

# Handout Lektion Sprint / Hürden

**Handlungsempfehlung Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen**  
*...aus dem Handlungsfeld „Eine Gruppe sicher und effizient führen“*



Eigene (zusätzliche) Gelingensfaktoren

---

---

---

---

---

---

## Gelingensfaktoren und Methodik-Tipps

- Gute Planung und Vorbereitung auf die Unterrichtseinheit
- Plan B bereit haben
- Material bewusst und clever einsetzen
- Teilnehmern zum Auf- und Abbau gezielt einsetzen
- Postenblätter, Hallenpläne & Co. helfen dabei
- Nebenposten schaffen
- Bei Übungsanordnungen in der Länge: Auch den Rückweg nutzen, anstelle zurück gehen. Verdoppelt die Lernzeit.

**Vermeiden:** Lange Umbauten / Grosse Teams (mindert Bewegungszeit)

## Praktische Beispiele:

Gruppe 1

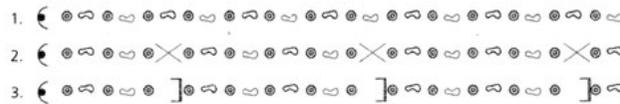
Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz



Quelle: Turnen Leichtathletik

Gruppe 2

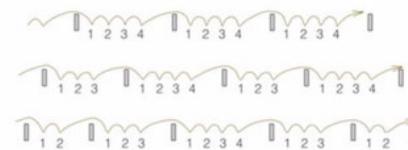
Vom Frequenzlauf zum 3er Rhythmus



Quelle: Turnen Leichtathletik

Gruppe 3

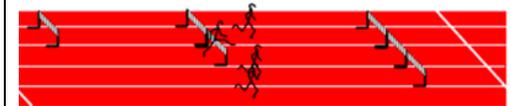
Rhythmisierungsvariationen (& Nachziehbein)



Quelle: Turnen Leichtathletik

Gruppe 4

Herausforderer: Sprinter vs. Hürdenläufer



## GRUPPE 1

### Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz

#### Material

- 2 Malstäbe
- 5 Markierteller

#### Aufbau

Nach einer Startstrecke von ca 10m im Abstand von ca. 5m Hütchen setzen. So viele wie TN pro Team. Pro Team eine Bahn.  
(Für die Demo am Kurs nur eine Bahn aufbauen und gemäss den Platzverhältnissen anpassen. Es geht um die Spiel-Idee.)

#### Ablauf

Startläufer sprintet bis zum 1. Hütchen und nimmt darüber eine Unterarmstütz-Position ein. Sobald die Position eingenommen ist, starten der nächste TN, überläuft die erste ‚Menschenhürde‘ und nimmt seinerseits beim 2. Hütchen eine Unterarmstütz-Position ein. usw....  
Sind alle Hütchen-Positionen besetzt, läuft die erste Hürde – der Startläufer – los, überspringt alle Hürden und läuft ins Ziel. Sobald er die 2. Menschenhürde übersprungen hat, darf diese auch starten und ins Ziel laufen. Welches Team hat als erstes alle TN im Ziel?

#### Varianten

- Mehr TN als Hürden-Positionen. Die übrigen TN überspringen alle Menschenhürden und laufen direkt ins Ziel.
- Menschenhürden dürfen erst wieder loslaufen, wenn der Vorläufer im Ziel ist (akustisches Signal?)

#### Vorteile

- Kleiner Materialaufwand
- Wettkampfform
- Doppelfunktion als Menschenhürde und Hürdenläufer



## GRUPPE 2

### Vom Frequenzlauf zum 3er Rhythmus

#### Material

- 20 Markierteller
- 4 Kegel, BlockX, Bändeli (zum Sperren)
- 4 Kleine Hürden, BlockX

#### Aufbau:

1 Bahn mit ca. 20 Markiertellern in einem 3-Fuss-Abstand

#### Ablauf

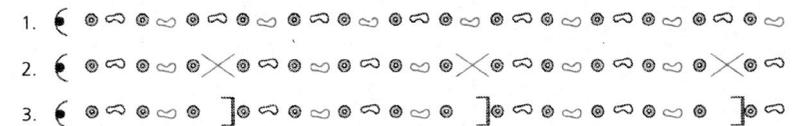
1. Rhythmisch durchlaufen
2. Jeden 5. Abstand mit einem Gegenstand sperren (Markierkegel, BlockX, Bändeli,...) Dieser Graben muss nun übersprungen werden.
3. Sperrung ersetzen durch kleine Hürden (Speedhurdles, BlockX,...) 2/3-1/3 Abstand berücksichtigen

#### Optional

4. Entfernen der Markierteller vor und nach der Hürde
5. Entfernen aller Markierteller, nur noch die Hürden stehen
6. Bei Bedarf Hürdenabstand vergrössern

#### Vorteile

- Mehrere Bahnen in verschiedenen Abständen erhöhen die Bewegungszeit und werden heterogenen Gruppen (Können, Schrittlänge) gerecht.
- Speditiver Umbau.



