

## Sporttagtraining Sprint L4

## Sprint- und Lauftraining

Ziele:	- Verbessern der Lauftechnik - Höhere Aktionsschnelligkeit
Umfang:	2-3 Lektionen
Level / Stufe:	L4 / Oberstufe
Voraussetzungen:	Sporttagtraining Sprint L3 (empfohlen, aber nicht absolut notwendig)
Stichworte:	Leichtathletik, Reaktionsschnelligkeit, Starts auf Kommando, Konzentration, Aktionsschnelligkeit, Lauschule, Sprintvorbereitung

### Einlaufen/Einstimmung:

#### Auf der Aussenanlage

##### Einlaufen auf der Bahn

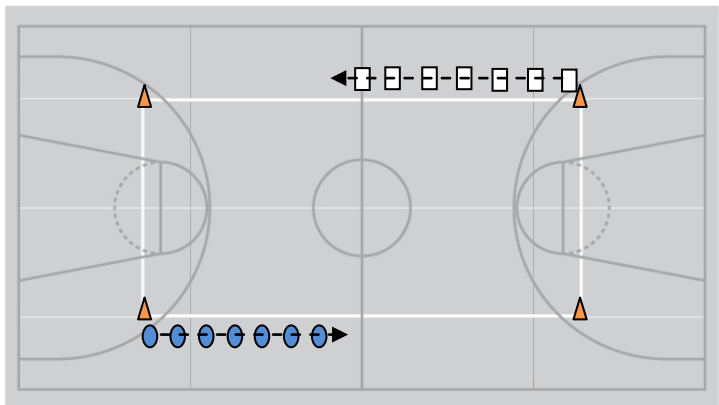
Die SuS laufen ca. 800m ein. Die ganze Klasse läuft die Distanz zusammen entweder auf der Laufbahn, dem Rasen, oder einem grossen Platz. Die LP macht jeweils eine der folgenden Laufformen vor:

- Langsames Joggen
- Hopserhüpfen
- Seitwärts Laufen (beidseitig)
- Rückwärts Laufen
- Kurze Steigerungsläufe
- Etc.

#### In der Halle

##### Liegenwettkampf

Zwei Teams legen sich gemäss Skizze mit ausgestreckten Armen um ein viereckiges Spielfeld herum. Die jeweiligen benachbarten Teammitglieder berühren sich mit den Händen der ausgestreckten Arme, so dass zwischen ihnen ein etwa zwei Meter breiter Zwischenraum entsteht. Wenn das Spiel beginnt, steht der jeweilige Hinterste der Mannschaft auf und bewegt sich schnellstmöglich über seine Teammitglieder (sie liegen ja quer zur Laufrichtung) hinweg, um sich als neuer Vorderster wieder liegend anzuschliessen. Ist dieser Läufer über den neuen Hintersten hinweg, startet dieser. Das Spiel ist vorbei, wenn eine Gruppe die andere eingeholt hat (was eigentlich nie vorkommt) oder der Trainer das Spiel beendet. Alternativ kann auch eine Runde auf Zeit absolviert werden. Das Spiel zielt auf die Reaktionsschnelligkeit, die Beschleunigung aus tiefer Position und den Laufrhythmus sowie ein gutes Teamwork ab.



### Hauptteil:

#### Auf der Aussenanlage

##### Laufformen aus dem Sprint ABC

Wer schnell laufen will, braucht eine optimale Technik. Die Übungen des Sprint ABC gehören zum Grundrepertoire sowohl von Anfängern als auch von Spitzenathleten.

### *Fussgelenksarbeit*

Um den SuS die Bedeutung und die differierende Stellung des Fussgelenks klar zu machen, wird zu Beginn die Arbeit in den Sprunggelenken thematisiert. Langsames Gehen mit den vier extremen Fussgelenksstellungen (auf den Fersen auf den Fussballen, auf der Fussinnenseite, auf der Aussenseite). Welche Gangart ist die relevante für den Sprint? Fussballenlauf. Warum? Schub nach vorne.

### *Skipping*

Kurze Schritte auf dem Fussballen mit aktivem Einsatz der Arme und sehr hoher Frequenz. Bei jedem Schritt aktiv die Knie mitnehmen. Besonders darauf achten, den Oberkörper gerade zu halten (Blick nach vorne) und die Arme aktiv mitzunehmen.

### *Anfersen*

Bei jedem Schritt aktiv die Ferse zum Gesäss bringen. Auch hier soll darauf geachtet werden, dass der Oberkörper aufrecht ist. Der Oberschenkel bzw. das Knie sollen gerade nach unten zeigen. Um zu spüren, ob ihre Ferse genug weit gehoben wird, können die SuS ihre Hände an das Gesäss legen.

### *Federsprünge*

Bei jedem vierten Schritt abdrücken und in die Höhe springen. Abdruck mit der Fußspitze bei fast gestreckten Knien. Beidbeinig durchführen.

### *Hopserhüpfen in die Höhe*

Möglichst hoch hopserhüpfen und dabei jeweils den gegengleichen Arm aktiv mitnehmen. Als Variation kann auch in die Weite gehüpft werden.

