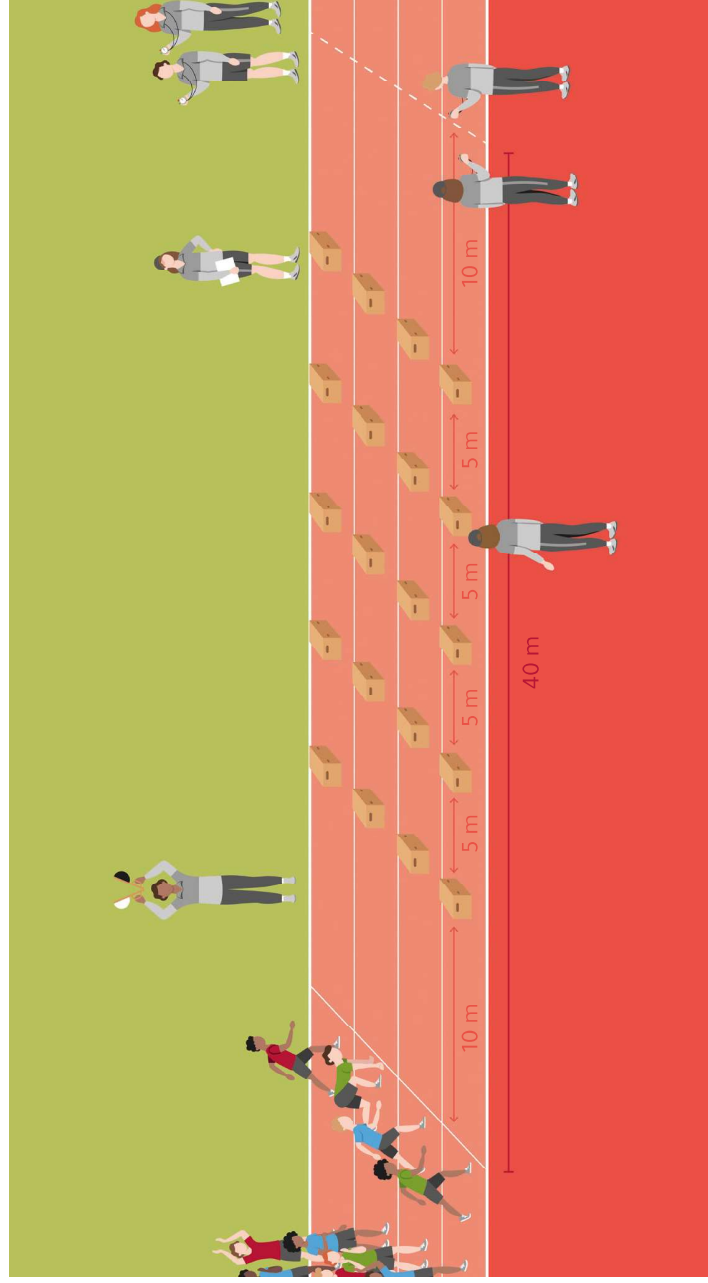


B | HINDERNISSPRINT (30-40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen pro Bahn 4 bis 5 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 30 bis 40 cm mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition den Kindern freigestellt; z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Empfehlung:
 - Klassenstufe 3: 30 m mit folgenden Abständen: 8 m – 5 m – 5 m – 5 m – 7 m (Hürdenhöhe: 30 cm)
 - Klassenstufe 4: 40 m mit folgenden Abständen: 10 m – 5 m – 5 m – 5 m – 5 m – 10 m (Hürdenhöhe: 40 cm)

Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 4-5 Hindernissen
- 16-20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1-2 Helfer*innen: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Er tasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
 - Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
 - Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange
 - Los:** wechselt die Farbe zu Grün.
- Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

- Die Hindernisse sollten so breit wie möglich aufgestellt werden, da viele Sehbehinderte ein Problem mit dem Gleichgewicht haben (weitere Tipps bei „Körperlich/motorisch Behinderte“).

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind könnte vielleicht nur jedes zweite Hindernis überlaufen.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Wenn das Kind in einem Rollstuhl sitzt oder eine Gehhilfe benötigt, muss eine andere Regelung gefunden werden, wie z. B.:
 - ohne Hindernisse bzw. Slalomlauf
 - Seile oder flache Matten als überfahrbare Hindernisse
 - Wippe als Hindernis
 - zwischen zwei aufgestellten Kegeln durchfahren

- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.
 - Da die meisten Kinder direkt nach dem Starten den Kopf direkt hochnehmen, fallen Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig hin. Daher sollte der Start eventuell langsamer ausgeführt und die Bewegungsabläufe in Teilschritten geübt werden.
 - Die Komplexität der Disziplin kann durch eine veränderte Geschwindigkeit reduziert (z. B. Gehen statt Laufen) oder aber auch durch die Art der Hindernisse erleichtert werden (z. B. indem als Hürde ein auf dem Boden liegendes Springseil verwendet wird).
 - Die „Fertig“-Position können Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig nicht halten.
- Die Position kann deswegen erst im Vierfüßlerstand mit Balanceboard /Balancekissen geübt werden. So kann eine Anpassung Stück für Stück im Gehirn passieren.