## GRUPPE 3

### Rhythmisierungsvariationen (& Nachziehbein)

#### Material

12-15 Trainingshürden  
8 BlockX

#### Aufbau

Hürden in verschiedenen Abständen und in mehreren Bahnen (3) stellen.  
Links und rechts von jeder Hürde ein BlockX stellen (oder in der Nähe bereit stellen).

#### Ablauf

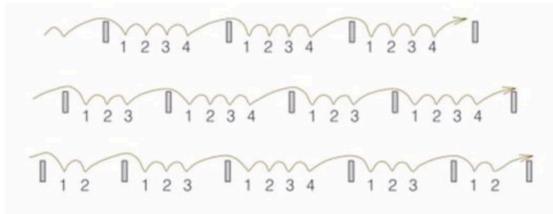
1. Flüssig durchlaufen trotz Rhythmuswechsel
2. Hürden auf gleichmässigen Abstand versetzen, BlockX links und rechts. Rhythmisch überlaufen, nur das Nachziehbein geht über die Hürde, das andere über das BlockX. Beide Seiten trainieren.
3. BlockX vor die Hürde stellen, um die gewünschte Distanz zur Hürde zu erzwingen.

#### Vorteile

Mehrere Bahnen erhöhen Bewegungszeit.  
Mehrere Übungen, speditiver Umbau.

#### Variante indoor

Mehrere Langbänke in verschiedenen Abständen verteilen (Ähnlich Leichtathletik-Test 3.1)  
Nachziehbein: Medizinbälle mit Ringli auf die Bänke stellen. Rhythmisch überlaufen mit Nachziehbein über den Medizinball.



## GRUPPE 4

### Herausforderer: Sprinter vs. Hürdenläufer

#### Material

7 Hürden

#### Aufbau:

Bahn 1: Ohne Hürden  
Bahn 2: 3 Hürden im 4er-Rhythmus.  
Bahn 3: 4 Hürden im 3er-Rhythmus

#### Ablauf

Start aus dem Hochstart auf akustischen Reiz. Versetzte Startpositionen (Handicap). Bahn 3 hat Vorsprung auf Bahn 2, Bahn 2 hat Vorsprung auf Bahn 1. Ziellinie ist identisch. Jeder TN startet abwechselnd auf Bahn 1, 2 oder 3. Kann als Sprint-Turnier durchgeführt werden.

#### Geeignete Nebenposten

Hürden Drills (ABC, Beweglichkeit,...)

#### Vorteile

- Mehrere Bahnen erhöhen Bewegungszeit.
- Herausforderer können in Niveau-Teams zusammengestellt werden
- Hohe Lernzeit durch verschiedene Rhythmisierungen im gleichen Aufbau
- Wettkampfform



# Handout Lektion Wurf

**Handlungsempfehlung Begeisterung wecken und Freude auslösen**  
*...aus dem Handlungsfeld „Lernförderliches Klima ermöglichen“*



Eigene (zusätzliche) Gelingensfaktoren

---



---



---



---



---



---

## Gelingensfaktoren und Methodik-Tipps

- Generell: Schaffen von Erlebnissen mittels Spannung
- Effekte nutzen (Flugweite/umfallende Gegenstände/Geräusche/ bewegende Ziele)
- Neugier: Reiz des Neuen mit unkonventionellen Wurf-Tools wecken, z.B. Foam-Rockets, Schleuder-Tools: Plastikreifen, Schubkarren-Pneus, Gummistiefel, Bälle in Einkaufstüten
- Erfolgserlebnisse: Hoher Gelingensfaktor kann durch Wahl der Wurfdistanz gesteuert werden
- Eigener Fortschritt aufzeigen anstatt 1:1 Leistungsvergleiche
- Team: Ziel ist, etwas im Team zu schaffen (Bsp. Rollmops: Ball soll über Linie)
- Teamdynamik: alle zum Anfeuern motivieren, Ritual bei Treffer einführen, etc
- Vielfalt und Kreativität ermöglichen (offene Lernwege)
- Spiele mit Risiko/Zufallsfaktor einbauen