## **Startübungen**

Besonders wichtig beim Sprint ist der Start. Man muss so schnell wie möglich auf ein hohes Tempo kommen. Unter anderem ist darauf zu achten, dass der Oberkörper optimal nach oben gebracht wird, um möglichst wenig Geschwindigkeit zu verlieren. Für diese Startübungen legt die LP eine kurze Strecke von ungefähr 20 Meter fest, welche die SuS jeweils nach dem Startsignal der LP im höchstmöglichen Tempo absolvieren. Um der Übung einen Wettkampfcharakter zu verleihen, starten 4 SuS miteinander. Diese Gruppen werden regelmässig geändert.

### *Liegestützstart*

Aus der Liegestützposition schnell ins Laufen kommen.

### *Drehstart*

Mit dem Rücken zur Bahn, auf akustisches Signal halbe Drehung, dann Start (auch mit ganzer Drehung möglich).

### *Hochstart*

Die SuS starten, wie in der Regel beim Sporttag, aus der Hochstellung.

### *Joggingstart*

Bei dieser Variante joggen die SuS bei der Startlinie an Ort und beschleunigen nach dem Zeichen der LP.

## **Weitere Varianten**

### *Seilstart*

Partner hält ein Seil um den Bauch des Läufers. Dieser fängt an, langsam gegen den Widerstand anzulaufen. Lässt man das Seil fallen, geht es mit schnellstmöglichem Lauf weiter.

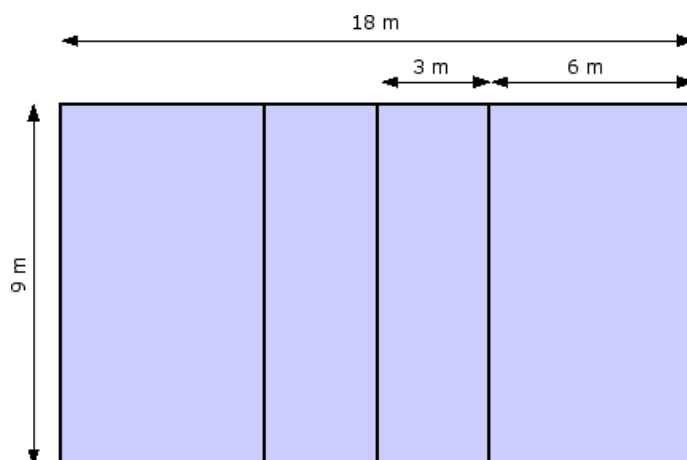
### *ABC Starts*

Aus einer Übung des Sprint ABC hinaus starten (siehe oben).

## In der Halle

### Liniensprint

Die erste Gruppe (ca. 7-10 SuS) stellt sich auf der Volleyballgrundlinie auf (zwei oder sogar drei Gruppen machen). Die SuS laufen zuerst zur drei Meter Linie und zurück (Distanz gleich 12 Meter). Nun laufen sie zur Mittellinie (18 Meter) und wieder zurück zur Grundlinie. Jetzt müssen sie zur "gegnerischen" drei Meter Linie laufen und wieder zurück zur Grundlinie (24 Meter). Zuletzt laufen sie zur gegnerischen Aufschlaglinie durchs Ziel (18 Meter).



Insgesamt beträgt die Distanz 72 Meter.

Ausser der Ziellinie müssen alle Linien mit der Hand berührt werden.

Mit allen Gruppen 2-3-mal durchführen. Als Ansporn für die nachfolgenden Gruppen und Durchgänge, die Zeit der Besten messen. Oder auch als Ausscheidungswettkampf durchführen mit Ansage der anzulaufenden Linien. Wer bleibt am längsten im Rennen (jeweils 2, 3 oder x SuS scheiden aus).

### Schlussteil:

#### Verfolgungsrennen

Die Klasse wird in vier Gruppen unterteilt. Jeweils in der Mitte der Seitenlinien und in der Mitte der Grundlinien des Volleyballfeldes wird ein Malstab angebracht. Hinter diesen vier Malstäben bilden die vier Gruppen Einerkolonnen mit dem Rücken zur Hallenmitte ausgerichtet. Jeweils der Vorderste jeder Gruppe sprintet eine Runde um die drei anderen Malstäbe und übergibt per Handschlag dem nächsten Gruppenmitglied beim Startpunkt. Welche Gruppe schafft es, im Laufe des Verfolgungswettkampfes die vordere Gruppe zu erreichen und den S zu berühren (ein Punkt für die schnellere Gruppe, Abbruch des Versuchs, Neustart mit vier frischen SuS an den jeweiligen Ausgangspositionen).

Variante: Die jeweils gegenüberliegenden Gruppen vereinen sich zu einem Team. Nun werden nur noch halbe Runden gelaufen (bis zum Partnerteam vis à vis). Die Wechsel werden in dieser Variante noch wichtiger (Teamwork, Abstimmung) und der Antritt erhält mehr Gewicht.

Achtung: Der nachfolgende S begibt sich erst vor den Malstab (also in die Laufrunde hinein), wenn sein Mannschaftskamerad kurz vor dem Ziel ist (Unfallgefahr).

### Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

- Laufformen aus dem Sprint ABC: Je nach Form eignet sich die Durchführung über eine gewisse Strecke im Schwarm, oder in kleinen Gruppen. Wenn die LP mit der Ausführung der Bewegung grösstenteils zufrieden ist, kann zu der nächsten Form übergegangen werden. Sonst Feedback geben und wiederholen lassen.

### Material:

- 4 Markierungshütchen oder Malstäbe
- 1 Stoppuhr