

KINDERLEICHTATHLETIK SYSTEMATISCH, ZIELORIENTIERT



Laufen, Springen und Werfen sind klassische Bestandteile des Leichtathletiktrainings und des Sportunterrichts. Doch wie unterscheiden sich eigentlich die Trainingsinhalte bei 6- und 7-jährigen Kindern von denen mit 10- und 11-jährigen Kindern? Welche Trainingsziele sollten in welcher Altersklasse verfolgt werden? Und welche Übungen eignen sich dafür?

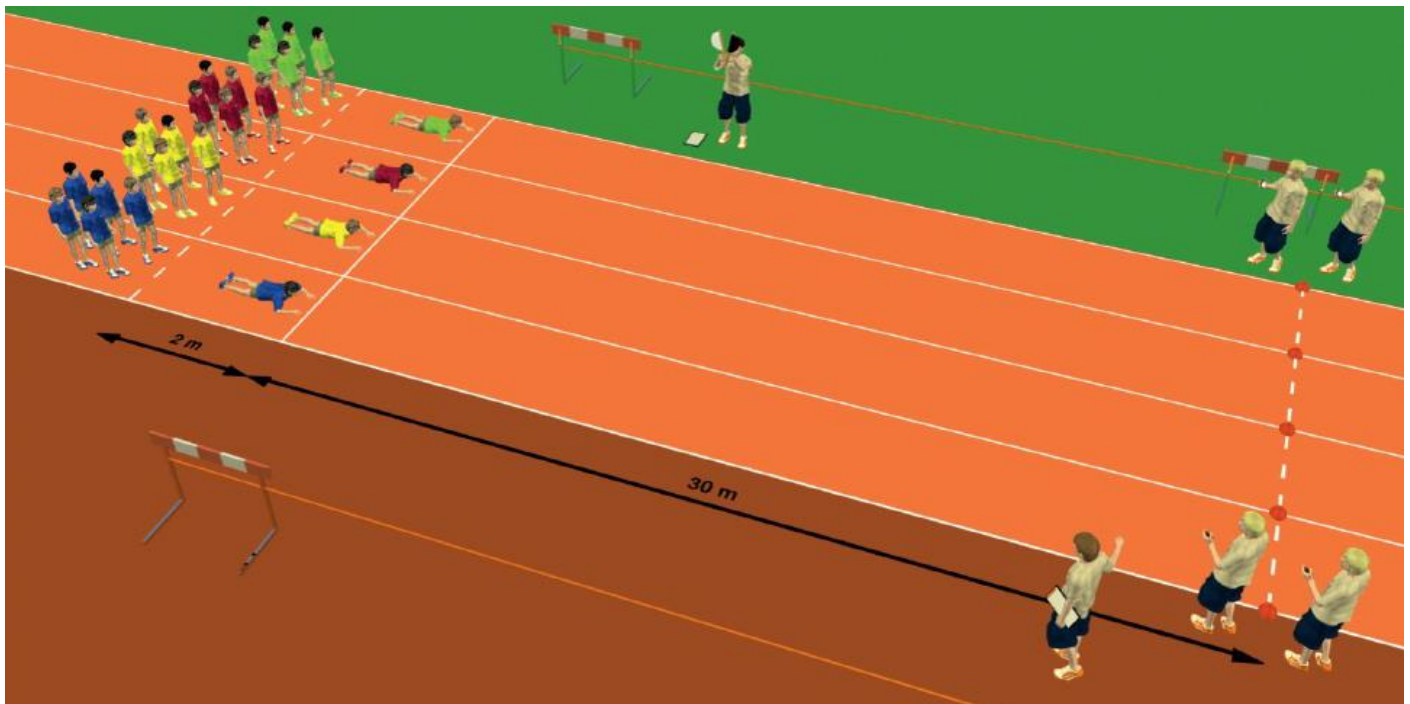
Autorenteam:

Sigrid Schwarz, Imke Sumfleth, Leonie Köhlert, Christian Heilmann, Jörg Klein, Dominic Ullrich und Nicolas Fröhlich

Ein Projekt der Fachkommission Aus- und Fortbildung der Deutschen Leichtathletik-Jugend

VOM SCHNELL-LAUFEN ZUM SPRINT

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U8 eine Sprintstrecke von 30 Metern zurücklegen. Sie starten dabei aus unterschiedlichen Startpositionen (z.B. „auf dem Bauch liegend“) oder aus einer Bewegungsaufgabe heraus (z.B. „Hampelmann-Sprünge“). Jedes Kind läuft mehrmals.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ erste Erfahrungen beim Starten sammeln. Dazu zählen:
 - Konzentration und Fokussierung in der Wettkampfsituation
 - Finden individueller Bewegungslösungen
- ▲ aus verschiedenen Startpositionen reagieren und beschleunigen können

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Fangspiele eignen sich als kindgemäße Vermittlungsweise, um das Reagieren und Beschleunigen spielerisch als Einheit umzusetzen.
- ▲ Die Kinder sollten gut aufgewärmt aber nicht ermüdet sein, um Schnelligkeitsleistungen umsetzen zu können. Daher sollten Übungsformen zum schnellen Laufen eher im ersten Teil des Trainings enthalten sein.
- ▲ Gerade neuartige Bewegungsherausforderungen motivieren Kinder zum Finden geeigneter Bewegungslösungen, die (aufgrund der kindlichen Entwicklungsphase) möglichst koordinativ beanspruchend sein sollten.

PRAXISBEISPIELE

FANGSPIEL MIT BEFREIEN:

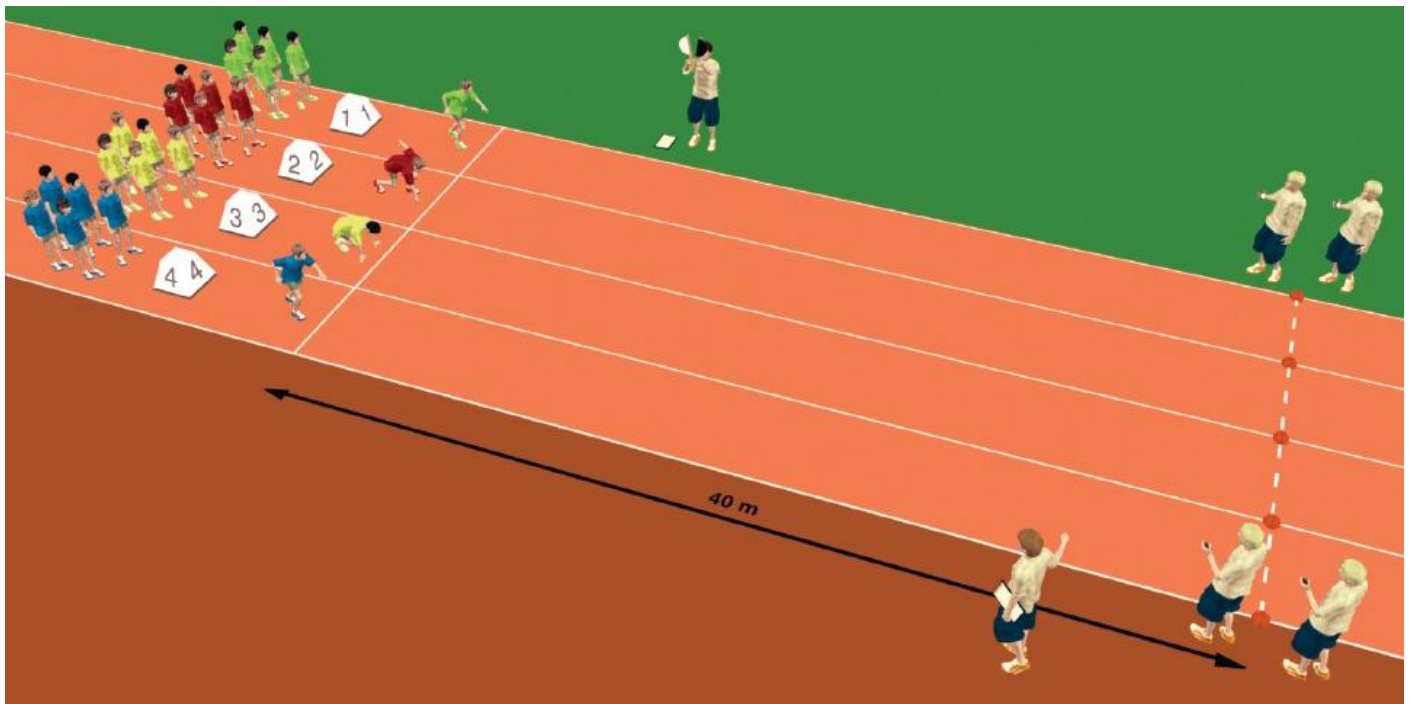
In einem begrenzten Spielfeld (z.B. Hallendrittel oder 16m-Raum auf Sportplatz) versuchen 2-3 Fänger die anderen Kinder durch kurze Berührung zu fangen. Wer gefangen wurde setzt sich auf den Boden, kann aber durch eine Umrundung eines Mitspielers wieder befreit werden. Alternativ muss befreit werden durch Überspringen des (sitzenden) gefangenen Kindes oder durch Durchlaufen der gegrätschten Beine des gefangenen Kindes. Schaffen es die Fänger alle Kinder zu fangen?

ZEITFANGEN:

Ein Team der zweigeteilten Trainingsgruppe hat die Aufgabe, das andere Team schnellstmöglich zu fangen. Dabei befindet sich ein Team in einem begrenzten Spielfeld (Hälfte Hallendrittel oder Mittelkreis Sportplatz). Das Fängerteam steht außerhalb des Spielfeldes und entsendet einen Fänger in das Spielfeld, um schnellstmöglich ein oder mehrere Kinder zu fangen. Gefangene Kinder verlassen das Spielfeld und feuern das eigene Team von außen an, während der Fänger selbst entscheidet, wann er das Spielfeld wieder verlässt und den nächsten Fänger des eigenen Teams durch Abklatschen ins Spielfeld entsendet. Sobald alle Kinder gefangen wurden, wird die Zeit gestoppt und die Teams wechseln die Rollen. Welches Team schafft es in der kürzeren Zeit, alle Kinder zu fangen?

VOM SCHNELL-LAUFEN ZUM SPRINT

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U10 eine Sprintstrecke von 40 Metern zurücklegen. Sie starten dabei aus einer individuell wählbaren Startposition (z.B. „Hochstart“ oder „Dreipunktstart“) ohne Startblock. Jedes Kind läuft zweimal.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ kindgemäße Starttechniken wie Hoch- oder Kauerstart im Wettkampf anwenden
- ▲ Technikelemente beim Beschleunigen und Sprinten entwickeln wie
 - Kraftvolle Schritte
 - Gegengleiche Armarbeit
 - Oberkörpervorlage

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Unterschiedliche Startsignale, wie akustische (z.B. Klatschen oder Pfiff), optisch-visuelle (z.B. ein Handzeichen oder ein Ball) oder taktile (z.B. durch Berührung) Reize auf die reagiert werden soll, schulen die Reaktionsfähigkeit der Kinder besonders gut.
- ▲ Das spielerische Anbieten von Einfach- oder Auswahlreaktionen erweitert die Reaktionserfahrungen. Die beiden Reaktionsarten unterscheiden sich dadurch, dass bei Einfach-Reaktionen immer mit demselben Handlungsschema reagiert wird (z.B. Startsignal - Loslaufen), während bei Auswahl-Reaktionen zunächst noch über die Reaktionshandlung entschieden wird (z.B. Loslaufen nur bei bestimmter Art von Startsignal, oder es gibt mehrere Handlungsalternativen wie etwa fangen oder gefangen werden).

PRAXISBEISPIELE

REAKTIONSTARTS AUF UNTERSCHIEDLICHE STARTSIGNALLE:

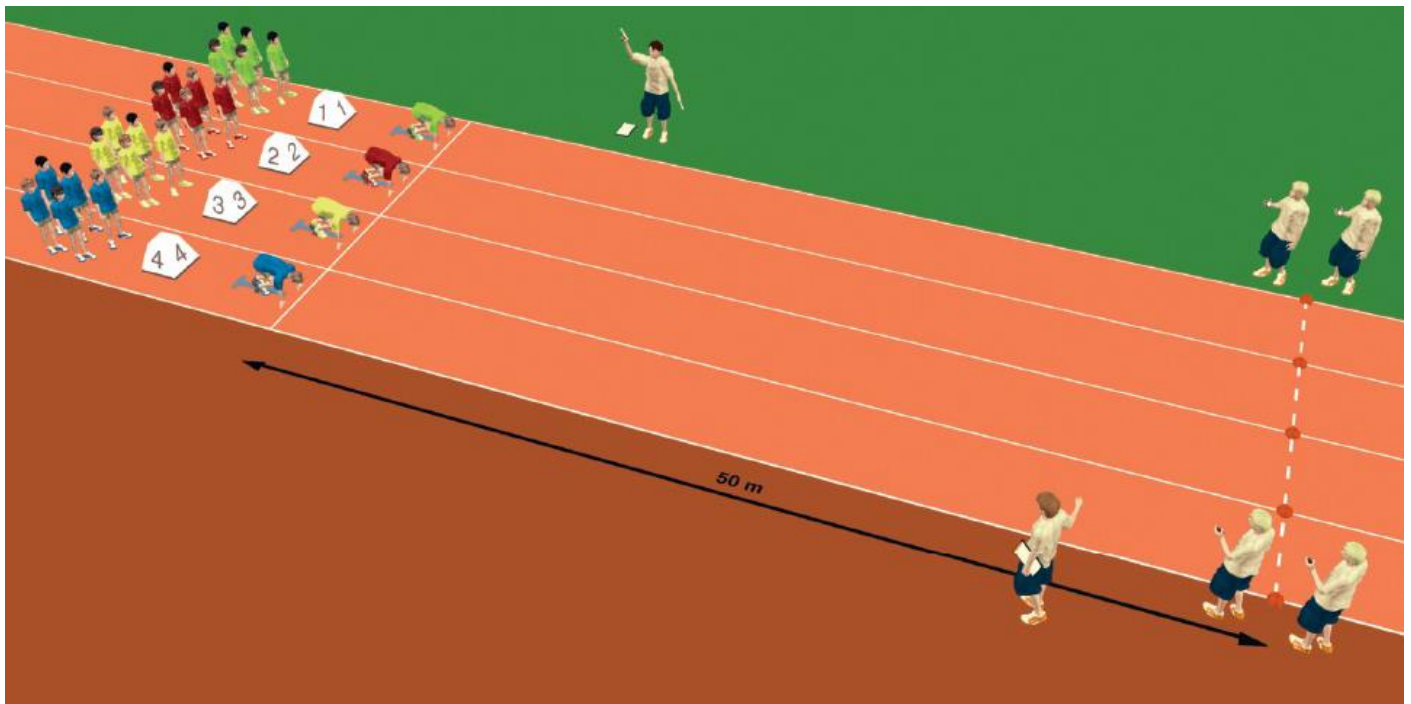
Die Kinder nehmen die vorher festgelegte Startposition („Hochstart“, „Kauerstart“, „liegend“, „sitzend“, usw.) an der Startlinie ein. Auf ein vorher festgelegtes Startsignal („Klatschen“, „Pfiff“, „Handzeichen“, usw.) sprinten die Kinder schnellstmöglich hinter die Ziellinie (10-15m). Als weitere Startsignale eignen sich zum Starten das Rufen von Zahlen (bei einer „geraden Zahl“ wird gestartet), Tiere (Säugetier), Städte (Hauptstadt) oder Leichtathletikdisziplinen (Olympische Disziplinen). Bei Fehlstarts müssen kleine Bewegungsaufgaben durchgeführt werden (z.B. 5 „Liegestütze“, „Kniebeugen“, usw.).

ADDITIONSSPRINT:

Die Kinder versuchen, auf ein Startsignal aus dem Hoch- oder Kauerstart in einer zuvor festgelegten Zeit (zwischen 4 und 6 Sekunden) möglichst weit zu sprinten. Sie erhalten die Punktzahl der beim Stoppsignal erreichten Zone (markiert durch Hütchen) und addieren diese zu einem Endergebnis (z.B. nach drei Starts). Das Erreichen der ersten Zone (Abstand etwa 10m) ist ein Punkt wert, alle weiteren jeweils ein Punkt mehr. Die Zonenbreite sollte etwa 2m betragen.

VOM SCHNELL-LAUFEN ZUM SPRINT

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U12 eine Sprintstrecke von 50 Metern zurücklegen. Sie starten dabei in der Regel aus dem Startblock.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ den Tiefstart und seine Technikelemente im Wettkampf anwenden und fachlich notwendige Kenntnisse erwerben. Hierzu zählen
 - Startblockeinstellung
 - Positionen und Stellungen des dreiteiligen Startkommandos
- ▲ Das Ablaufverhalten durch kontinuierliche Steigerung der Schrittlänge weiter entwickeln.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Durch gegenseitige Beobachtung beim Start- und Techniktraining in Partneraufgaben können die Kinder altersgemäßes und notwendiges Fachwissen aufbauen.
- ▲ Durch erhöhte Eigenverantwortung und Einbindung von Partneraufgaben, werden wichtige Teamfähigkeiten entwickelt, die für Kinder hochmotivierend sind.

PRAXISBEISPIELE

VERRÜCKTE TIEFSTARTS:

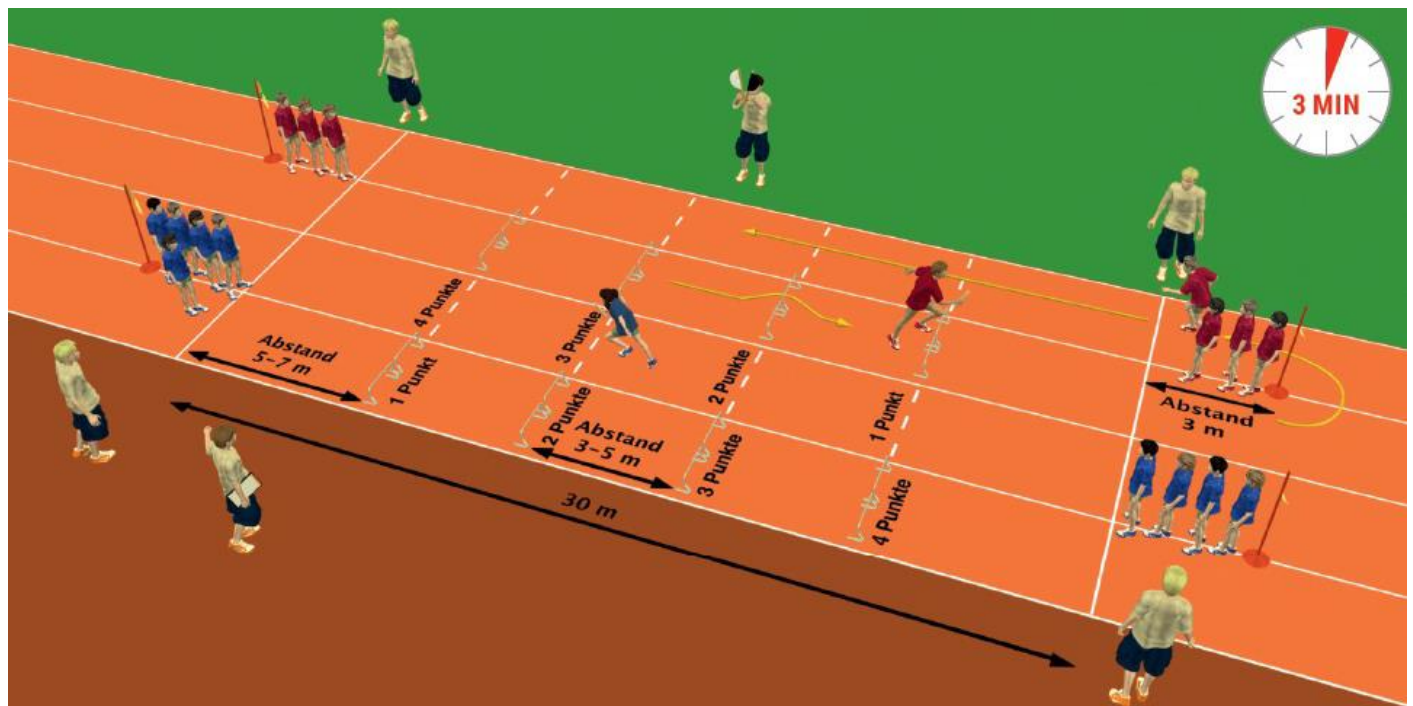
Möglichst viele verschieden eingestellte Startblöcke (links vorne, rechts vorne, weit, eng, parallel, steil, flach, ...) sollen für Tiefstarts in Serie genutzt werden. Die Kinder wechseln den nicht zu verstellenden Startblock nach jedem Lauf und versuchen aus den jeweiligen neuen Startpositionen möglichst schnell zu starten (Sprintstrecke 10-15m).

FEHLSTARTTRAINING:

Die Kinder stellen ihren Startblock eigenständig und individuell ein. Sobald die Kinder beim dreigeteilten Startkommando in der „Auf-die-Plätze-Position!“ ruhig verharren, wird ein Kind, durch kurzes Antippen an der Schulter, als „Fehlstarter“ markiert. Nach Aussprechen von „Fertig!“ gehen alle Kinder zügig in die Startposition. Nach etwa 1 Sek. startet der „Fehlstarter“ eigenständig, die anderen Kinder versuchen, bei Wahrnehmung dieses „Fehlstarts“ schnellstmöglich mit zu starten und versuchen den Fehlstarter bis zur Ziellinie (10-15m) einzuholen.

VOM ÜBER-LAUFEN ZUM HÜRDENSPRINT

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U8 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ erste Erfahrungen beim Überlaufen von Hindernissen sammeln und dabei
 - flache Hindernisse angstfrei überwinden
 - flache Hindernisse schnell überwinden

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Flache und abwechslungsreiche Hindernisse auswählen, zum Beispiel kleine und große Hütchen, (stapelbare) Schaumstoff-blocks, flach gelegte Bananenkartons, etc.
- ▲ Viele unterschiedliche Hindernisse mit verschiedenen Abständen aufbauen, so dass möglichst viele Kinder gleichzeitig laufen können.
- ▲ Hindernisse auch mal in Schlangenlinien aufbauen oder quer im Raum verteilen, um Laufrichtungswechsel zu ermöglichen.
- ▲ Parallele Bahnen aufbauen, auf denen Staffelrennen stattfinden können, um die Motivation durch den direkten Wettstreit zu steigern. Um Leistungsunterschiede auszugleichen, können Laufstrecken, Hindernisse und / oder Abstände auch unterschiedlich gewählt werden.

