

Thematik	Was haben wir gemacht?	Kurzerklärung
„Vom Über-Laufen zum Hürdensprint“	„Hürden-Garten: Gruppen-, Koordinations- und Staffelwechsel-Aufgaben“	<ul style="list-style-type: none"> - Aufstellen von Hindernissen unterschiedlicher Art und Höhe (Return-, Reivo-, kids'- bzw. fun athletics-)Kinderhürden durch die U14-Jugendlichen und U12-Kinder; je nach Bedarf Übungsleiter-Korrekturen unter Sicherheitsaspekten. Zusätzlich 4 verschiedene (2x1m-)Turnmatten an den Seiten, siehe Seite 5, Abb. 1). Bildung von 4 Gruppen. - Gruppenaufgaben: „Einer macht vor, die anderen machen alles nach: egal, welchen Weg der Erste bestimmt und welche Fortbewegungsart er wählt“, z.B. (1.) Slalomlaufen um 20 Hindernisse, Seitgalopp; (2.) Hopslerlauf mit aktivem Schwungbein; Übungsleiter-Vorgaben, z.B. „rechtes Bein ist Schwungbein.“ - Variation: Ergänzt durch (Frankfurter-)Staffel-Wechsel: von rechts auf links, von links auf rechts usw.; „Sobald der Stab vorne angekommen ist, schließt sich der Vordermann hinten an und beginnt die folgende Staffelwechsel-Runde.“
	Hürden-Garten: Staffelläufe mit unterschiedlichen Einzel-Aufgaben“	<ul style="list-style-type: none"> - Die Gruppen werden zu Teams (ggf. farbig durch Mannschaftsbänder o.Ä. markiert): Aufgaben (a) jedes Teammitglied hat 5 Hindernisse zu überlaufen, kehrt zur „Start-Matte“ zurück und übergibt den Stab an die Nächste oder den Nächsten; (b) bei 5 bis 6 TN pro Team: „Der Erste überläuft 2 Hindernisse, der Zweite 4, ... , der Sechste 12“; (c) umgekehrte Aufgabenstellung: der Erste überläuft 12 Hindernisse, ..., der Sechste 2.“ - Unterschiedliche Ausgangs- und Endpositionen (z.B. Schneidersitz, Grätschstand und Nebeneinander-Liegen) - Aufgrund von Fair-Play und Gründen der Vergleichbarkeit wird gemeinsam mit den Teams erarbeitet, dass nach jedem Staffeldurchgang die Teams die Start-Matte im Uhrzeigersinn wechseln. - Bestens bewährt: „lebendige Anzeigetafeln“: Tesa-Krepp oder Etiketten auf der Bekleidung eines der Teammitglieder: dort Aufschrift der entsprechend erreichten Punkte; ermöglicht schließlich eine Mini-Siegerehrung (Beginn bei Platz 4, Erstplatzierte werden am Ende gewürdigt).