**Vermeiden:** Monotonie / Langeweile / Vorhersehbarkeit / „Abspulen“ / knallharte Leistungsvergleiche

## Praktische Beispiele:

<p><b>Zuwerfen-und-Fangen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tennisball/Flutterball zuwerfen, fangen mit Verkehrshüetli</li> <li>▪ Plastikreif zuwerfen, Fänger hält Arme wie eine Kerze nach oben und fängt den Ring so</li> </ul>	<p><b>Wurfbuden-Formen (Treffspiele)</b></p> <p>Wer holt am meisten Pt. in 45sec?          Kids-Cup Biathlon-Wurfbude: welches Team hat zuerst alle Hüchchen runter?          Tools mit viel Effekt (auch Lärm) nutzen, z.B. Konservendosen</p>	<p><b>Monsterball</b></p> <p>Welches Team trifft das Monster am meisten?</p>	<p><b>Rollmops-Varianten</b></p> <p>Welches Team schafft es zuerst, die Schachtel bis zur Wand zu treiben?          Schachtel, Abfalleimer, etc...etwas nehmen, was Lärm/Effekt macht!</p>
<p><b>Spiel: Haltet-die-Seiten-frei</b></p> <p>Auf welcher Seite hat es auf Pfiff (10-20sec) die wenigsten Bälle?</p>	<p><b>Diverse Wand-Abprall-Spiele:</b></p> <p>Bild: Balltreiben in 2er-Teams</p>	<p><b>Medizinbälle in der Luft zusammenprallen lassen</b></p>	<p><b>Risiko-Varianten: Zonenwürfe</b></p>

## Material:

Stets für genügend Wurf-Nachschub besorgt sein!

Bei Tennisball-Spielen mindestens 10 Bälle pro Person.

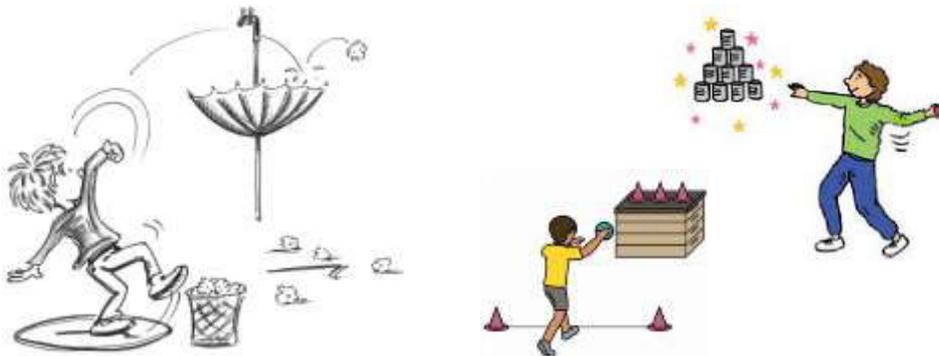
# Gruppen - Auftrag 1

Handlungsempfehlung **Begeisterung wecken und Freude auslösen**  
...aus dem Handlungsfeld „Lernförderliches Klima ermöglichen“

- ⇒ Bereitet das beschriebene Spiel vor (Aufstellen / Spiel 6:6, bestehend aus Teilnehmern der anderen drei Gruppen).
- ⇒ Sobald fertig vorbereitet: diskutiert in der Gruppe, welche Faktoren bei diesem Spiel, aber auch ganz allgemein wichtig sind, hinsichtlich „Begeisterung wecken und Freude auslösen“ als Gelingensfaktor.

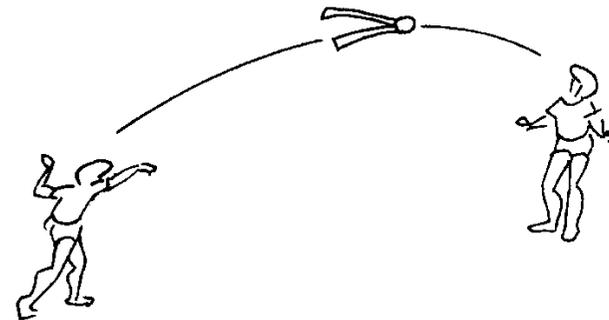
**Notiert diese Punkte stichwortartig auf einem Blatt Papier!**

## Teamform: Treffspiel-Form



- Findet gleich selber eine geeignete Form. Attraktiv, nicht die allerbekanntesten
- Notfallplan: UBS Kids-Cup Biathlon-Wurfbude: welches Team hat zuerst alle Hütchen runter? Oder wer hat in 30sec am meisten Hütchen abgetroffen? Oder mit einer fixen Ballmenge: welches Team hat am meisten Hütchen getroffen?