PRAXISBEISPIELE

HINDERNIS-PARCOURS:

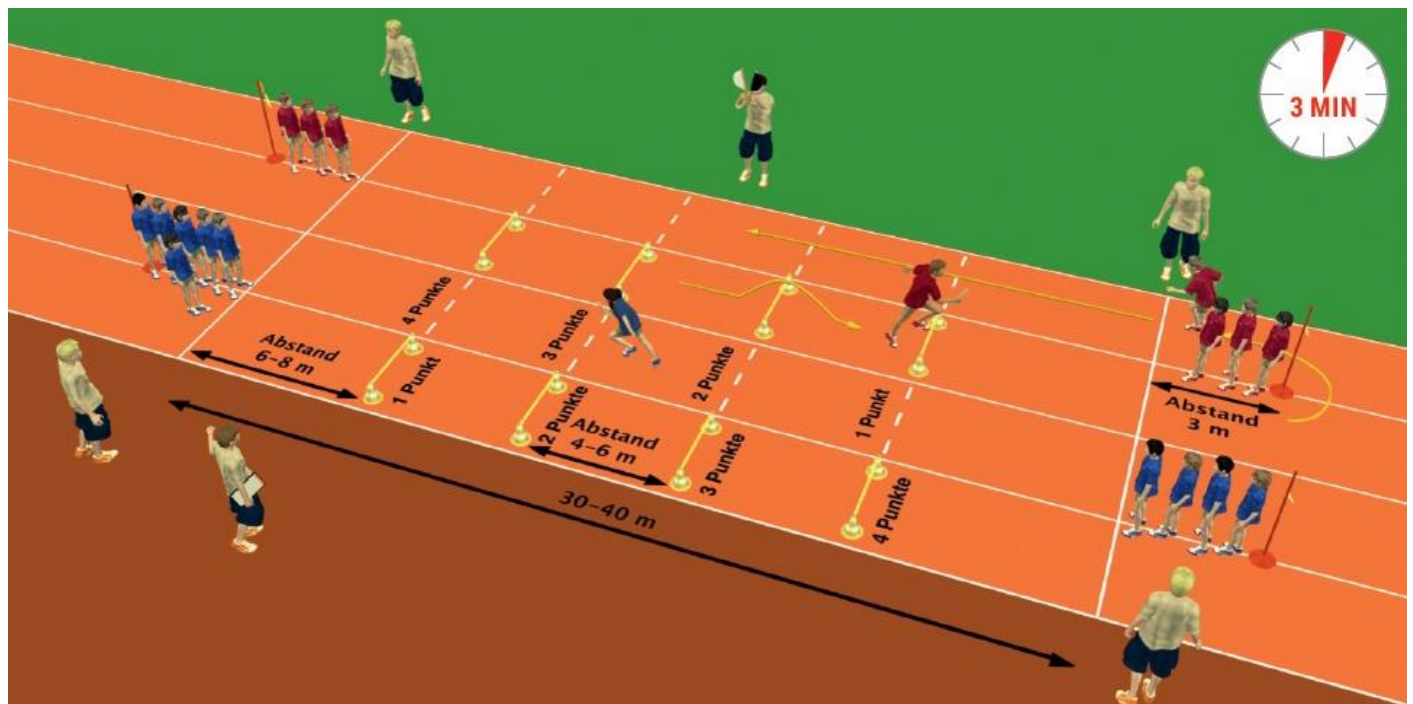
In einem Kreis oder Viereck werden verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen aufgebaut. Im Idealfall bietet die Runde genügend Platz, so dass alle Kinder gleichzeitig laufen können, sonst muss ggf. mit zwei Gruppen gearbeitet werden. Jetzt können verschiedene Aufgaben gestellt werden, zum Beispiel: Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Runden? Wer berührt die wenigsten Hindernisse? Wer schafft die schnellste Runde? Wenn mit zwei Gruppen gearbeitet wird, sind immer zwei Kinder aus den verschiedenen Gruppen Partner, laufen abwechselnd und werden gemeinsam gewertet.

HINDERNISRENNEN À LA SPRINGREITEN:

Auf einer großen Fläche werden verschiedene Hindernisse scheinbar willkürlich aufgebaut. Es gibt allerdings eine vorgegebene Reihenfolge, in der diese überwunden werden müssen, wie es auch im Springreiten der Fall ist. Die Kinder müssen sich die Reihenfolge merken und dann möglichst schnell und in der korrekten Reihenfolge die Hindernisse überwinden. So wird nicht nur die Bewegung des Über-Laufens sondern auch die Orientierungsfähigkeit im Raum geschult.

VOM ÜBER-LAUFEN ZUM HÜRDENSPRINT

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Hindernissprint-Strecke, entweder in Staffelform oder als Individualwettbewerb.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ einen Laufrhythmus zwischen den Hindernissen entwickeln, dementsprechend also
 - verschiedene Hindernisse rhythmisch überlaufen
 - verschiedene Hindernisse flüssig überlaufen
 - verschiedene Hindernisse schnell überlaufen
- ▲ den Beschleunigungsweg zum ersten Hindernis ausnutzen, also
 - von Anfang an bestmöglich beschleunigen
 - ihre Schritte an den Weg zum ersten Hindernis anpassen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Abwechslungsreiche Hindernisse verwenden, zum Beispiel Bananenkartons, stapelbare Schaumstoffblocks, Kinderhürden oder ähnliches.
- ▲ Mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Hindernishöhen und Abständen so aufbauen, dass möglichst viele Kinder gleichzeitig laufen können und sie außerdem wählen können, welche Bahn ihnen am besten gefällt.
- ▲ Die Kinder Hindernisbahnen selbst aufbauen lassen, damit sie ihr Training selbst aktiv mitgestalten können. Bahnen aufbauen, auf denen Staffelf Rennen stattfinden können, um die Motivation durch den direkten Wettstreit zu steigern. Um Leistungsunterschiede auszugleichen können Laufstrecken, Hindernisse und / oder Abstände auch unterschiedlich gewählt werden.

PRAXISBEISPIELE

TAKESHIS-CASTLE:

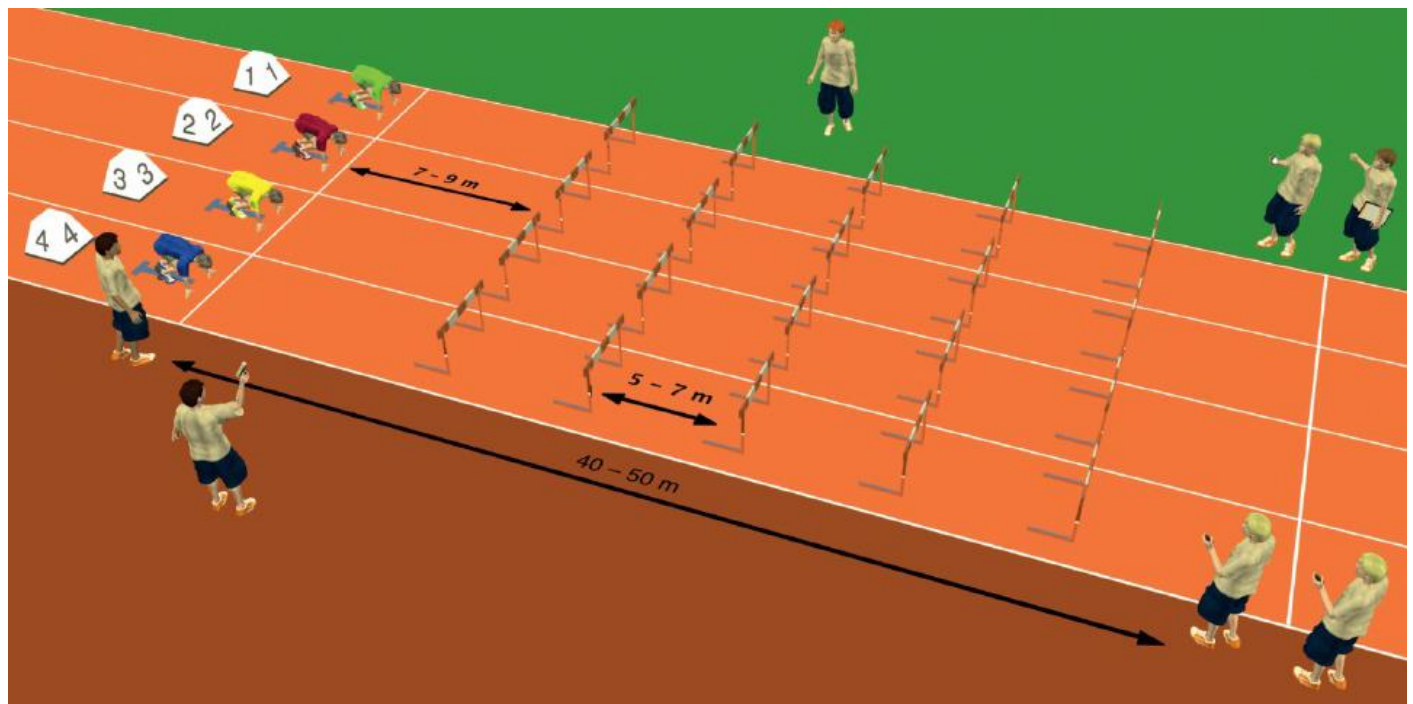
Auf einer Laufrunde (etwa in der Größe einer Einfachsporthalle) werden verschiedene Hindernisse zum Überlaufen aufgebaut. Diese werden so gewählt, dass sie auf jeden Fall von allen Kindern problemlos überwunden werden können. In der Mitte der Runde werden zwei oder drei Wurfstationen markiert. Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Ein Team ist auf der Runde unterwegs. Jedes Kind versucht die ganze Runde zu durchlaufen. Für jede geschaffte Runde gibt es einen Punkt. Es muss festgelegt werden, wann jeweils das nächste Kind loslaufen darf, zum Beispiel immer wenn das vorherige Kind das dritte Hindernis überwunden hat. Das andere Team ist in der Hallenmitte aktiv. Es steht an einem Sammelpunkt und die Kinder laufen nun in Staffelform zu den Wurfstationen. Auf dem Weg dorthin muss erst der Ball eingesammelt werden. Von der Wurfstation aus darf einmal versucht werden, ein Kind aus der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen, dann geht es zurück zum Sammelpunkt und das nächste Kind ist an der Reihe. Bei zwei Wurfstationen dürfen immer zwei Kinder unterwegs sein, bei drei Stationen entsprechend auch drei Kinder. Natürlich sollte mit Softbällen geworfen werden und nicht auf Köpfe gezielt werden.

HINDERNISSPRINT MIT AUFGABEN:

Die Hindernisbahnen werden immer wieder neu aufgebaut, mal immer mit den gleichen Abständen, mal mit unterschiedlichen Abständen, mal mit großen Abständen, mal geradeaus, mal in Schlangenform, der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Natürlich soll jede Hindernisbahn mehrfach durchlaufen werden, im ersten Durchgang immer frei wählbar, so dass die Kinder die Bahn kennenlernen können. Danach werden erfüllbare Vorgaben gemacht, zum Beispiel: Lauft immer mit dem rechten / linken Fuß zuerst über die Hindernisse. Lauft die ganze Strecke im gleichen Tempo. Macht immer die gleiche Anzahl Schritte zwischen den Hindernissen. Macht immer drei / vier / fünf / elf / ... Schritte zwischen den Hindernissen. Die Kinder sollen dann immer von den Erfahrungen berichten, die sie beim Überlaufen der Hindernisse gemacht haben, um so ihre eigene Bewegungserfahrung zu reflektieren.

VOM ÜBER-LAUFEN ZUM HÜRDENSPRINT

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 eine Hindernissprint-Strecke, entweder in Staffelform oder als Individualwettbewerb.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die korrekte Hindernisüberquerung einüben, also
 - Hindernisse flach und risikofreudig überspringen
 - hinter dem Hindernis schnell wieder Kontakt zum Boden fassen
- ▲ den Zwischenhindernislauf entwickeln und entsprechend
 - in einem durchgehenden Rhythmus laufen
 - ihre Arme gegengleich und mit stabiler Schulterachse einsetzen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Verschiedene Hindernishöhen für unterschiedlich große bzw. unterschiedlich erfahrene Kinder anbieten, zum Beispiel Bananenkartons, Kinderhürden oder niedrige Trainingshürden.
- ▲ Mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Hindernishöhen und Abständen aufbauen, so dass möglichst viele Kinder gleichzeitig laufen können und sie außerdem wählen können, welche Bahn ihnen am besten gefällt.
- ▲ Die Kinder Hindernisbahnen selbst aufbauen lassen, so dass sie ihr Training selbst aktiv mitgestalten können.
- ▲ Parallele Bahnen aufbauen, auf denen Rennen stattfinden können, um die Motivation durch den direkten Wettstreit zu steigern. Um Leistungsunterschiede auszugleichen, können Laufstrecken, Hindernisse und / oder Abstände auch unterschiedlich gewählt werden. Auch ein Wettstreit "Hindernisbahn gegen Flachsprintbahn" ist denkbar, dabei sollte der Flachsprint natürlich länger sein als der Hindernissprint.

PRAXISBEISPIELE

EINFÜHRUNG IN DIE HÜRDENKOORDINATION:

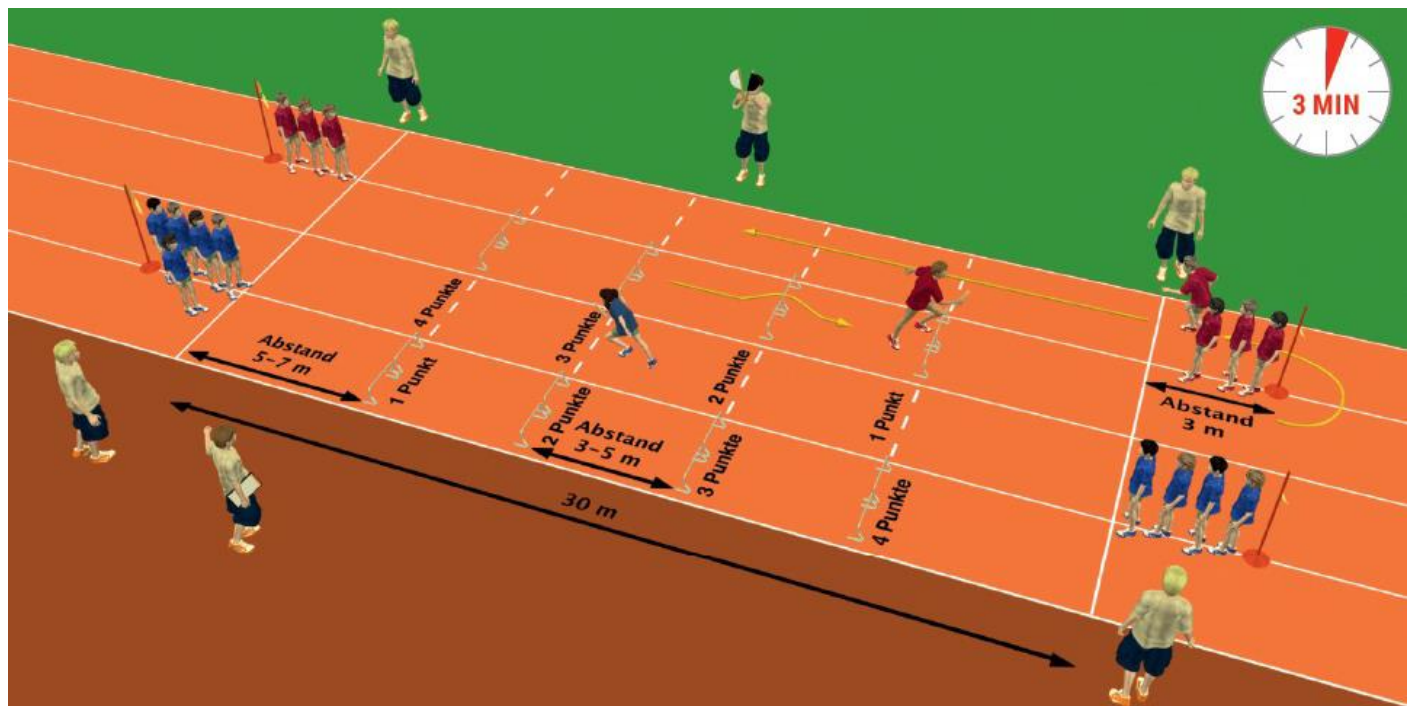
Für die Einführung in die Hürdenkoordination sollten Kinderhürden bzw. Trainingshürden entsprechend der Größe der Kinder gewählt werden, so dass sie weder zu niedrig noch zu hoch sind. Idealerweise sollten mehrere Bahnen zur Auswahl aufgebaut werden. Die Kinder sollen lernen, wie Schwungbein und Nachziehbein korrekt ausgeführt werden. Allerdings ist es für die Kinder meist leichter, Hürdenkoordinationsübungen in der Mitte der Hürde auszuführen als am Rand. Daher empfiehlt es sich, immer konkrete Übungsanweisungen zu geben, die dann ein paar Mal ausgeführt werden. So können sich die Kinder zum Beispiel zunächst nur auf die korrekte Schwungbeinbewegung rechts konzentrieren, das linke Bein wird in dem Moment noch kaum beachtet. Danach erfolgt das Ganze natürlich andersrum. Erst im nächsten Schritt rückt dann das Nachziehbein in den Fokus, jetzt wird das Schwungbein kaum beachtet. Danach kann dann das Zusammenspiel beider Beine geübt werden. Viele dieser Übungen können auch mit Partner durchgeführt werden, beispielsweise halten beide einen Tennisring auf Schulterhöhe fest und überqueren dann synchron ihre Hürden. Oder nur ein Kind befindet sich auf der Hürdenbahn, das andere steht seitlich gegenüber und die beiden werfen sich einen Ball zu. Hürdenkoordinationsübungen können auch blind durchgeführt werden, zunächst nur langsame, später auch schnellere. Wichtig dabei ist nur, dass die Kinder vorher die Möglichkeit haben, die Hürdenbahn kennenzulernen. Ebenfalls attraktiv ist die Aufgabe, dass möglichst viele Kinder sich gleichzeitig in der Hürdenbahn befinden und die Übung synchron ausführen.

HINDERNISSPRINT AUF VERSCHIEDENEN BAHNEN:

Es werden mehrere Hindernisbahnen nebeneinander aufgebaut. Dabei werden Abstände und Hürdenhöhen gewählt, die für möglichst alle Kinder schaffbar sind. Die Abstände sollten insofern zusammenpassen, als dass sie ohne Veränderung des Tempos mit unterschiedlichen Schrittzahlen gelaufen werden können. Jede Bahn hat dann ihre eigene Schrittzahl, auf der ersten Bahn soll immer im Dreier-Rhythmus gelaufen werden, auf der nächsten im Vierer, usw. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass grundsätzlich beide Beine geschult werden, so könnte zum Beispiel auf der Dreier-Bahn mit dem rechten Schwungbein gelaufen werden, auf der Fünfer-Bahn dann mit dem linken. Es ist ebenfalls denkbar, eine Bahn mit unterschiedlichen Schrittzahlen aufzubauen, zum Beispiel 3 – 2 – 4 – 6 – 5. Welche Abstände gut passen, muss natürlich erstmal ausprobiert werden, vermutlich liegt ein passender Abstand irgendwo zwischen 20 und 24 Füßen bei drei Schritten.

VOM STAFFEL-LAUFEN ZUR RUNDENSTAFFEL

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U8 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ ein Gefühl für das Laufen mit Staffelstab entwickeln
- ▲ den Staffelstab übergeben können, ohne ihn fallen zu lassen
- ▲ Aufmerksamkeit für den ankommenden Läufer entwickeln

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Hindernis-Sprintstaffel ist Grundbaustein des Wettkampfes und sollte deshalb regelmäßig Teil des Trainings sein.
- ▲ Zur Einführung von Staffelläufen eignen sich auch Transportspiele.
- ▲ Staffelspiele sollten häufig mit einem zu übergebendem Gegenstand durchgeführt werden (das muss nicht immer ein Staffelholz sein).
- ▲ Staffelspiele fördern Teamfähigkeit und erhöhen die Motivation der Kinder; sie eignen sich auch als Abschluss der Trainingseinheit.
- ▲ Staffelteams sollten bezüglich ihrer Laufstärke ausgewogen ausgewählt werden.
- ▲ Fast alle Staffelspiele können im Aufbau so abgewandelt werden, dass der ankommende Läufer sich dem nächsten Läufer von hinten nähert. Dies ermöglicht eine Übergabe des Staffelholzes von hinten, was der Zielbewegung im Wettkampf entspricht.

PRAXISBEISPIELE

BALL-TRANSPORT-STAFFEL:

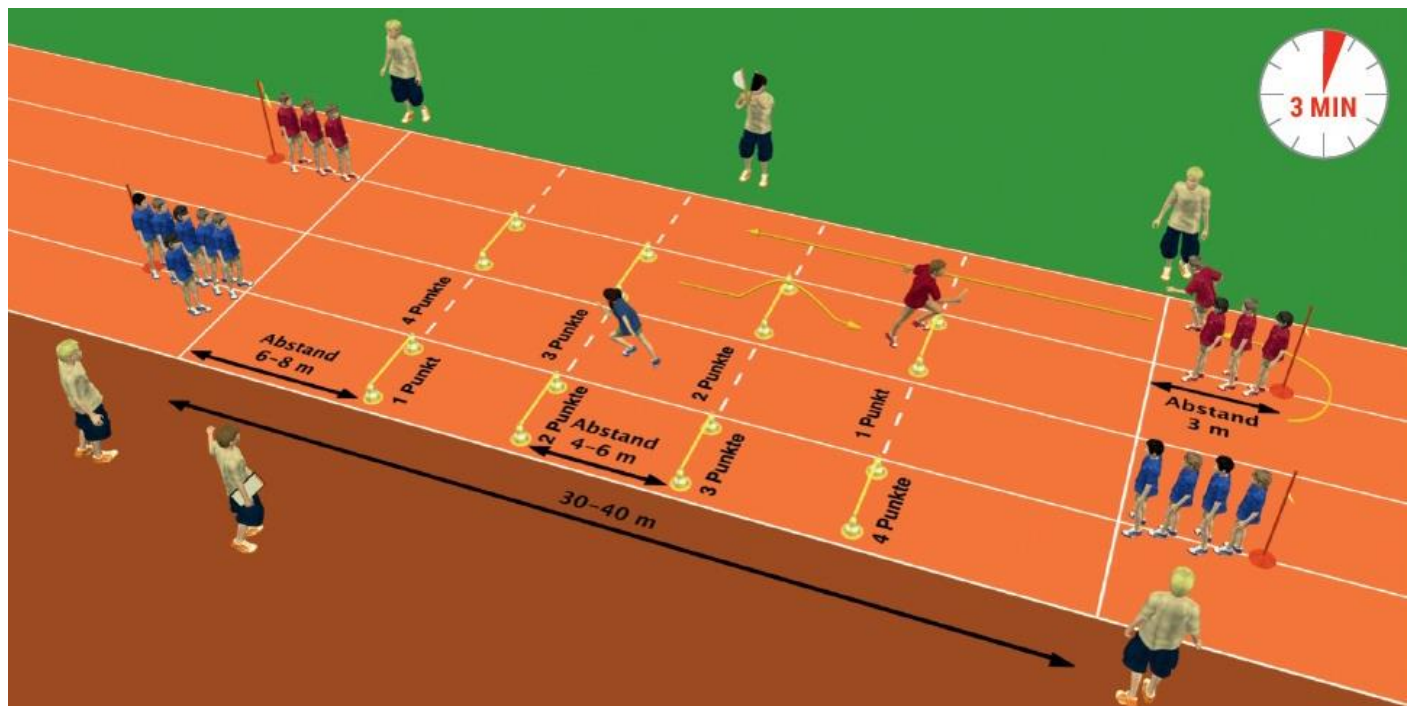
Jedes Team erhält drei leichte Medizin- oder Basketbälle. Die Bälle werden in umgedrehten Turnkästen gelagert. Beim Start läuft das erste Kind mit dem ersten Ball los und legt ihn in den Kasten am Ende der Laufstrecke. Das zweite Kind nimmt den zweiten Ball, läuft die umgekehrte Strecke, legt seinen Ball wieder in den Kasten und das dritte Kind nimmt den verbliebenen Ball und läuft zum zweiten Kasten. Die Staffel endet, wenn das letzte Kind einen Ball transportiert hat.

PUZZLE-STAFFEL:

Die Kinder werden in verschiedene Teams eingeteilt. Die Teams müssen nicht zwangsweise aus gleich vielen Athleten bestehen. Am anderen Ende einer Sprintstrecke liegen für alle Teams gut unterscheidbare Puzzleteile in gleicher Anzahl bereit. Nach dem Startkommando läuft jeweils ein Läufer jedes Staffelteams ein Puzzleteil holen. Zurück an der Teambasis wird das Puzzle schnellstmöglich zusammengebaut. Das Team, das als erstes fertig gepuzzelt hat, gewinnt die Staffel.

VOM STAFFEL-LAUFEN ZUR RUNDENSTAFFEL

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ Achtsamkeit gegenüber dem Partner entwickeln
- ▲ das Staffelholz zielsicher übergeben können

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Fast alle Staffelspiele können im Aufbau so abgewandelt werden, dass der ankommende Läufer sich dem nächsten Läufer von hinten nähert. Dies ermöglicht eine Übergabe des Staffelholzes von hinten, was der Zielbewegung im Wettkampf entspricht.
- ▲ Die Hand des übernehmenden Läufers soll bei der Übergabe offen gehalten werden.
- ▲ Die Arme der Läufer sollen gestreckt auf Schulterhöhe gehalten werden.
- ▲ Das Abwechseln der Transportgeräte bringt Abwechslung und fördert die Konzentration.

