

Zielsetzungen Schnell-Laufen (Unterstufe)

Lauf-Vielseitigkeit/Laufkoordination
Ganz allgemein soll/muss das Training mit unter 12-jährigen in erster Linie auf das Schaffen eines möglichst großen Bewegungsrepertoires ausgerichtet sein.

Dies auch um der zunehmenden Verarmung der Bewegungsmotorik bei heutigen Kindern entgegenzuwirken. (vgl. auch Film: "Aktive Kindheit" => www.sportmediathek.ch)

Ballenlauf
Das nötige "Krafttraining", um 50-60m überhaupt auf den Fussballen durchlaufen zu können. Eine zwingende Voraussetzung, um technisch korrekt laufen zu können.

 ▶ Variantenreiches Seilspringen
 ▶ Koordinations-Hüpfen (z.B. mit Arm-Aufgaben)
 ▶ Hüpf-Wettkämpfli (z.B. Hahnenkampf, Einbein-Hüpfstafetten)
 ▶ Test: Einbein-Seilspringen auf Fussballen 30x pro Bein

Schnelligkeit
Weil die Bewegungsmuster im Gehirn für die maximal schnellen Bewegungen fürs ganze Leben im Altersbereich vor dem ca. 12 Altersjahr "programmiert" / festgelegt werden.

 ▶ Reaktions-Starts; Verfolgungen
 ▶ Sprint-Stafetten
 ▶ Tapping, Reifenparcours...

Technik
1) Hochstart-Stellung
Vor allem die aktive, gegengleiche Armbeziehung. Arme sind "Frequenzgeber" der Beine!

2) Verhältnis Schritte - Frequenz
Frequenz-Leiterli: Klebeband-Marken (Abstände: 50cm-65cm-80cm-95cm)

Freies Laufen	"Aufgaben" laufen	Figuren laufen	Richtungswechsel	Lauftempo-Wechsel	Laufartwechsel	Gruppenlaufen
<ul style="list-style-type: none"> - Durcheinander und Lauf wege suchen - Schrittgestaltung selbst wählen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit einer Zeitung auf der Brust laufen - Bodenmarkierungen in rhythmischen/ unrythmischen Abständen treffen - Strecke mit bestimmter Schrittzahl zurücklegen - Linien laufen 	<ul style="list-style-type: none"> - Formen von Buchstaben, Zahlen, Gegenständen laufen - Choreographie laufen (öffnen, schliessen, Richtung ändern, usw.) - Tiere imitieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorwärts - rückwärts - seitwärts - Slalomlaufen - Zickzack laufen - Sich an Bodenmarkierungen wie Linien oder Hütchen orientieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontinuierlich - Temposteigerung - Auf-/abschwellend - Ruckartig - Intervall-förmig 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit kurzen Schritten - Mit langen Schritten - Fussgelenk-Dribbling - Mit Kniehub - Mit Anfersen - Laufartwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> - In der Reihe - In der Kette - Als Überhollauf in der Reihe - Figurenlaufen - Im Block laufen
Transportlaufen	Hindernislaufen	"Musiklaufen"	Partnerlaufen	Geländewechsel	Arm-Bein-Koordination	Laufen im Gleichgewicht
<ul style="list-style-type: none"> - Geräte tragen (Karton) - Geräte übergeben (Tennisball) - Geräte werfen, prellen, rollen - Mit Geräten laufen (Partner tragen einen Stab) 	<ul style="list-style-type: none"> - Über Hindernisse - Um Hindernisse herum - Laufen und springen über Hindernisse - Laufen und aufsetzen auf Hindernisse 	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichbleibender Rhythmus - Wechselnder Rhythmus; auf- und abschwellend - Aus- und einsetzender Rhythmus - Laufen mit Klatschen 	<ul style="list-style-type: none"> - Hintereinander - Nebeneinander - Schattenlaufen 	<ul style="list-style-type: none"> - In der Halle - Im Wald - Auf dem Rasen - Bergauf, bergab - Im Schnee - Auf Sandboden - Auf Kunststoff 	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen und Hüpfen mit verschiedenen Armhaltungen und Armaufgaben - Gegengleiche, aktive Armarbeit beim Ablauf, beim Hüpfen - Mit einem Ball prellend 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf Linien - Über Bänkli - Auf einem Fussballen, drehend, rückwärts - Blind laufend, hüpfend

Methodische Hinweise:

- Regelmässig und oft üben. Am besten in jeder Lektion, z.B. nach dem Spiel am Anfang Reaktionsstarts und/oder Stafetten!
- Nur im erholten Zustand Sprint trainieren: d.h. Sprint am Anfang der Lektion!
- Streckenlänge für Sprints so wählen, dass eine Dauer von 6sec nicht überschritten wird. Starts/Schnelligkeit in der Regel 3-4sec
- Genügend lange Erholungspausen zwischen den Laufserien (Faustregel: 1min pro 10m)
- Technik den Kraftverhältnissen anpassen: unter 10-jährige machen besser einen korrekten Hochstart!
- Keine Balancier-Elemente in Stafetten, denn beim Schulen des Gleichgewichts soll die Qualität im Vordergrund stehen

Literatur: Katzenbogner/Medler: *Spielleichtathletik, Teil 1. Flensburg 1999* | H. Katzenbogner: *Kinderleichtathletik. Münster 2002*

"Macht in der Jugi in jeder Lektion Reaktionsabläufe!"

"Trainiert Sprint in erster Linie mit spannenden und vielseitigen Stafettenformen!"