

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:
Schnell und flink wie ein Tier

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



118 A Lachen Beitrag 8 • Vorkurs, sprachliches Sprinttraining 1 von 21

Schnell und flink wie ein Tier – vielseitiges, spielerisches Sprinttraining

Von: Jürgens, Margrith/Neim

Ziel	2 Doppelstunden (2 x 45 Minuten)
Neu	Anfänger oder Fortgeschrittene, Klassen 5-7
Ort	Sportplatz (mindestens ein Feld) oder Sportplatz
Ziele	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (vor allem Reaktionsfähigkeit), Verbesserung der Schnelligkeit
Kompetenzen	Bewegungskompetenz erweitern, kooperieren und sich verpflichten, eigene Leistung einschätzen
Vorkenntnisse	keine

Fachliche Hinweise

Mit dem Begriff „Schnelligkeit“ verbindet man im Alltag meist etwas Positives. Wie bei Aktionen und Aufgaben-Schnelligkeit bewirkt, wird häufig gemeint. Im Sport war und ist dieser Begriff im Hinblick auf eine Leistung mehr diskutiert. Hier sind diese Begriffe die koordinativen Fähigkeiten, wobei z. B. auch Kraft und Ausdauer zählen, zugeordnet. Schnelligkeit stellt eine Leistungspräsentation dar, die ein motorische Aktionen mit hoher und präziser Hinsicht in kürzester Zeit zu vollenden. Das Training muss deshalb konkret auf Inhalte abgestimmt sein und Übungsformen geben als weitere Trainingsmittel. Eine hohe Reaktionszeit ergibt ebenfalls beim Schnelligkeitstraining eine wichtige Rolle. Nicht übersehen darf darüber, dass Schnelligkeit sowohl bei zyklischen als auch bei azyklischen Bewegungen von Bedeutung ist.

Die koordinativen Fähigkeiten werden im Vordergrund oft mit dem Begriff „Zweithand“ gleichgesetzt. Nur allein im jungen Jahren können bei Kindern durch gezielte und regelmäßige Trainingseinheiten verbessert werden. Beim Sprinten sind die Reaktionsfähigkeit eine entscheidende Rolle. In die Fähigkeit zur schnellen Ausführung motorischer Aktionen auf ein Signal. Aber auch die anderen koordinativen Fähigkeiten haben einen Einfluss auf die Leistung. Und auch beim Training der koordinativen Fähigkeiten gelten Übungsformen als zentrale Trainingsmittel.

Praktische Tipps

Verringern Sie die Anzahl der Spielkugeln (M 2-M 8) entsprechend ihrer Schülerzahl. Jedes Team sollte möglichst eine ähnliche Anzahl an Spielkugeln haben. Sportverhinderte Schüler können bei allen Spielen und Bewegungsaufgaben die Schiedsrichterfunktion übernehmen und die Gruppenprozesse vor den Verändern in die Übersicht der M 1 einbringen.

Bei den Koordinationsaufgaben messen die Schüler genügend Abstand zueinander haben und den Rückweg außerhalb des Aufbaus einbringen oder laufen. Nach jedem Durchgang sollten Sie Feedback zur Leistung geben (z. B. „Achtet darauf, dass die Arme am Sprung nicht schwingen“). Bei anderen Aufgaben ist es aber wichtig, dass die Schüler sich gegenseitig unterstützen. Es kommt zusätzlich nicht auf eine besonders schnelle Ausführung an. Deshalb wurde hierbei auf dem Heringsknoten verzichtet.

Nehmen Sie bei den Übungen in M 6 ein Areal von Gymnastikmatten, Fahrradstühle und verringern Sie die Teilnehmeranzahl.

Literatur

Wasserk, Jürgen: Optimaltraining. Sport-Verlag, Bielefeld 2003.

31 RAABE Sport • Februar 2019
www.RAABE.de • Sport - Hochleistungslehre

Schnell und flink wie ein Tier – vielseitiges, spielerisches Sprinttraining

Yvonne Jungbauer, Margetshöchheim

Zeit	2 Doppelstunden (2 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger oder Fortgeschrittene, Klassen 5–7
Ort	Sporthalle (mindestens ein Drittel) oder Sportplatz
Ziele	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (vor allem Reaktionsfähigkeit), Verbesserung der Schnelligkeitsfähigkeit
Kompetenzen	Bewegungsrepertoire erweitern, kooperieren und sich verständigen, eigene Leistung einschätzen
Vorkenntnisse	keine

Fachliche Hinweise

Mit dem Begriff „Schnelligkeit“ verbinden wir im Alltag meist etwas Positives. Wer bei Aktionen und Aufgaben Schnelligkeit beweist, wird häufig geschätzt. Im Sport war und ist dieser Begriff im Hinblick auf seine Definition heiß diskutiert. Meist wird diese Fähigkeit den konditionellen Fähigkeiten, wozu z. B. auch Kraft und Ausdauer zählen, zugeordnet. Schnelligkeit stellt eine Leistungsvoraussetzung dar, um motorische Aktionen mit hoher und höchster Intensität in kürzester Zeit zu verwirklichen. Das Training muss deshalb konkret auf Inhalte ausgerichtet sein und Übungsformen gelten als zentrales Trainingsmittel. Eine hohe Reizdichte spielt deshalb beim Schnelligkeitstraining eine wichtige Rolle. Nicht unbeachtet darf bleiben, dass Schnelligkeit sowohl bei zyklischen als auch bei azyklischen Bewegungen von Bedeutung ist.