PRAXISBEISPIELE

POST-VERTEILZENTRUM:

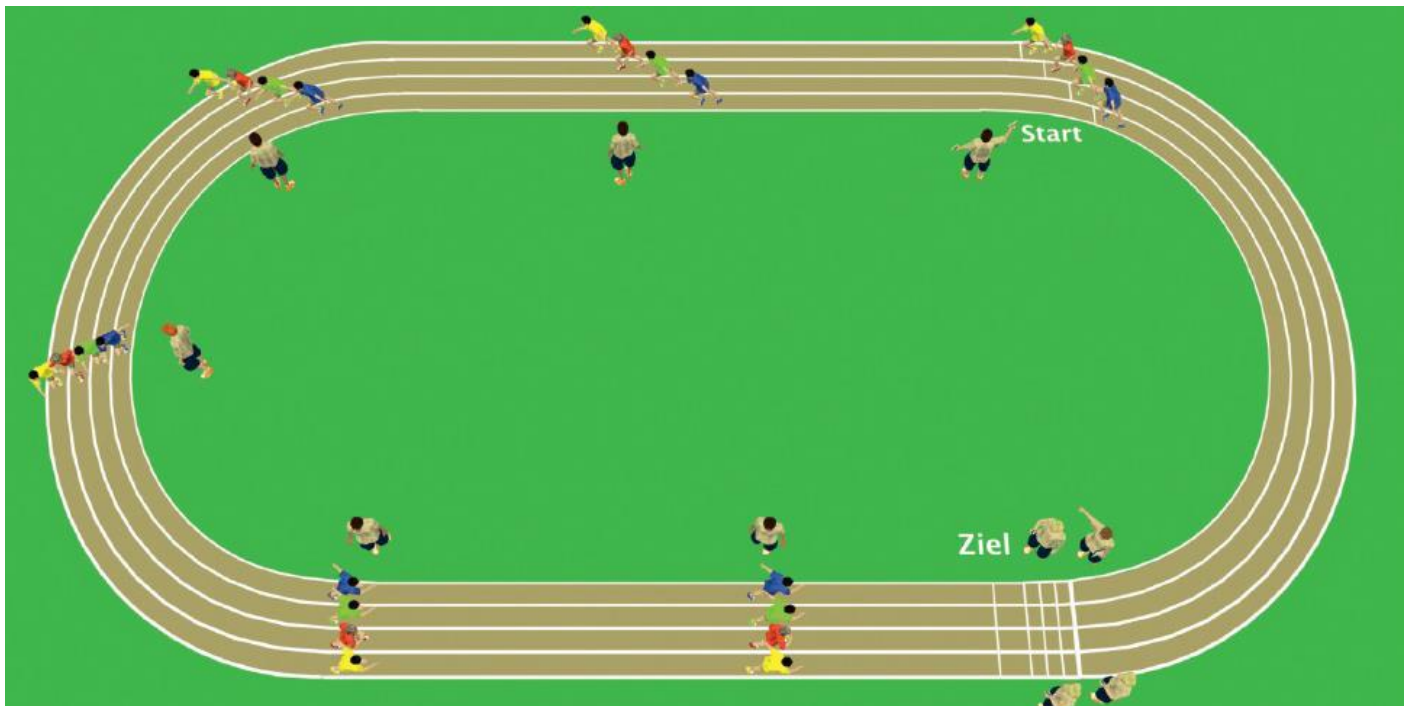
Die Gruppe läuft auf den Linien der Halle, etwas mehr als die Hälfte der Kinder hat einen Gegenstand in der Hand. Immer wenn es zu Begegnungen kommt, wird der Gegenstand von einem Kind an das nächste Kind übergeben. Alternativ können eine Annahme- und Abgabestelle eingerichtet werden, wo die „Pakete“ gesammelt und verteilt werden.

ZICK-ZACK-STAFFEL:

Der Parcours besteht aus Hütchen, die im Zick-Zack-Muster auf dem Boden liegen. Jede Mannschaft hat den gleichen Parcours. Der Abstand sollte ca. 10 bis 15 Meter betragen. An jedem Hütchen steht ein Läufer. Mit dem Startschuss läuft der erste Athlet zum zweiten Athlet, übergibt den Staffelstab, und so weiter. Der letzte Läufer bringt das Staffelholz zum Start. Sieger ist die schnellste Mannschaft.

VOM STAFFEL-LAUFEN ZUR RUNDENSTAFFEL

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 eine Staffel mit einer Hindernissprint-Strecke oder eine klassische Rundenstaffel mit 50m Laufstrecke pro Athlet.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen folgende Dinge umsetzen können:

- ▲ Leichtes Antraben von der Übergabe zum „fliegenden“ Stabwechsel
- ▲ Ruhiges „Nach hinten oben strecken“ des annehmenden Arms beim Antraben
- ▲ Kontrolliertes nach vorne laufen, ohne die Bahn zu verlassen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Das annehmende Kind soll den Staffelstab aus dem Laufen übernehmen können, ohne dabei nach hinten zu schauen.
- ▲ Fast alle Staffelspiele können im Aufbau so abgewandelt werden, dass der ankommende Läufer sich dem nächsten Läufer von hinten nähert. Dies ermöglicht eine Übergabe des Staffelholzes von hinten, was der Zielbewegung im Wettkampf entspricht.

PRAXISBEISPIELE

STAFFELSTAB-FANGEN:

Zwei Kinder werden ausgewählt: eines übernimmt den Staffelstab, das andere darf fangen. Aufgabe des Staffelstabträgers ist es, den Staffelstab weiterzugeben, bevor er vom Fänger abgeschlagen wird. Alle anderen Mitspieler helfen dem Staffelstabträger dabei, in dem sie den Staffelstab übernehmen. Wird ein Staffelstabträger gefangen, erhält der Fänger den Staffelstab und der Gefangene wird zum Fänger. Er darf aber erst mit dem Fangen beginnen, wenn der Staffelstab einmal übergeben worden ist. (Zurückfangen geht nicht!) Das Spielfeld sollte der Gruppengröße und dem Trainingsziel angepasst sein.

STAFFELSTABÜBERGABE IM TRABEN:

Zwei Gruppen von Kindern traben jeweils hintereinander und übergeben auf Kommando den Staffelstab auf das vorlaufende Kind. Ist der Staffelstab am vorderen Ende angekommen, lässt sich das Kind ans hintere Ende zurückfallen und beginnt den Übergabeprozess erneut. In Spiel- oder Trainingsform kann dies über eine bestimmte Strecke oder innerhalb einer bestimmten Zeit durchgeführt werden. Ziel ist es, schneller als das andere Team zu sein und/oder das Staffelholz nicht fallen zu lassen.

VOM AUSDAUERND-LAUFEN ZUM DAUERLAUF

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf legen Kinder der Altersklasse U8 im Teambiathlon eine Distanz von 400-600 Metern zurück. Eine zusätzliche Wurf Aufgabe fordert Koordination und Konzentration auch während Ausdauerbelastungen. Die Kinder laufen dabei gemeinsam im Tandem.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ durch motivierende Aufgabenstellungen Spaß am Ausdauernd-Laufen entwickeln
- ▲ erste Ausdauererfahrungen sammeln. Insbesondere sollen die Kinder eine gleichmäßige Geschwindigkeit halten und „Geh-Pausen“ vermeiden (Unterschied: Sprint vs. Ausdauer)
- ▲ einen ökonomischen Laufstil entwickeln, bei dem der Fokus auf eine unterstützende Armarbeit und die Vermeidung eines bremsenden Fußaufsatzes gelegt wird

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Abwechslungsreiche Laufangebote schaffen: Die Spiel- oder Übungsform sollte so gewählt werden, dass der Spaß an der Aufgabe überwiegt und die eigentliche Handlung „Ausdauernd-Laufen“ subjektiv in den Hintergrund rückt.
- ▲ Gemeinsam statt Einsam: Teamerlebnisse stärken das Gruppengefühl und schaffen einen positiven Bezug zur Trainingsaufgabe.
- ▲ Reflexionsrunden nach bestimmten Bewegungsaufgaben, wie zum Beispiel: Laufe mit den Armen auf dem Rücken, schaffen ein erstes Bewusstsein für einen effizienten Bewegungsablauf (Kontraste schaffen).

PRAXISBEISPIELE

TEAMLÄUFEN:

Es werden Teams gebildet. Der erste Läufer beginnt, umrundet das Hütchen und nimmt den zweiten Läufer an die Hand. Gemeinsam umrunden sie das Hütchen und nehmen den dritten Läufer an die Hand, usw. Sind alle gemeinsam eine Runde gelaufen, verlässt der erste Läufer die Gruppe. Danach der zweite, usw.

Alternative „Wir fahren Smart“:

Läufer 1 beginnt, nimmt Läufer 2 mit. Läufer 2 nimmt Läufer 3 an die Hand, Läufer 1 verlässt die Gruppe.

ZEICHNEN:

Es werden 3-4 Mannschaften gebildet, welche sich an ihrem Hütchen in einer Reihe positionieren. An einem zweiten Hütchen der gleichen Farbe liegt ein Raster, ausgefüllt mit Zeichen und Zahlen. Das gleiche Raster blanko liegt zu Beginn am Starthütchen der Mannschaft. Alle Athleten einer Mannschaft laufen gemeinsam zu ihrem zweiten Hütchen, der erste Läufer darf sich ein Zeichen oder eine Zahl in einem bestimmten Feld merken. Zurück am Starthütchen muss er es möglichst exakt in das richtige Feld einzeichnen. Währenddessen läuft die übrige Mannschaft wieder zum zweiten Hütchen, der nun erste Läufer merkt sich ein Zeichen oder eine Zahl und malt diese am Starthütchen auf. Der Läufer, der zuvor zeichnete, schließt sich seiner Mannschaft wieder an. Gewonnen hat das Team mit den meisten Zeichen. Bei Gleichstand entscheidet die „Schönheit“. Variiert werden kann das Spiel, indem Laufaufgaben im Wechsel vorgegeben werden: „Arme auf den Rücken legen.“ / „Quietschen mit den Schuhen.“ / „Bei jedem 2. Schritt in die Hände klatschen.“

VOM AUSDAUERND-LAUFEN ZUM DAUERLAUF

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 im Teambiathlon eine Strecke von 600-800 Metern Länge mit integrierter Wurf Aufgabe oder absolvieren einen 7 minütigen Dauerlauf mit Sammelaufgabe.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ ein Zeitgefühl entwickeln
- ▲ ihren Laufstil verbessern:
 - Stärkung der Rumpfmuskulatur
 - Trainieren des natürlichen Bewegungsablaufs

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Spiel- und Übungsformen wählen, in denen durch sich wiederholende Distanzen und Zeitintervalle ein Zeitgefühl entwickelt werden kann.
- ▲ Lauf-ABC: Laufübungen mit Handicap (zum Beispiel: Stab über dem Kopf, Ball vor der Brust) sorgen für einen stabilen Rumpf und somit für eine stabile Hüfte.
- ▲ Die Technikziele (s.o.) sollten spielerisch erarbeitet werden. Während der Trainer bereits einen Blick auf die Technik hat, steht für das Kind stets der Spaß an der Übung im Vordergrund.

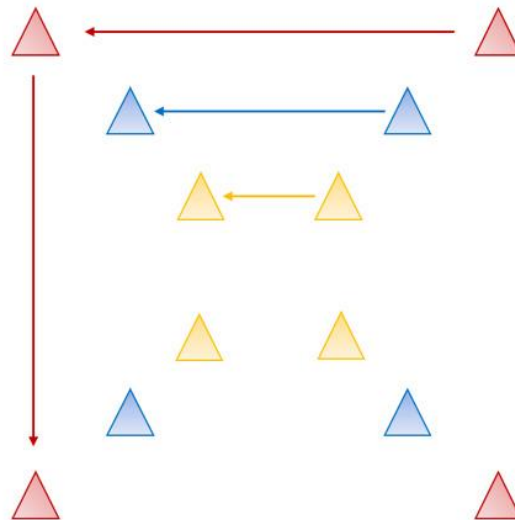
PRAXISBEISPIELE

ZEITSCHÄTZLÄUFE:

Die Kinder erhalten eine Zeitvorgabe (30 sec./45sec./1 min./2 min. usw.). Sobald die Zeit startet bewegen sie sich frei auf dem Sportplatz und kehren zum Trainer zurück, wenn die vorgegebene Zeit ihrer Meinung nach vorbei ist. Ist das letzte Kind angekommen, nennt der Trainer die Zeiten des ersten und des letzten Kindes. Zudem kann er weitere Zeiten nennen. Am Ende löst der Trainer auf, welches Kind am dichtesten an der Vorgabe war.

ECKEN-LÄUFE:

Es werden drei Quadrate aufgebaut (Tipp: Farblich verschieden kennzeichnen, s. Abb.). An jedes Hütchen stellt sich ein Athlet. Der Trainer nennt ein Zeitintervall, z.B. 8 Sekunden. Nach Ablauf der Zeit klatscht der Trainer in die Hände (oder pfeift, etc.) und der Athlet muss das nächste Hütchen erreicht haben. Die Athleten laufen immer weiter und versuchen eine gleichmäßige Geschwindigkeit aufzubauen, mit der sie innerhalb des Zeitintervalls das nächste Hütchen passieren. Mit einem zuvor vereinbarten Kommando zeigt der Trainer den Wechsel der Quadrate an. Die Athleten wechseln ein Quadrat nach innen, die Athleten des kleinsten Quadrats wechseln nach außen. Die Dauer des Laufs sollte dem Lebensalter der Athleten in Minuten angepasst sein.



VOM AUSDAUERND-LAUFEN ZUM DAUERLAUF

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf legen Kinder der Altersklasse U12 eine Distanz von 800 Metern zurück - entweder als Staffel oder jeder für sich. Darüber hinaus gibt es im Disziplinangebot den Crosslauf: verwinkelte Strecken (auch im Stadion oder auf dem Sportplatz möglich) mit bis zu 2.5 Kilometern Länge.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ ein Bewusstsein für die positiven Effekte der Ausdauerleistungsfähigkeit entwickeln - Ausdauer dient auch zum körperlichen Wohlbefinden und zur allgemeinen Fitness
- ▲ ihr Zeitgefühl verbessern; dazu zählt die selbstständige Wahl des Lauftempo bei vorgegebener Streckenlänge
- ▲ ihren Laufstil optimieren:
 - Optimaler Fußaufsatz
 - Knie- und Hüftstreckung beim Abstoß
 - Ruhige Lage des Körperschwerpunktes

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Eine klare Zeitvorgabe bei Spielen soll die Athleten anregen, ihr Tempo entsprechend zu wählen.
- ▲ Barfußlaufen (auf dem Rasen, im Sand, kurze Strecken auf der Bahn, auf dem Hallenboden, Turnmatten und Weichböden) stärkt die Muskulatur im Fuß und den Sprunggelenken. Zudem wird das natürliche Abrollen beim Barfußlaufen gefördert.
- ▲ Lauf-ABC: Laufübungen mit Handicap (Fokus auf Kontrasten wie Laufen mit gebeugter vs. gestreckter Hüfte oder mit extremem Kniehub vs. Anfersen).
- ▲ Der Körperschwerpunkt lässt sich besonders gut über die optimale Schrittlänge und über ein gleichmäßiges Lauftempo steuern.
- ▲ Gemeinsame Reflexionsrunden im Team schaffen ein Bewusstsein für Technikelemente.

PRAXISBEISPIELE

SCHATZSUCHER:

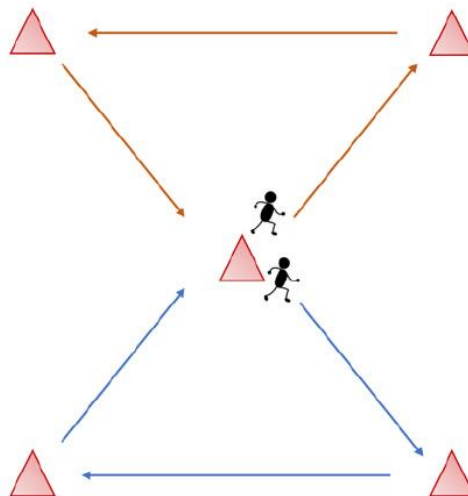
Es werden 2 Teams gebildet. Auf gegenüberliegenden Seiten befindet sich jeweils ein umgedrehter Kasten, in dem sich gleich viele Schätze befinden (Hütchen, Wäscheklammern, Karten, Seile, Säckchen, Becher etc). Auf ein Startsignal läuft jeder Athlet in selbst gewähltem Tempo zum gegnerischen Kasten, nimmt sich einen Gegenstand und transportiert diesen wieder zum eigenen Kasten. Nach Schlusspfeiff wird gezählt: Wer die meisten Schätze hat gewinnt. Der Trainer nennt vor Beginn die Dauer des Spiels.

Alternative:

Jede Mannschaft hat 2 Fänger zur Verteidigung des eigenen Schatzes, wer gefangen wurde muss den Schatz zurückbringen. Der Schatz muss in Kiste geworfen werden, vorbeigeworfene Schätze zählen am Ende nicht.

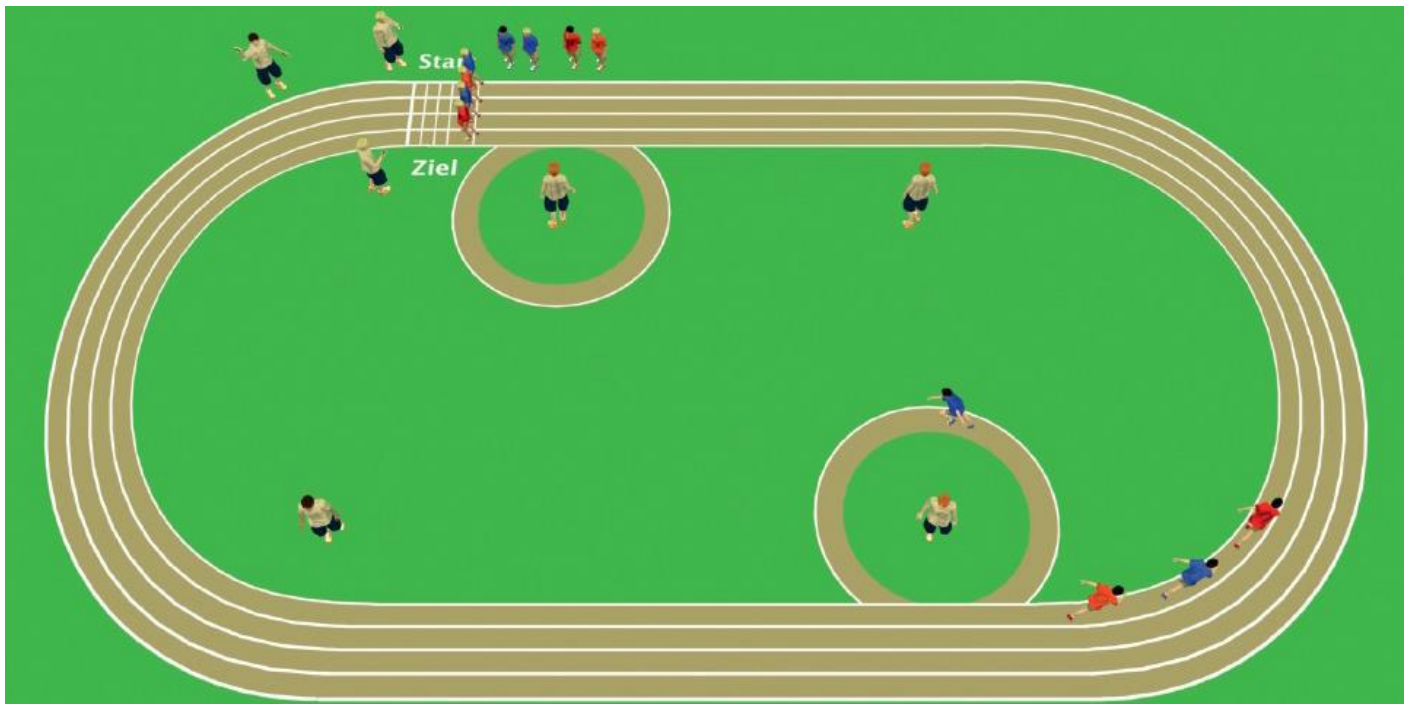
ACHTER-LÄUFE:

Besonders geeignet zu Beginn oder am Ende des Trainings (Begrüßung und Verabschiedung). Immer zwei Athleten bilden ein Team. Gestartet wird in der Mitte der Acht. Läufer 1 (blau) läuft sein Dreieck ab und kehrt zur Mitte zurück. Läufer 2 (orange) läuft zeitgleich sein Dreieck ab. In der Mitte treffen sie sich wieder und klatschen sich ab. Dann läuft Läufer 1 die Strecke des Partners ab (orange) und Läufer 2 ebenso das andere Dreieck (blau). Ziel ist es, möglichst gleichzeitig in der Mitte anzukommen. Das Abklatschen in der Mitte kann ebenso variiert werden wie die Abstände der äußeren Hütchen zum mittleren Hütchen. Herausfordernd wird die Laufaufgabe, wenn ein Dreieck deutlich größer als das andere ist (entspricht Intervallläufen).



VOM MARSCHIEREN ZUM GEHEN

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 das Gehen entweder in Staffelform (3 x 400 Meter) oder als Individualleistung (400 - 600 Meter).

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ den Unterschied zwischen Laufen und Marschieren kennenlernen (Laufen: Flugphase; Marschieren: ständiger Bodenkontakt)
- ▲ die Vorstufe des Gehens – das Marschieren – erlernen
- ▲ ihre neue Technik im mittleren und hohen Tempo festigen
- ▲ in der Lage sein, 600m bei ständigem Bodenkontakt zu marschieren

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Freudbetont sollte man einen ständigen Wechsel von Laufen und Marschieren in die Trainingsteile mit einbeziehen, um ein Bewegungsgefühl zu entwickeln.
- ▲ Mit verschiedensten Ausdauer Spielen und Staffeln kann man die spezielle Kondition freudbetont schulen.

PRAXISBEISPIELE

HOLZKLÖTZCHENSTAFFEL:

Am Ende der Gehstrecke jeder Mannschaft liegen Holzklötzchen. Jedes Kind einer Mannschaft marschiert auf die andere Seite, holt ein Holzklötzchen und marschiert damit zurück. Sind alle Holzklötzchen geholt, bauen die Kinder einen Turm. Gewonnen hat die Mannschaft, die den Turm zuerst fertig hat.

MARSCHIER-LAUF-PENDELSTAFFEL:

Jedes Team benötigt 2 parallele, 30-40m lange Bahnen mit jeweils einer Umlaufstange 2-3 Meter hinter den Startlinien. Jedes Staffelteam teilt sich in möglichst gleicher Zahl auf und stellt sich hinter die gegenüberliegenden Startlinien. Der Startläufer *läuft* nach dem Startkommando über die Bahn 1, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Sportler und stellt sich hinten an. Der Übernehmende *marschiert* auf Bahn 2 zurück und übergibt an den nächsten Sportler. Auf Bahn 1 wird *gelaufen*, auf Bahn 2 *marschiert*. Sieger ist das Team,

- a) dessen letzter Sportler nach 2 Durchgängen zuerst im Ziel ist oder
- b) dessen Kinder in 3 Minuten die meisten Punkte sammeln (Markierungspunkte an Bahn anbringen)

WÜRFELSPIEL:

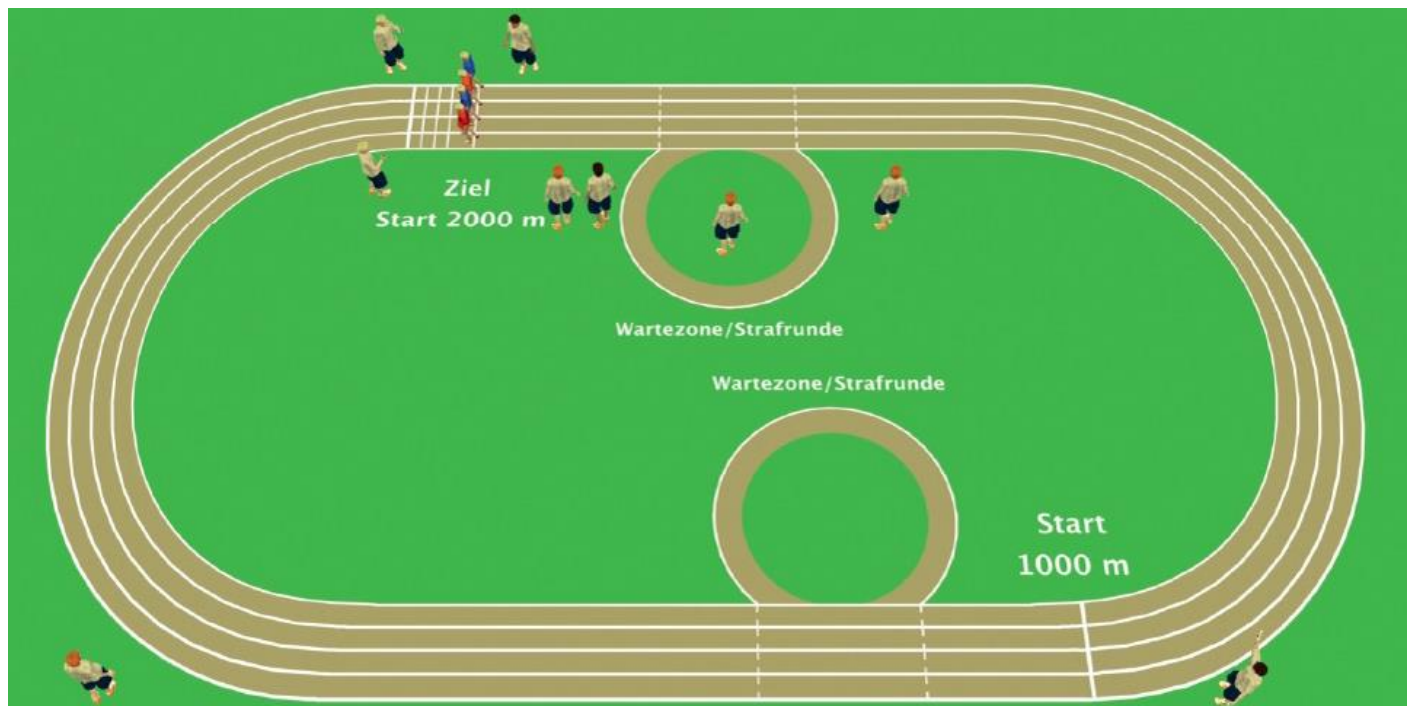
Die Kinder eines Teams würfeln und erfüllen die entsprechende Aufgabe, danach wird erneut gewürfelt.

