

Lothar Cordts
mail : Lothar@cordts-vissel.de



Was hat die Banane mit der Leichtathletik zu tun?

Ein Weg zum Hürdenlauf

Mit freundlicher Genehmigung von Herrn Katzenbogner zusammengestellt
aus

Hans Katzenbogner: Leichtathletik macht Spaß, Materialsammlung

Was hat die Banane mit der Leichtathletik zu tun?

Jeder denkt doch wohl zuerst an die "Bananenhaltung" über der Latte beim Flop. Wir meinen jedoch in diesem Beitrag die Kartons, in denen die Bananen zum Händler geliefert werden. Mit Ihren vielfältigen und motivierenden Einsatzmöglichkeiten eröffnen sie für die Leichtathletik ein weites, freudvolles Betätigungsfeld, das oft nur mit großem Aufwand bereitgestellt werden kann. Besonders für Schulen und Vereine, die über wenig Finanzmittel verfügen, aber auch für gut ausgerüstete Sportstätten ist der Einsatz von Bananenkartons die Idee für einen variablen Leichtathletikunterricht.

Laufen, Springen und Werfen sind die elementaren Aufgabenstellungen der Leichtathletik in der Grundschule, in den Klassen 5 und 6 und im Grundlagentraining der Vereine. Für alle drei Aufgabenstellungen sind Bananenkartons eine große Hilfe für einen herausfordernden und interessanten Unterricht bzw. für eine effektive Vereinsübungsstunde. Bereits durch die drei verschiedenen Maße 50x40x25 eröffnen sie eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten.

Sie bieten sich als Organisationshilfen, Hindernisse, Rhythmushilfen, Konditionsgeräte, Hürden und vieles mehr an. Sie sind leicht zu transportieren und können überall hin mitgenommen werden. Sie sind als fast genormte Bausteine im Baukastensystem beliebig zu kleinen und großen Hindernissen und Wurfzielen zusammensetzbar. Da jeder Karton aus Deckel und Unterteil besteht, können sie auch als offene Behälter und Sammelstellen verwendet werden.

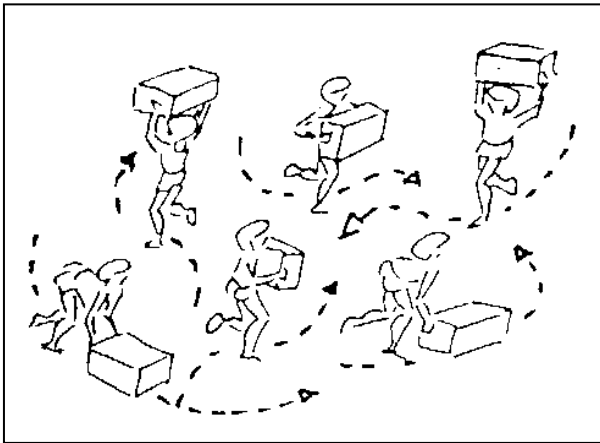
Bananenkartons sind stabil, leicht und ungefährlich, da sie sofort umfallen, wenn man anstößt. So fordern sie als Hindernisse und Hürde eher heraus, als dass sie abschrecken.

Wir alle kennen die Schwierigkeiten, auf dem Platz die gleichen Möglichkeiten bereitzustellen, wie wir sie in der Halle vorfinden. Kleine und große Kästen, Bänke, Matten und anderes mehr sind wertvolle Hilfen; für viele ein Grund, den Leichtathletikunterricht in die Halle zu verlegen, auch wenn draußen das beste Wetter ist. Mit Bananenkartons lässt sich so manches organisatorische Problem auf dem Sportplatz lösen.

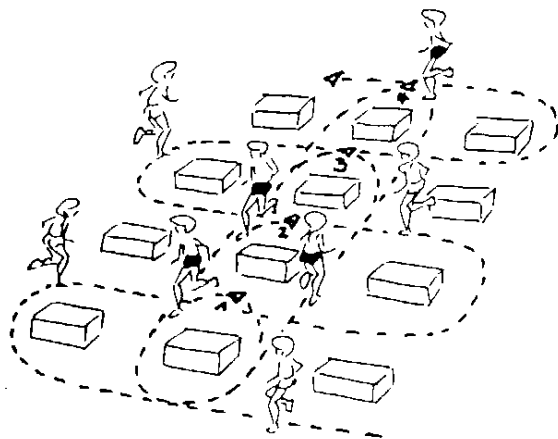
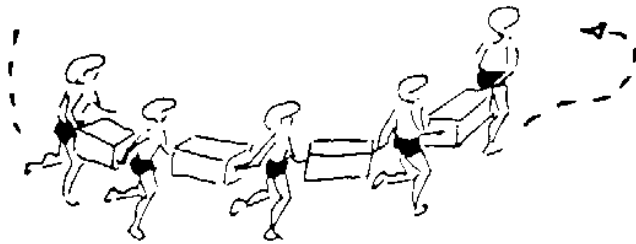
Der Bananenkarton wird allen Phasen des Unterrichts gerecht, der Aufwärmphase, der Erarbeitung von technischen und konditionellen Inhalten sowie dem Stundenausklang. Mit einigen Beispielen zum Läufer Springen und Werfen wollen wir die variablen Einsatzmöglichkeiten aufzeigen. In diesem ersten Teil stehen Übungs- und Spielformen aus den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Sprung und Wurf. In einem zweiten Beitrag sollen Möglichkeiten für einen interessanten Unterricht mit dem Thema Hürdenlauf aufgezeigt werden. Zuerst soll jedoch eine Übersicht die Einsatzmöglichkeiten des Bananenkartons verdeutlichen.

Nun möchten wir Ihnen einige Beispiele aus den 4 Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Sprung und Wurf vorstellen.

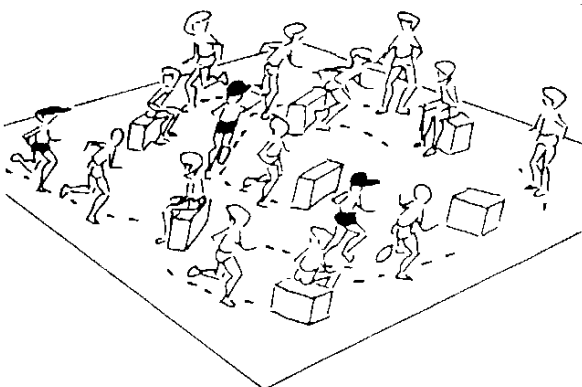
I. Ausdauer



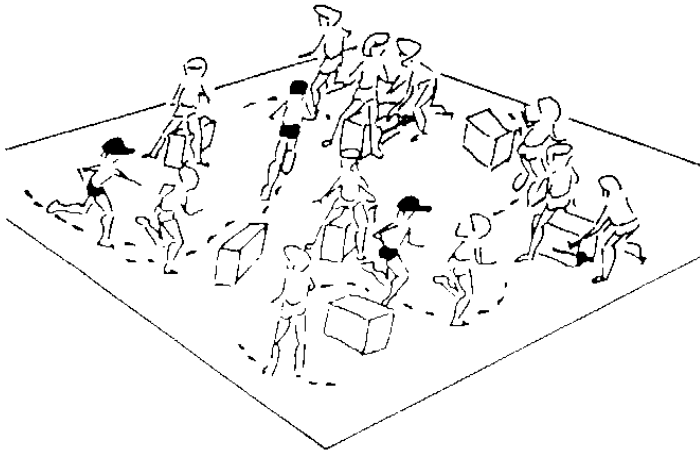
1. Laufen und dabei einen Karton tragen: vor, hinter dem Körper, - über dem Kopf.
2. Laufen und Tragen eines Kartons mit dem Partner oder in einer Kette.
3. Schieben des Kartons auf dem Boden mit beiden Händen, mit einer Hand, mit dem Fuß.



