

Ganzheitsmethode: Lass die Anfänger von Anfang an rhythmisch über kleine Hindernisse laufen.

Rhythmisierung: Stelle den Rhythmus ins Zentrum deiner Bemühungen: rhythmisiere alle Übungen und gib akustische Hilfen durch Klatschen, Zählen, usw. Mach dem Anfänger die beiden verschiedenartigen Hauptrhythmen klar: den Zwischenhürden-Schrittrhythmus (zyklisch) und den Überquerungsrhythmus (azyklisch).

Hindernisse überspringen: Achte darauf, dass die Hindernisse von Anfang an überspringt und nicht übersprungen werden. Fordere bereits vom Anfänger eine möglichst kurze Flugphase. Verdeutliche ihm dies durch den Hinweis: "Nur auf dem Boden kannst du schnell laufen!" Arbeite bereits mit den Anfängern so viel als möglich an der Schnelligkeit und so viel wie nötig an der Technik.

Angepasste Hindernisse: Verwende leicht fallende/kippende Hindernisse, baue damit die Angschwelle beim Anfänger ab.

Abstand zwischen den Hindernissen: Die Abstände musst du den körperlichen Voraussetzungen der Anfänger anpassen! Als Faustregel gilt: "verdopple den gewünschten Schrittrhythmus und du hast den Abstand in Schritten (Metern)" Scheue dich nicht, mehrere Hindernisbahnen mit unterschiedlichen Abständen aufzustellen, um damit den unterschiedlichen Voraussetzungen der Anfänger gerecht zu werden. Sie danken es dir mit raschen Fortschritten!

Höhe der Hindernisse: Auch die Höhe ist den körperlichen Voraussetzungen anzupassen. Als Mindestmass gilt die Kniehöhe und als Maximalmass die Hüfthöhe deiner Anfänger. Auch hier musst du normalerweise mit mehreren Bahnen arbeiten, um die Unterschiede etwas auszugleichen. Bevor du die Höhe steigert, verlängere den Abstand zwischen den Hindernissen. Damit ist auch das Überspringen weiterhin gewährleistet.

Anzahl der Hindernisse: Verwende min. 3 und max. 6 Hindernisse. Bei weniger als drei ist die Bewegungswahrnehmung zu kurz, bei mehr als 6 schränkt die Ermüdung die Bewegungsqualität ein.

Trainingshäufigkeit: Anfänger sollten öfters, aber in kurzen Sequenzen mit dem Hürdenlaufen konfrontiert werden. Der Trainingsumfang soll so gering gehalten werden, dass die Freude grösser als die Ermüdung ist.

Wettkampf: Bestreite mit Anfängern erst dann Wettkämpfe, wenn du ihnen ein Erfolgserlebnis garantieren kannst, d.h. wenn sie fähig sind, die normierten Bedingungen (Abstände/Höhen) ohne Probleme zu erfüllen. Merke aber: Zugunsten eines optimalen Schritt-Rhythmus sollen im Training grundsätzlich keine Wettkampfabstände gelaufen werden.

Spielend und locker: läuft es sich schneller und das Hürdenlaufen macht mehr Spass! Also lass deine Anfänger den Spass an der Sache spüren, arbeite spielerisch mit ihnen und verzichte auf "kopflastige Erklärungen" und "sture Planerfüllung" im Training. Deine Anfänger wissen es zu danken!

„Pfützentreten“

Zeit: 8-12 Minuten

Inhalt: Matten liegen unregelmäßig in der Halle. Sie stellen „Pfützen“ dar. Die Kinder treten mit rechts oder links kräftig in die „Pfützen“, so daß es „richtig spritzt“, laufen weiter zur nächsten „Pfütze“ usw.

Ziel: Aktives Setzen und schnelles Abdrücken

Hinweise: Dauer: 30 sec
Wiederholungen: 3 bis 5
Pause: 1 bis 1:30 min
Zwei Gruppen wechselweise

Mittel: CA. 10 Matten
CA. 10 Reifen

Weiterführung: Hinter jeder Matte liegt ein Reifen. Der Reifenrand wird unter die Matte geschoben (Sicherung). Flaches Überlaufen der Matte und schnelles Treten in die Reifen mit kraftvollem Weiterlaufen (siehe Skizze).

