

RHYTHMUSSCHULUNG

SPRINT



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Es werden mehrere verschiedene Hindernisbahnen aufgebaut. In jeder Hindernisbahn werden dazu unterschiedlich hohe Hindernisse mit verschiedenen Abständen genutzt (8-15 Hindernisse pro Bahn). Die Hindernisse haben innerhalb einer Bahn einen gleichmäßigen Abstand zwischen 2 und 6 Fuß. Die Kinder führen Skippings und Kniehebelauf durch die verschiedenen Bahnen durch.

VARIATIONEN:

- ▲ Anzahl der Bodenkontakte zwischen den Hindernissen vorgeben (1 Kontakt, 2 Kontakte oder 3 Kontakte)
- ▲ Wechselnde Anzahl der Bodenkontakte zwischen den Hindernissen, bspw. 2 Kontakte – 1 Kontakt – 2 Kontakte usw.
- ▲ Zusatzaufgaben wie bspw. „Klatschen bei jedem zweiten Hindernis“
- ▲ Übergang von Skippings und Kniehebelauf zum Sprint durch Vergrößerung der Abstände und gleichzeitiger Reduzierung der Hindernishöhen

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Geeignet sind alle Hindernisse ohne Gefahrenpotenzial
- ▲ Die Kinder sollten alle Bahnen ausprobiert haben und sich bei komplexeren Übungen für ihre Lieblingsbahn entscheiden können.

MATERIAL:

- ▲ Sprungseile, leere Joghurtbecher, Schaumstoffblöcke, Markierungsteller, Hütchen (umgelegt sowie aufgestellt), Fahrradreifen, in Tennisringen gelegte Softbälle, Bananenkisten, Kinderhürden o.Ä.

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ etwa 15 - 20 Bahnen je Kind

WETTKAMPSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor. Rhythmusschulungen sind Grundlage für das Überlaufen von Hindernissen und Umsetzen vorgegebene Sprungfolgen.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Wettbewerbs aus dem Bereich „schnell-laufen“ vor. Auch die Sprintdisziplinen des Wettkampfs ab Klasse 5 können so vorbereitet werden.