4. Gassenlaufen (quer, längs)
5. Slalomlaufen
6. Verschiedene Gruppen suchen sich im "Irrgarten" einen Weg.
7. Distanzlaufen: um den zweiten Karton - zum ersten zurück - zum dritten Karton, zum ersten zurück usw.
8. Kettenlaufen: der stärkste Läufer läuft Slalom vor und zurück - holt den zweitstärksten Läufer ab - beide holen dann den dritten usw.
9. Transportlauf: zwei Schüler transportieren einen Karton im Slalom vor und zurück - einer hört auf - der zweite läuft mit dem dritten die nächste Strecke.
10. Fangen mit Ruhestation:



Mehrere Bananenkartons, auf der kurzen oder langen Seitenfläche stehend, dienen als Ruhebänke. Drei bis fünf Fänger (Füchse) mit Lätzchen gekennzeichnet, verfolgen die Hasen, die nicht gefangen werden dürfen, wenn sie auf der Bank sitzen.

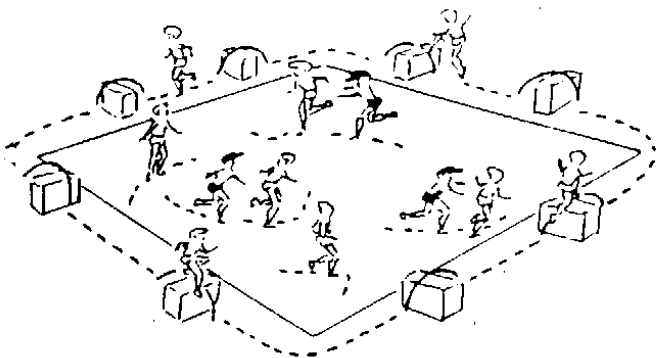
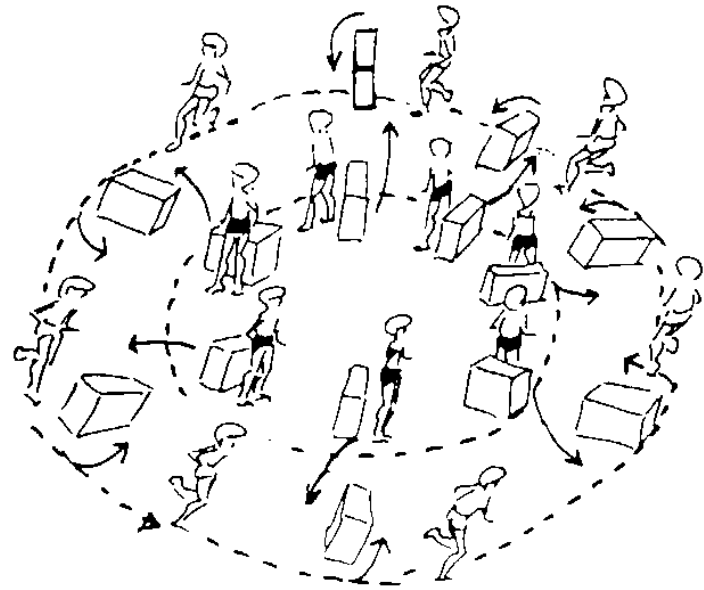


11. Verzaubert - erlöst

Im Spielfeld sind mehrere Kartons verteilt (Lage: lange Schmalseite) Drei bis fünf Zauberer fangen und "verzaubern" durch Abschlag. Die "Verzauberten" stellen sich im Grätschstand über den Karton. Noch nicht Abgeschlagene können den "Verzauberten" befreien, wenn sie den Karton aus den gegrätschten Beinen schieben.

12. Kosmonautenlauf

Außenkreis und Innenkreis aus Bananenkartons. Vor jedem Karton steht ein Schüler. Der äußere Kreis (Kosmonauten) läuft eine Runde und kehrt dann zur Bodenstation zurück. Die neuen Kosmonauten starten zum Raumflug.



13. Auf die Sprungbahn schicken

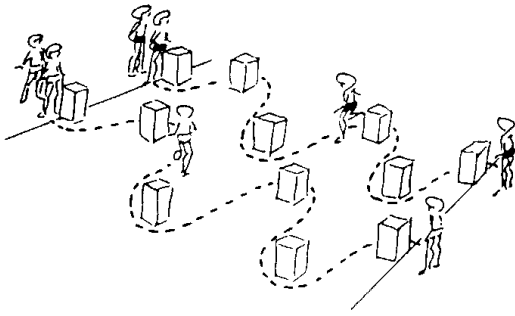
Um das Spielfeld herum ist eine Sprungbahn aufgebaut. Wer gefangen wird, muss eine Runde auf die Sprungbahn und darf erst dann wieder ins Feld hinein. Welche Fängergruppe schafft es, einmal alle Spieler gleichzeitig auf die Rundbahn zu bringen?

II. Schnelligkeit

Viele der im folgenden vorgestellten Beispiele können als Übungsformen und auch als Wettspiele angeboten werden. Bei der Streckenlänge sollte beachtet werden, dass bei Strecken zwischen 20 - 30 Meter mehr die Beschleunigung, bei 30 - 50 Metern mehr die Aktionsschnelligkeit gefördert wird. Mehrmaliges Laufen von Distanzen über 50 Meter sollte man im Grundschulbereich vermeiden, da die Kinder dabei leicht in den anaeroben Bereich geraten.

Die Bananenkartons dienen im Bereich Schnelligkeit besonders als Orientierungshilfen, Hindernisse, Sammelstellen und Transportgeräte.

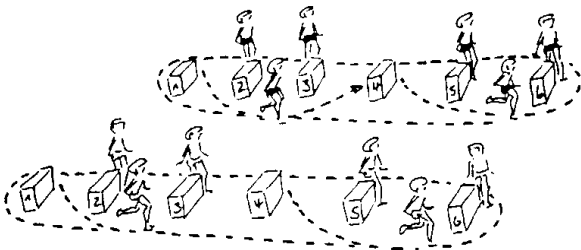
1. Slalomlaufen



Jede Mannschaft besitzt die gleiche Anzahl von Kartons. Die Strecke wird als Umkehr- oder Pendelstaffel mit oder ohne Staffelstab gelaufen. Weitere Aufgabe: Berühren der Kartons mit der Handfläche

Variation: Slalom bergauf

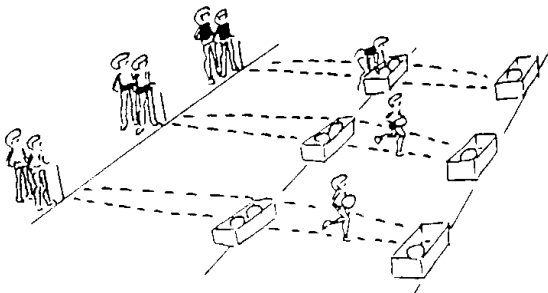
2. Nummernwettlauf



Die Spieler stehen neben den Kartons und erhalten eine Zahl. Die aufgerufene Nummer läuft einmal um die ganze Kartonreihe und auf den Platz zurück.