Legende: Laufen auf dem Fußballen, die Arme helfen mit

GS: S. 162 / 217
HS: S. 217
RS: S. 71
Gym: S. 87 / 88

Leistungs- und Lernvoraussetzungen: Koordinationstaupe, koordinative Lern- u. Leistungsvoraussetzungen werden sportartbezogen geschult
Schnellbeden
Unterschiedlicher Kraftmass, Differenzierungsfähigkeit im koordinativen Bereich

„Mattenbahnsprint“

Zeit: 12-15 Minuten

Inhalt: Die Matten liegen in unregelmäßigen Abständen quer in einer Reihe (siehe Skizze). Die Kinder sprinten durch die Mattenbahnen, treten mit dem rechten oder linken Bein und kräftigem Abdruck auf die Matte.

Ziel: Schnelles Sprinten, kräftiges Abdrücken, schnelles Setzen, Rhythmusschulung

Hinweise: Strecke: 15 bis 25 m
Wiederholungen: 5 bis 8
Pause: 1 bis 1:30 min zurückgehen

Mittel: CA. 10 Matten
CA. 10 Reifen

Weiterführung: Hinter jeder Matte liegt ein Reifen. Der Reifenrand wird unter die Matte geschoben (Sicherung). Flaches Überlaufen der Matte und schnelles Treten in die Reifen mit kraftvollem Weiterlaufen.

Legende: Laufen auf dem Fußballen, die Arme helfen mit

GS: S. 162 / 217
HS: S. 71 / 118
RS: S. 82 / 90
Gym: S. 87 / 88

Leistungs- und Lernvoraussetzungen: Koordinationstaupe, koordinative Lern- u. Leistungsvoraussetzungen werden sportartbezogen geschult
Schnellbeden
Schnelllaufen, einfache Übungen zur Koordinationsschulung beim Laufen
Grundrhythmus, vertikale Schrittlänge des Laufens

„Matten-Reifen-Sprint“ im 3er-Rhythmus

Zeit: 12-15 Minuten

Inhalt: Die Matten liegen in regelmäßigen Abständen in einer Reihe. Vor der ersten Matte liegen 3 oder 5, zwischen den Matten jeweils 4 Gymnastikreifen (Durchmesser 60-80 cm, siehe Skizze 1). Die Kinder sprinten durch die Mattenbahn, mit einem Ballenkontakt pro Reifen.

Ziel: Abdruckschulung im 3er-Rhythmus, schnelles Sprinten, schnelles Setzen

Hinweise: Strecke: 20 bis 25 m
Wiederholungen: 3 bis 5 re und 3 bis 5 li beginnend
Pause: 1 bis 1:30 min zurückgehen

Mittel: 40 Reifen (ca. 60-80 cm Durchmesser)
8 Matten

Weiterführung: Der Reifen hinter der Matte wird zu einem Drittel unter die Matte geschoben, um ein schnelleres und aktiveres Setzen des Fußes zu ermöglichen. Der vierte Reifen wird an den dritten geschoben und damit etwas von der nächstfolgenden Matte entfernt, um ein kräftigeres Abdrücken und eine Sprintposition zu garantieren (siehe Skizze 2).

Legende: Laufen auf dem Fußballen, die Arme helfen mit, flaches, schnelles Überlaufen, hohe Hüftposition

GS: S. 162 / 217
HS: S. 71
RS: S. 78 / 125
Gym: S. 87 / 88

Leistungs- und Lernvoraussetzungen: Koordinationstaupe, koordinative Lern- u. Leistungsvoraussetzungen werden sportartbezogen geschult
Schnellbeden
Schnelllaufen, einfache Übungen zur Koordinationsschulung beim Laufen
Reaktionsfähigkeit

„Hütchen-Sprint“ „3er-Rhythmus“

Zeit: 12-15 Minuten

Inhalt: Mit Markierungskegeln und Matten werden Hindernisse in einer Reihe angeordnet. Der Abstand sollte 5,5 bis 6,5 m (3er Rhythmus) betragen. Als Anlaufhilfe werden vor der ersten Matte 5 Reifen platziert (siehe Skizze). Die Kinder sprinten über die Hindernisse und führen das vordere Bein über den tiefsten Punkt zwischen den Hütchen.

Ziel: Schnelles Überlaufen eines Hindernisses, Rhythmusschulung

Hinweise: Strecke: 20 bis 25 m
Wiederholungen: 5 bis 8
Pause: 1 bis 1:30 min zurückgehen

Mittel: markierungskegel, matten, stäbe

Weiterführung: Über die Hütchen wird ein Stab gelegt. Die Hütchen werden aufgestellt, darüber wird ein Stab gelegt. Zur Rhythmusstabilisierung kann man zwischen den Hindernissen wieder 4 Reifen wie auf S. 28 einsetzen.