Beispiele:

- ▲ 1 – Laufen durch eine Slalomstrecke
- ▲ 2 – eine Hälfte der Gruppe läuft, die andere Hälfte marschiert 1 vorgegebene Runde
- ▲ 3 – alle marschieren 1 vorgegebene Runde
- ▲ 4 – alle laufen im Krebsgang vorwärts eine vorgegebene Strecke
- ▲ 5 – Marschieren durch eine Slalomstrecke
- ▲ 6 – jedes Kind absolviert 5 Liegestütze und marschiert danach schnell 30m

VOM MARSCHIEREN ZUM GEHEN

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 das Gehen entweder in Staffelform (3 x 600 Meter) oder als Individualleistung (1000 Meter oder 2000 Meter).

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ über das Marschieren an das sportliche Gehen herangeführt werden
 - ständiger Bodenkontakt eines Beines
 - gestrecktes Knie des ausschreitenden Beines beim Aufsetzen der Ferse auf den Boden bis zum Abrollen über den Fuß
- ▲ ihre Technik im mittleren und hohen Tempo festigen
- ▲ in der Lage sein, 1000m bzw. 2000m in sauberer Grundtechnik zu gehen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Mit Hilfe von Fußgelenkarbeit und Skippings kann
 - das betonte Aufsetzen der Ferse und Abrollen über den gesamten Fuß geübt werden
 - den Kindern dabei die gestreckten Knie bewusst gemacht werden
- ▲ Durch Einbeziehung unterschiedlicher Armhaltungen und Armbewegungen zeigt man den Kindern, wie wichtig eng am Körper vorbeiführende, aktive Arme für das Tempo und das Gleichgewicht sind
- ▲ Mit verschiedensten Ausdauer Spielen und Staffeln werden spezielle Kondition freudbetont geschult

PRAXISBEISPIELE

ENDLOSSTAFFEL:

Ziel jeder Staffel ist es, den Staffelstab so lange zu übergeben, bis jedes Kind wieder an seinem Ausgangspunkt angekommen ist (d.h. wenn der zweite Geher vom Start im Ziel ist). Dazu bleiben zwei Sportler des Teams an Start/Ziel, die anderen werden auf der Laufbahn ringsherum verteilt (z.B. Bei 9 Kindern verteilen sich also 7). Jeder Staffelteilnehmer *geht* zum nächsten Wechsel, übergibt den Stab und wartet dort, bis er wieder dran ist.

TRANSPORTSTAFFEL:

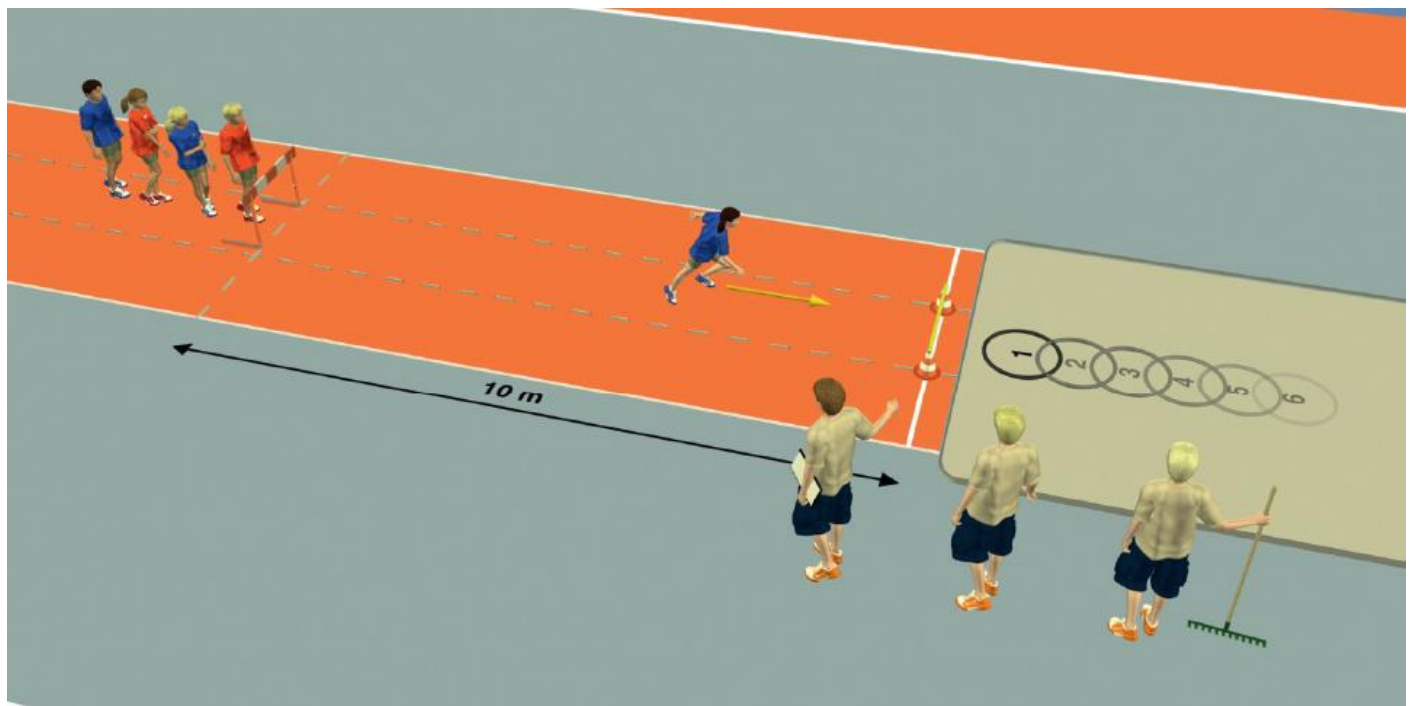
Zwei Teams stehen sich auf einer Rundbahn (mindestens 200m) gegenüber und *gehen* in entgegengesetzter Richtung gleichzeitig los, nach Hälfte der Zielzeit wird Gehrichtung gewechselt. Jedes Team hat an ihrem entgegengesetzten Ausgangspunkt ein Depot mit Gegenständen (Tannzapfen, Tennisbälle, Wäscheklammern ...) stehen. Die Kinder jedes Teams *gehen* gemeinsam und versuchen dabei Gegenstände des Gegners ins eigene Depot zu transportieren, jedes Kind darf pro Runde nur 1 Gegenstand mitnehmen. Siegerteam ist, welches nach Abpfiff die meisten Gegenstände in ihrem Depot hat.

PAARGEHEN - PAARLAUFEN:

Die Trainingsgruppe läuft eine abgesteckte Strecke (ca. 250m) um die Wette. Die Einlaufreihenfolge bestimmt die anschließende Paarzusammensetzung (Erster mit Letztem usw.). Danach *gehen* die Paare im Wechsel, nach 5-7 Minuten ist kurze Pause, die Runden werden erfasst, danach *laufen* die Paare im Wechsel nochmal 3-5 Minuten. Gewonnen hat das Paar, das die meisten Runden *geht* und *läuft*.

VOM IN-DIE-WEITE-SPRINGEN ZUM WEITSPRUNG

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U8 einen Reifen in der Sprunggrube zielsicher treffen. Der Reifen wird von Durchgang zu Durchgang weiter nach hinten verschoben.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ einen weitendifferenzierten einbeinigen Absprung aus begrenztem Anlauf sowie eine beidbeinige parallele Landung erlernen (Einführung Schrittweitsprung).
- ▲ durch dosiertes Einsetzen der Sprungkraft beim Absprung vor allem koordinativ (v.a. Differenzierungsfähigkeit) beansprucht werden.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Grundlage für die Entwicklung von Technikelementen im Sprungbereich sind zahlreiche Hüpf- und Sprungspiele mit vielfältigen, attraktiven sowie koordinativ anspruchsvollen Bewegungsherausforderungen.
- ▲ Die Kinder sind besonders motiviert, wenn sie Sprungübungen mit Partner oder in der Gruppe durchführen.
- ▲ Bei der Organisation des Trainings darauf achten, dass möglichst wenige oder keine Wartesituationen ohne Bewegungsmöglichkeiten entstehen, um so dem kindlichem Bewegungsdrang Rechnung zu tragen.

PRAXISBEISPIELE

SPRUNGGARTEN:

In einem begrenzten Spielfeld (Hallendrittel oder 16m-Raum Sportplatz) werden unterschiedliche Hindernisse (Schaumstoffblocks, Hütchen, Bananenkisten, Turnmatten, Fahrradreifen, ...) gleichmäßig auf dem Boden verteilt. Die Kinder haben die Aufgabe durcheinanderlaufend, die verschiedenen Hindernisse durch Steigsprünge (einbeiniger Absprung – Landung auf dem Schwungbein) individuell zu überwinden. Geeignete weitere Aufgaben können dabei sein:

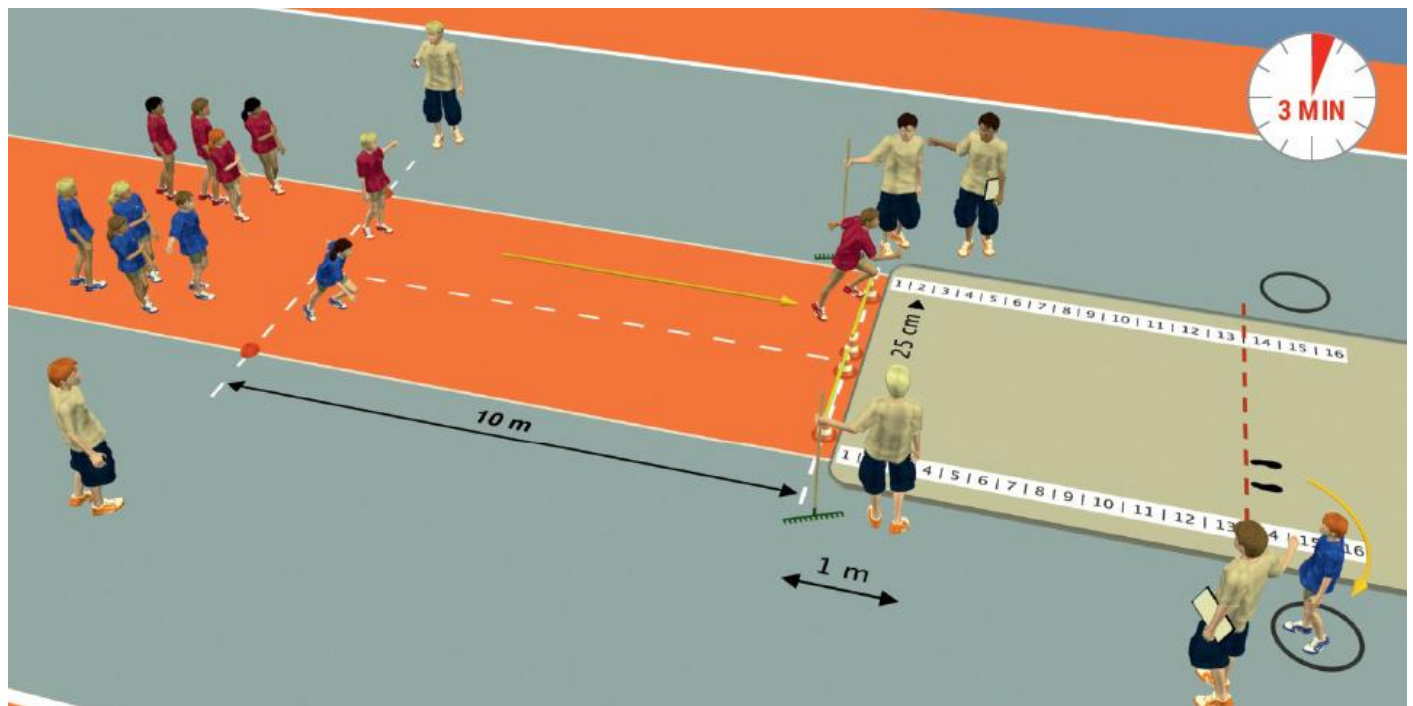
- ▲ Nur mit linkem oder rechtem Bein abspringen
- ▲ Abwechselnd links-rechts-... abspringen
- ▲ Klatschen unter dem Schwungbein in der Flugphase
- ▲ Steigsprünge ohne Armeinsatz (Hände in der Hüfthalte)

ZIELWEITSPRUNG:

Die U8-Disziplin „Zielweitsprung“ selbst ist auch als sehr kindgemäße Übung oder Trainingsinhalt geeignet. Entgegen der Durchführung, wie in der Wettkampfkarte (siehe oben), wird allerdings quer zur Grube angelaufen um aus einem Reifen als Absprungzone gezielt in einem in der Grube liegenden Reifen beidbeinig zu landen. Dabei sind die Reifen mit unterschiedlichen Abständen (gleichmäßig von nah zu weit) in der Grube abgelegt. Hat ein Kind den geringsten Abstand (Absprungreifen zum Landereifen) erfolgreich absolviert, wechselt es zum nächsten Reifenpaar mit dem etwas weiterem Abstand. So können mehrere Kinder gleichzeitig Zielweitsprünge an der Grube erleben.

VOM IN-DIE-WEITE-SPRINGEN ZUM WEITSPRUNG

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf legen Kinder der Altersklasse U10 absolvieren die Kinder sprünge in die Sprunggrube. Die Disziplin erfolgt dabei in Staffelform und auf Zeit.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ unter Zeitdruck einen weitenorientierten einbeinigen Absprung aus begrenztem Anlauf sowie eine beidbeinige Landung (Schrittweitsprung) in der Wettkampfsituation absolvieren.
- ▲ eine möglichst hohe Anlaufgeschwindigkeit sowie das möglichst lange oben halten der Beine in der Flug- und Landephase erlernen.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Höhenorientierer, wie Schaumstoffblocks oder Bananenkisten eignen sich, um bei Sprüngen in die Grube die notwendige Steigung des Absprungs zu betonen.
- ▲ Um höhere Sprungumfänge, auch technischer Sprünge (Steigsprung oder Take-Off), zu ermöglichen, eignen sich Steigsprünge in Folge auf dem Rasen oder der Mattenbahn. So können alle Kinder der Gruppe fast gleichzeitig eine hohe Sprunganzahl absolvieren, umso notwendige Wiederholungszahlen für den Technikerwerb zu ermöglichen.

PRAXISBEISPIELE

STEIGESPRÜNGE IN FOLGE:

Auf dem Rasen oder dem Hallenboden werden mehrere Reihen mit jeweils 6-8 Reifen in gleichmäßigem Abstand gelegt (die Reihen haben dabei unterschiedliche gleichmäßige Abstände). Die Kinder haben die Aufgabe Steigsprünge an der jeweils Reifenbahn durchzuführen. Der Absprung erfolgt dabei immer einbeinig aus dem Reifen, bei Landung hinter dem Reifen auf dem Schwungbein. Als Variationen eignen sich:

- ▲ Nur mit linkem oder rechtem Bein abspringen
- ▲ Abwechselnd links-rechts-... abspringen
- ▲ Klatschen unter dem Schwungbein in der Flugphase
- ▲ Steigsprünge ohne Armeinsatz (Hände in der Hüfthalte)
- ▲ Vor dem Reifen abspringen mit Landung des Schwungbeins im Reifen
- ▲ Unterschiedliche Abstände der Reifen innerhalb der Reifenbahn bei gleichbleibenden Aufgaben wie oben.

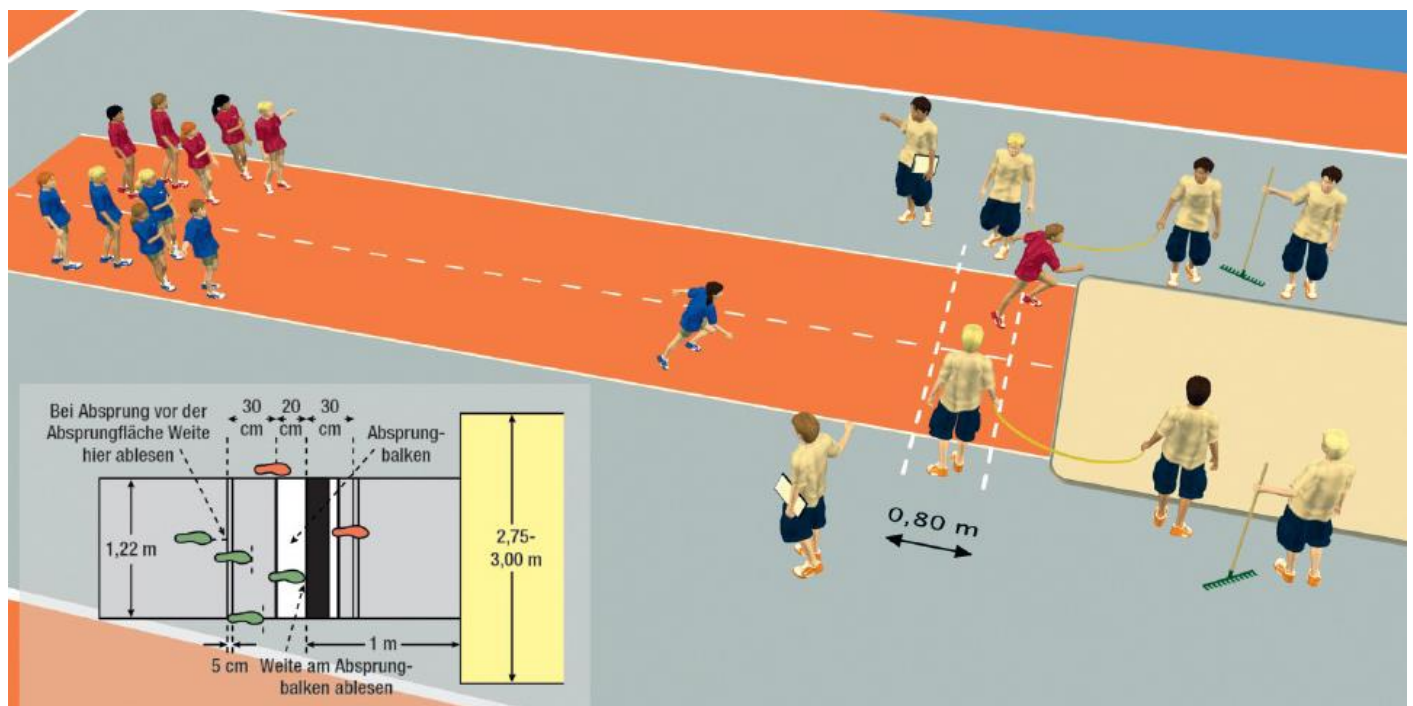
WEITSPRUNGSTAFFEL:

Die U10-Disziplin „Weitsprungstaffel“ selbst ist auch als sehr kindgemäße Übung oder Trainingsinhalt geeignet. Entgegen der Durchführung, wie in der Wettkampfkarte (siehe oben), werden allerdings gezielt die Regeln verändert. Beispielsweise könnten die gegeneinander antretenden Teams mit deutlich verkürztem Anlauf in die Weit springen. Weitere Möglichkeiten der Regeländerungen:

- ▲ Paarweises Springen mit Handfassung (der letzte Abdruck des Sprungpaares gilt)
- ▲ Vorgabe des Absprungbeins (umso die Kinder auch koordinativ zu beanspruchen) – erster Durchgang alle mit dem linken Bein – zweiter Durchgang alle Kinder mit dem rechten Bein.

VOM IN-DIE-WEITE-SPRINGEN ZUM WEITSPRUNG

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 Weitsprünge in die Sprunggrube. Dabei wird zentimetergenau gemessen. Es zählt je nach Ausschreibung des Wettkampfes das beste Sprungergebnis oder die Summe der drei besten Sprünge.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ den Schrittweitsprung erlernen und festigen und dabei folgende Technischelemente umsetzen:
 - Aufrichten des Oberkörpers vor dem Absprung.
 - Entwicklung einer geeigneten Anlauflänge und eines konstanten Anlaufs.
 - Aktiver Einsatz der Schwungelemente (Armeinsatz und Schwungbeineinsatz)

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Üben des gleichmäßigen Anlaufs zunächst mit kurzem oder mittleren Anlaufängen, um so die Schrittlängenvarianzen zu reduzieren.
- ▲ Das Einsetzen erhöhter Absprungpositionen, durch Nutzung von Kastenoberteilen (o.Ä.), verlängert die Flugphase und ermöglicht so das gezielte Üben dieser.
- ▲ Bei Rückmeldungen im Techniktraining möglichst kurze und einfache Rückmeldungen geben, die eher bildhaften Charakter haben (z.B. „Spring in die Wolke“ oder „Spring über die Grube hinaus!“). Dabei unbedingt auf positive Formulierungen achten und nicht so sehr den Fehler betonen (Also sagen was zu machen ist und nicht sagen was nicht zu machen ist!)