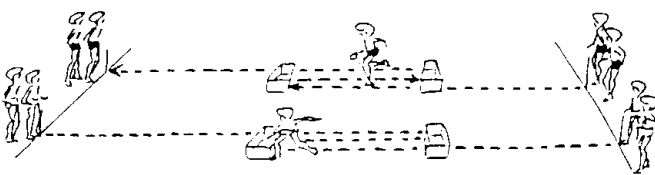
Variation: Slalomlauf vor, Lauf nach hinten, Slalomlauf bis zum Platz

3. Geräte verlegen :



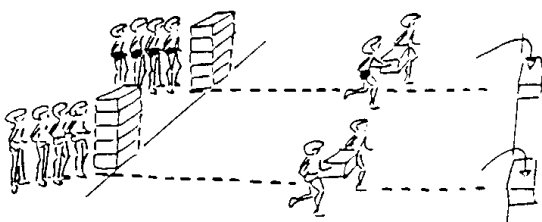
Jede Mannschaft besitzt zwei Sammelstellen. Gegenstände werden von einer S. zur anderen getragen (evt. auch zurück). Variation : eine Sammelstelle - Gegenstände werden in die S. gelegt, dann wieder geholt

4. Gerätependellauf



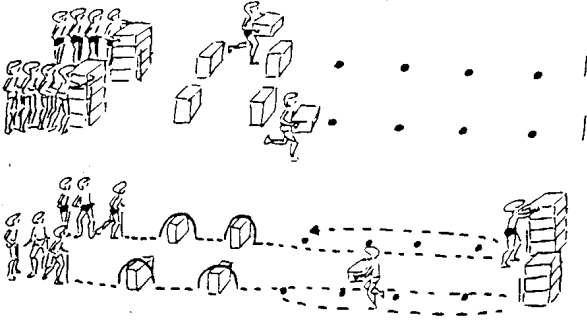
Jede Mannschaft besitzt zwei Sammelstellen. Bei jedem Lauf wird ein Gegenstand von der hinteren in die vordere S. gelegt und zur anderen Seite gesprintet. Der Läufer von

5. Kartonab- und -aufbaustaffel:



Jede Mannschaft besitzt einen Turm aus Bananenkartons. Jeder Läufer sprintet mit einem Karton zu einer bestimmten Stelle und baut dort den Variationen: wieder zurücktragen - paarweise tragen - mit Slalomlauf - auch bergauf

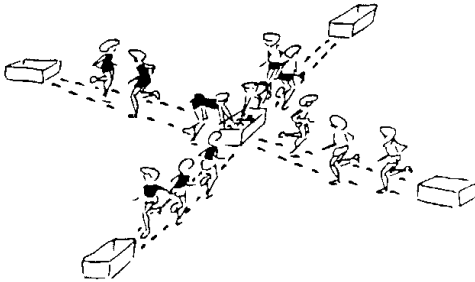
6. Hindernisstrecken auf- und abbauen :



Jede Mannschaft besitzt einen Kartonstapel und baut eine Hindernisstrecke auf. Die Hindernisstrecke kann auch wieder abgebaut werden.

Variation: Die auf gebauten Hindernisse im Slalomlauf (auch Sprung bewältigen)

7. Schatzsuche :

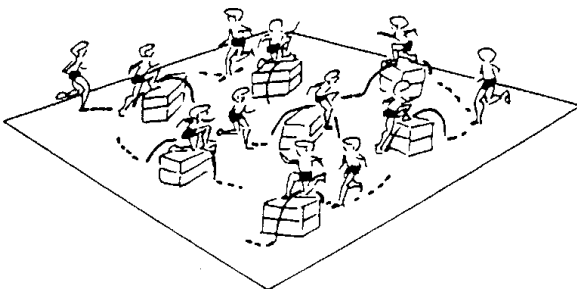


Mehrere offene Kartons sind kreisförmig um eine zentrale Sammelstelle aufgebaut. Diese ist mit "Schätzen" (z.B. Bällen) Bei jedem Lauf wird ein "Schatz" nach Hause getragen.

III. Springen :

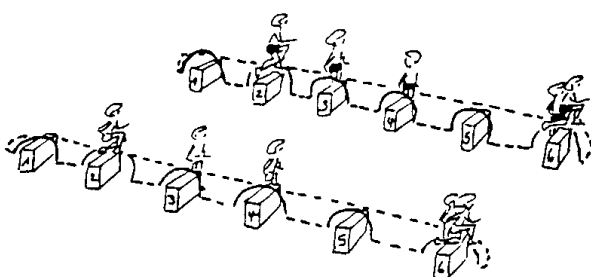
Auf Grund der drei verschiedenen Maße bieten die Bananenkartons vielfältige Möglichkeiten zum .Erwerb von Sprungkraft und -gewandtheit. Sie sind aber auch in der methodischen Anbahnung des Weitsprungs (Schrittweitsprung) und des Hochsprungs (Steige-, Roll-, Schersprung, Wälzer) einsetzbar. Durch unterschiedliche Anordnungsformen ergeben sich immer wieder neue Möglichkeiten des Springens.

1. Sprunggarten



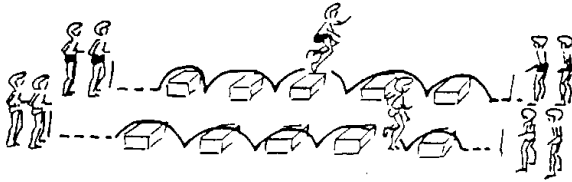
- Herumspringen
- Überspringen
- ein-, beidbeinig
- aus der Hocke in die Hocke
- mit dem Partner in der Schlange
- Slalomspringen Variationen: kreis-, schlangen-, zickzackförmige Anordnung

2. Nummernspringen

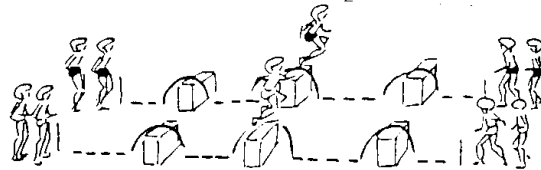


Jeder Spieler besitzt eine Nummer. Wer aufgerufen wird, überspringt alle vor ihm liegenden Hindernisse, läuft zurück und überspringt die restlichen Hindernisse, bis er seinen Platz erreicht.

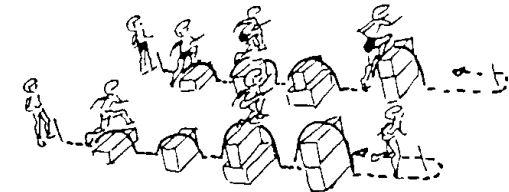
3. Hüpf- und Sprungreihen:



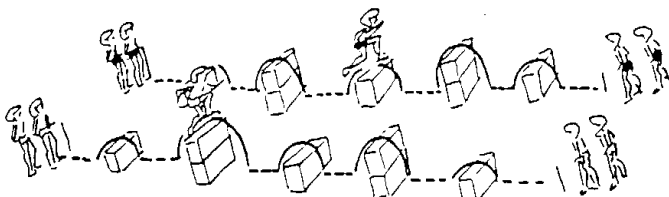
Hindernisreihe ohne Zwischensprünge als Pendel- oder Umkehrstaffel



Hindernisreihe mit Zwischensprüngen

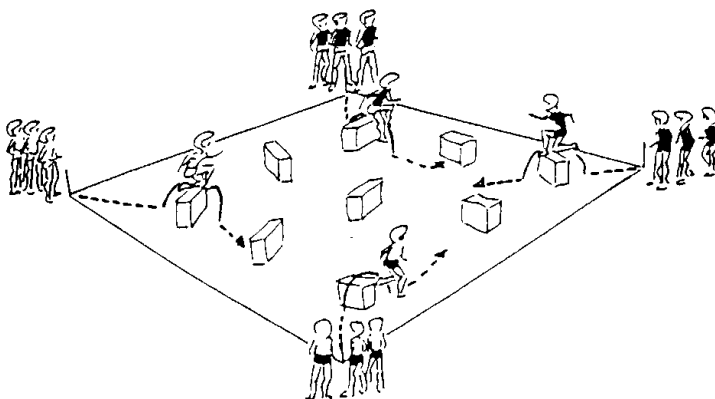


Hindernisreihe mit wachsenden Hindernissen



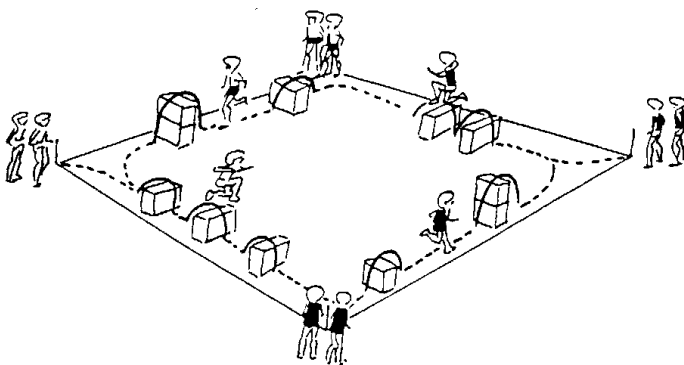
Hindernisreihe mit abwechselnden Hindernissen