Legende: siehe S. 28, hohe Hüfte, hohes Knie, angezogene Fußspitze, Achtung, Ausführung beidseitig

GS: S. 162 / 217
HS: S. 71 / 118
RS: S. 82 / 124
Gym: S. 87 / 88

Leistungs- und Lernvoraussetzungen: Laufen über Hindernisse, Koordinationstaupe, koordinative Lern- u. Leistungsvoraussetzungen werden sportartbezogen geschult
Schnellbeden
Schnelllaufen, einfache Übungen zur Koordinationsschulung beim Laufen
Rhythmisierung- und Orientierungsfähigkeit, Laufe über kurze Distanzen (10-30 m)

„Matten-Hütchen-Sprint“ „3er-Rhythmus“

Zeit: 12-15 Minuten

Inhalt: 3 bis 4 Markierungskegel werden auf den Boden gelegt, mit einer Matte abgedeckt und in einer Reihe angeordnet. Der Abstand sollte 5,5 bis 6,5 m betragen. Als Anlaufhilfe werden vor der ersten Matte 5 Reifen platziert (s. Skizze).

Ziel: Schnelles Überlaufen eines Hindernisses, Rhythmusschulung

Hinweise: Strecke: 20 bis 25 m
Wiederholungen: 3 bis 5 re
3 bis 5 li beginnend
Pause: 1 bis 1:30 min zurückgehen

Mittel: markierungskegel, matten, kastenteile, schwanstoff, quader, pappdeckel

Weiterführung: Die Markierungskegel werden aufgestellt, zur besseren Stabilität können sie in Kastenteile gestellt werden (siehe Abb. S. 25). Zur Rhythmusstabilisierung können zwischen den Hindernissen wieder 4 Reifen wie auf S. 28 eingesetzt werden.

Legende: siehe S. 28, hohe Hüfte, hohes Knie, angezogene Fußspitze, Achtung, Ausführung beidseitig

GS: S. 162 / 217
HS: S. 71 / 118
RS: S. 82 / 124
Gym: S. 87 / 88

Leistungs- und Lernvoraussetzungen: Laufen über Hindernisse, Koordinationstaupe, koordinative Lern- u. Leistungsvoraussetzungen werden sportartbezogen geschult
Schnellbeden
Schnelllaufen, einfache Übungen zur Koordinationsschulung beim Laufen
Rhythmisierung- und Orientierungsfähigkeit, Laufe über kurze Distanzen (10-30 m)

„Turnbank-Sprint“

Zeit: 12-15 Minuten

Inhalt: Drei bis vier Bänke werden quer in einer Reihe mit 4,5 bis 6 m Abstand (3er-Rhythmus) gestellt. Unter jede Bank wird eine Matte quer zur Laufrichtung gelegt. Auf jeder Bank wird mit zwei Medizinbällen eine Gasse gebildet (siehe Skizze). Die Kinder sprinten über die Bänke und werden durch den Aufbau gezwungen, vor der Matte kräftig abdrücken. Das vordere Bein (Schwungbein) wird zwischen den beiden Bällen, das nachfolgende (Nachziebein) über den Medizinball geführt.

Ziel: Schnelles Überlaufen eines Hindernisses, Rhythmusschulung

Hinweise: Strecke: 20 bis 25 m
Wiederholungen: 3 bis 5 re
3 bis 5 li beginnend
Pause: 1 bis 1:30 min zurückgehen

Mittel: turnbanke, matten, tennisringe, medizinbälle

Legende: hohes Knie, gerades Schwungbein (durch die Ballgasse), abgespreiztes Nachziebein (über den Medizinball), angezogene Fußspitze

GS: S. 162 / 217
HS: S. 71 / 118
RS: S. 78 / 125
Gym: S. 87 / 88

Leistungs- und Lernvoraussetzungen: Laufen über Hindernisse, Koordinationstaupe, koordinative Lern- u. Leistungsvoraussetzungen werden sportartbezogen geschult
Schnellbeden
Schnelllaufen, einfache Übungen zur Koordinationsschulung beim Laufen
Rhythmisierung- und Orientierungsfähigkeit, Kooperations- und Orientierungsfähigkeit im koordinativen Bereich