	<p>„A-/B-Jagd – im Rechteck“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Umbau: Weiterhin im Rechteck, ohne Hindernisse. Übung als Paar; Schattenlauf-Prinzip: „Einer bestimmt Laufrichtung und -geschwindigkeit, der andere folgt.“ Auf ÜL-Kommando „A!“ hat „A“ entsprechend den anderen „B“ zu jagen/haschen; entsprechend umgekehrt bei „B!“. - Verwendung von Springseilen bzw. Reivo-Vario-Bändern, die als 2- oder 3m-Abstandshalter dienen. Auf Kommando (a) zentral für alle durch ÜL oder (b) selbstständig lässt „A“ das Seil/Band fallen – gleichbedeutend mit „fliegendem Start“: „A“ läuft weg, versucht zu fliehen, während „B“ die Aufgabe hat, entsprechenden „A“-Partner zu jagen. - Mit Rollenwechsel.
<p>„Vom Staffel-Laufen zum Staffellauf“</p>	<p>„Ball-Lawine“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jeder Läufer bekommt eine Bahn zugewiesen; Ausgangssituation: Staffelstart-Position, Blick nach hinten zum Ablauf-Orientierer, „alle laufen“ (Linie, Springseil, Hütchen o.Ä.). - Ball wird von hinten Richtung Wartenden gerollt; Start und Beschleunigung der Läufer, sobald der Ball die vorgegebene Linie erreicht. - Von Durchgang zu Durchgang wird der Ball mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten gerollt; es gilt, das Timing, das punktgenaue Ablaufverhalten, zu schulen und zu verbessern. - „Vom Einfachen zum Komplexen“: Einsatz von mehreren verschiedenfarbigen Bällen; Reaktions- und Orientierungsschulung „mit Verkomplizieren“. Konzentrationsschulung.
	<p>„Seile bzw. Bänder als Abstandshalter - Fangen/Haschen/Jagen auf der Bahn: schnellstmögliche Beschleunigung aus einer geringen Geschwindigkeit“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Paarbildung. 30 bis 40m-Strecke; Aufbau siehe S. 5, Abb. 2. „Hinter-“ und „Vordermann“ halten (jeweils an den Enden) ein Sprungseil oder ein „halbiertes“ (ursprünglich) 4m-Reivo-Vario-Band. Paarweises gleichschnelles Traben; „irgendwann“, allerdings zwischen 2 (bestimmten:) roten Hütchen lässt der „Vordermann“ das Seil los; entweder (a) auf zentrales ÜL-Kommando für alle Paare zugleich oder (b) jeweils unabhängig voneinander. Organisationshilfe für raschen Ablauf und Korrekturmöglichkeit durch ÜL: „Das jeweils folgende Paar startet

	<p>„Körper-Markierungen (z.B. Aufkleber) des „Vordermanns“ treffen – Fangen/ Haschen/Jagen auf der Bahn“</p>	<p>dann, sobald „Vordermann“ des zuvor startenden Teams eine bestimmte Markierung erreicht.“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um diese Fähigkeiten beidseitig zu schulen, bitte Seiten- und Rollenwechsel vornehmen! <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau wie zuvor; allerdings ohne Seile bzw. Bänder. Auf der linken Schulter des „Vordermanns“ ist eine Markierung angebracht, die es mit der rechten Hand des „Hintermanns“ zu treffen gilt (In diesem Fall läuft der erste Läufer in der linken Hälfte der Bahn, der zweite in der rechten Hälfte der Bahn, in „offener“ Schrittstellung mit Blick zurück Richtung eigener linker Schulter. - Aufgaben- und Beobachtungsschwerpunkt: der zweite Läufer soll innerhalb seiner Bahnhälfte schnellstmöglich reagieren, starten und beschleunigen, sobald der Herannahende eine bestimmte Markierung (zwischen 4 und 6m) überläuft. Der erste Läufer „rennt ebenso schnellstmöglich Richtung Partner, jagt diesen.“ - Seiten- und Rollenwechsel.
	<p>„Aufgaben-Prinzip wie zuvor: Fangen/Haschen/Jagen auf der Bahn mit anschließender Stabübergabe“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau wie zuvor; jetzt mit einem Staffelstab pro Paar. - Das Duo verabredet ein bestimmtes Wechselkommando (z.B. „Hepp“, „Hopp“, etc.), das - ausgerufen vom ersten Läufer - das Signal für den zweiten ist, die Hand schnellstmöglich zurückzuführen, zu strecken und auf Schulterhöhe zu bringen – und sie ohne Auf-, Ab- und Seitbewegungen „parallel zum Boden und in Ruhe“ zu halten. - Seiten- und Rollenwechsel! Grundsätzlich sollte jede bzw. jeder jede Rolle übernehmen und zugleich mit links und rechts den Stab übergeben und übernehmen können. - Bevorzugte Technik: Schubwechsel. Auf direktem Weg schnell mit dem Staffelstab die Übergabe-Hand zur nach oben und geöffneten Handinnenfläche des Übernehmenden.
		<ul style="list-style-type: none"> - Exkurs: Rhythmusfähigkeit meint die Anpassung an eine gegebene Hürdenkonstellation (z.B. eine bestimmte Streckenlänge, bestimmte Hürdenhöhen und konstante Hürdenabstände); Rhythmisierungsfähigkeit bedeutet, dass man einen eigenen (inneren) Rhythmus zum Ausgangspunkt macht – und