4. Sprungstaffel :



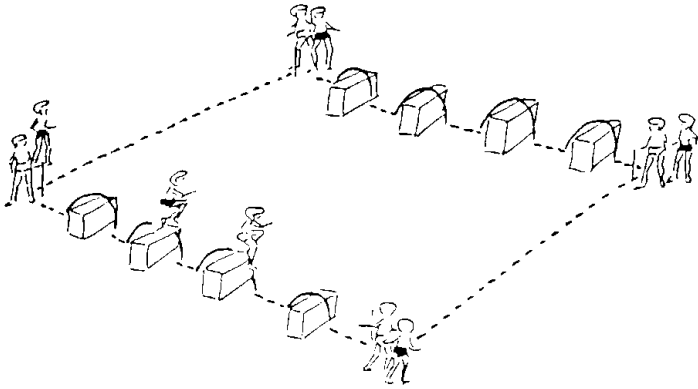
In einem Viereck stehen Kartons gleichmäßig über die Fläche verteilt. Jede Gruppe besetzt eine Ecke. Die Aufgabe besteht darin, eine vorgegebene Anzahl (z.B.5) zu überspringen und dann den nächsten Läufer abzuschlagen.

5. "Reitturnier"



Der Parcours hat eine "zweifache" und eine "dreifache Kombination". Bei einem Mannschaftswettbewerb besetzt jede Mannschaft eine Ecke des abgesteckten "Turnierfeldes", und jeder Teilnehmer bewältigt eine Runde.

6. Laufen und Springen :



Ein Rundkurs besteht aus zwei Sprint- und zwei Sprungstrecken. Jede Mannschaft besetzt eine Ecke. Jeder Läufer bewältigt eine Teilstrecke und schlägt dann den nächsten ab.

Variation: Jeder Läufer bewältigt eine Runde und schlägt dann den nächsten seiner Mannschaft ab.

Weitere Anordnung: nur 1 (2, 3) Hindernisse auf jeder Teilstrecke.

Medler/Katzenbogner:

Ein Weg zum Hürdenlauf

Vorbemerkungen

Ein Blick in die Fachliteratur zeigt, dass das Hürdenlaufen mit verschiedenen Hilfsmitteln (Bänken mit Medizinbällen, Kastenteilen, an die Langbank gelegten Matten, gewölbten Matten, selbst gebastelten oder gekauften Kinderhürden o.ä.) eingeführt wird. Diese Möglichkeiten sind aber teils mit Gefahren und teils mit hohen Kosten verbunden. Wir meinen, dass sich Bananenkartons bestens für das Erlernen dieser Bewegungsart eignen, denn:

- Sie sind kostenlos in großer Zahl zu beschaffen, leicht zu transportieren und überall aufzustellen.
- Sie fordern zum Überlaufen heraus.
- Sie bauen die Angst vor dem Hürdenlaufen ab (kein starres Hindernis).
- Sie bieten vielfältige methodische Möglichkeiten und können deshalb bei kleineren und größeren Kindern verwendet werden (vgl. Abb. 1).

Insbesondere beim Erlernen der *Hürdentechnik* muss sich der Übungsleiter nach folgenden methodischen Grundsätzen richten:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom niedrigen zum hohen Hindernis
- Vom langsamen zum schnellen Tempo

Ein zu schnelles Vorgehen ruft Schwierigkeiten hervor (Überspringen der Hürden, technische Fehler, Angst vor der Hürde), die später beim Training mit der Hürde selbst nur mit Mühe zu bewältigen sind. Deshalb sollte man sich beim Üben mit Anfängern von folgenden methodischen Leitlinien führen lassen:

1. Überlaufen von flachen Hindernissen:

Schwerpunkt: Sprintlauf

- erst in wettbewerbslosen, dann wettbewerbsbetonten (z.B. Staffel) Formen
- in unrhythmischer und rhythmischer Anordnung, erst in langsamem, dann in schnellem Tempo

2. Überlaufen höherer Hindernisse:

Schwerpunkt: Nachziehbein/Schwungbein

Die Notwendigkeit, beim Laufen ein Bein abzuspreizen, ergibt sich aufgrund der Höhe des Hindernisses:

- Aufzeigen der Notwendigkeit einer besonderen Technik
- Übergehen von Hindernissen und Üben der Abspreizbewegung
- Überlaufen der Hindernisse mit der neuerlernten Technik, zuerst in langsamem, dann in schnellem Tempo

3. Überlaufen höherer Hindernisse in Wettbewerbsformen

4. Überlaufen von Kinderhürden

Mit den nun folgenden Beispielen wollen wir Ihnen zeigen, wie wir uns ein schüler-orientiertes Erlernen der Hürdentechnik vorstellen. Wir sind uns bewusst, dass ein Teil der Übungen hohe koordinative Anforderungen stellt. Befinden wir uns aber nicht mit dem Schüleralter in einer günstigen motorischen Lernphase, in der wir ausprobieren sollten, was Kinder zu leisten imstande sind?

Wir geben ein Angebot; wählen Sie aus!

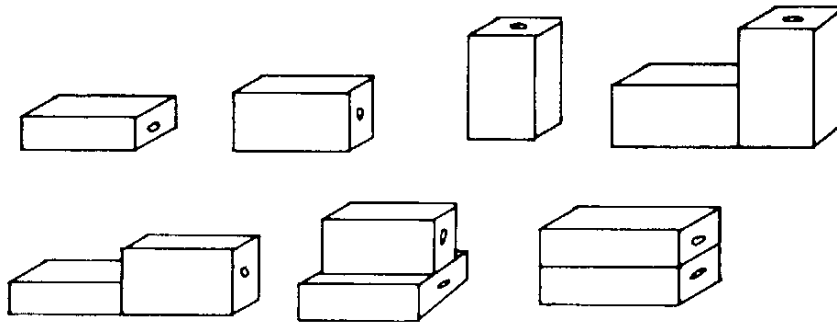


Abb. 1

Überlaufen von flachen Hindernissen

Übung 1 (Abb. 2):

Die Kartons liegen verstreut in der Halle herum; die Kinder überlaufen die flach liegenden Kartons in beliebiger Reihenfolge

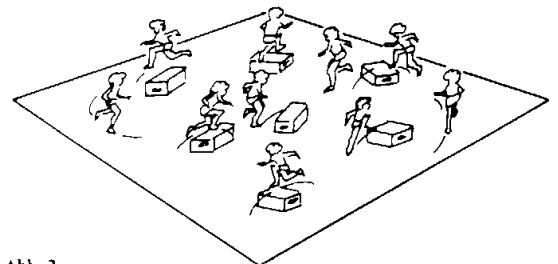


Abb. 2

Übung 2 (Abb. 3):

Die Kinder fassen sich paarweise an den Händen, wobei mal das eine und mal das andere den Karton überläuft.