PRAXISBEISPIELE

SPRÜNGE VOM KASTEN:

Aus kurzem Anlauf wird einbeinig von einem Kastendeckel abgesprungen, um in der Grube zu landen. Beim Absprung und in der so verlängerten Flugphase sollen Zusatzaufgaben gelöst werden. Folgende Aufgaben können dabei gestellt werden:

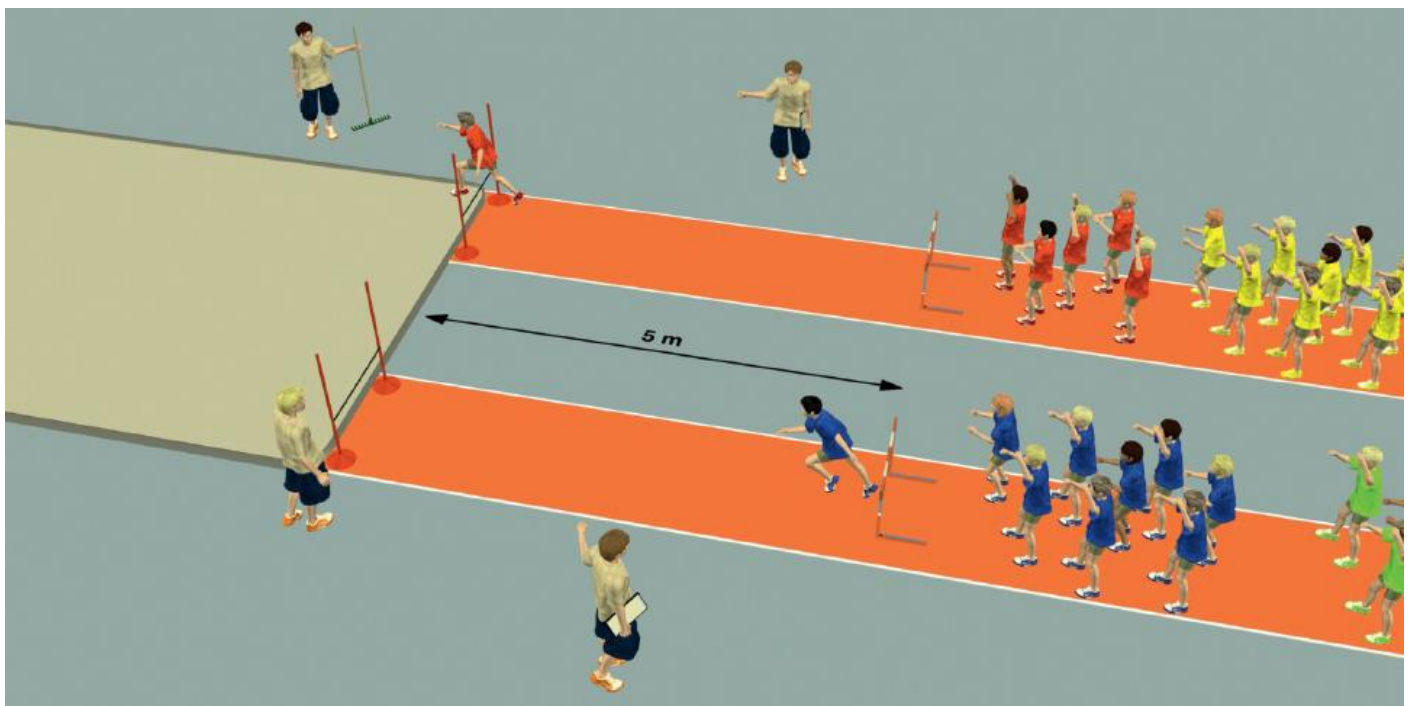
- ▲ Nur mit linkem oder rechtem Bein abspringen
- ▲ Klatschen unter dem Schwungbein in der Flugphase
- ▲ ohne Armeinsatz (Hände in der Hüfthalte)
- ▲ in der Flugphase eine „lustige“ Figur zeigen
- ▲ in der Flugphase laufen

FESTER ANLAUF:

Die Anzahl der Anlaufschritte wird durch Schaumstoffblocks/Hütchen/Markierungsteller sowie deren Schrittlänge festgelegt. Die Kinder sollen mit dem zur Verfügung stehenden Anlauf versuchen möglichst weit in die Grube zu Springen. Dabei sollten die Abstände im Laufe des Übens bewusst verändert werden, um so die Kinder geeignete Bewegungslösungen finden zu lassen. Durch die festen Abstände wird der Anlaufrhythmus bewusst gemacht. Die letzten 2 Abstände sind dabei immer lang-kurz, umso den optimalen Absprungrhythmus zu erlernen. Es sollte immer linkes wie rechtes Bein in annähernd gleichem Umfang als Absprungbein eingesetzt werden.

VOM IN-DIE-HÖHE-SPRINGEN ZUM HOCHSPRUNG

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U8 eine sich von Durchgang zu Durchgang steigende Höhe frontal überspringen.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ die Grobform eines Sprungs in die Höhe umsetzen können:
 - einbeiniger Absprung
 - beidbeinige Landung
 - differenzierte Absprungposition je nach zu überwindender Höhe
- ▲ Angst vor dem Überspringen von Hindernissen abbauen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Grundlage für die Entwicklung von Technikelementen im Sprungbereich sind zahlreiche Hüpf- und Sprungspiele mit vielfältigen, attraktiven sowie koordinativ anspruchsvollen Bewegungsherausforderungen.
- ▲ Alle Übungen und Spiele sollten das Springen sowohl mit dem linken wie auch mit dem rechten Bein erfordern.
- ▲ Bei der Wahl der zu überspringenden Hindernisse sind Sicherheitsaspekte stets zu beachten, um Verletzungen und das Aufbauen von Ängsten bei den Kindern zu vermeiden.

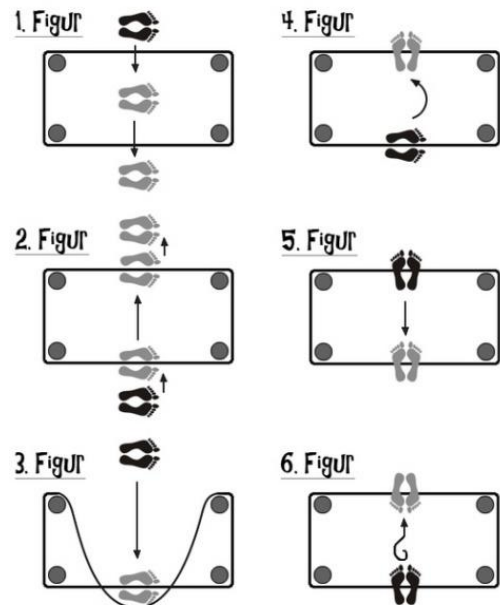
PRAXISBEISPIELE

GUMMI-TWIST:

Beim Gummitwist können verschiedenste Sprünge durchgeführt werden. Eine Beispielfolge von möglichen Sprüngen wird nachfolgend verdeutlicht. Neben der Höhe des Gummis (Knöchel, Knie, Oberschenkel, Taille) kann auch die Weite (schulterbreit, gegrätscht, geschlossen, einbeinig) variiert werden.

Beispiel-Sprungfolge:

- ▲ 1. beidbeinig von außen in die Mitte und auf der anderen Seite heraus
- ▲ 2. gegrätscht von außen über beide Gummi-Seiten, dann heraus
- ▲ 3. beidbeinig von außen mit dem Gummi über die andere Seite
- ▲ 4. hoher Sprung, Landung erfolgt 90° gedreht auf dem zurückgeschnehten Gummi
- ▲ 5. beidbeiniger Sprung rückwärts, Landung auf dem Gummi
- ▲ 6. beidbeiniger Sprung vorwärts mit 180° Drehung, Landung auf dem Gummi



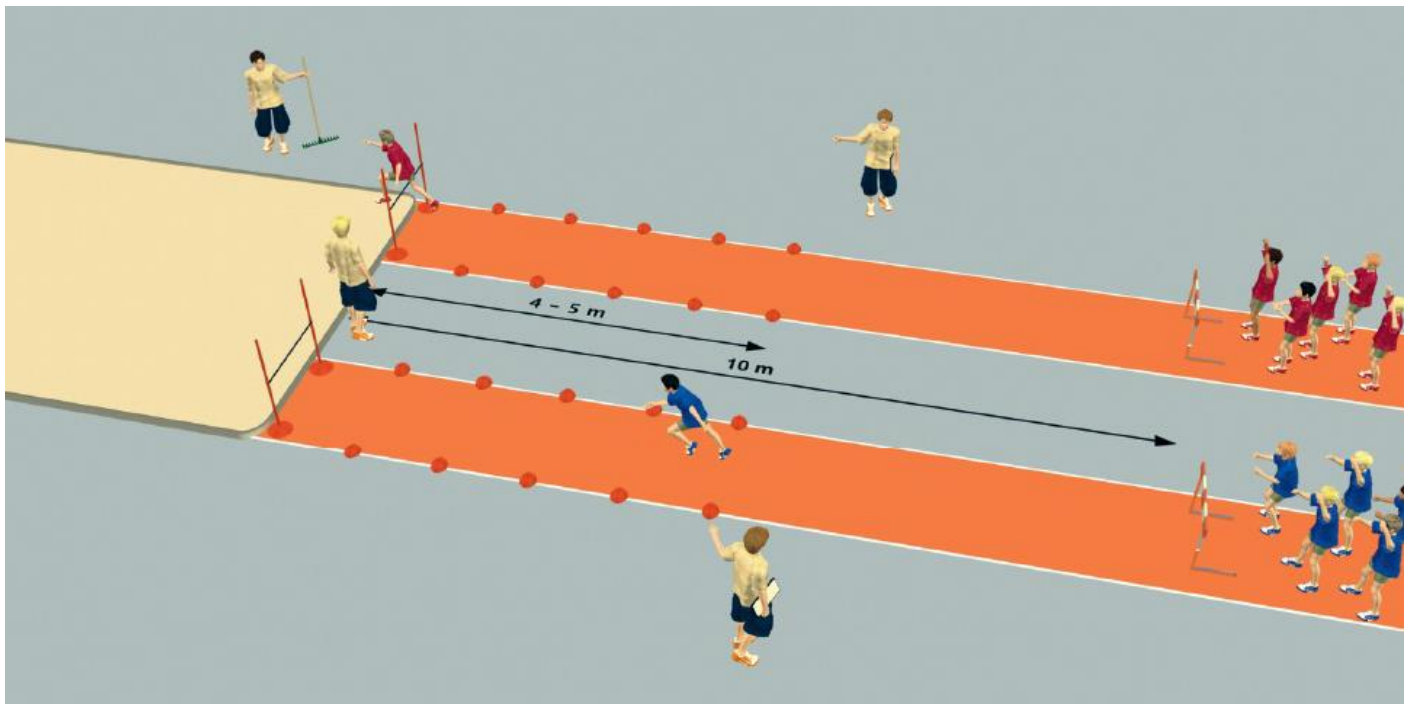
SPRUNGGARTEN:

Zwischen mehreren Stangen, die in den Rasen gesteckt sind, wird mit Flutterband (o.Ä.) ein Sprungparcours aufgebaut. Der Aufbau kann sich den örtlichen Gegebenheiten (Materialien etc.) anpassen, sofern die Sicherheitsaspekte beachtet werden. Folgende Übungen eignen sich beispielsweise:

- ▲ Schersprünge von der einen Seite auf die andere Seite entlang eines geradlinig entlang gespannten Flutterbandes
- ▲ Steigesprünge über mehrere quer gespannte Flutterbänder in regelmäßigen Abständen (z.B. 5 Meter dazwischen)
- ▲ Mit dem Partner synchron ausgeführte Steigesprünge (wie oben)

VOM IN-DIE-HÖHE-SPRINGEN ZUM HOCHSPRUNG

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U10 eine sich von Durchgang zu Durchgang steigernde Höhe frontal überspringen.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ einen frontalen Steigesprung umsetzen können:
 - aus erhöhter Geschwindigkeit
 - Erkennbarer Schwungbeineinsatz
 - Ökonomischer Armeinsatz
 - Langes Halten der Steigeposition

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Grundlage für die Entwicklung von Technikelementen im Sprungbereich sind zahlreiche Hüpf- und Sprungspiele mit vielfältigen, attraktiven sowie koordinativ anspruchsvollen Bewegungsherausforderungen.
- ▲ Bei der Organisation des Trainings darauf achten, dass möglichst wenige oder keine Wartesituationen ohne Bewegungsmöglichkeiten entstehen, um so dem kindlichem Bewegungsdrang Rechnung zu tragen.
- ▲ Beim Training an der Hochsprunganlage sollte zunächst nicht mit einer Hochsprunglatte, sondern mit weniger Verletzungsanfälligen Höhenorientierern gearbeitet werden. Auch eine Zauberschnur ist nicht ideal (zu wenig sichtbar, kann auch Einschneiden). Besser eignet sich etwa eine Schnur mit Schaumstoff-Segmenten, ein Reivo-Band oder eine mit Schaumstoff gepolster- te Latte.

PRAXISBEISPIELE

ADDITIONSSPRUNG:

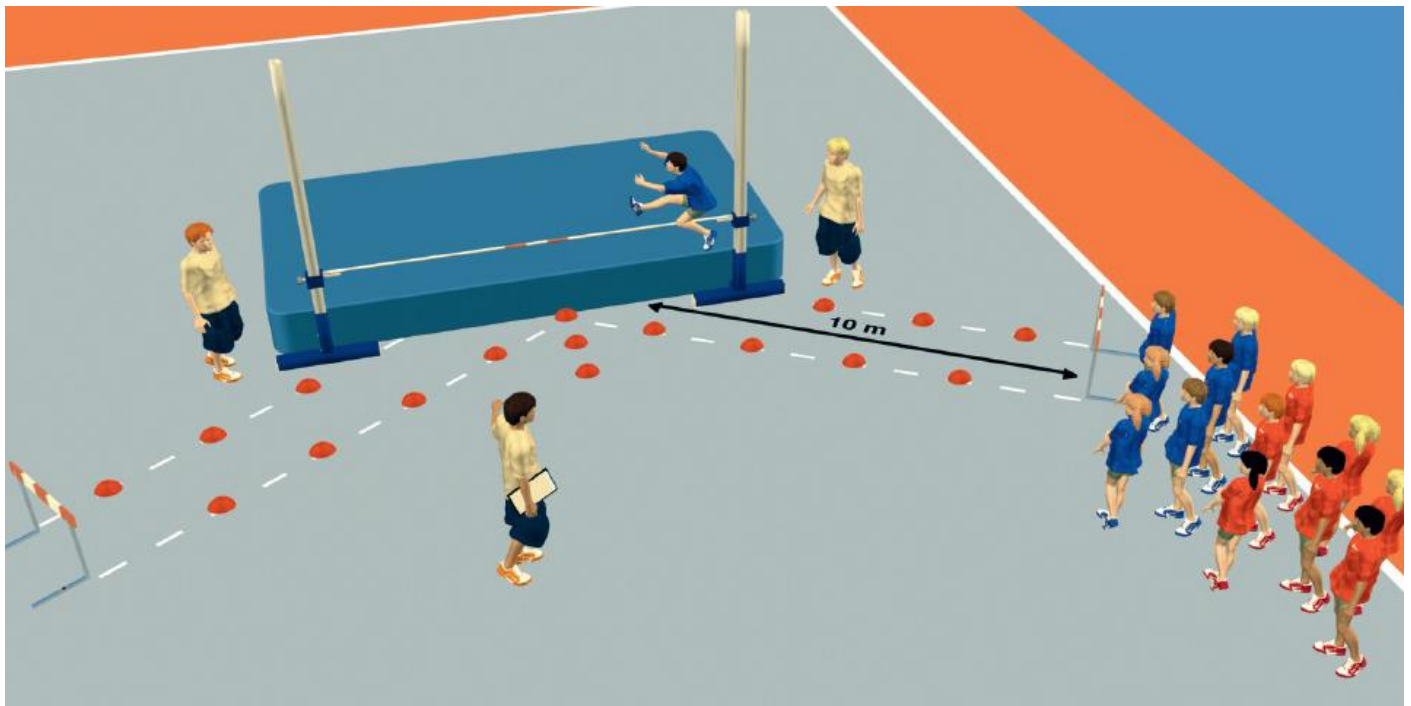
Die Kinder springen einbeinig über eine Stange, die von Durchgang zu Durchgang um 5 Zentimeter erhöht wird. Zunächst springen alle Kinder mit rechts. Dabei haben sie für jede Höhe je zwei Versuche. Sobald das letzte Kind ausscheidet, wird der Wettbewerb wiederholt, diesmal mit dem linken Bein als Sprungbein. Beide Sprungleistungen werden addiert. Welches Kind springt die beste summierte Leistung?

MATTENBERG-SPRINGEN:

Aus Weichböden und Turnmatten wird ein Mattenberg aufgebaut. Dieser wird sukzessive erhöht. Zunächst versuchen die Kinder per einbeinigem Absprung mit den Füßen auf der Matte zu landen. Später, wenn der Mattenberg höher ist, können Steigesprünge auf die Matte gemacht werden („Langes halten der Steigeposition“). Zuletzt können die Kinder versuchen, mit einer halben Drehung auf den Mattenberg aufzusitzen (Gesäß auf dem Mattenberg, Beine hängen herunter).

VOM IN-DIE-HÖHE-SPRINGEN ZUM HOCHSPRUNG

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf sollen Kinder der Altersklasse U12 eine möglichst hohe Höhe an einer Hochsprunganlage überspringen. Je nach Ausschreibung kann die Schersprung-Technik gefordert werden.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die Schersprungtechnik erlernen
 - Optimale Absprungposition
 - Landung auf dem Schwungbein
- ▲ die Grobform der Flop-Technik erlernen
 - Bogenförmiger, steigender Anlauf
 - Fußaufsatz in Laufrichtung
 - Lattenüberquerung mit dem Rücken

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Hochsprungtraining an einer Hochsprunganlage erfordert geeignete Organisationsformen, um möglichst viele Kinder gleichzeitig zu beschäftigen. Dazu ist es sinnvoll, die Gruppen zu teilen und immer nur mit wenigen Kindern an der Anlage zu üben, während die anderen anderweitig beschäftigt werden.
- ▲ Im Training sollte darauf verzichtet werden, dass Kinder mit zunehmender Höhe „ausscheiden“ – denn dann bleibt der Trainingseffekt aus. Sie sollten bei geringeren Höhen weiterspringen.
- ▲ Um Verletzungen vorzubeugen und das Aufbauen von Ängsten zu vermeiden sollten die Kinder nicht überfordert werden. Mit eintretender Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten ist das Techniktraining abbrechen.

PRAXISBEISPIELE

TEAMSPRUNG:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Die beginnen die einzelnen Durchgänge dabei abwechselnd:

Das beginnende Team gibt eine Höhe vor und wählt einen beliebigen Springer aus dem eigenen Team aus, der die Höhe zu überspringen versucht. Das zweite Team wählt ebenso einen Springer aus dem eigenen Team beliebig aus, um dieselbe Höhe ebenso zu überspringen.

- ▲ Gelingt es nur einem Team die geforderte Höhe zu überspringen, erhält dieses Team zwei Punkte.
- ▲ Schaffen beide Teams die Höhe, erhalten beide Teams je einen Punkt.

Danach darf das andere Team eine Höhe und den Springer festlegen. Aber Achtung: Kein Kind darf zweimal springen, d.h., die Teams müssen aus den verbleibenden Kindern auswählen. Zum Ende kommen taktische Überlegungen ins Spiel.

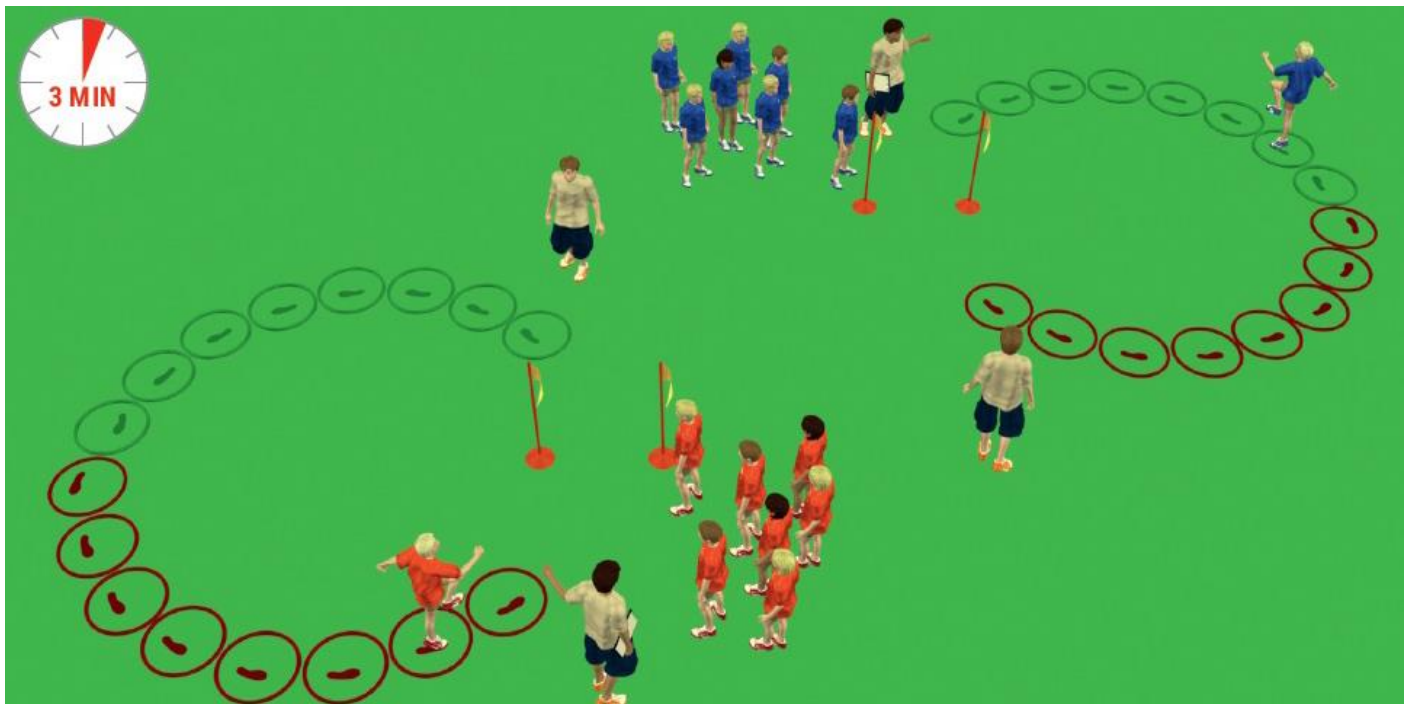
SPRUNGTECHNIKEN KENNENLERNEN:

Die Kinder bekommen einen Einblick in verschiedene Sprungtechniken und dürfen diese ausprobieren:

- ▲ Schersprung
- ▲ Rollsprung
- ▲ Wälzer / Straddle
- ▲ Flop

VOM MEHRFACH-SPRINGEN ZUM DREISPRUNG

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U8 einen Sprungparcours mit Einbein-Sprüngen.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ eine einfache Sprungfolge umsetzen können und dabei
- ▲ flüssig und mit kurzen Bodenkontaktzeiten springen
- ▲ flüssig das Sprungbein wechseln

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Gut unterscheidbare Markierungen am Boden wählen, zum Beispiel farbig markierte Fahrradreifen oder unterschiedlich farbige Gymnastikreifen
- ▲ Mehrere Sprungbahnen aufbauen, so dass alle Kinder gleichzeitig springen können
- ▲ Sprungbahnen auch mal schlangenförmig oder mit kleinen Gräben aufbauen
- ▲ Sprungrichtungen abwechseln (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

PRAXISBEISPIELE

FISCHER, FISCHER, WIE TIEF IST DAS WASSER:

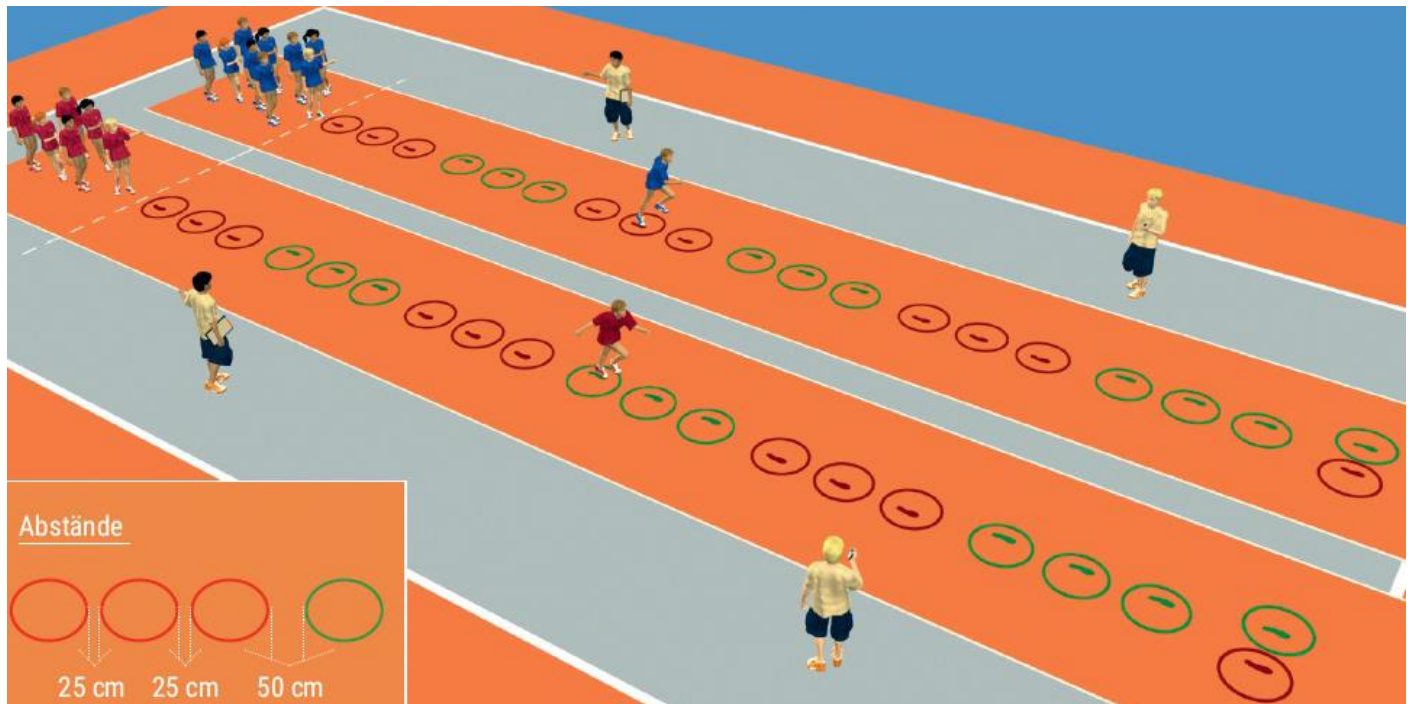
Das altbekannte und beliebte Spiel kann sehr gut zur Sprungschulung genutzt werden. Ein Kind ist der Fischer, alle anderen stehen ihm gegenüber. Die Kinder rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet mit einer beliebigen Tiefenangabe. Danach fragen die Kinder: „Wie kommen wir darüber?“ Jetzt muss der Fischer die Bewegungsform vorgeben und diese muss etwas mit Springen zu tun haben, zum Beispiel: auf dem rechten Bein hüpfen, seitwärts hüpfen, auf beiden Beinen rückwärts hüpfen, usw. Der Fischer versucht dann möglichst viele „Fische“ zu fangen, diese sind dann auch Fischer und dürfen mitfangen.