<p>„Vom Über-Laufen zum Hürdensprint“</p>	<p>„Rhythmisierungsfähigkeit der Zielgruppe – U14-Jugendliche entwickeln und erproben eine eigens aufgebaute Hürdenbahn“</p>	<p>die entsprechenden Hindernis-Konstellationen daran anpasst. Bei dieser hier vorliegenden Aufgabe geht es um eine Gruppen-Aufgabe; d.h. auch wenn die Voraussetzungen des einzelnen unterschiedlich sind (u.a. Körperbaumerkmale, motorische Fähigkeiten, vorliegender Bewegungsschatz bzw. -erfahrungen) so soll in Folge von Gruppen- und Kommunikationsprozessen eine für alle teilnehmenden Jugendlichen lösbare Bewegungsaufgabe realisiert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppenbildung: hier 3 Gruppen à 5 bis 6 TN: Gruppe (a): „Baut die 4 Hürden so auf, dass jeder von Euch im Dreier-Rhythmus über die Bahn sprinten kann!“ (b) „Baut (bei jeweils unterschiedlicher Hürdenhöhe) auf 2 Bahnen die jeweils 3 Hürden im Vierer-Rhythmus auf! (c) 2 Bahnen mit je 6 Hindernissen im Einer-Rhythmus - Vorab-Verständnis- bzw. Kontrollfrage bei Ansprache der Gruppen: „Wenn das linke Bein an der ersten Hürde zum Schwungbein wird – welches Schwungbein wird dann zum Schwungbein an der 2. Hürde?“ - Wahlweise oder ÜL-Vorgabe: Hoch-, Kauer- oder Dreipunktstart. - Optimaler Weise wechseln in zwei weiteren Abschnitten hiernach die Gruppen auch an die anderen bereits aufgebauten Bahnen – ohne oder einschließlich mit vorherigen Umbaumaßnahmen (In Saarbrücken aus Zeitgründen nicht realisiert).
	<p>„Zwangslauf-Wettbewerb – eine Ziellinie für alle, unterschiedliche Startlinien“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau von vorher bleibt. Zusätzlich wird in ca. 30m-Entfernung eine Ziellinie markiert. Mithilfe von Springseilen, Hütchen o.Ä. Startlinien in unterschiedlichen Abständen zur Ziellinie; siehe Beispiel Abb. 3. - Einzel-Wettbewerb auf Kommando. - Später jeweils mit Bahnwechsel (nicht durchgeführt). - Eignet sich bestens als abschließendes Highlight!
<p>Wettkampfsystem Kinderleichtathletik</p>	<p>„Kombinierter Übungsleiter- und Kinder-Wettkampf“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampferlebnis Kinderleichtathletik und Arbeiten mit den Disziplinkarten: (a) „Hindernis-Sprintstaffel (U12)“ (b) „Fünfsprung (U10)“ (c) „Hoch-Weitsprung (U8)“ (d) „Tandem-Team-Biathlonstaffel (U8/U10)“