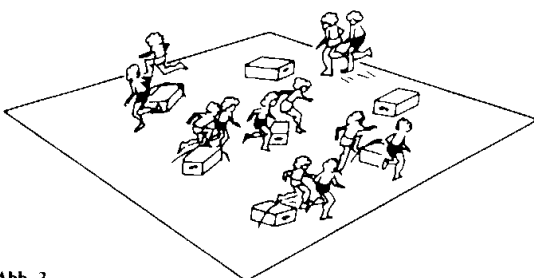


Abb. 3

Übung 3:

Wir laufen im Hindernisgarten. Auf Pfiff möglichst viele Kartons überlaufen. Auf den nächsten Pfiff wieder traben.

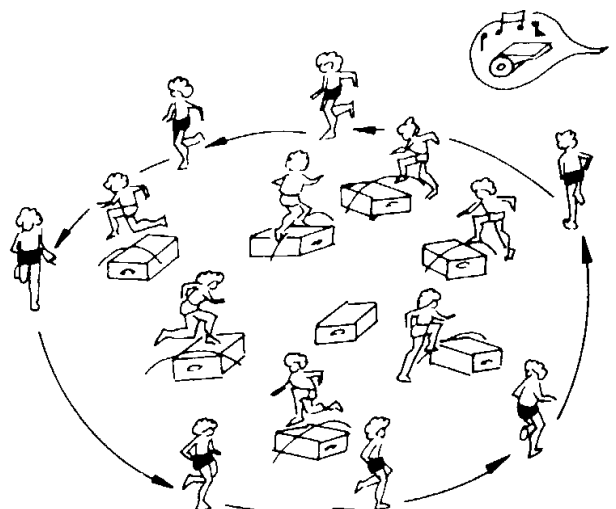


Abb. 4

Übung 4 (Abb. 4):

Wir laufen partnerweise einen Kreis um die herumliegenden Kartons. Zwischen zwei Pfiffen versucht der eine Partner, möglichst viele Kartons zu überlaufen, während der andere weiterhin auf der Kreisbahn außen herum trabt.

Übung 5 (Abb. 5):

Staffellauf im Hindernisgarten.

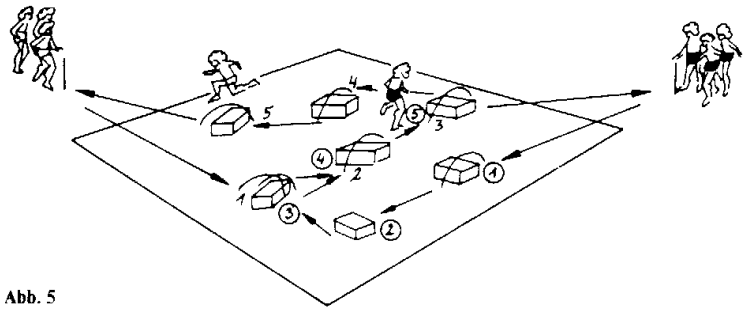


Abb. 5

Übung 6 (Abb. 6):

Durchlaufen von Hindernisstrecken mit geradem und ungeradem Rhythmus. Zuerst in langsamem Tempo mit verkürzten Abständen (Rhythmusfindung), dann in schnellem Tempo (mit 2er-, 3er-, 4er-, 5er-Rhythmus).

Um der unterschiedlichen Körpergröße der Kinder gerecht zu werden, sollten 2 bis 3 Bahnen mit unterschiedlichen Abständen, aber gleichem Rhythmus angeboten werden. Beim 3er-Rhythmus bieten sich Abstände von 5,50 bis 6,50 Meter an.

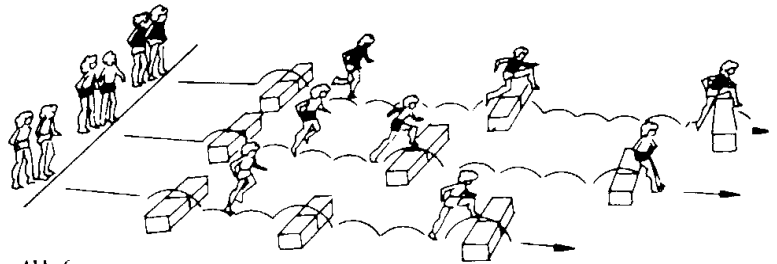


Abb. 6

Korrekturhinweise:

- Schnelles Bodenfassen nach dem Hindernis
- Kein Überspringen der Hindernisse, sondern sie flach überlaufen.
- Sprintvorlage
- Den Rhythmus durch Zählen bewusst machen

Übung 7 (Abb. 7):

Hindernis-Pendelstaffel (3 bis 4 Hindernisse). Einerseits die gleiche Strecke mit unterschiedlichen Abständen der Hindernisse aufbauen, andererseits — wie in der Abb. dargestellt — auch Streckendifferenzen einbauen.

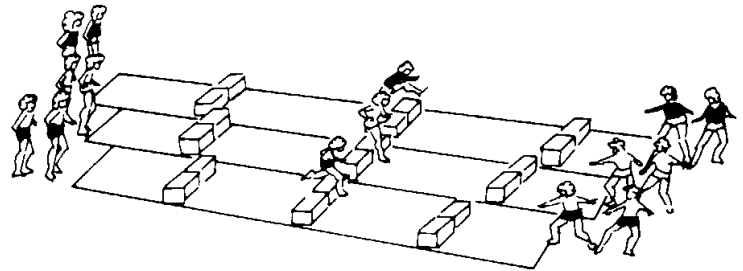


Abb. 7

Variation:

Der erste der Gruppe überläuft die Hindernisse, der zweite läuft mit einem Flachsprint zurück, der dritte überläuft wieder die Hindernisse usw.

Übung 8 (Abb. 8):

Es wird ein Wettkampf durchgeführt: Flachsprint (mit Handicap) gegen Hindernissprint.

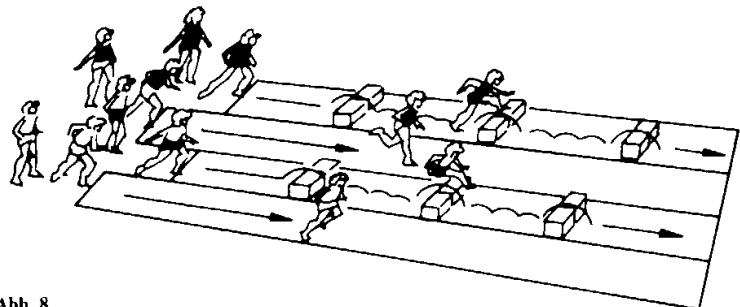


Abb. 8

Übung 9:

Differenzierter Hindernissprint; die Strecke, der Anlauf und der Auslauf sind gleich, aber die Abstände sind verschieden (30, 40, 50 Meter).

Variation (Abb. 9):

Verschieden lange Hindernisbahnen mit unterschiedlichen Abständen aufbauen. Auch aus der Bauch- und Rückenlage starten.

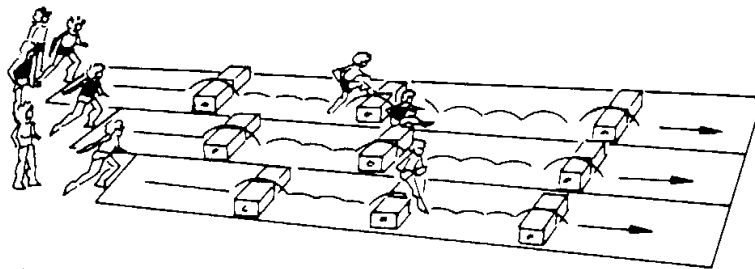


Abb. 9

Übung 10 (Abb. 10):

Dreieck- oder Viereckläufe (auch in Staffelform) über Hindernisse. Mittlerer Hindernisabstand, der Schrittrhythmus richtet sich nach der Körpergröße der Kinder (z.B. 3er- oder 4er-Rhythmus). Beim Vierecklauf sind vier (beim Dreiecklauf drei) Spieler unterwegs. Es wird entweder von den Ecken A und C oder von allen 4 Ecken gleichzeitig gestartet; der nächste Läufer startet bei C bzw. B.

