

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: Vom Trampeltier zur Gazelle

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



A. Koordination und Kondition Betrag 11 • Vom Trampeltier zur Gazelle 1 von 28

Vom Trampeltier zur Gazelle – Laufen will gelernt sein

Tobias Schwemmler, Karlsruhe

Ziel	3 Doppelstunden
Neu	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7-11
Ort	Sporthalle, Gymnastikhalle, Sportplatz, Freizeitanlage
Ziele	Optimierung des Laufstils und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; Erlangen eines Bewusstseins für die unterschiedlichen Phasen der
Kompetenzen	Koordination, Kondition und Kooperation

Fachliche Hinweise

Warum er nicht immer flücht ist schritt? Diese Frage muss man sich wohl stellen, wenn man die flink, muskel- und kraftreichen Olympiareisler über 100- und 200-Meter-Sprints, Usain Bolt, laufen sieht, aber nun jemand den schmalen Mann der hier und da für sich nicht vom Schmelzband, sondern vom Laufstil, der ihn zu einer „unersichtlichen Rakete“ macht.

Beim Laufen zu laufen oder zu rennen, ist gewiss nicht Sinn und Zweck dieser Unterrichtsreihe, es soll vielmehr ein Lösen der individuellen Laufprobleme angestrebt werden. Es sind Klartexte, auf die geachtet werden soll, die beim Schrittläufer eine zu hohe Verbiegung des Körperstamms und des Laufstils zeigen. Eine Akzentuierung kann auf mehreren Ebenen stattfinden: Oberkörper, Hüfte, Arm- und Beinbewegung, Aufrichten des Fußes oder der Fußmittelfingerstellung. Ein entscheidendes Kriterium, wie die Monotonie und Länge der Schritte bei den Übungen entgegenwirken soll, ist die Förderung der Kraftfähigkeit, sei es über den Einsatz von Widerstandsmitteln oder die Förderung der Kraftfähigkeit selbst über Überdauern in Bezug auf die Bewegungsabführung und -verteilung. Das bedeutet, spielen dem Schüler sechs Dimensionen zur Verfügung stehen, bei denen sie ihre Kraftfähigkeit ausleben dürfen:

1. Bewegungskombination
2. Aufrichten und Impulsbeitrag der Füße
3. Führung und Schweregrad des Beins
4. Integration des Armmittels und der Armbewegung
5. Fokus auf die Körperhaltung bzw. Handlung von zentralen Aufgaben
6. Vielseitige Nutzung von Geländeuntergrund sowie Umgebung

In Bezug auf die Belastungskomponenten sollte auf Folgendes geachtet werden:

- Übungen im Gesamten, aber erstenspezifisch durchzuführen
- Streckenlänge 10-20 Meter (in einer kleinen Halle diagonal laufen)
- 3-4 Durchläufe jeweils 2-4 Mal wiederholen, in 2er bis 3er arbeiten, so dass der Monotonie entgegenwirken wird.
- Auftrittspositionen gibt vor Auftrittspositionen
- Kombinationen anhand durchführen, jedoch zunächst immer nur den Hauptfehler ansprechen und nicht im Detail gehen (z.B. Fehler des Neigens, stattdessen vor die Fehlführung ansprechen und nicht im Detail gehen)
- Auslaufwege beachten
- Bewusstseinsförderung dem Schüler voraussetzen
- Bei Förderung der Sportfähigkeit, keine Tempo beachten.

28 RAKHO Sport • Februar 2012

Vom Trampeltier zur Gazelle – Laufen will gelernt sein

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

Zeit	3 Doppelstunden
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–11
Ort	Sport- oder Gymnastikhalle, Sportplatz, Freigelände
Ziele	Optimierung des Laufstils und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; Erlangen eines Bewegungsgefühls (neurologische Prozesse)
Kompetenzen	Kondition, Koordination und Kooperation

Fachliche Hinweise

Rennt er noch oder fliegt er schon? Diese Frage muss man sich wohl stellen, wenn man den Weltmeister und mehrfachen Olympiasieger über 100- und 200-Meter-Sprint, Usain Bolt, laufen sieht. Aber was zeichnet den schnellsten Mann der Welt aus? Es ist nicht sein Schnellstart, sondern sein Laufstil, der ihn zu einer „menschlichen Rakete“ macht.

