein Einzel (zuerst aus Stand, evtl. gegenseitig haltend) Bein hochschwingen. Dann mit Hüpfen und Beinwechsel, Zuletzt in der Gruppe. <i>Hüftabsenkung korrigieren, Fuss mindestens auf Augenhöhe!</i> Varianten; mit vorgegebener Armarbeit		
5'	Bauchwende Hürdensitz (Aufrechte Sitzposition, ein Bein rechtwinklig nach aussen gestellt (Unterschenkel rechtwinklig zum Oberschenkel. Wenden über Bauchlage (Seite gestrecktes Bein) in Hürdensitz Spiegelverkehrt. als Nebenposten: Über Ball gleiten Mittels Hürdenschritt über grossen Gymnastik-Ball gleiten		Gymnastik-Bälle
5'	Flamingo-Parcours Über den Hürdenwald in Schritten wie ein Flamingo über die Hürden gehen (Vorschwungbein über 1.Hürde - Bodenkontakt-Nachziehbein über 1.Hürde - wird zu Vorschwungbein 2.Hürde - Bodenkontakt - etc. Mehrere Durchgänge		Hürden, Schaumstoff oder Kartonschachteln, Markierkegel
5'	Verfolgungslauf 2 gegenläufige Hürdenbahnen in 3er Abstand. Auf Kommando laufen die vordersten jeden Teams über beide Bahnen bis über die Ziellinie. Sieger/in erhält einen Punkt für das eigene Team. Variante; Stafettenform mit Abklatschen		Schaumstoff oder Kartonschachteln, Markierkegel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Siegerpodest überlaufen Neben den Hürden tiefere Hindernisse aufstellen. Beim Überlaufen wird jeweils nur das Nachziehbein über die höhere Hürde geführt. Je links und rechts überlaufen. <i>Akzent auf Nachziehbein</i>		Schaumstoff oder Kartonschachteln, Hürden
	Als Nebenposten: Hürdenwagen-Rally Am Hürdenwagen haltend, Nachziehbein über Hürde führen und mit Knie Hürdenwagengriff berühren, bevor das Bein abgestellt wird. <i>Nachziehbein in Laufrichtung.</i> Variante: Stab in Vorhalte wechselseitig		Hürdenwagen, Hürden, Stäbe
5'	Hürden-Stafette im 3er Normale Stafettenform mit überlaufen von kleinen Hindernissen (Schachteln, Schaumgummi, kleine Hürden), <i>Hürden für 3-Schritt-Rhythmus aufstellen (4 Bodenkontakte)</i>		Hürden, Markierkegel
5'	Herausforderer/in Wer ist auch über die Hürdenbahn mit einer, zwei oder gar 3 Hürden der/die Schnellste? Verschiedenste Läufe mit immer neuen Gruppenzusammenstellungen. Variante; Teampunkte für den/die Sieger/in entsprechend der Anzahl Hürden + 1.		Hürden

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Hürdensitz-Kehre Aus Seitspreizstellung in den Hürdensitz Rechts gleiten - Seitspreizstellung - Hürdensitz Links - usw. Wer schafft es, ohne mit den Händen abzustützen? (Füsse bleiben immer an Ort)		
3'	Längsspagat Längsspagat üben (möglichst Aufrechter Oberkörper)		
3'	Hürdenwagen versorgen		

Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, 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