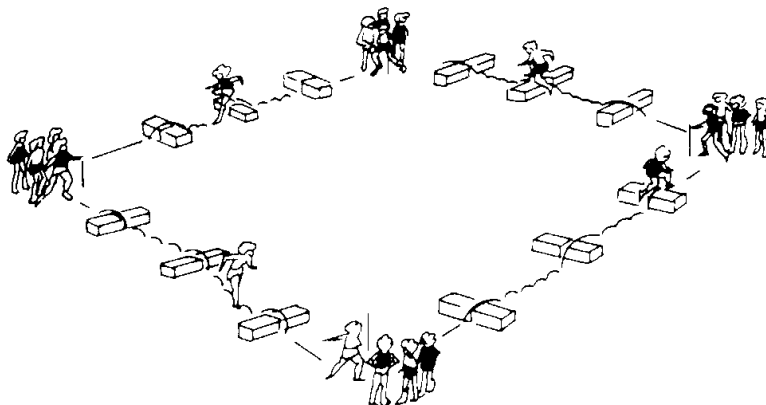


Abb. 10

Übung 11:

Wie Übung 10; jedoch als Halbrunden-Halboval oder Stern-Lauf (Abb. 11).

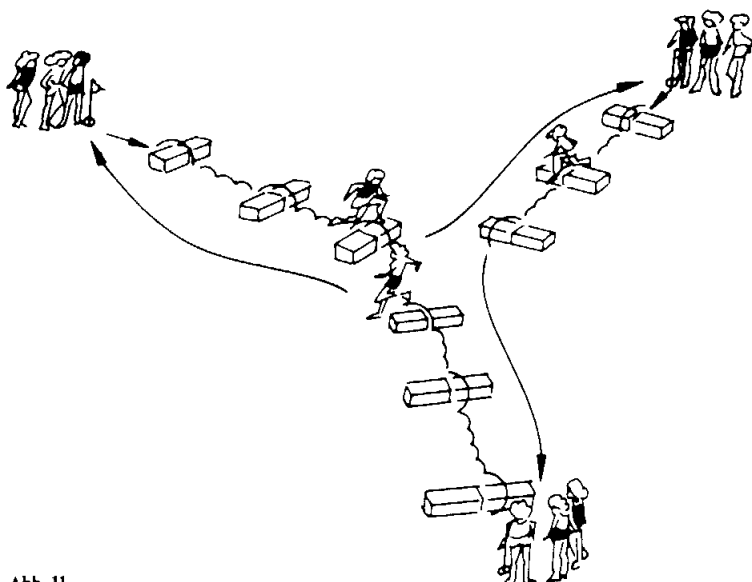


Abb. 11

Übung 12 (Abb. 12):

Hürdenstrecke aufbauen: Auf dem Hinweg werden Kartons auf markierte Stellen gelegt. Nach Umlaufen eines Mais werden auf dem Rückweg die Hindernisse überlaufen. In gleicher Weise werden die Hindernisse wieder abgebaut (auf dem Hinweg überlaufen, auf dem Rückweg abbauen).

Übung 13:

Die in der vorherigen Übung aufgebaute Hindernisstrecke kann auch für eine Umlaufstaffel (Hin- und Rückweg über die Hindernisse) genutzt werden.

Die Vielfalt der dargestellten Wettbewerbsformen kann auch bei höheren Hindernissen, insbesondere bei den folgenden Aufgaben eingesetzt werden.

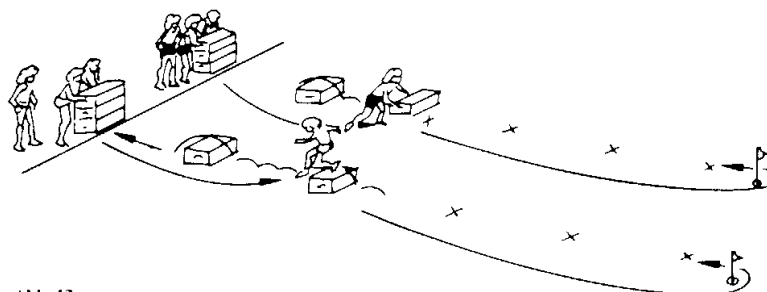


Abb. 12

Überlaufen von höheren Hindernissen

Insbesondere für Schüler der Altersstufen, für die dieser Weg vorgesehen ist, wird nun einsichtig, dass mit der bisher durchgeführten Technik des Sprintlaufs bei höheren Hindernissen Probleme beim Nachziehen des Abdruckbeins entstehen.

Kein Hindernis- oder Hürdentraining ohne spezielle Beweglichkeitsschulung!

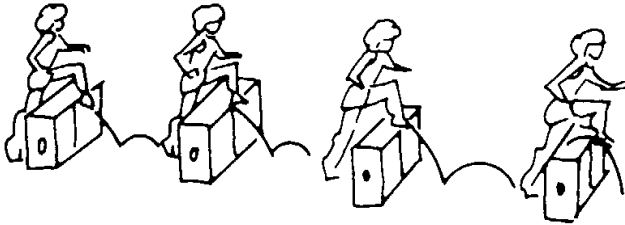


Abb. 13

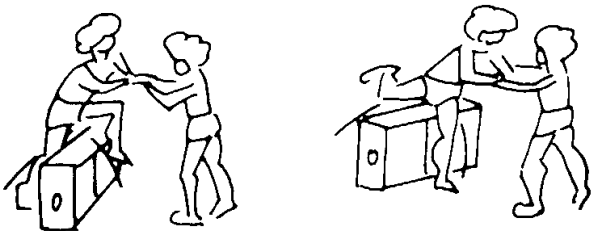


Abb. 14



Abb. 15

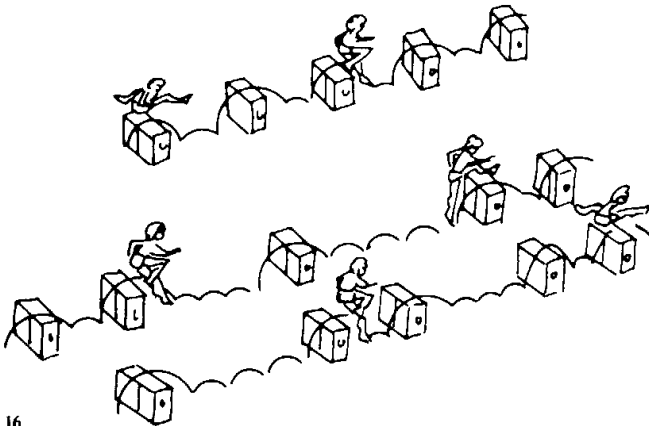


Abb. 16

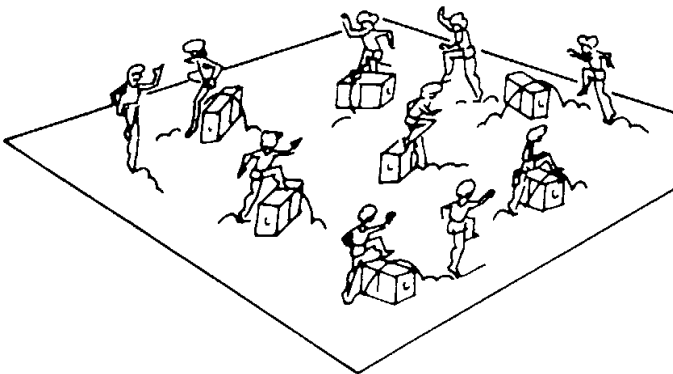
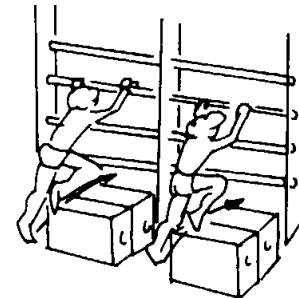


Abb. 17

Übung 1:

Den Kindern muss die Aufgabenstellung bewusst gemacht werden (die Kartons stehen nun auf ihrer langen Schmalseite): durch Übergehen des Hindernisses (Abb. 13), durch Nachziehbein-Übungen am Karton mit Partner (Abb. 14) oder an der Sprossenwand (Abb. 15). Zur deutlicheren Ausführung des Nachziehbeinschritts können auch zwei Kartons hintereinander aufgestellt werden.