Bolts Laufstil zu kopieren oder zu imitieren, ist gewiss nicht Sinn und Zweck dieser Unterrichtseinheit; es soll vielmehr ein Lösen des intuitiven Laufens aufgezeigt werden. Es sind Kleinigkeiten, auf die geachtet werden soll, die beim Schüler aber zu einer Verbesserung des Körpergefühls und des Laufstils führen. Eine Akzentuierung kann auf mehreren Ebenen stattfinden: Oberkörper, Hüfte, Arm- und Beineinsatz sowie Aufsetzen des Fußes oder die Reaktionsschnelligkeit. Ein entscheidendes Kriterium, das der Monotonie und Unlust der Schüler bei den Übungen entgegenwirken soll, ist die Förderung der Kreativität seitens der Übenden in Bezug auf die Bewegungsgestaltung und -variation. Dies bedeutet, sodass den Schülern sechs Dimensionen zur Verfügung stehen, bei denen sie ihre Kreativität ausleben dürfen:

1. Bewegungsrichtung
2. Aufsetzen und Impulsübertragung der Füße
3. Führung und Schwungeinsatz des Beines
4. Integration des Armeinsatzes und der Armführung
5. Fokus auf die Körperhaltung bzw. Handling von zusätzlichen Aufgaben
6. Vielfältige Nutzung von Geländeuntergrund sowie Umgebung

In Bezug auf die Belastungskomponenten sollte auf Folgendes geachtet werden:

- Übungen aufgewärmt, aber ermüdungsfrei durchführen.
- Streckenlänge 10–20 Meter (in einer kleinen Halle diagonal laufen).
- 3–5 Grundübungen jeweils 2–4 Mal wiederholen, in 2er- bis 3er-Serien. Diese variieren, so dass der Monotonie entgegengewirkt wird.
- Ausführungsqualität geht vor Ausführungsquantität.
- Korrekturen zeitnah durchführen, jedoch zunächst immer nur den Hauptfehler ansprechen und nicht ins Detail gehen (je höher das Niveau, desto intensiver die Fehleranalyse).
- Auslaufzone beachten.
- Bewegungstempo dem Schülerniveau anpassen.
- Bei Schulung der Sprintfähigkeit: hohes Tempo beachten.

Es ist darauf zu achten, dass nach dem methodischen Prinzip – vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen – unterrichtet wird, da die Bewegungskoordination für manchen Schüler nicht ganz einfach zu steuern ist. Bei dieser Methode kann zugleich eine Binnendifferenzierung stattfinden, um jedem Lerntyp gerecht zu werden. Der Weg ist das Ziel, den jeder (durch-)laufen soll.

Praktische Tipps

Für jeden Läufer gehören die Lauf-ABC-Übungen („Laufschule“) zum Trainingsalltag. Im Sportunterricht werden sie allerdings oft stiefmütterlich behandelt. Die Laufschule verbessert nicht nur die Lauftechnik und den Kräfteinsatz, die sich vorteilhaft auf den Laufstil und die Verletzungsanfälligkeit auswirken, sondern verbessert nachweislich auch das Bewegungsgefühl.

In dieser Unterrichtseinheit wird eine didaktische Reduktion vollzogen, die sich einerseits auf die Grundübungen des Lauf-ABCs bezieht (Ökonomisierung von Laufstil und -technik), andererseits aber auch versucht, die spielerische Komponente (Spaß am Laufen) nicht zu vernachlässigen.

Vor Beginn der Laufübungen sollte immer eine Lockerungs- bzw. Dehngymnastik (ca. 10 Minuten) als Vorbereitung erfolgen.

Um eine Festigung der Basisübungen zu erzielen, finden diese in jeder Doppelstunde im Hauptteil ihren festen Platz. Da nicht nur die ausdauernd-läuferische, sondern auch die Kraftkomponente geschult werden soll, wird am Ende jeder Doppelstunde ein Ganzkörperstabilisationsprogramm durchgeführt.

Es ist sinnvoll, die Übungen später nicht nur in Unterrichtseinheiten zur Leichtathletik zu integrieren, sondern auch wöchentlich als Aufwärmprogramm zu etablieren.

Die entscheidenden Aspekte des Lauf-ABCs sind im Folgenden aufgelistet:

- Der Abstoßimpuls soll aus dem Fußgelenk kommen.
- Eine optimale Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk beim Abdruck erreichen.
- Aktiver Fußaufsatz beim Bodenkontakt.
- Hohe bzw. gestreckte Hüfte.
- Aufrechte Körperhaltung einhalten.
- Geradlinige Gesamtbewegung mit Blick nach vorn gerichtet.
- Ballenlauf und Abrollbewegung des Fußes beachten.
- Unterschenkel nach vorn „kicken“.
- Aktives Nach-unten-Führen des Fußes erreichen.
- Betonung der hinteren Schwungphase (Anfersen).
- Dynamischen Armeinsatz beachten, denn dieser
 - ... steuert die Laufbewegung,
 - ... gibt die Geschwindigkeit vor,
 - ... und dient als Kompensationsbewegung.

Literatur

Katzenbogner, H. und Medler, M.: Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen. CM-Sportbuch-Verlag, Flensburg 2005. 9. Auflage. (18,30 €)

Dieses Buch liefert Materialien, die als Ergänzung zu bzw. nach dieser Unterrichtseinheit eingesetzt werden können. Es bietet eine große Vielfalt an Spielformen, die Zeichnungen sowie schriftlichen Erklärungen sind gut verständlich und können als Kopiervorlage (z. B. im Stationenbetrieb) eingesetzt werden.