Die koordinativen Fähigkeiten werden im Volksmund oft mit dem Begriff „Gewandtheit“ gleichgesetzt. Vor allem in jungen Jahren können bei Kindern durch gezieltes und regelmäßiges Training Grundlagen geschaffen werden. Beim Sprinten spielt die Reaktionsfähigkeit eine entscheidende Rolle, d. h. die Fähigkeit zur schnellen Ausführung motorischer Aktionen auf ein Signal. Aber auch die anderen koordinativen Fähigkeiten haben einen Einfluss auf die Leistung. Und auch beim Training der koordinativen Fähigkeiten gelten Übungsformen als zentrales Trainingsmittel.

Praktische Tipps

Verringern Sie die Anzahl der Spielkarten (M 2–M 5) entsprechend Ihrer Schülerzahl. Jedes Team sollte möglichst eine ähnliche Anzahl an Mitgliedern haben.

Sportverhinderte Schüler können bei allen Spielen und Bewegungsaufgaben die Schiedsrichterfunktion übernehmen und die Gruppenergebnisse aus den Wettkämpfen in die Übersicht bei M 1 eintragen.

Bei den Koordinationsaufgaben müssen die Schüler genügend Abstand zueinander halten und den Rückweg außerhalb des Aufbaus zurückgehen oder -laufen. Nach jedem Durchgang sollten Sie Feedback zur Verbesserung geben (z. B. „Achtet darauf, dass ihr die Arme wie beim Sprinten mitnehmt.“). Bei solchen Aufgaben ist vor allem wichtig, dass sie sorgfältig und konzentriert ausgeführt werden. Es kommt zunächst nicht auf eine besonders schnelle Ausführung an. Deshalb wurde hierbei auf den Wettkampfcharakter verzichtet.

Nehmen Sie bei den Übungen in M 6 anstelle von Gymnastikreifen Fahrradschläuche und verringern Sie so das Verletzungsrisiko.

Literatur

Weineck, Jürgen: Optimales Training. Spitta-Verlag, Balingen 2000.

Doppelstunde 1: Spielerische Schulung der koordinativen Fähigkeiten und Schnelligkeitstraining (Teil I)

Ziel: Die Schüler verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten (vor allem die Reaktionsfähigkeit) sowie ihre Schnelligkeitsfähigkeit.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (15–20 Minuten)		
M 2–M 5	Bildung von Teams Die Teams finden sich mithilfe der Tier-memory-Karten zusammen und stellen sich nach Alter der Tiere entsprechend in einer Reihe an einer Hallengrundlinie auf.	8er-Gruppen
M 1, M 2–M 5	Aufwärmenspiel Jedes Team versucht in einem Staffelspiel, die am Hallenende verdeckten Karten passend zu seiner Tierfamilie einzusammeln.	8er-Gruppen
	Dehnen Die Schüler führen Dehnübungen durch.	alle Schüler in Kreisauflistung
Hauptteil (45–50 Minuten)		
	Aufbau der Laufbahnen	8er-Gruppen 6–8 Gymnastikreifen bzw. Fahrradschläuche und 2 Pylonen pro Gruppe
M 6	Koordinationsaufgaben Die Schüler führen beim Lauf durch die Reifenbahnen verschiedene Koordinationsaufgaben aus.	s.o.
M 7, M 8	Reflexion Die Teams bearbeiten gemeinsam den Reflexionsbogen und diskutieren anschließend im Plenum mit den anderen Gruppen darüber.	1 Stift pro Team
M 9	Reaktionsstarts aus verschiedenen Positionen Die Schüler liegen/sitzen/stehe usw. in einer Reihe nebeneinander auf dem Boden. Die Lehrkraft sagt an, welche Tiere mit welcher Fortbewegungsart möglichst schnell zur Hallenmitte und zurücklaufen müssen.	alle Teams an einer Grundlinie
Ausklang (10–15 Minuten)		
M 10	Eckensprinten Jeweils zwei diagonal gegenüberstehende Tierfamilien versuchen, sich beim Umlaufen des Spielfelds einzuholen.	durch 4 Pylonen abgestecktes Spielfeld Aufstellung: jeweils 1 Gruppe an einer Ecke

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Bildung von Teams (M 2–M 5)

Die Schüler finden sich mithilfe der Tiermemory-Karten (M 2 bis M 5) zu Teams zusammen. Jeder Schüler zieht dazu eine Karte und stellt sich der Tierfamilie und dem Alter der Tiere entsprechend in einer Reihe an einer Hallengrundlinie auf. Das jüngste Tierfamilienmitglied steht vorn.