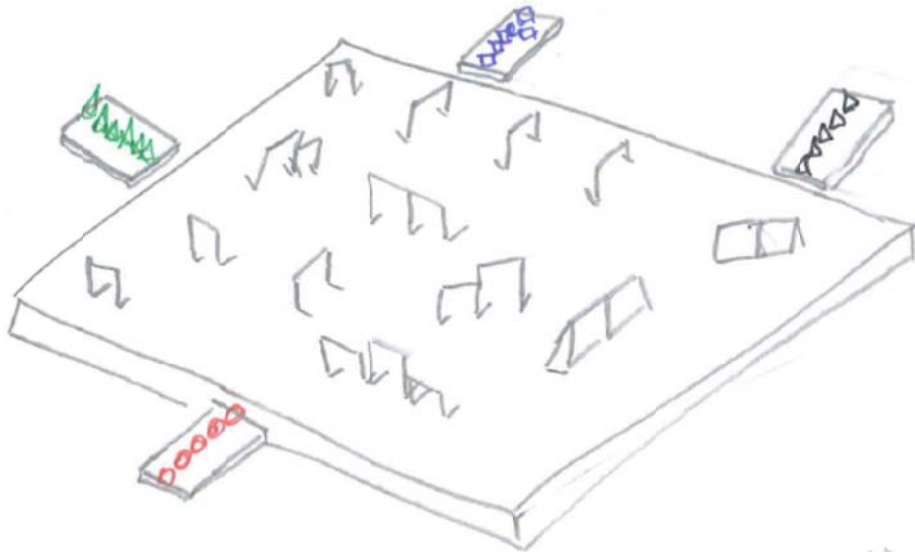


Abb. 1: Hürden-Garten

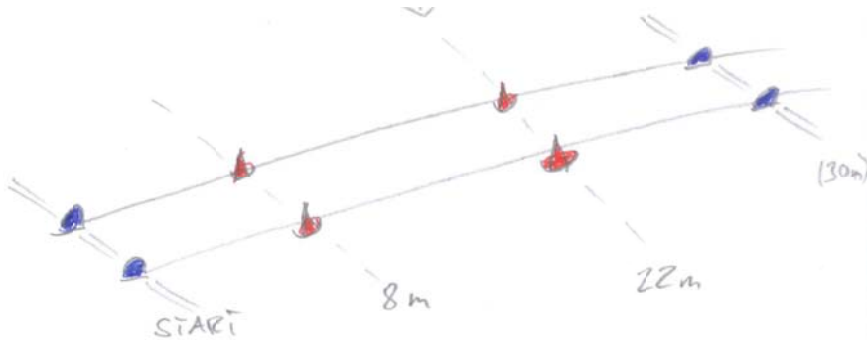


Abb. 2: Fangen/Haschen/Jagen in der Bahn

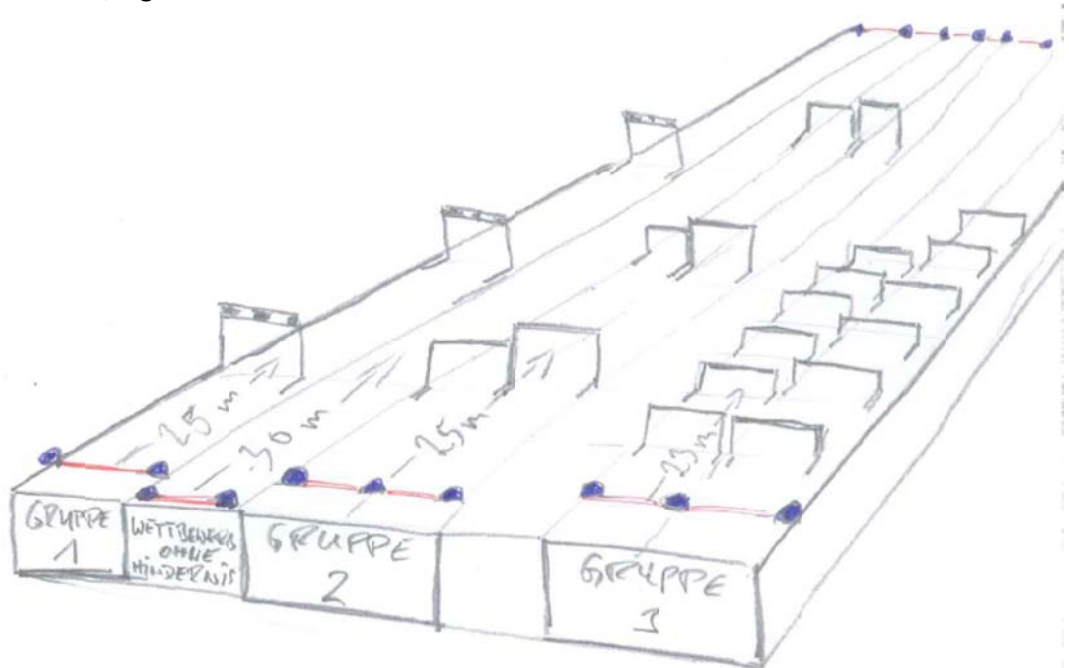


Abb. 3: „Zwangslauf-Wettbewerb: Hürden-Parcours mit unterschiedlichen Streckenvorgaben“