SCHLANGENSPRINGEN:

Mit Reifen oder Kreide wird auf dem Boden eine Sprungschlange dargestellt. Idealerweise wird dies zweimal aufgebaut, so dass zwei Teams gegeneinander antreten können. Durch Farben wird gekennzeichnet, wie die Kinder wo springen müssen, zum Beispiel mit rechts in grüne Reifen und mit links in blaue. Eventuell können auch mit Kreide Richtungswechsel eingezeichnet werden. An jedem Ende der Schlange steht eine Hälfte des Teams. Auf ein Kommando hüpfet das erste Kind los und schlägt am Ende der Sprungschlange das nächste Kind ab. Dieses rennt neben der Sprungschleife zum anderen Ende und schlägt dort das nächste Kind ab usw. Das Rennen endet, wenn jedes Kind beide Aufgaben erfüllt hat. Eventuell können kleine Fehler beim Springen (zum Beispiel falscher Fuß) zum Beispiel mit drei Hampelmännern bestraft werden. Mit Reifen oder Kreide wird auf dem Boden eine Sprungschlange dargestellt. Idealerweise wird dies zweimal aufgebaut, so dass zwei Teams gegeneinander antreten können. Durch Farben wird gekennzeichnet, wie die Kinder wo springen müssen, zum Beispiel mit rechts in grüne Reifen und mit links in blaue. Eventuell können auch mit Kreide Richtungswechsel eingezeichnet werden. An jedem Ende der Schlange steht eine Hälfte des Teams. Auf ein Kommando hüpfet das erste Kind los und schlägt am Ende der Sprungschlange das nächste Kind ab. Dieses rennt neben der Sprungschleife zum anderen Ende und schlägt dort das nächste Kind ab usw. Das Rennen endet, wenn jedes Kind beide Aufgaben erfüllt hat. Eventuell können kleine Fehler beim Springen (zum Beispiel falscher Fuß) zum Beispiel mit drei Hampelmännern bestraft werden.

VOM MEHRFACH-SPRINGEN ZUM DREISPRUNG

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Sprungfolge mit vorgegebenem Sprungrhythmus.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ eine komplexe Sprungfolge umsetzen. Dabei achten sie auf
 - kurze, flache Sprünge
 - wiederholte Wechsel des Sprungbeins
 - einen ökonomischen Armeinsatz

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Gut unterscheidbare Markierungen am Boden wählen, zum Beispiel farbig markierte Fahrradreifen oder unterschiedlich farbige Gymnastikreifen
- ▲ Mehrere Sprungbahnen aufbauen, so dass alle Kinder gleichzeitig springen können
- ▲ Sprungbahnen auch mal schlangenförmig oder mit kleinen Gräben aufbauen
- ▲ Sprungrichtungen abwechseln (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

PRAXISBEISPIELE

SCHERE, STEIN, PAPIER:

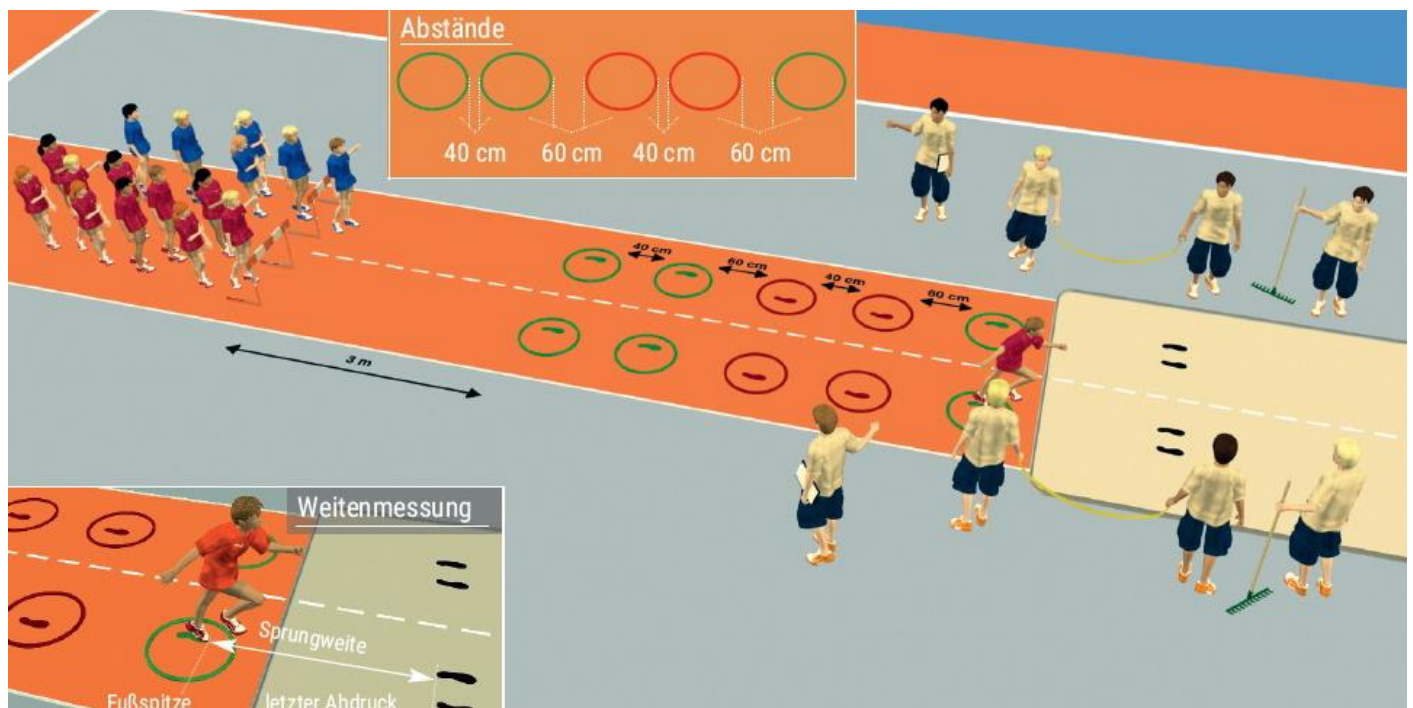
Das Spiel Schere, Stein, Papier dürfte bekannt sein (die Schere schneidet das Papier, das Papier wickelt den Stein ein und der Stein schleift die Schere, einen Brunnen gibt es nicht). Jetzt wird mit Reifen eine Sprungschlange aufgebaut, die auf eine vorgegebene Art und Weise durchsprungen werden muss (mit rechts, mit links, mit beiden Füßen, in einem bestimmten Rhythmus...). Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt, jedes Team steht an einem Ende der Reifenbahn. Auf ein Kommando starten die jeweils ersten Kinder. Sobald sie sich in der Reifenbahn begegnen, spielen sie Schere, Stein, Papier. Der Gewinner darf weiterhüpfen, der Verlierer muss zu seinem Team zurücklaufen. Sobald der Verlierer feststeht, darf das nächste Kind aus seinem Team loshüpfen, bis es wieder dem gegnerischen Teammitglied begegnet. Dann folgt die nächste Runde Schere, Stein, Papier. Das Spiel endet, wenn ein Kind beim gegnerischen Team angekommen ist.

SCHLANGENSPRINGEN:

Mit Reifen wird eine Sprungschlange ausgelegt. Für einen spannenden Wettbewerb sollten mehrere gleiche Sprungschlangen ausgelegt werden. Jede Reifenfarbe hat eine Bedeutung, zum Beispiel grün = rechter Fuß, blau = linker Fuß, gelb = beide Füße, rot = umdrehen. Die Reifen sollten sich häufig, aber nicht ununterbrochen abwechseln, gleiche Reifen sollten näher beieinander liegen als unterschiedliche. Auf ein Kommando hüpf das erste Kind los, das nächste Kind darf zum Beispiel starten, wenn das vorherige am achten Reifen angekommen ist. Wenn ein Kind einen Fehler macht, muss es zum Team zurückkehren. Das Team, das als ersten vollständig am anderen Ende der Schlange angekommen ist, hat gewonnen. Alternativ hat das Team gewonnen, das am Ende einer vorgegebenen Zeit die meisten Durchgänge geschafft hat.

VOM MEHRFACH-SPRINGEN ZUM DREISPRUNG

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U12 einen Fünfsprung mit der Folge "rechts" - "rechts" - "links" - "links" - "rechts" (oder umgekehrt) durch.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ einen weitenorientierten Sprung nach einer vorangegangenen Sprungfolge durchführen. Wichtig dabei ist
 - ein optimaler Übergang von der Sprungfolge zum Sprung in die Weite
 - ein aktives Abspringen im letzten Reifen
 - kein Hängenlassen der Beine beim Sprung in den Sand
 - ein aktiver bzw. reaktiver Fußaufsatz

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Gut unterscheidbare Markierungen am Boden wählen, zum Beispiel farbig markierte Fahrradreifen oder unterschiedlich farbige Gymnastikreifen
- ▲ Mehrere Sprungbahnen aufbauen, so dass alle Kinder gleichzeitig springen können
- ▲ Abstände zwischen Reifen desselben Sprungbeins kleiner wählen als zwischen anderen Reifen
- ▲ Eine Weitenorientierung in der Sandgrube anbieten, um den Sprung in die Weite zu fördern

PRAXISBEISPIELE

PUNKTESPRUNG:

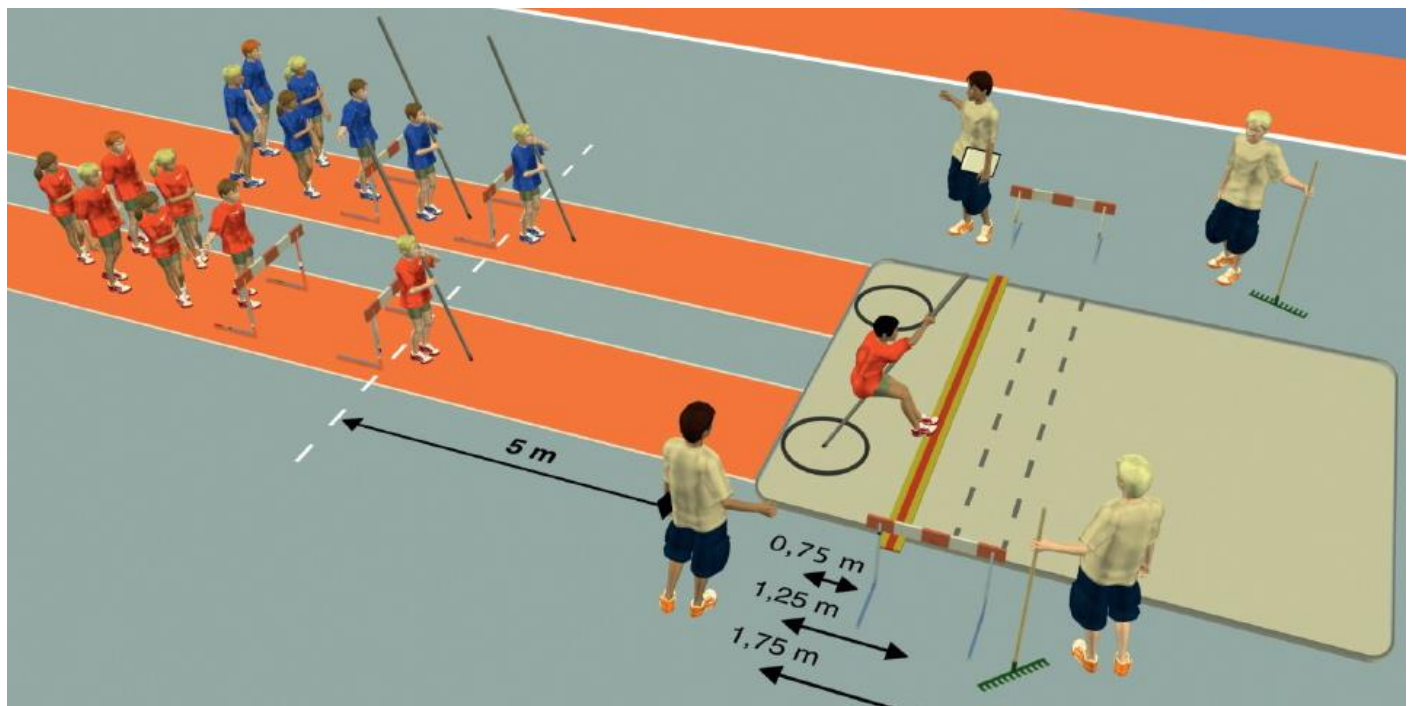
Auf zwei parallelen Weitsprungbahnen wird der gleiche Sprungrhythmus durch Markierungen vorgegeben. Dieser kann der Wettkampfdisziplin Fünfsprung entsprechen, muss er aber nicht. Vor den Markierungen ist Platz für höchstens drei Schritte Anlauf. In der Weitsprunggrube werden Landezonen zum Beispiel mit Springseilen markiert. Diese Landezonen können ruhig relativ groß sein, so dass es vielleicht fünf oder sechs mögliche gibt. Auf ein Kommando startet jeweils das erste Kind mit der Sprungfolge und springt so weit wie möglich in die Grube. Für die Landung in der ersten Zone gibt es einen Punkt, in der zweiten zwei usw. Für jeden Fehler in der Sprungfolge wird wieder ein Punkt abgezogen. Sobald das Kind die Sandgrube verlassen hat, startet das nächste Kind. Am Ende einer vorgegebenen Zeit gewinnt das Team mit den meisten Punkten. Alternativ kann auch jedes Kind seine eigenen Punkte zählen, wenn zum Beispiel jedes fünfmal springen darf.

REIFENBAHNSPRINGEN:

Es werden mehrere unterschiedliche kurze Reifenbahnen aufgebaut, die alle mit einem Sprung in die Weitsprunggrube enden. Um mehr Platz zu haben, kann diese auch quer genutzt werden. Jetzt kann es eine Reifenbahn für den rechten Fuß geben, eine für den linken, eine für beide, eine für immer wechselnde Füße und weitere in vorgegebenen Rhythmen. Wichtig ist, dass die Abstände bei wechselnden Füßen größer sind als bei gleichen Füßen. An jeder Bahn steht jetzt ein Team. Auf ein Kommando starten alle mit ihrer Aufgabe. Sobald das Kind am gegenüberliegenden Ende die Grube verlassen hat, darf das nächste Kind springen. Das Team, dessen Mitglieder als erste alle auf der anderen Seite angekommen sind, gewinnt. Danach wechseln die Teams die Stationen und es beginnt von vorne.

VOM STAB-SPRINGEN ZUM STABHOCHSPRUNG

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U8 mit dem Stab durch einen Sprung in die Weite eine vorgebene Linie überspringen. Mit jedem Durchgang wird die zu überwindende Distanz größer.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ den Umgang mit dem Stab einüben, das umfasst vor allem:
 - korrekte Griffhaltung des Stabes
 - flüssig das Sprungbein wechseln
 - treffsicheres Einstecken des Stabes
- ▲ die Grundsprungtechnik erlernen
 - Sprung auf der richtigen Seite des Stabes
 - Festhalten des Stabes bis zum Erreichen der Senkrechten

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Stabhochsprung ist eine Disziplin, die Elemente aus dem Turnen mit der Leichtathletik verbindet; Daher ist eine gleichzeitige turnerische Ausbildung vorteilhaft.
- ▲ In der Altersklasse U8 bieten sich einfache turnerische Grundelemente an um Rumpf-, Schulter-, Arm- und Handkraft auszubilden. Besonders motivierend und zielführend sind hier Übungen wie das Schwingen am Tau, an Ringen oder auch jede Form von Hangelübungen am Reck.
- ▲ Die richtige Griffhaltung kann man sich wie folgt merken: „rechts – links – rechts“ von oben nach unten: „rechts obere Griffhand – links Absprungbein – rechts am Stab vorbei“. Für Linkshänder genau andersherum „links – rechts – links“.
- ▲ **Anleitung, um einen Stab selbst zu bauen**

PRAXISBEISPIELE

SCHWINGEN AM TAU:

Auf beiden Seiten der Taue werden Langbänke aufgestellt. Darunter werden Matten verteilt.

- ▲ Die Kinder Schwingen von einer Seite zur anderen.
- ▲ Die Kinder Schwingen zweimal: Hinschwingen, kurzes antippen der Bank und wieder zurück.
- ▲ Die Kinder Schwingen in Gruppen an einem oder mehreren Seilen hin (und her).
- ▲ Position de FüÙe vorgeben: Anhocken, Grätschen, Strecken etc.

LAUF- UND EINSTECH-ÜBUNGEN:

Die Kinder schieben den Stab im Gehen vor sich her und versuchen ein Hütchen aufzuspieÙen. Das Hütchen liegt auf dem Boden mit der geöffneten Seite zum Kind. Nach und nach wird das Tempo gesteigert und fortgeschrittene Kinder können den Stab auch leicht anheben, um weniger Widerstand am Boden zu haben.

SPRINGEN MIT DEM STAB:

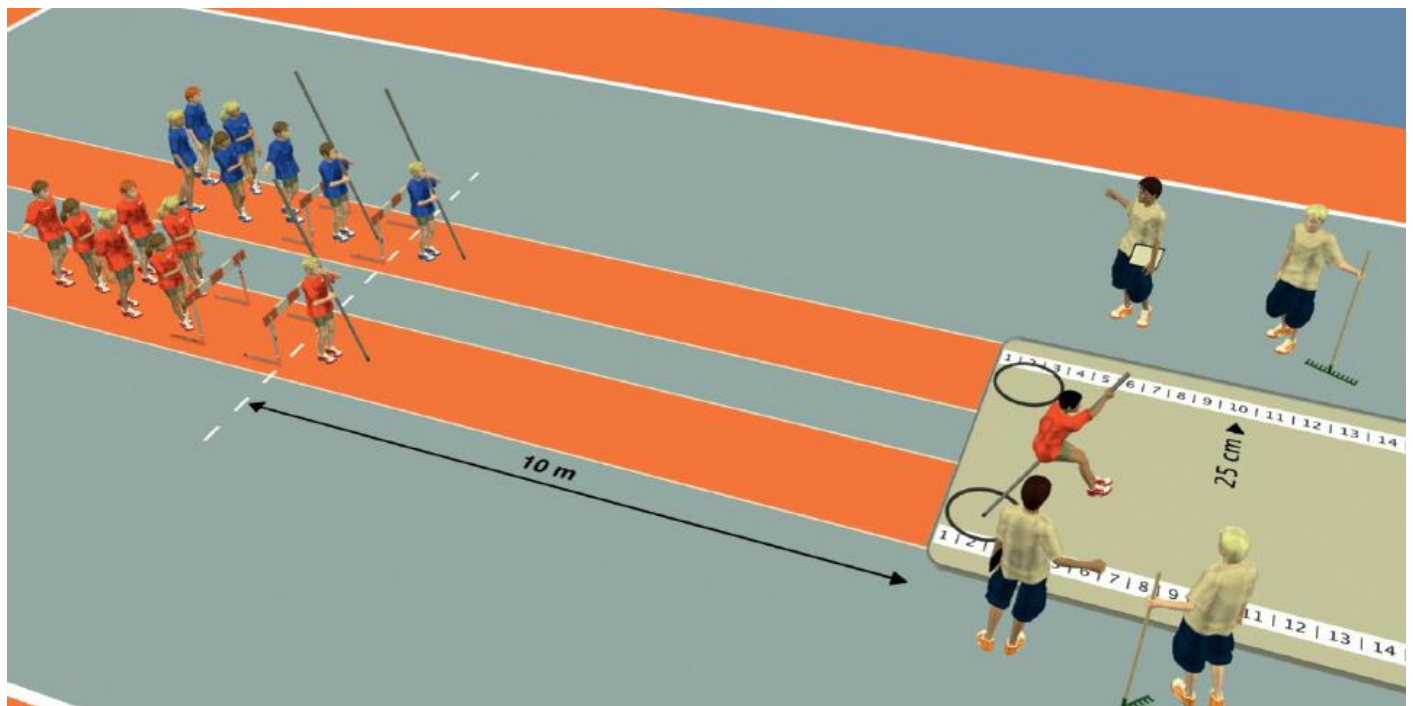
Die Kinder stehen (möglichst jedes Kind mit eigenem Stab) ca. 5 Meter vom Absprungpunkt entfernt. In der Halle bietet es sich an eine kleine Turnmatte zu nehmen, einen Fahrradreifen darauf zu legen und die Kinder dort mit dem Stab „einstechen“ zu lassen. Die Kinder müssen über die Matte springen. Zur Differenzierung der Aufgabe können mehrere Bahnen aufgebaut werden und die Kinder können dann zwei oder drei Matten überspringen. Griffhöhe gleich Reichhöhe! Im Freien liegt der Fahrradreifen in der Sprunggrube und es kann mit farbigen Bändern in der Grube eine Weitendifferenzierung innerhalb der Gruppe hergestellt werden.

SICHERHEITSHINWEISE

- ▲ Das Springen mit dem Stab ist für die meisten Kinder eine neue Bewegungsaufgabe und daher sehr motivierend. Jedoch sollten einige Aspekte berücksichtigt werden, damit die Motivation nicht in Frustration oder sogar Verletzungen mündet:
 - Die Kinder müssen sich bewusst sein, dass sie einen 2-3m langen Stab mit sich herumtragen und sich daher vorsichtig bewegen müssen, um andere Kinder nicht zu verletzen („Stab senkrecht halten“, „Nicht wild im Kreis drehen“).
 - Griffhöhe: Die Kinder sollten den Stab nie zu hoch greifen, denn dann funktioniert der Absprung nicht und das Verletzungsrisiko steigt. „Griffhöhe = Reichhöhe, bei senkrecht stehendem Stab“. Ist das Kind mit dem Stab vertraut kann es auch nach und nach höher greifen und erfährt dann das richtige Fluggefühl.
 - Klappt der Sprung gar nicht ist die Griffhöhe meist zu hoch! Die Griffhöhe muss wieder verringert werden, um Frustration und Verletzungen zu vermeiden.

VOM STAB-SPRINGEN ZUM STABHOCHSPRUNG

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U10 mit dem Stab möglichst weit springen und sicher landen. Gewertet wird die erreichte Landezone.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ den Umgang mit dem Stab einüben, das umfasst vor allem:
 - die Ökonomisierung des Anlaufes
 - eine ruhige Stabführung während dem Anlauf
- ▲ die Grundsprungtechnik vertiefen:
 - Erhöhung der Griffhöhe zur Bildung eines Spannungsdreiecks
 - Entwicklung eines „sich-vom-Stab-tragen lassen“-Gefühl
 - Abbauen von Angst

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ In der U10 ist es unabdingbar die turnerischen Grundelemente der U8 weiter zu vertiefen und deren Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Komplexere Übungen am Tau bieten sich hier ebenso an wie Boden- oder Reckturnen zur Verbesserung der Schulter-, Rumpf-, Arm- und Handkraft.
- ▲ Der Fokus in der Altersklasse U10 sollte auf vielfältige Laufübungen gesetzt werden, damit der Stab nicht als Fremdkörper wahrgenommen wird, sondern als Arbeitsmittel, welches das Kind ganz natürlich mit sich führt. Neben einfachen Laufübungen mit dem Stab können auch Partnerübungen durchgeführt werden um die Koordinations-, Rhythmisierung-, und Kopplungsfähigkeit zu verbessern.
- ▲ Der Schwierigkeitsgrad sollte während allen Übungen nur behutsam erhöht werden, um die Kinder nicht zu überfordern, damit die Kinder keine Ängste aufbauen.
- ▲ **Anleitung, um einen Stab selbst zu bauen**

PRAXISBEISPIELE

LAUFEN MIT DEM STAB:

Die Kinder schieben den Stab im Gehen vor sich her und versuchen ein Hütchen aufzuspießen. Das Hütchen liegt auf dem Boden mit der geöffneten Seite zum Kind. Nach und nach wird das Tempo gesteigert und fortgeschrittene Kinder können den Stab auch leicht anheben um weniger Widerstand am Boden zu haben.