Aufwärmspiel

Alle Tierkarten werden am anderen Ende der Halle verdeckt hingelegt. Jedes Team versucht nun, nach dem Startsignal alle acht Karten seiner Tierfamilie komplett einzusammeln. Dazu rennt jeweils ein Schüler aus jedem Team zu den verdeckten Karten und sieht sich eine Karte an. Wenn es eine passende Karte ist, nimmt der Läufer die Karte mit zurück zur Startlinie und schickt den nächsten Läufer los usw. Passt die aufgedeckte Karte nicht zur Familie, wird sie wieder verdeckt abgelegt, der Schüler läuft zurück zum Start und klatscht den nächsten Läufer ab.

Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Tierkarten seiner Familie beisammen hat.



Wertung: Das Siegerteam erhält 4 Punkte, der Zweitplatzierte 3 Punkte usw. Die Punkte werden auf M 1 notiert.



Variationen:

- Es können mehrere Durchgänge erfolgen.
- Die Bewegungsart kann variiert werden, z. B. Hopslerlauf, Rückwärts-/Seitwärtslauf, Vierfüßlerlauf, Schubkarre (zu zweit) usw.

Dehnen

Führen Sie mit den Schülern Übungen durch, die vor allem die Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur dehnen.

Hauptteil

Aufbau der Laufbahnen

Jede Tierfamilie baut ihre Laufbahn selbstständig auf: Eine Bahn besteht aus jeweils einer Pylone am Anfang und am Ende und sechs bis acht eng hintereinanderliegenden Reifen dazwischen. Die Teammitglieder stellen sich hintereinander an ihrer jeweiligen Startpylone auf.

Koordinationsaufgaben (M 6)

Besprechen Sie mit den Schülern die im Folgenden durchgeführten Laufübungen durch die Reifenbahnen. Die Gruppenmitglieder laufen nun in zeitlichen Abständen hintereinander durch die Reifen und führen verschiedene Aufgaben aus (siehe M 6).



Hinweise: Weisen Sie die Schüler auf die richtige Körperhaltung hin: Der Rücken sollte gerade und der Kopf aufrecht sein, der Blick geht schräg nach unten zum Boden, die Arme schwingen gegengleich mit. Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht in eine extreme Vorlage geraten oder ins Hohlkreuz fallen. Geben Sie Einzel- und Sammelkorrekturen.



Variation: Lassen Sie zwischendurch einen Schüler eine Aufgabe für einen Durchgang vorschlagen und vormachen.

Reflexion (M 7, M 8)

Die Gruppen erhalten den Reflexionsbogen (M 7), den sie gemeinsam ausfüllen und diskutieren. Im Plenum sollen die Ergebnisse der Teams überprüft und evtl. korrigiert werden (siehe M 8).

Stellen Sie nun den Bezug zum Sprinten her: Durch Koordinationstraining wird die Grundlage geschaffen und nur durch regelmäßiges, konzentriertes Üben kann eine Leistungssteigerung erreicht werden. Dies soll den Schülern bewusst werden.

Reaktionsstarts aus verschiedenen Positionen (M 9)

Die Schüler begeben sich an eine Hallengrundlinie und stellen sich (unabhängig von ihren Tierfamilien) nebeneinander auf. Geben Sie die jeweilige Startposition und Laufaufgabe für eine Runde vor (siehe M 9): Bei einem Signal (z. B. Pfiff/„Hopp-“Ruf) rennen alle Schüler so schnell wie möglich zur Hallenmittellinie (oder zu einer anderen von Ihnen ausgewählten Linie).



Variationen:

Variieren Sie nach jedem Durchgang die Startposition.

Variieren Sie auch die Startkommandos. Lassen Sie z. B. nur alle „Großeltern“/„Väter“ usw. der Tierfamilien laufen.



Wertung: Pro gewonnenem Durchgang erhält die Tiergruppe einen Punkt (Eintrag bei M 1).

Ausklang

Eckensprinten (M 10)

Zum Abschluss findet das Staffelspiel „Eckensprinten“ statt. Die Tierfamilien stellen sich jeweils an einer Ecke eines durch Hütchen abgesteckten Spielfeldes auf. Die Gruppenmitglieder stehen nach Alter sortiert hintereinander.

