

Einführungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<p><u>Überlaufen von Hindernissen:</u> Verschiedene Gegenstände sind frei in der Halle verteilt (Kastenteile, Matten, Langbänke, Bälle usw.). Die Hindernisse werden überlaufen: - Wer hat auf Pfiff am schnellsten 5, 6, 7 Hindernisse überlaufen? - Zwischen den Hindernissen hoher, stolzer Lauf. - Hindernisse überlaufen, nicht überspringen. - Schnelles Bodenfassens nach Überquerung.</p>		Kastenteile Matten Langbänke Medizinbälle
<p><u>Rhythmusschulung:</u> Die Langbänke werden im 3er-Rhythmus überlaufen (Rhythmus akustisch unterstützen).</p>		4-5 Langbänke
<p><u>Hürdentechnik:</u> - Üben des Nachziehbeines an der Wand. - Es wird im 5er- oder im 3er-Rhythmus über die Langbänke gelaufen. Das Nachziehbein wird über den Medizinball geführt. Es werden beide Seiten geübt. (Der Schüler soll dabei herausfinden, welche Bewegung ihm leichter geht.) - Auf 2 Medizinbälle wird ein Gymnastikstab gelegt. Etwa 1 m vor dieser «Übungshürde» wird ein Seil gelegt. Diese Markierung darf vor dem Überlaufen nicht übertreten werden.</p>		4-5 Langbänke Medizinbälle Gymnastikstäbe Sprungseile
<p><u>Nummernwettlauf:</u> Die jeweilig aufgerufenen Nummern laufen möglichst schnell über die anderen hinweg, bis sie wieder am eigenen Platz sind. Wer gewinnt?</p>		

Schulungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<p><u>Schulung der Technik an den Hürden:</u> - Üben des Nachziehbeines neben der Hürde. Zuerst zu zweit, dann allein. - Tiefe Hürden, in kurzen Abständen aufgestellt. Üben des Nachziehbeines im Laufen neben den Hürden. (Nach der Hürde möglichst schnell Boden fassen und keine Rücklage.) - Die Hürden werden gleich aufgestellt wie oben. Sie werden aber hüpfend durchlaufen. Schwungbein und Nachziehbein wechseln sich ständig ab. - 3 Hürden nebeneinander: die mittlere ist etwas höher als diejenigen daneben. Die Höhe der äusseren Hürden wird fortlaufend der inneren angepasst, bis sie gleich hoch sind. - Hürdenabstände ca. 9-13 m. Die Hürden werden im 5er-Rhythmus überlaufen. Allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit.</p>		5-10 Hürden 5-10 Hürden 5-10 Hürden 12-15 Hürden 5 Hürden
<p><u>Erarbeiten des Distanzgefühls</u> - Die Hürden werden für 3, 5 und 7 Schritte, eventuell 5 und 3 Schritte, aufgestellt.</p>		- 6 Hürden

Trainingslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<p><u>Technische Schulung an den Hürden:</u> - Seitlich an den Hürden durchlaufen. Zuerst nur Schwungbein, dann nur Nachziehbein. - Verkürzte Distanzen: - Überlaufen der Hürden im 3er-Rhythmus, deren Abstände um 4 Füße verkleinert sind. Allmählich um 3, 2, 1 Füße verkleinern. - Schnelligkeit: - Jede 2. Hürde wird herausgenommen. Es wird mit 7 Zwischenschritten gelaufen. - Start und erste 3 Hürden: - Start aus dem Block und Überlaufen der ersten 3 Hürden.</p>		5-10 Hürden 5-10 Hürden 5 Hürden 3 Hürden Startpflocke
<p><u>Wettkampf:</u> - Es werden gleichstarke Serien gebildet. Jede Serie läuft dreimal. Nach jedem Lauf wird die Bahn gewechselt. Es sollte also jeder Läufer einmal aussen, innen und in der Mitte gelaufen sein.</p>		10 Hürden 3 Startpflocke Stoppuhr Startklappe