SPRINGEN MIT DEM STAB: DAS „SICH-TRAGEN-LASSEN“-GEFÜHL:

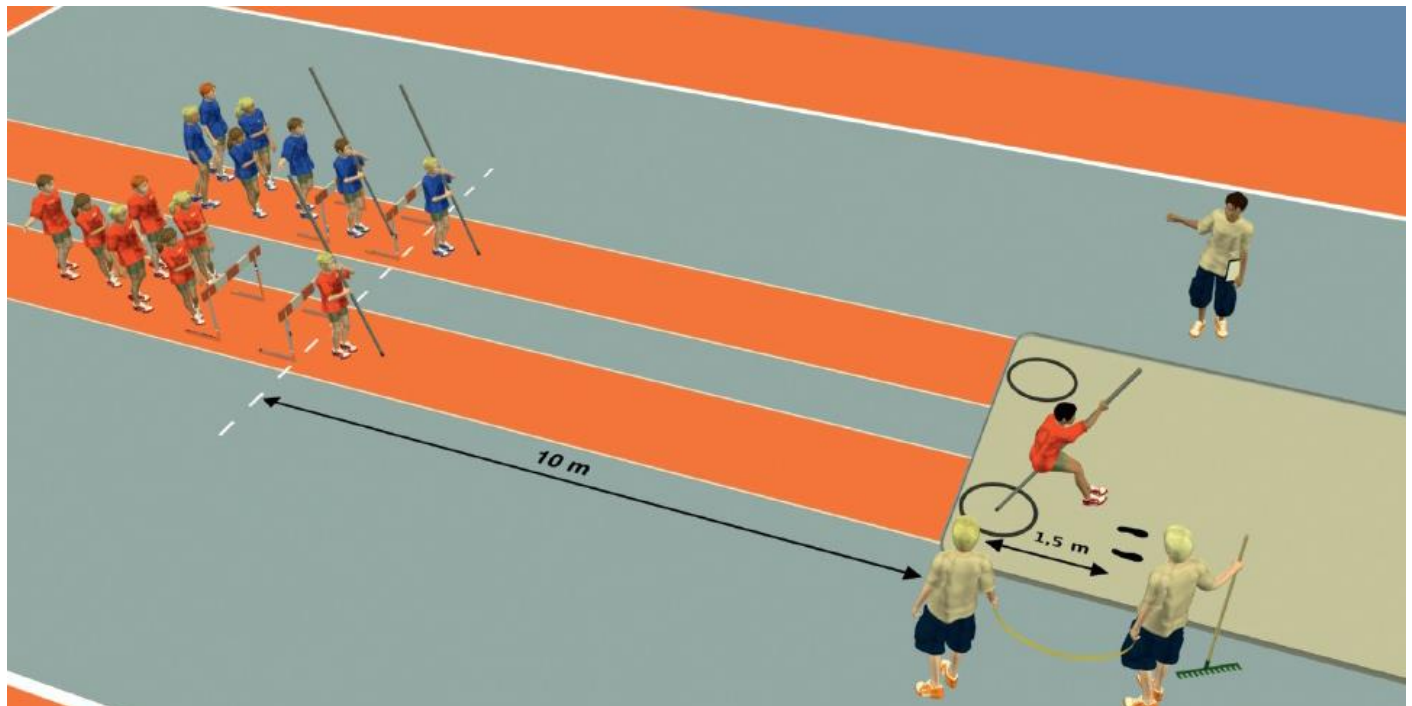
Die Übungsform kann von allen Kindern durchgeführt werden, die sich auch an einem Tau festhalten können. Das Kind steht auf einer Plattform (Kasten) und greift den Stab in Reichhöhe. Vor der Plattform liegt eine Matte. Der Stab steht auf dem Boden (Einstichkasten). Der Trainer steht nebendran und hält den Stab ebenfalls mit beiden Händen fest. Auf das Zeichen des Trainers springt das Kind leicht von der Plattform ab und lässt sich vom Stab auf die Matte tragen. (als Rechtshänder Rechts am Stab vorbei, der Trainer steht auf der linken Seite). Wichtig: Sowohl Kind als auch Trainer dürfen den Stab erst loslassen, wenn die Matte erreicht ist. Geübte Kinder können auch ein paar Schritte Anlauf nehmen.

SICHERHEITSHINWEISE

- ▲ Das Springen mit dem Stab ist für die meisten Kinder eine neue Bewegungsaufgabe und daher sehr motivierend. Jedoch sollten einige Aspekte berücksichtigt werden, damit die Motivation nicht in Frustration oder sogar Verletzungen mündet:
 - Die Kinder müssen sich bewusst sein, dass sie einen 2-3m langen Stab mit sich herumtragen und sich daher vorsichtig bewegen müssen, um andere Kinder nicht zu verletzen („Stab senkrecht halten“, „Nicht wild im Kreis drehen“).
 - Griffhöhe: Die Kinder sollten den Stab nie zu hoch greifen, denn dann funktioniert der Absprung nicht und das Verletzungsrisiko steigt. „Griffhöhe = Reichhöhe, bei senkrecht stehendem Stab“. Ist das Kind mit dem Stab vertraut kann es auch nach und nach höher greifen und erfährt dann das richtige Fluggefühl.
 - Klappt der Sprung gar nicht ist die Griffhöhe meist zu hoch! Die Griffhöhe muss wieder verringert werden, um Frustration und Verletzungen zu vermeiden.

VOM STAB-SPRINGEN ZUM STABHOCHSPRUNG

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U12 mit dem Stab möglichst weit springen und sicher landen. Die Weite wird zentimetergenau gemessen.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die Grundsprungtechnik vertiefen:
 - Ausreizen der Flugzeit durch unterstützenden Armeinsatz
 - Ausführung einer kontrollierten Landung
 - Sammeln erster Erfahrungen mit Höhenorientierung
 - Einführung in das Stabsprung-ABC

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Zur Schulung der Rumpf-, Schulter, Arm- und Handkraft bieten sich Übungen an Tau und Ringen besonders an. Neben diversen Schwungübungen, aus dem Anlauf, das Tau greifen und auf einem Kasten zu landen oder Schwingen in die I-Position.
- ▲ Die Flugphase soll in der U12 im Fokus stehen, das Kind soll nicht passiv am Stab hängen sondern versuchen aktiv die Füße nach vorne oben zu bringen, sowie eine Drehung hin zum Stab vollziehen. Dabei darf der Stab nicht losgelassen werden.
- ▲ Den aktiven Beineinsatz erlernen die Kinder am einfachsten beim Überspringen einer Schnur, die in etwas Abstand zum Einstichpunkt gespannt sein soll.
- ▲ **Anleitung, um einen Stab selbst zu bauen**

PRAXISBEISPIELE

STABSPRUNG-ABC:

- ▲ Die Kinder schieben oder tragen den Stab vor sich her dabei versuchen sie folgende Übungen zu machen:
- ▲ Laufen
- ▲ Steigerungslauf
- ▲ Hopslerlauf
- ▲ Kniehebelauf
- ▲ Steigesprünge (auf das richtige Sprungbein achten!)
- ▲ und weitere...

Die Stabhaltung kann dabei variieren, jedoch sollte darauf geachtet werden, dass der Stab nicht zu weit in die Luft zeigt, da im Wettkampf nur eine begrenzte Anlaufstrecke zur Verfügung steht und somit kaum Zeit für eine weite Stabbewegung von oben nach unten bleibt. Etwa Bodenparallel.

STAB-WEIT-HOCH-SPRUNG:

Die Kinder laufen wie im Wettkampf aus 10 Metern an und springen in den Sand oder auf eine Matte, nach und nach wird aus einer Weitenorientierung (Schnur auf dem Boden) eine Höhenorientierung. Zusätzlich kann noch ein Reifen als Landefläche auf den Boden gelegt werden um eine sichere Landung zu üben. Bei steigender Höhe sollte unbedingt eine Drehung zum Stab eingebaut werden damit die Kinder mit Bauch-Vorwärts wie im richtigen Stabhochsprung über die Schnur springen. Die Drehung sollte zuvor auch erst ohne Schnur geübt werden.

SICHERHEITSHINWEISE

- ▲ Das Springen mit dem Stab ist für die meisten Kinder eine neue Bewegungsaufgabe und daher sehr motivierend. Jedoch sollten einige Aspekte berücksichtigt werden, damit die Motivation nicht in Frustration oder sogar Verletzungen mündet:
 - Die Kinder müssen sich bewusst sein, dass sie einen 2-3m langen Stab mit sich herumtragen und sich daher vorsichtig bewegen müssen, um andere Kinder nicht zu verletzen („Stab senkrecht halten“, „Nicht wild im Kreis drehen“).
 - Griffhöhe: Die Kinder sollten den Stab nie zu hoch greifen, denn dann funktioniert der Absprung nicht und das Verletzungsrisiko steigt. „Griffhöhe = Reichhöhe, bei senkrecht stehendem Stab“. Ist das Kind mit dem Stab vertraut kann es auch nach und nach höher greifen und erfährt dann das richtige Fluggefühl.
 - Klappt der Sprung gar nicht ist die Griffhöhe meist zu hoch! Die Griffhöhe muss wieder verringert werden, um Frustration und Verletzungen zu vermeiden.

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U8 ein Wurfgerät per Schlagwurfbewegung aus dem Stand möglichst weit werfen.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ durch vielseitige Aufgabenstellungen breite Werferfahrung sammeln, zum Beispiel durch
 - den Einsatz unterschiedlicher Wurfgeräte
 - unterschiedliche Aufgaben- und Zielstellungen („in die Höhe“, „in die Weite“, „auf ein Ziel“)
- ▲ die wichtigsten Merkmale der Wurftechnik verinnerlichen und umsetzen, dazu gehören:
 - das korrekte Greifen des Wurfgeräts
 - die entgegengesetzte Wahl von Stemmbein und Wurfarm
 - das bewusste Wählen-Können eines Abwurfwinkels („in die Höhe“, „in die Weite“, „auf den Boden“)

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Hohe Wurfwiederholungszahlen ermöglichen: Dazu Organisations- und Übungsformen wählen, die ermöglichen, dass möglichst viele Kinder gleichzeitig werfen können und nicht die meiste Übungszeit mit „Warten“ oder „Bälle einsammeln“ beschäftigt sind.
- ▲ Würfe auf Ziele (oder gar bewegliche Ziele) motivieren Kinder zusätzlich.
- ▲ Kinder lieben tolle Effekte; zum Beispiel beim Werfen eines „Heulers“ oder eines „Schweifballs“.
- ▲ In der Altersklasse U8 sollte noch keine explizite Technikschiulung stattfinden. Einzelne grobe Fehler (siehe oben) können und sollen natürlich korrigiert werden.

PRAXISBEISPIELE

SCHNEEBALLSCHLACHT:

Die Kinder werden in zwei gleich große Teams eingeteilt, die jeweils eine Spielfeldhälfte besetzen. Nach Möglichkeit werden beide Felder von einer Langbank voneinander getrennt. Mit besonders leichten und folglich gar nicht so weit fliegenden und weit wegrollenden Wurfgeräten (z.B. geknülltes Zeitungspapier, Federbälle) werden in mehreren kurzen Spielphasen (ca. 1 Minute) viele unregelmäßig Würfe von jedem Einzelnen verlangt. Ist die Zeit abgelaufen, wird gemeinsam gezählt, wie viele Schneebälle auf der gegenüberliegenden Seite zu finden sind.

WERFEN AUF BEWEGLICHE ZIELE:

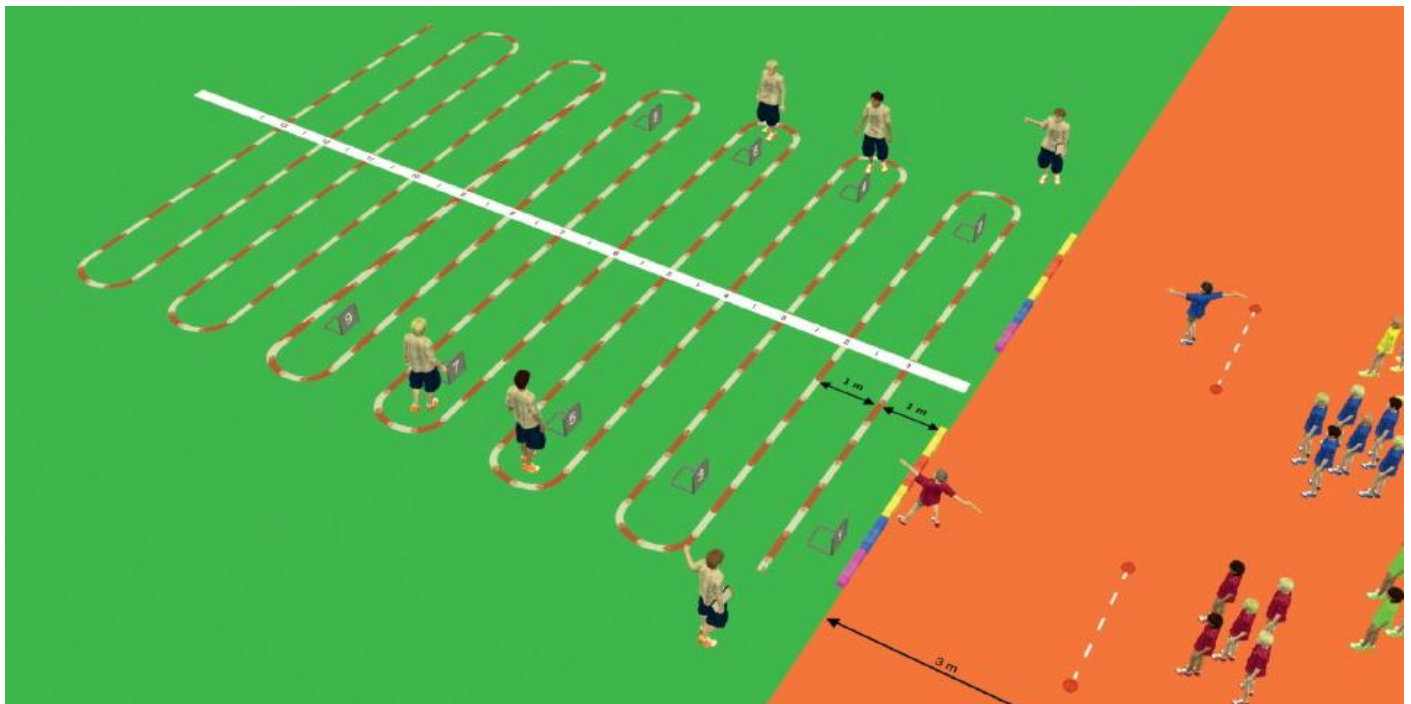
Die Kinder versuchen ein sich bewegendes Ziel zu treffen.

Mögliche Ziele:

- ▲ ein rollender Gymnastikball
- ▲ ein hochgeworfener Gymnastikball
- ▲ eine Turmmatte, die von zwei Kindern (hinter der Matte) getragen wird
- ▲ ein rollender Ballwagen, in den hineingeworfen werden soll

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U10 ein Wurfgerät per Schlagwurfbewegung möglichst weit werfen. Trainingsziel ist der Wurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus, es darf jedoch auch aus dem Stand geworfen werden.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ die wichtigsten Merkmale der Wurftechnik verinnerlichen und umsetzen, dazu gehören:
 - beim Werfen mit den Füßen nicht den Bodenkontakt verlieren
 - das Stemmbein beim Abwurf gestreckt lassen
 - einen idealen Abwurfwinkel sicher und wiederholt treffen können
- ▲ den 3-Schritt-Rhythmus* (links-rechts-links für Rechtswerber) erlernen.

*Der 3-Schritt-Rhythmus ist nicht zu verwechseln mit dem 3er-Rhythmus. Er erfolgt ohne "Übersetzen" beim Impulsschritt.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ In der Altersklasse U10 sollen die Kinder für wesentliche Merkmale der Wurftechnik sensibilisiert werden.
- ▲ Tennisbälle sind gerade im Kindertraining vielseitig einsetzbar und z.B. nach dem Ausrangieren kostengünstig bei Tennis-Vereinen zu erhalten.
- ▲ Alle Wurfarten (Schlagwurf, Drehwurf, Stoß) erfolgen grob gesagt aus der gleichen Ausgangsstellung. Dies kann bewusst thematisiert werden.

PRAXISBEISPIELE

TREIBBALL:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Auf einer "Schiene" (mittels zweier nebeneinanderstehenden Langbänken) wird ein Gymnastikball platziert. Nach Spielbeginn versuchen die Kinder von beiden Seiten durch Abwerfen mit Tennisbällen den Ball zur gegnerischen Seite zu treiben. Das Team auf dessen Seite der Gymnastikball herunterfällt, hat verloren.

ZEHNERBALL:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt, eines der Teams erhält zu Beginn den Ball. Ziel ist es, innerhalb des Teams 10 Pässe durchzuführen, ohne dass ein Spieler des anderen Teams den Ball berührt. Gelingt die Aufgabe, erhält das Team einen Punkt. Bei Ballberührung des gegnerischen Teams oder nach Vollenden der 10 Pässe erhält das andere Team den Ball. Es ist nicht erlaubt, den Ball zu dem Spieler zurückzupassen, der den Ball gerade geworfen hat. Mit dem Ball in der Hand darf ein Kind maximal zwei Schritte machen.

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf müssen Kinder der Altersklasse U12 ein Wurfergerät per Schlagwurfbewegung möglichst weit werfen. Dabei darf der Anlauf beliebig gewählt werden.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ den Anlauf festigen und erweitern. Dazu zählt:
 - Setzen des Impulsschrittes
 - Bewusstes Setzen des Stemmschrittes
 - Verlängern des Anlaufs und Erlernen der Ballrücknahme
- ▲ den 3er-Rhythmus* (links-rechts-links für Rechtswerfer) erlernen.

*Der 3er-Rhythmus ist nicht zu verwechseln mit dem 3-Schritt-Rhythmus. Er erfolgt mit "Übersetzen" beim Impulsschritt, d.h., die Beine werden kurzzeitig gekreuzt.

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ In der Altersklasse U12 sollen die Kinder die Schlagwurftechnik korrekt umsetzen können. Daher enthält das Training mehr und mehr Komponenten zur Techniks Schulung.
- ▲ Auch in der Theorie sollen die Kinder die wichtigsten Merkmale der Schlagwurftechnik kennen. Dies kann zum Beispiel durch das gegenseitige Beobachten und analysieren erreicht werden.
- ▲ Tennisbälle sind gerade im Kindertraining vielseitig einsetzbar und z.B. nach dem Ausrangieren kostengünstig bei Tennis-Vereinen zu erhalten.

PRAXISBEISPIELE

WÜRFE IN DER GASSE MIT DEM TENNISBALL:

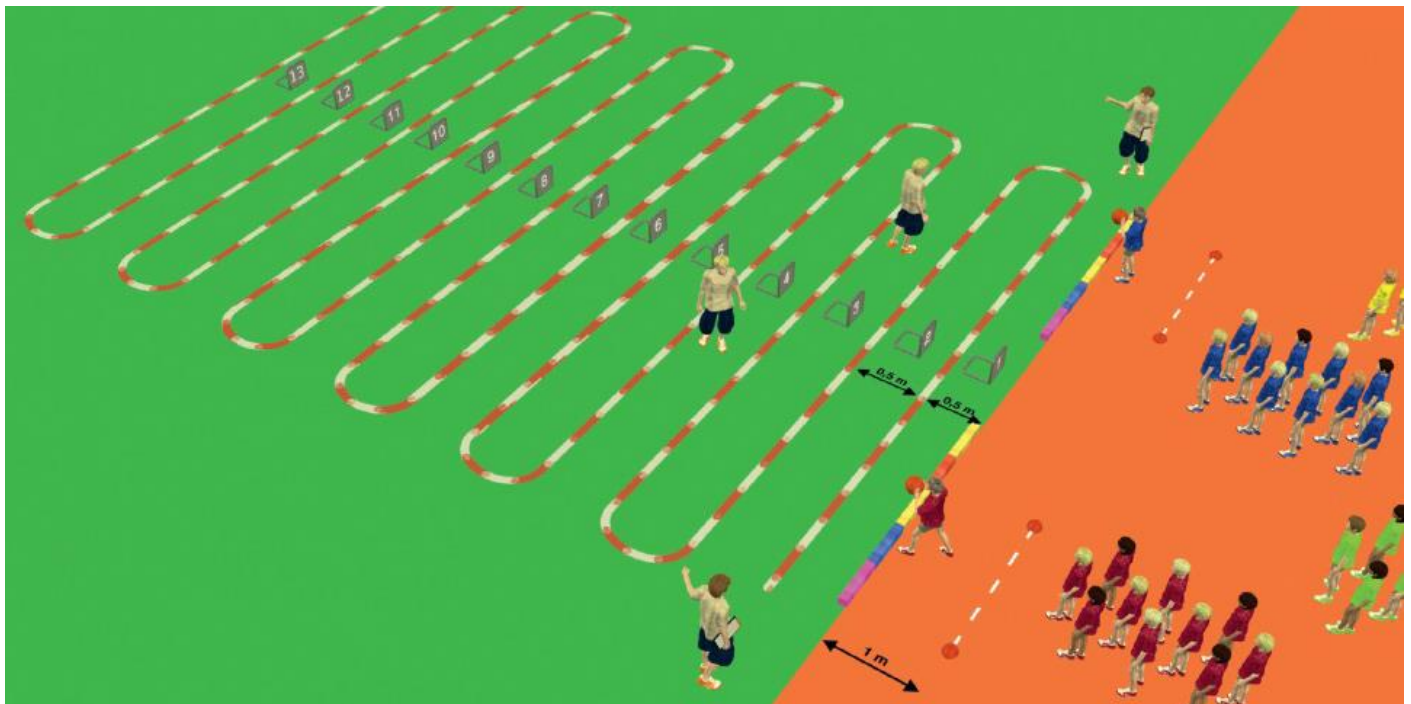
Die Kinder stehen sich paarweise in Gassenaufstellung gegenüber. Jeweils mittig liegt ein Reifen zwischen beiden Kindern. Die Würfe werden zunächst aus geringem Abstand zum Reifen durchgeführt (etwa 3 Meter), dann wird der Abstand sukzessive gesteigert. Die Kinder sollen den Tennisball mit der Schlagwurftechnik so nach "vorne-unten" in den Reifen werfen, dass der Ball anschließend vom Partner gefangen werden kann.

TRAINIEREN MIT LERNPARTNER:

Die Kinder üben paarweise. Während eines der beiden Kinder wirft, beobachtet und analysiert das andere Kind den Wurf und gibt dem Partner Rückmeldung. Idealerweise werden vorher ein bis zwei Beobachtungspunkte mit der Gruppe besprochen, auf die geachtet werden soll. Dann werden die Rollen getauscht.

VOM DRUCKWURF ZUM KUGELSTOSS

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U8 einen Medizinball oder Basketball beidarmig so weit wie möglich stoßen.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ die Stoßbewegung in der Grobform erlernen
- ▲ die Streckbewegung von den Beinen bis hin zu den Armen durchführen
- ▲ in der Ausgangsstellung beide Ellenbogen bis auf Schulterhöhe anheben

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Der Ball wird mit den Armen zusammengepresst (dadurch kommen die Ellenbogen nach oben).
- ▲ Das „Groß-Werden“ des ganzen Körpers als Hinweis für die Streckbewegung vermitteln.
- ▲ Beidarmiges Stoßen spielbetont und umfangreich aus vielfältigen Ausgangspositionen anbieten.
- ▲ Basketbälle oder 0,8kg Medizinbälle nutzen.