Auf Ihr Startkommando hin (z. B. „Die Löwen fangen die Hasen“) sprinten die jeweils Ersten aus den Teams im Uhrzeigersinn los und umlaufen einmal das Spielfeld, um dann den nächsten Läufer ihres Teams abzuklatschen.

Schafft eine Gruppe es, die andere Gruppe einzuholen, so wird die Runde sofort unterbrochen, die Tierfamilie erhält eine Punkt (Eintrag bei M 1) und eine neue Runde beginnt (mit neuem Kommando).



Hinweise:

– Wählen Sie das Kommando immer so, dass sich zwei diagonal gegenüberstehende Gruppen fangen.

– Lassen Sie nach jeder Runde die Plätze tauschen, sodass der Überraschungseffekt erhalten bleibt.



Tipp: Notieren Sie sich auf einem Zettel, welche Mannschaften wie oft gegeneinander angetreten sind, damit alle dieselben Chancen haben, Punkte zu erzielen. Lassen Sie diese Aufgabe evtl. Schüler erledigen, die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:
Schnell und flink wie ein Tier

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



10/18 A Lachen Beitrag 8 • Vorkurs, sprachliches Sprinttraining 1 von 22

Schnell und flink wie ein Tier – vielseitiges, spielerisches Sprinttraining

Von: Yvonne Jungbauer, Margarethelheim

Ziel	2 Doppelstunden (2 x 45 Minuten)
Neu	Anfänger oder Fortgeschrittene, Klassen 5-7
Ort	Sportplatz (mindestens ein Feld mit Sprungstange)
Ziele	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (vor allem Reaktionsfähigkeit), Verbesserung der Schnelligkeit
Kompetenzen	Bewegungskompetenz erweitern, kooperieren und sich verpflichten, eigene Leistung einschätzen
Vorkenntnisse	keine

Fachliche Hinweise

Mit dem Begriff „Schnelligkeit“ verbindet man im Alltag meist etwas Positives. Wie bei Aktionen und Aufgaben Schnelligkeit bewirkt, wird häufig geschätzt. Im Sport war und ist dieser Begriff im Hinblick auf eine Leistung noch wichtiger. Hier sind diese Begriffe die koordinativen Fähigkeiten, wobei z. B. auch Kraft und Ausdauer zählen, zugeordnet. Schnelligkeit stellt eine Leistungspräsentation dar, die ein motorische Aktionen mit hoher und präziser Hinsicht in kürzester Zeit zu vollenden können. Das Training muss deshalb konkret auf Inhalte abgestimmt sein und Übungsformen geben als weiteres Trainingsziel. Eine hohe Reaktionszeit ergibt ebenfalls beim Sprintpassieren eine wichtige Rolle. Nicht übersehen darf darüber, dass Schnelligkeit sowohl bei zyklischen als auch bei azyklischen Bewegungen von Bedeutung ist.

Die koordinativen Fähigkeiten werden im Vordergrund oft mit dem Begriff „Zweithelme“ gleichgesetzt. Vor allem im jungen Jahren können bei Kindern durch gezielte und regelmäßige Trainingseinheiten verbessert werden. Beim Sprinten sind die Reaktionsfähigkeit eine entscheidende Rolle. In die Fähigkeit zur zeitlichen Ausführung motorischer Aktionen auf ein Signal. Aber auch die anderen koordinativen Fähigkeiten haben einen Einfluss auf die Leistung. Und auch beim Training der koordinativen Fähigkeiten gelten Übungsformen als zentrales Trainingsziel.

Praktische Tipps

Verringern Sie die Anzahl der Spielkürten (M 2-M 8) entsprechend ihrer Schülerzahl. Jedes Team sollte möglichst eine ähnliche Anzahl an Mitgliedern haben. Sportverwundete Schüler können bei allen Spielen und Bewegungsaufgaben die Schiedsrichterfunktion übernehmen und die Gruppenprozesse vor die Vorderfront in die Oberseite der M 1 einbringen.

Bei den Koordinationsaufgaben messen die Schüler genügend Abstand zueinander haben und den Rückweg außerhalb des Aufbaus einbringen oder laufen. Nach jedem Durchgang sollten Sie Feedback zur Leistung geben (z. B. „Achso, das ist die Art, wie die Arme von Sprintern aussehen“). Bei anderen Aufgaben ist es aber wichtig, dass die Umgebung sich verändern darf. Es kommt zusätzlich nicht auf eine besonders schnelle Ausführung an. Deshalb wurde hierbei auf dem Heringskranke verwendet.

Nehmen Sie bei den Übungen in M 6 ein Areal von Gymnastikmatten Fahradstühle und verringern Sie die Reaktionszeit.

Literatur

Wasserk, Jürgen: Optimaltraining. Sport-Verlag, Bielefeld 2003.

37 RAABE Sport • Februar 2019
www.RAABE.de • Sport - Hochleistungslehre