Übung 2 (Abb. 16):

Wir probieren nun den Hürdenschritt an Kartonbahnen zuerst in langsamem Tempo im 1er-, 3er-, 5er-Rhythmus (Spielen mit dem Rhythmus). Bei ausreichender Festigung das Tempo erhöhen (auch im 4er- oder 6er-Rhythmus (beidbeinige Schulung erhöht den Lerneffekt)).

Mit weiteren Übungen, die jedoch höhere Anforderungen an das Koordinationsvermögen stellen, wollen wir nun speziell den Hürdenschritt verbessern. Die Aufgabe besteht jetzt darin, die Hürden im Hopslerlauf anzugehen und auch im Hopslerlauf zu überwinden. Dabei wird im Hopsler direkt vor dem Hindernis das Schwungbein hochgerissen, der Unterschenkel nach vorn ausgeschleudert und der Fuß aktiv nach unten gedrückt. Das Nachziehbein wird aktiv zur Ausführung des nächsten Hopsers zuerst nach vorn oben und dann zum Boden geführt.

Übung 3 (Abb. 17):

Hindernisgarten: Zuerst erproben wir diese Übung in freier Weise im Hindernisgarten.



Abb. 18

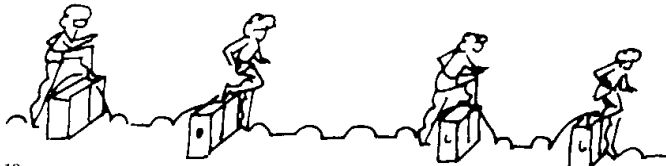


Abb. 19

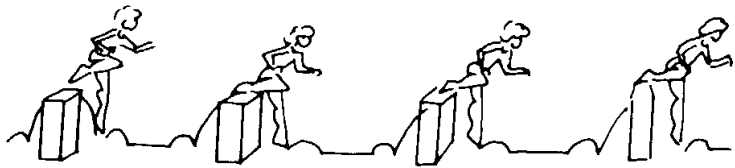


Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22



Übung 9 (Abb. 23 a und 23 b):

Spezielle Schulung des Nachziehbeins und des Schwungbeins: In der Fachliteratur wird hier meistens empfohlen, die Schüler seitlich vorbeilaufen und dabei das Nachzieh- bzw. Schwungbein über die Hürde führen zu lassen (Abb. 23 a). Häufig treten

hierbei allerdings Rhythmusstörungen auf und deshalb ist es günstiger, den Hindernisaufbau vorzuschalten, wie in er Abb. 23 a zu sehen ist: Die Kartons stehen 1,50 bis 1,80 Meter

Übung 4 (Abb. 18):

Hindernisreihe: Die Kartons in 2 Meter Abstand aufstellen. Die Strecke muss im Einer-Hopserlauf überwunden werden.

Übung 5 (Abb. 19):

Die Hindernisse stehen 5,50 Meter auseinander; Dreierhopper (Zählen mit Aufsetzen des Nachziehbeins). Auch Wechsel zwischen 2 und 5,50 Meter Abstand.

Übung 6 (Abb. 20):

Die schwierige Führung des Nachziehbeins festigen wir durch eine Aufgabenstellung, bei der der Hopserlauf so ausgeführt wird, dass nur das Nachziehbein über den Karton geführt wird. Abstand der Kartons 2 Meter.

Übung 7 (Abb. 21):

Um eine weitere Intensivierung zu erreichen, stellen wir nun die Kartons etwa 0,8 bis 1 Meter auseinander. Durch ein permanentes Übersteigen der Kartons erreichen wir eine Schulung des rechten wie linken Nachziehbeins. Anfangs kann man diese Übung auch mit Helfern durchführen.

Übung 8 (Abb. 22):

Erweitert man nun den Abstand zwischen den Kartons (um 20 bis 30 cm), so kann der Schüler nach Übersteigen des Kartons auf dem Ballen einen Hopser durchführen und aktiv den nächsten Karton übersteigen. Dies kann zur Stabilisierung des Gleichgewichts anfangs wieder mit Helfern durchgeführt werden.

Technische Merkmale:

- Ausführung auf dem Ballen o Hohe Knieführung bei engem Nachziehbein
- Aufgerichtete Fußspitze
- Hüft- und Beinstreckung während des Bodenkontakts

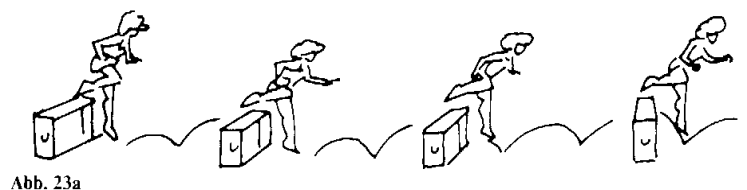


Abb. 23a

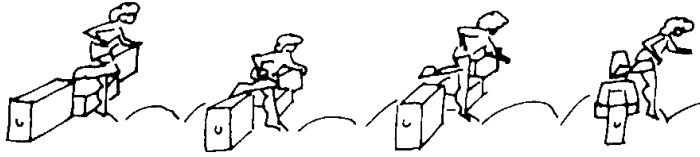


Abb. 23b

auseinander; das Schwungbein über den höheren, das Nachziehbein über den niedrigeren Karton führen. Bei der Übung für das Nachziehbein verfahren wir umgekehrt.

Erst wenn diese Übung gut gelingt, können wir den Aufbau wählen wie er in Abb. 23 b zu sehen ist.

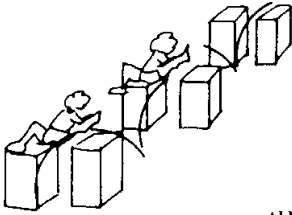


Abb. 24

Übung 10 (Abb. 24):

Beim Hürdenlaufen ist häufig zu beobachten, dass das Schwungbein nicht gerade geführt wird. Hier bietet sich das Laufen durch Kartongassen (Abb. 24) an. 3er-, 4er-Rhythmus.

Übung 11 (Abb. 25):

Eine weitere Variation lässt sich erreichen, indem man die Kartons versetzt aufstellt, damit einmal das Schwungbein dann wieder das Nachziehbein besonders gefordert sind.

Schulung im 4er-Rhythmus bei Geübten auch im 2er-Rhythmus möglich.



Abb. 25

Überlaufen höherer Hindernisse in Wettbewerbsformen

Wettkampfform 1:

Bevor wir nun zum Sprinten über höhere Hindernisse kommen, lassen sich für koordinativ geschulte Kinder Skippingläufe über die Hindernisse (Abstand 4 Meter aufwärts) im 3er- und 4er- bis 7er-Rhythmus durchführen, wobei auf hohe Knieführung und schnelle Bodenkontakte zu achten ist.