## Partner-Form: Zuwerfen und Fangen



- Zu zweit einander einen Tennisball zuwerfen (ca. 8m)
- Fangen mit Verkehrshütli
- Pro 2er-Gruppe 2 Hütli und 1 Tennisball

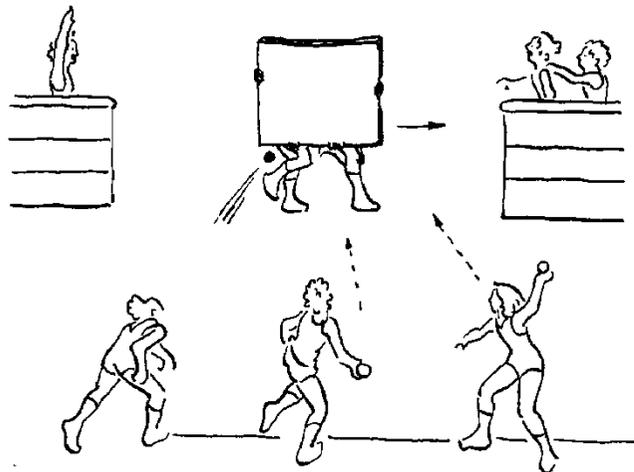
# Gruppen - Auftrag 2

Handlungsempfehlung **Begeisterung wecken und Freude auslösen**  
...aus dem Handlungsfeld „Lernförderliches Klima ermöglichen“

- ⇒ Bereitet das beschriebene Spiel vor (Aufstellen / Spiel 6:6, bestehend aus Teilnehmern der anderen drei Gruppen).
- ⇒ Sobald fertig vorbereitet: diskutiert in der Gruppe, welche Faktoren bei diesem Spiel, aber auch ganz allgemein wichtig sind, hinsichtlich „Begeisterung wecken und Freude auslösen“ als Gelingensfaktor.

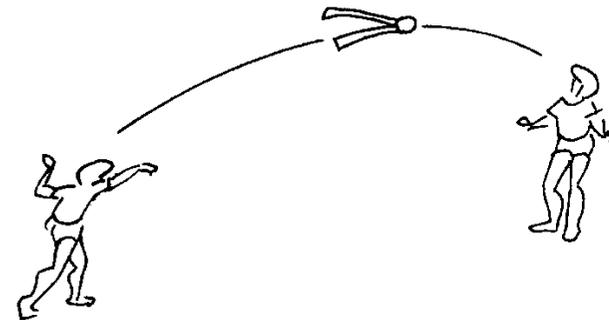
**Notiert diese Punkte auf einem Blatt Papier!**

## Team-Form: Monsterball



Welches Team trifft das Monster am meisten?

## Partner-Form: Zuwerfen und Fangen



- Zu zweit einander einen **Einkaufs-Sack-Schleuderball** zuwerfen (ca. 10m)
- Partner macht Punkt, indem er dafür sorgt, dass der zugeworfene Schleuderball durch einen Gymnastikreifen fällt
- Pro 2er-Gruppe 1 Einkaufssack mit Henkel, worin ein Ball eingepackt ist

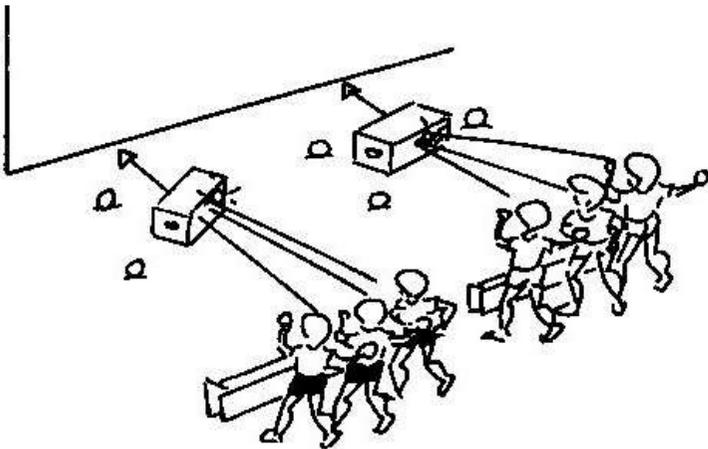
# Gruppen - Auftrag 3

Handlungsempfehlung **Begeisterung wecken und Freude auslösen**  
...aus dem Handlungsfeld „Lernförderliches Klima ermöglichen“

