

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

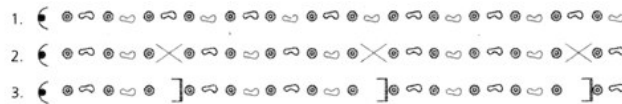
Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz



Quelle: Turnen Leichtathletik

Gruppe 2

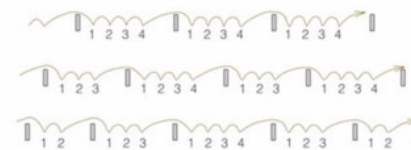
Vom Frequenzlauf zum 3er Rhythmus



Quelle: Turnen Leichtathletik

Gruppe 3

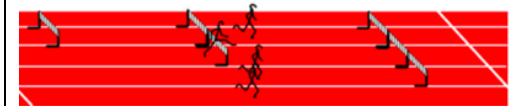
Rhythmisierungsvariationen (& Nachziehbein)



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

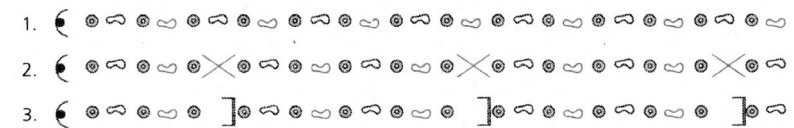
1. Rhythmisch durchlaufen
2. Jeden 5. Abstand mit einem Gegenstand sperren (Markierkegel, BlockX, Bändeli,...) Dieser Graben muss nun übersprungen werden.
3. Sperrung ersetzen durch kleine Hürden (Speedhurdles, BlockX,...) 2/3-1/3 Abstand berücksichtigen

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

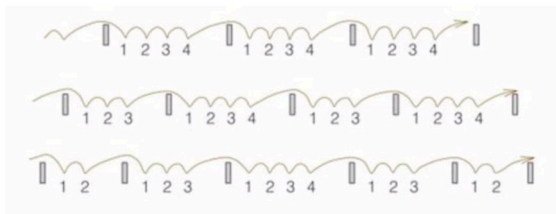
1. Flüssig durchlaufen trotz Rhythmuswechsel
2. Hürden auf gleichmässigen Abstand versetzen, BlockX links und rechts. Rhythmisch überlaufen, nur das Nachziehbein geht über die Hürde, das andere über das BlockX. Beide Seiten trainieren.
3. BlockX vor die Hürde stellen, um die gewünschte Distanz zur Hürde 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-Tourier 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>Zuwerfen-und-Fangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tennisball/Flutterball zuwerfen, fangen mit Verkehrshüteli ▪ Plastikreif zuwerfen, Fänger hält Arme wie eine Kerze nach oben und fängt den Ring so 	<p>Wurfbuden-Formen (Treffspiele)</p> <p>Wer holt am meisten Pt. in 45sec? Kids-Cup Biathlon-Wurfbude: welches Team hat zuerst alle Hütchen runter? Tools mit viel Effekt (auch Lärm) nutzen, z.B. Konservendosen</p>	<p>Monsterball</p> <p>Welches Team trifft das Monster am meisten?</p>	<p>Rollmops-Varianten</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>Spiel: Haltet-die-Seiten-frei</p> <p>Auf welcher Seite hat es auf Pffiff (10-20sec) die wenigsten Bälle?</p>	<p>Diverse Wand-Abprall-Spiele:</p> <p>Bild: Balltreiben in 2er-Teams</p>	<p>Medizinbälle in der Luft zusammenprallen lassen</p>	<p>Risiko-Varianten: Zonenwürfe</p>

Material:

Stets für genügend Wurf-Nachschub besorgt sein!

Bei Tennisball-Spielen mindestens 10 Bälle pro Person.

Plakate Gelingensfaktoren

Flipcharts Zusammenfassungen : Handlungsempfehlung „**Begeisterung wecken und Freude auslösen**“

Lernförderliches Klima ermöglichen
↳ **Begeisterung wecken und Freude auslösen**

Gelingensfaktoren

- Erlebnisse
- Effekte : Bewegung, Akrobatik, ...
- „Neues“, Unkonventionelles : Reize
- Erfolgs-Erlebnisse
- Fortschritte (statt nur Leistungsvergleiche)
- Team-Formen → Erfolg
- Team-Dynamik z.B. Anker, Rituale bei Treffern
- Vielfalt + Kreativität zulassen
- Spiele mit Risiko/Zufall zulassen

Nicht: Plaudern, Vorherrschaft, „Abspielen“
reine Leistungsform (nicht nur)

GRUPPE 1

- ▷ passende Distanzen - Erfolgserlebnisse
- ▷ genügend Material
- ▷ angemessene Gruppengrößen
- ▷ sichtbarer/klarer Erfolg
- ▷ Wettkampfcharakter
- ▷ Teamzusammensetzung
- ▷ Individualisieren

Monster

- Team → Wettkampf
- Erfolg → sichtbar/messbar
- Bewegliches Ziel spornen zu

- Torgewinn/Wertes

- im Team Resultat erreichen
- auf Niveau anpassbar

- Hg.

- Formieren die Alle können
- Unübliche Geräte verwenden (Stuhl, Gymnastik, ...)

- Wettkampf löst Motivation aus
- viel Bewegung
- einfach
 - erklärt
 - aufgestellt
 - wenig Material
 - überall spielbar

←

- präzision
- Kontrolle über Spiel
- visueller Effekt

Gelingensfaktoren

▷ einfach

▷ 3-5 min 2-4 bis 4-6 min

▷ (keine) Materialschicht

- schneller Erfolg/Erlebnis (für alle)
- nach Belieben schnell variieren
- Ausstattungsbedarf
- Wettkampfscharakter
- wenig/keine Bewegungspausen

Plakate Gelingensfaktoren

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

EINE GRUPPE SICHER UND EFFIZIENT FÜHREN

HOHE LERN- UND BEWEGUNGSZEIT ERMÖGLICHEN

GELINGENS-FAKTOREN

- GUTE PLANUNG
- GUTE VORBEREITUNG DES UNTERRICHTS
- MATERIAL BEWUSST UND CLEVER EINSETZEN
- TN ZUM AUF-/ABBAU GEZIELT EINSETZEN
- POSTENBLÄTTER, HALLENPLÄNE + CO.
- NEBENPOSTEN SCHAFFEN
- VARIANTEN FÜR UNTERSCHIEDLICHE NIVEAUS

Vorbereitung

optimaler Materialeinsatz

viele angepasste Übungen

optimale Gruppenzusammensetzung

- ▷ Gute Vorbereitung
- ▷ Klare Ziele
- ▷ Gruppen Größe

- ▷ gute Vorbereitung
- ▷ Material bereitstellen
- ▷ gutes Material
- ▷ Mithilfe Trainer beim Aufstellen (ev. Instruktionen)
- ▷ Nebenparten
- ▷ Gruppengröße
- ▷ mehrere Bahnen

▷ Vorbereitung

- Material
- Ideen/Variationen +/-
- Platz nutzen

▷ Basics ↙ ↘*

▷ Erklärung ↓ Übung ↑