PRAXISBEISPIELE

ZIELSTOSSEN:

Die Kinder versuchen, per beidarmigem Druckwurf folgende Ziele zu treffen:

- ▲ über Leine oder Fußballtore stoßen
- ▲ durch Reifen, die am Fußballtor hängen
- ▲ durch einen vom Partner gerollten Reifen
- ▲ rollende Bälle treffen

HÜTCHENBUDE:

In der Mitte des Spielfeldes stehen zwei Bänke, darauf stehen viele Hütchen in ungerader Anzahl. Basketbälle oder Gummibälle benutzen. Auf jeder Seite stehen die Kinder eines Teams, jedes Kind mit einem Ball. Auf Pfiff versuchen alle Kinder die Kegel auf die gegnerische Seite zu stoßen (beidarmiges Stoßen). Dabei entweder

- ▲ direkt die Anzahl der umgestoßenen Hütchen auf jeder Seite zählen oder
- ▲ solange stoßen, bis alle Hütchen umgefallen sind.

ABSTAND MAXIMIEREN:

Die Kinder stoßen nacheinander an die Wand der Sporthalle. Es gibt verschiedene Abwurflinien, die unterschiedliche Punkte geben (je weiter von der Wand entfernt, desto mehr Punkte). Jeder darf die Abstoßlinie frei wählen. Jeder hat vier Stöße (oder jedes Team hat insgesamt 20 Stöße). Wer holt die meisten Punkte? Punkte zählen dabei nur, wenn die Wand getroffen wird.

VOM DRUCKWURF ZUM KUGELSTOSS

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf stoßen Kinder der Altersklasse U10 einen Medizinball oder Basketball aus der Wurfauslage so weit wie möglich.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ das Stoßen als Dreh-Streckbewegung des ganzen Körpers erlernen
- ▲ zur Stoßauslage mit hohem Ellenbogen geführt werden
- ▲ ein Gefühl für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein bekommen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Druck-(Press-)Stoßen: immer beide Hände pressend am Ball lassen, dadurch sind die Ellenbogen 90° angewinkelt
- ▲ Ausstoßübungen aus verschiedenen Positionen durchführen
 - im Langsitz
 - im Kniestand
 - aus der Hocke
- ▲ Verwendung von Basketbällen bis hin zu 1kg Medizinbällen

PRAXISBEISPIELE

ZONENSTOSSEN:

Jedes Team steht innerhalb eines Stoßkorridors (Sicherheit) mit mehreren Punktezonen. Die Kinder stoßen nacheinander und addieren ihre erreichten Punkte. Jedes Kind holt seinen Ball selbst zurück und übergibt ihn dem nächsten Kind im Team. Wer knackt zuerst die 50 Punkte? Oder wer schafft in 3 Minuten die meisten Punkte?

STOSSEN IM RUNDLAUF:

Zwei Gruppen von je 2-4 Kindern stehen sich im Abstand von 2-3 Metern gegenüber. Der Ball „läuft“ nun durch Stoßen jedes Einzelnen hin und her, jedes Kind läuft im Uhrzeigersinn seinem gestoßenen Ball hinterher und reiht sich auf der anderen Seite wieder ein. Wer schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Stöße?

RISIKOSTOSSEN:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Abwechselnd stößt je ein Kind beider Teams in ein Zielfeld, das in Punktezonen aufgeteilt ist. Je weiter der Stoß, desto mehr Punkte erhält das Team. Dabei ist jedoch jede zweite Zone eine „Null-Punkte-Zone“: Landet der Ball in diesen Zonen, geht das Team leer aus. Je Spielrunde stößt jedes Kind zweimal. Welches Team hat am Ende mehr Punkte?

VOM DRUCKWURF ZUM KUGELSTOSS

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf stoßen Kinder der Altersklasse U12 einen Medizinball oder eine Kugel möglichst weit stoßen. Zieltechnik ist dabei der 3-Schritt-Rhythmus.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ die Stoßauslage festigen,
- ▲ den 3-Schritt-Rhythmus erlernen und anwenden (Angehttechnik)
- ▲ Rhythmisierung beim Bodenfassen (schnelle Bodenkontaktfolge) üben
- ▲ Kugelgewöhnung (2kg) mit einbeziehen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Nicht zu lange beim Standstoß verharren! Immer Anlauf und Ausstoßen üben (ganzheitliches Üben).
- ▲ Pressstoßen (beide Hände pressend am Ball) mit 1,5kg Medizinball
- ▲ „Gerader Stoß“ (Beispiel: Rechtshänder)
 - Schrittlänge (kurz/li - lang/re - kurz/li)
 - Beine stets in Stoßrichtung, Oberkörper schaut zur Seite und bleibt zurück
 - flacher zweiter Schritt
 - schneller Bodenkontakt rechts - links zur Einnahme der Stoßauslage
- ▲ Hohe Wiederholungszahlen anstreben.

PRAXISBEISPIELE

FUSSSPUREN-STOSSEN:

Mehrere Gruppen bilden und für jede Gruppe Gummipplatten o.Ä. (Fußspuren) auslegen. Kinder stoßen nacheinander mit dem Medizinball aus dem „geraden Stoß“ auf ein festgelegtes Ziel. Wer dem Ziel am nächsten kommt, erhält einen Punkt für seine Gruppe.

RISIKOSTOSSEN:

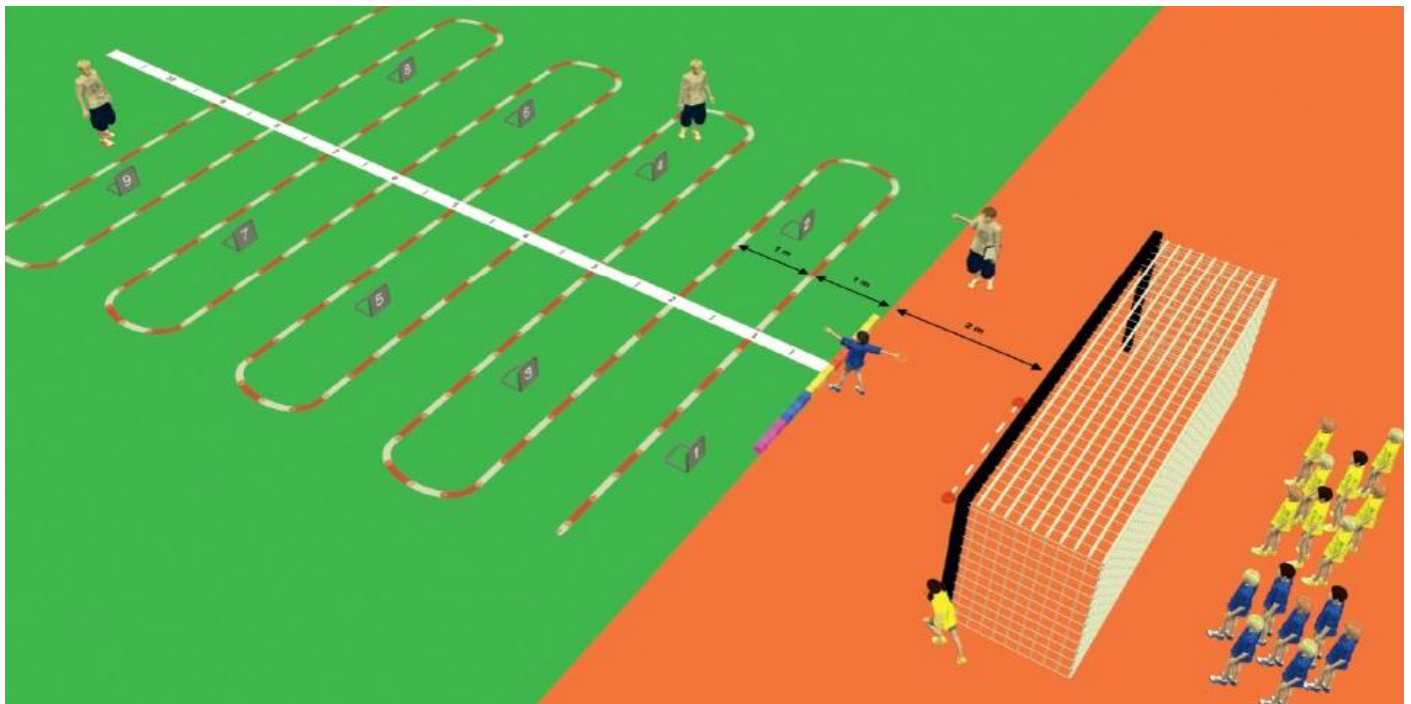
Es werden Fahrradreifen als Zielpunkte in unterschiedlichen Entfernungen ausgelegt. „Lieber den nahen Einfachen, oder den schwierigen, weit entfernten?“ – Die Kinder entscheiden selbst, welchen Reifen sie treffen wollen. Jeder Stoß erfolgt aus der Stoßauslage/ aus 3-er Rhythmus (gerader Stoß). Wer/welches Team holt die meisten Punkte in einer festgelegten Zeit/ mit einer festen Anzahl von Stößen?

STOSSEN MIT DER KUGEL:

- ▲ Kugel halten
 - Kugel auf Fingerwurzel legen, Daumen und kleiner Finger stützen seitlich
 - Kugel am Hals (Schlüsselbeingrube)
 - Ellenbogen angehoben, weg vom Rumpf
- ▲ Kugelgewöhnungsübungen
- ▲ Stoßen über Höhenorientierer (Fußballtor, Leine)
- ▲ Stoßen in Zielreifen

VOM DREHEN UND WERFEN ZUM DISKUSWURF

ALTERSKLASSE U8



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U8 einen Tennisring (o. Ä.) per Drehwurf aus der Wurfauslage so weit wie möglich.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U8 sollen

- ▲ ein erstes Bewegungsgefühl für das Schleudern verschiedener Wurfgeräte entwickeln
- ▲ die Wurfauslage mit einer Gewichtsverlagerung von hinten nach vorn einnehmen können, wobei es wichtig ist, dass immer das richtige Bein vorn steht (linkes Bein für Rechtswurfende)
- ▲ erste Dreherfahrungen sammeln

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Nach einer kurzen Demonstration sollen unterschiedlichste, altersgerechte Wurfgeräte (Tennisring, Schweißball) in Spielform geschleudert werden (hoch, weit, auf Ziele).
- ▲ Wichtig ist, Kinder diese Bewegungserfahrung immer beidseitig sammeln zu lassen.
- ▲ Vielfältige Drehübungen sollten vor allem in Spielform angeboten werden; Wartezeiten sollten möglichst kurz gehalten werden.
- ▲ Das Anschwingen vor dem Abwurf auf 1 – 2 x begrenzen.

PRAXISBEISPIELE

THREE SIXTY - DREHERFAHRUNG SAMMELN:

Es liegen mehrere Turnmatten herum. Die Kinder laufen wild durcheinander, springen auf jeder Matte ab und führen eine halbe oder ganze Drehung um ihre Körperachse aus (Drehrichtung wählen sie selbst aus, später auch vorgeben), danach laufen die Kinder weiter. Im Freien kann man diese Übung auf einem Rasen durchführen, auf Kommando des Trainers springen die Kinder ab und drehen sich um ihre Körperachse.

ZIELWERFEN:

Zwei Gruppen versuchen mit Tennisringen/Schweifbällen verschiedene mit Ziffern beschriftete Matten zu treffen (Berührung der Matte zählt) und somit viele Punkte zu erzielen. Das Wurfgerät muss dabei geschleudert werden. Jedes Kind hat mindestens 2 Versuche, die Punkte aller Teammitglieder werden addiert. Nach einem Durchgang dem Verliererteam eine Revanche ermöglichen.

WURFMHEHRKAMPF:

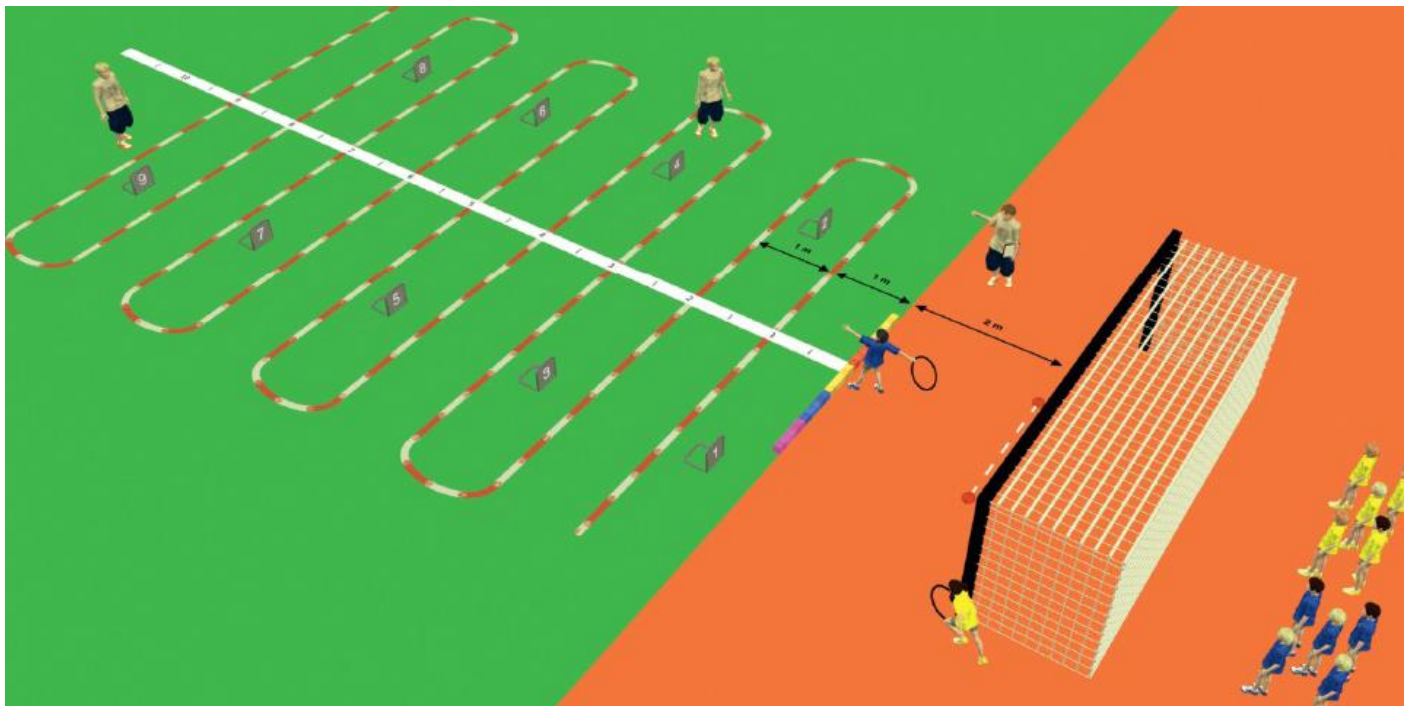
Die Kinder schleudern den Tennisring (o.Ä.) aus der Wurfauslage auf Ziele oder auf Weite. Dabei werfen sie einmal mit dem besseren und einmal mit dem schlechteren Arm. Gewertet wird:

Welcher Sportler/welches Team kommt mit der schlechteren Seite am weitesten?

Welcher Sportler/welches Team erreicht die kleinste Differenz?

VOM DREHEN UND WERFEN ZUM DISKUSWURF

ALTERSKLASSE U10



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U10 einen Tennisring (o. Ä.) per Drehwurf so weit wie möglich. Dem Wurf darf dabei maximal eine ganze Drehung vorangestellt werden.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen

- ▲ den Rhythmus von Drehen und Werfen erlernen
- ▲ über die halbe Drehung bis hin zur ganzen Drehung kommen
- ▲ den Abwurf aus dem Gleichgewicht schulen
- ▲ mit vielfältigsten Geräten (Fahrradreifen, Wurfstab) weitere Flugeigenschaften kennenlernen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Die Dreh-Streckbewegung üben: verstärkt auf Gewichtsverlagerung vom hinteren Druckbein aufs vordere Stemmbein achten.
- ▲ Drehschleudern erlernen ohne und mit Abwurf:
- ▲ Rechtshänder: nach Anschwingen des Wurfgerätes mit rechtem Arm aus der Vorschriftstellung (links vorn) vorwärts umspringen auf rechts (Drehbein), drehen und setzen links (Stemmbein)
- ▲ visuelle Orientierungshilfen geben (mehrfaches Demonstrieren, Markierungen auf Boden, Bildmaterial)
- ▲ Hohe Anzahl von Würfen ermöglichen, Sicherheitsabstände einhalten, z.B. durch einen Außenstirkreis (alle werfen nach außen in eine andere Richtung).
- ▲ Auch wenn wir unten zahlreiche Trockenübungen vorstellen, sollten die meisten Übungen mit einem Wurf abschließen, um die Kinder motiviert zu halten.
- ▲ Mit den Kindern ein Wurfgerät selbst bauen: **Wurfstab (zusammengerollte Zeitung mit Paketband umwickeln).**

PRAXISBEISPIELE

WURF AUS DER DECKUNG:

Die Kinder werfen einen Tennisring, einen kleinen Fahrradreifen oder Wurfstab über einen Höhenorientierer (z.B. Schwedenkasten, Seil, Stange). Wer wirft die meisten Geräte über das Hindernis?

WIRBELSTURM:

Der Fuß der Nicht-Wurf-Hand steht vorn. Nach der Drehung um die Längsachse vorwärts versuchen, in der Wurfauslage stehen zu bleiben (ohne Wurf, dabei Arme in Schulterhöhe ausgebreitet). Die Schwierigkeit kann durch Drehen auf einer Linie entlang oder durch eine Reifengruppe (ein Reifen und ein Reifenpaar mit Abstand hintereinander legen) erhöht werden. Abschließend kann der Abwurf dazu genommen werden.

DREHEN UND STARTEN:

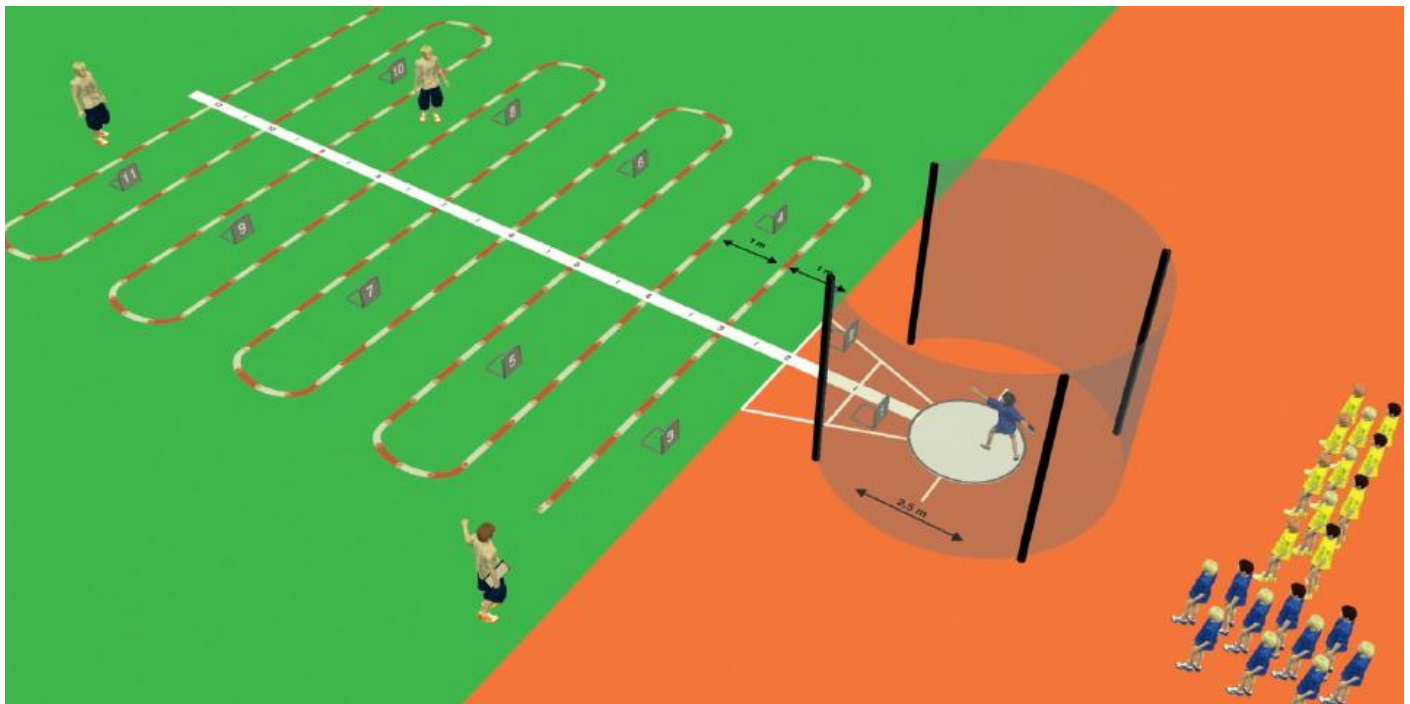
Der Start erfolgt aus der Vorschrittstellung (re/li Fuß vorn) in einem Reifen. Der Sportler versucht schnell eine ganze Drehung durchzuführen. Anschließend erfolgt ein Wegsprinten in Wurfriechtung um einen Kegel herum und Abklatschen des nächsten Sportlers. Dabei mit dem Tennisring den Wurf imitieren, der Ring wird beim Wechsel übergeben. Welches Team ist am schnellsten?

Variante:

Mit Abwurf des Tennisringes über eine Ziellinie; sofortiges Abklatschen des nächsten Werfers (jedes Kind hat einen Tennisring).

VOM DREHEN UND WERFEN ZUM DISKUSWURF

ALTERSKLASSE U12



WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf werfen Kinder der Altersklasse U12 einen Tennisring (o. Ä.) per Drehwurf so weit wie möglich.

TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U12 sollen

- ▲ aus der Wurfauslage den gestreckten Wurfarm in Schulterhöhe nach Anschwingen locker, aber peitschenartig nach vorn schwingen können
- ▲ bei der ganzen Drehung Wurfarmverzögerung und optimalen Abwurfwinkel beim Werfen durch Ausprobieren selbstständig erfüllen
- ▲ erste Gewöhnungsübungen mit dem Diskus durchführen

UMSETZUNGSTIPPS:

- ▲ Beim Drehschleudern neue Schwerpunkte setzen und mit vielen Würfen festigen. Für Rechtshänder: aus Grundstellung Schritt links vorwärts setzen – weiter vorwärts auf rechts umspringen - dann Drehung - aufsetzen links (Stemmbein) – Abwurf
- ▲ Beine drehen auf Ballen voraus, Hüfte und Oberkörper folgen hinterher
- ▲ Wurfarm lange gestreckt halten (schleppen)
- ▲ Ganzen Körper beim Abwurf strecken (nacheinander Fuß – Knie – Hüfte - Arm)
- ▲ Den Kinderdiskus vielfältig im Training einsetzen.
- ▲ Auch wenn wir unten zahlreiche Trockenübungen vorstellen, sollten die meisten Übungen mit einem Wurf abschließen, um die Kinder motiviert zu halten.

PRAXISBEISPIELE

WO BIN ICH:

Benötigt werden zwei Linien (z.B. Laufbahn). Die Kinder führen zwei bis drei fortlaufende ganze Drehungen aus, ohne den „Korridor“ zwischen den Linien zu verlassen.

BOCKSTILL:

Der Fuß der Nicht-Wurf-Hand steht im ersten Reifen. Nach einer Drehung um die Längsachse vorwärts soll der Sportler versuchen, im nächsten Reifenpaar stehen zu bleiben (Wurfauslage). Es werden drei bis vier solche Reifenanordnungen hintereinander aufgebaut (jeweils ein Reifen, dahinter liegt mit etwas Abstand ein Reifenpaar). Ziel ist es nach jeder Drehung zwei bis drei Sekunden still stehen zu bleiben. Erst ohne Abwurf, Arme in Seithalte auf Schulterhöhe, dann später auch mit Abwurf.

DISKUS-BOCCIA:

Den Diskus über den Zeigefinger abrollen lassen Ziel ist es, ausgelegte Ziele mit dem Diskus möglichst nahezukommen. Dabei die Entfernung der Ziele variieren (Weite, Höhe) oder den Diskus z.B. durch einen Korridor (Laufbahnlinien) rollen.