- ⇒ Bereitet das beschriebene Spiel vor (Aufstellen / Spiel 6:6, bestehend aus Teilnehmern der anderen drei Gruppen).
- ⇒ Sobald fertig vorbereitet: diskutiert in der Gruppe, welche Faktoren bei diesem Spiel, aber auch ganz allgemein wichtig sind, hinsichtlich „Begeisterung wecken und Freude auslösen“ als Gelingensfaktor.

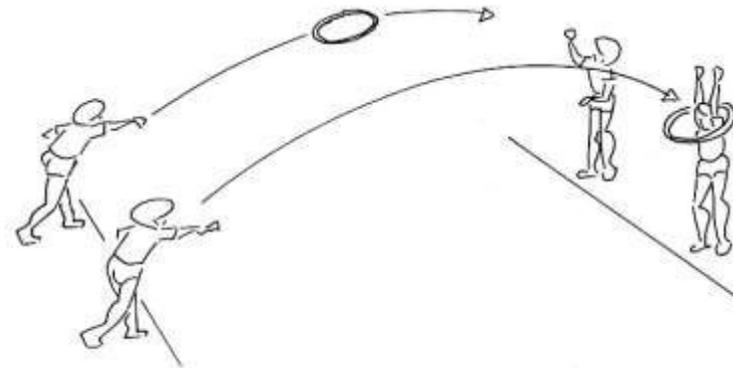
**Notiert diese Punkte auf einem Blatt Papier!**

## Team-Form: Rollmops-Variante



Welches Team schafft es zuerst, die Schachtel bis zur Wand zu treiben?  
Schachtel, Abfalleimer, etc...etwas nehmen, was Lärm/Effekt macht!

## Partner-Form : Reifen zuwerfen



Distanz vorgeben. Der andere fängt den Plastikreif/Velopneu durch reinschlüpfen.  
Wettbewerbsform-Beispiele: Wer hat zuerst 12x? Wer schafft in 30sec am meisten? Treib-Formen. Risikowurf: Pro Team 6 Würfe, aber der Partner darf sich nun nicht mehr bewegen, die grösste Distanz gewinnt.

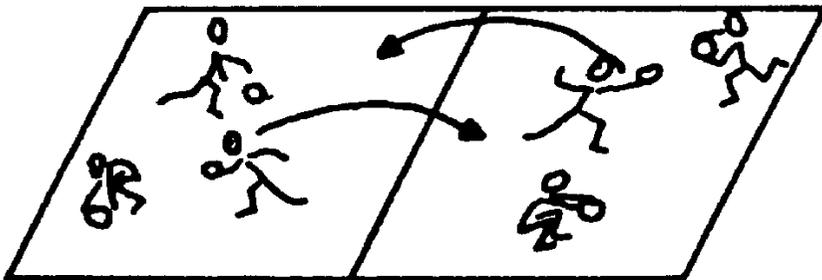
# Gruppen - Auftrag 4

Handlungsempfehlung **Begeisterung wecken und Freude auslösen**  
...aus dem Handlungsfeld „Lernförderliches Klima ermöglichen“

- ⇒ Bereitet das beschriebene Spiel vor (Aufstellen / Spiel 6:6, bestehend aus Teilnehmern der anderen drei Gruppen).
- ⇒ Sobald fertig vorbereitet: diskutiert in der Gruppe, welche Faktoren bei diesem Spiel, aber auch ganz allgemein wichtig sind, hinsichtlich „Begeisterung wecken und Freude auslösen“ als Gelingensfaktor.