Im weiteren Verlauf können wir die Wettbewerbsformen wieder aufgreifen, die wir in Kapitel 1 kennen gelernt haben, wie z.B. die Hindernispendelstaffel, den Wettbewerb Flach- gegen Hürdensprint, Dreiecks- und Vierecksläufe usw.

Wettkampfform 2 (Abb. 26):

Mit Bananekartons lassen sich auch für unsere Jüngsten Wettkämpfe durchführen (z.B. 11 Meter Anlauf, 6 Meter Abstand). Vorher ist jedoch der Anlauf aus dem Hochstart oder mit dem Startblock einzuüben. Versuche zuerst über ein Hindernis durchführen, dann ein zweites sowie weitere hinzufügen.

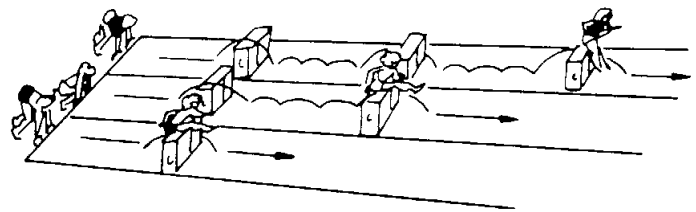


Abb. 26

Wettkampfform 3 (Abb. 27):

Umkehrlauf 30 Meter Hindernisse, 8 Meter Anlauf: 3 Hürden mit 7 Meter Abstand, 8 Meter bis zur Wendemarke 30 Meter Flachsprint zurück. Es kann als Einzelwettbewerb oder als Staffelform durchgeführt werden.

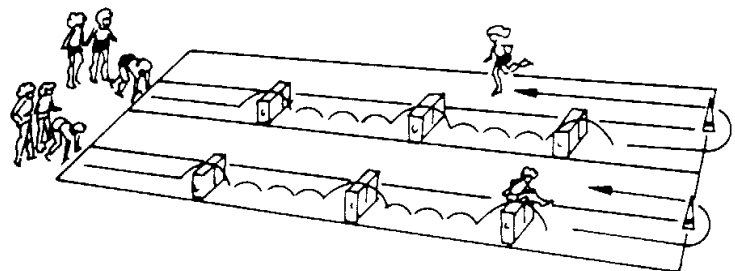


Abb. 27

Wettkampfform 4 (Abb. 28):

Differenzlauf: 2 (3, 4) Parteien treten gegeneinander zuerst in einer Flachstaffel (Pendelstaffel), z.B. 6 x 30 Meter gegeneinander an. Die Gesamtzeit jeder Partei wird gestoppt. Anschließend laufen die beiden Parteien 6 x 30 Meter

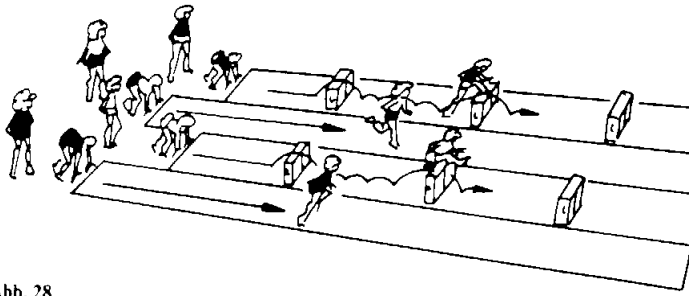


Abb. 28

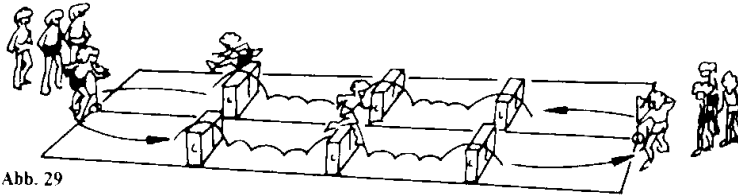


Abb. 29

Hindernis. Welche Gruppe hat die geringere Zeitdifferenz zwischen 6 x 30 Meter flach und 6 x 30 Meter Hindernis? Auch als Einzeltest zur Feststellung des Technikgrades möglich.

Wettkampfform 5 (Abb. 29):

Verfolgungsumkehrstaffel: 30 Meter Hindernis zwischen zwei Malen aufstellen; 2 Mannschaften stellen sich in abgebildeter Reihenfolge auf und verfolgen sich. Abschlag ist immer am Mal. Die Mannschaft, deren Läufer sich im gleichen Hinderniszwischenraum befindet wie der zu verfolgende Läufer, hat gewonnen.

Wettkampfform 6 (Abb. 30):

Hindernis-Slalomstaffel. Der erste Läufer einer Mannschaft überläuft die Hindernisse, der zweite läuft zurück. Slalom, der dritte überläuft wieder die Hindernisse usw. Das Ganze wird als Pendelstaffel durchgeführt. Die Mannschaft, von der alle Läufer die Hindernis- sowie die Slalomstrecke 1mal bewältigt haben, hat gewonnen.

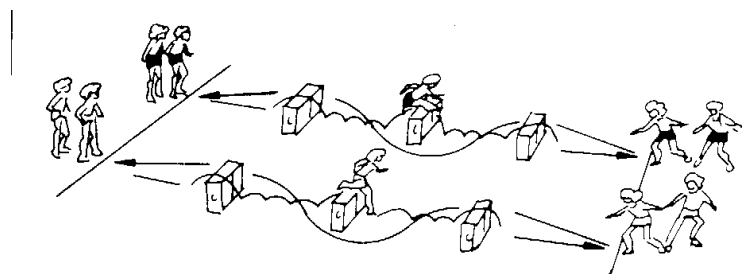


Abb. 30

Achtung: Die zurückgelegten Sprint- und Hindernisstrecken sollten zwischen 30 und 40 Metern (Gesamtstrecke bei einem Lauf) liegen. Bei älteren Schülerjahren *manchmal* auch zwischen 50 und 60 Metern. Die Kinder dürfen keine Sauerstoffschuld eingehen!

Überlaufen von Kinderhürden

im Umgang mit den Bananenkartons wird schon bei den Kleinen eine solche Sicherheit im Hürdenlaufen erarbeitet, dass der Übergang zur Kinderhürde leicht fällt. Beim Ersetzen der Kartons durch Hürden wird sinnvoller Weise so vorgegangen, dass erst die hinteren Kartons eines Parcours, bei denen der Läufer schon im Rhythmus ist, ausgewechselt werden. Die „Einstiegshürde“ (erste Hürde) und die „Konditionshürde“ (letzte Hürde) sollten erst am Schluss durch richtige Hürden ersetzt werden (Abb. 31).

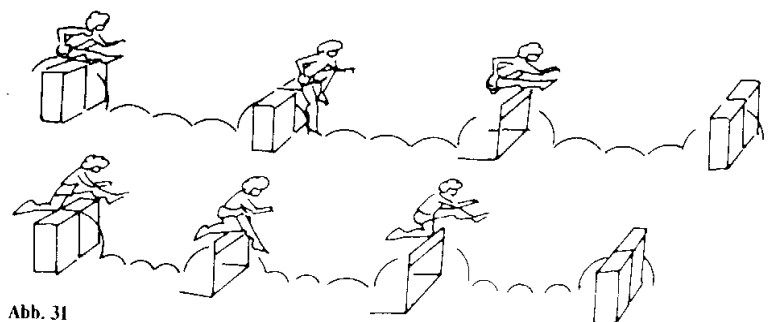


Abb. 31

Selbstverständlich wiederholen sich an den Kinderhürden alle Übungen, die wir bereits kennen gelernt haben.

Im Nachwuchsbereich und dabei insbesondere bei der Bewegungsform Hürdenlauf ist der schnelle Erfolg nicht wichtig. Spielerische Übungsformen und das ungezwungene Probieren von Technik und Rhythmus sollten im Vordergrund stehen.