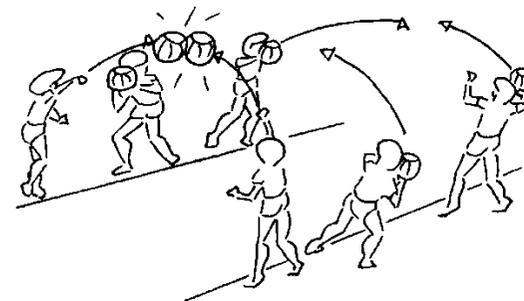
**Notiert diese Punkte auf einem Blatt Papier!**

## Team-Form: Haltet die Seiten frei



Auf welcher Seite hat es auf Pfiff (10-20sec) die wenigsten Bälle?

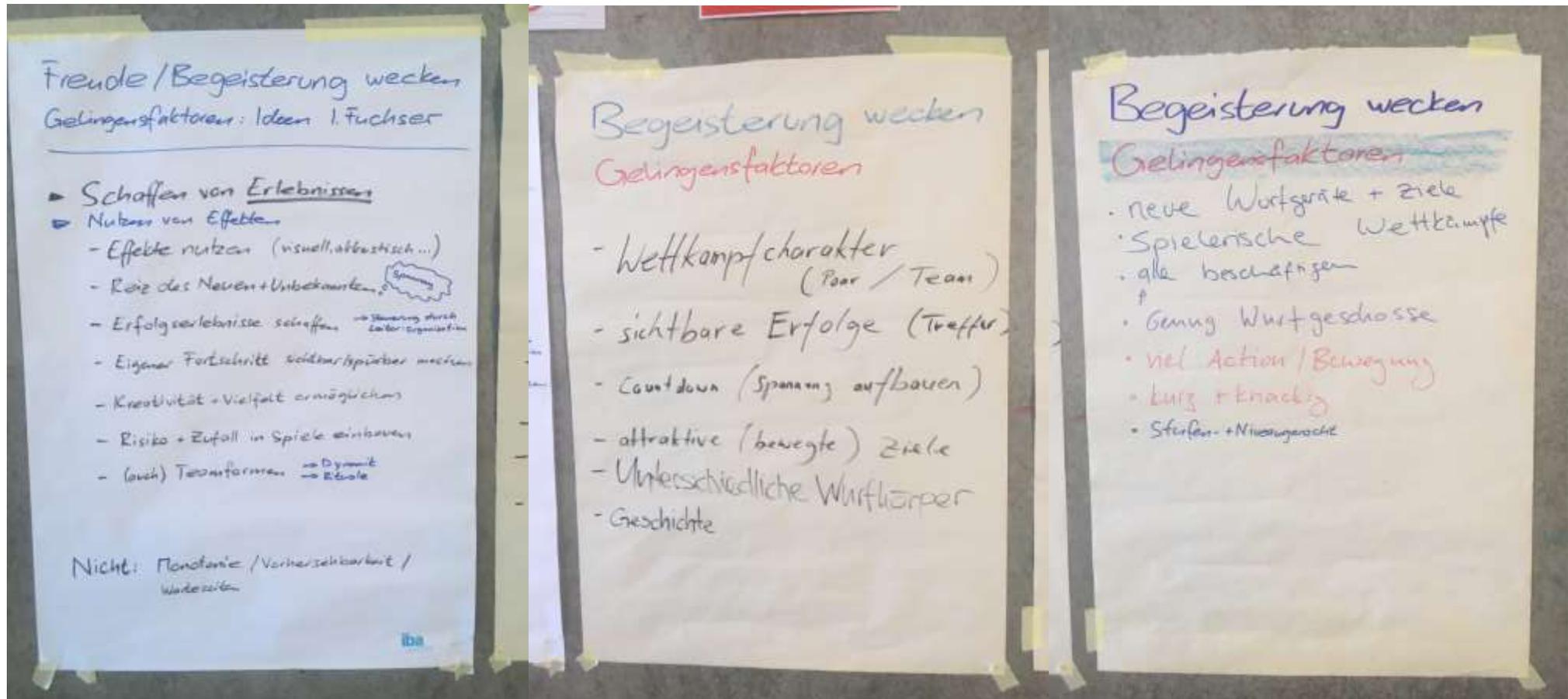
## Partner-Form : Bälle zusammenprallen



Stosst zu zweit gleichzeitig, sodass sie in der Luft zusammenprallen!

## Plakate Gelingensfaktoren

Flipcharts Zusammenfassungen : Handlungsempfehlung „Begeisterung wecken und Freude auslösen“



# Plakate Gelingensfaktoren

Flipcharts Zusammenfassungen : Handlungsempfehlung „Hohe Lern- oder Bewegungszeit ermöglichen“