Internet

www.runnersworld.de/laufabc

Auf dieser Seite stellt Dieter Baumann die verschiedenen Lauftechniken in Videos dar.

Stundenübersicht

Doppelstunde 1: Lauschule mit Bananenkisten und Schaumstoffbalken

Doppelstunde 2: Lauschule mit Reifen und Pylonen

Doppelstunde 3: Lauschule mit Langbänken und Seilen

Doppelstunde 1: Lauschule mit Bananenkisten und Schaumstoffbalken

Ziel: Die Schüler lernen verschiedene Lauf-ABC-Übungen mit Bananenkisten und Schaumstoffbalken.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (20 Minuten)		
M 1, M 2	<p>Einführung Erarbeiten der Technikaspekte.</p> <p>Schattenlauf Partner A läuft durch die Halle und macht verschiedene Übungen, Partner B macht alles nach.</p> <p>Kistenabschlag Die Schüler bewegen sich im Takt der Musik durch die Halle. Auf Musikstopp sollen so viele Bananenkisten bzw. Schaumstoffbalken wie möglich berührt werden.</p>	<p>Alle Schüler im Sitzkreis, evtl. M 1 aufhängen, Stifte</p> <p>Schüler in Paaren</p> <p>Bananenkisten, Schaumstoffbalken, CD-Player</p>
Hauptteil (45 Minuten)		
M 3–M 5	<p>Lauf-ABC-Übungen Die Lehrkraft demonstriert verschiedene Varianten des Hopselaufes, des Überkreuzlaufes und des Kniehebellaufes.</p>	Gassen (15–20 Meter) aus Bananenkisten und Schaumstoffbalken, CD-Player
Ausklang (15 Minuten)		
	<p>Balkencricket In beiden Spielhälften stehen 2–4 Stapel aus Schaumstoffbalken. Ziel ist, die Balken des Gegners mit den Bällen abzuwerfen.</p>	Spielfeld aus Bananenkisten, Schaumstoffbalken, Schaumstoffbälle, Stoppuhr
M 14	<p>Ganzkörperstabilisation Die Schüler führen Übungen zum Unterarm-Liegestütz vorlings durch.</p>	Evtl. kleine Matten oder Yogamatten

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: Vom Trampeltier zur Gazelle

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



A. Koordination und Kondition Betrag 11 • Vom Trampeltier zur Gazelle 1 von 28

Vom Trampeltier zur Gazelle – Laufen will gelernt sein

Tobias Schwemmler, Karlsruhe

Ziel	3 Doppelstunden
Neu	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7-11
Ort	Sporthalle, Gymnastikhalle, Sportplatz, Freizeitanlage
Ziele	Optimierung des Laufstils und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; Erlangen eines Bewegungserfolgs (interdisziplinäre Phasen)
Kompetenzen	Koordination, Kondition und Kooperation

Fachliche Hinweise

Warum er nicht immer flücht ist schief? Diese Frage muss man sich wohl stellen, wenn man die flink, muskel- und kraftreichen Chimpansen über 100- und 200-Meter-Sprints, sowie Bock, laufen lässt, aber nun plötzlich das schmalere Maier der Hase und Co. für sich nicht vom Schmelzband, sondern vom Laufstil, der ihn zu einer „unersetzlichen Rakete“ macht.

Beim Laufen zu humpeln oder zu wackeln, ist gewiss nicht Sinn und Zweck dieser Unterrichtseinheit, es soll vielmehr ein Lösen des individuellen Laufes angestrebt werden. Es sind Klartexte, auf die geachtet werden soll, die beim Schüler eine zu einer Verbesserung des Körperbilds und des Laufstils führen. Eine Akzentuierung kann auf mehreren Ebenen stattfinden (Oberkörper, Hüfte, Arm- und Beinbewegung, Aufrichten des Fußes oder der Fußmittelfingerstellung). Ein entscheidendes Kriterium, dass die Monotonie und Unlust der Schüler bei den Übungen entgegenwirken soll, ist die Förderung der Kreativität anhand der Überdenken in Bezug auf die Bewegungsabführung und -veränderung. Eine Kreative, spielen dem Schüler sechs Dimensionen zur Verfügung stehen, bei denen sie ihre Kreativität ausleben dürfen:

1. Bewegungsrichtung
2. Aufrichten und Impulsbeitrag der Füße
3. Führung und Schweregrad des Beins
4. Integration des Armesatzes und der Armbewegung
5. Fokus auf die Körperhaltung bzw. Handlung von zentralen Aufgaben
6. Vielseitige Nutzung von Geländeuntergrund sowie Umgebung

In Bezug auf die Belastungskomponenten sollte auf Folgendes geachtet werden:

- Übungen im Gesunde, aber anspruchsvolle Ausforderungen
- Streckenlänge 10-20 Meter (in einer kleinen Halle diagonal laufen)
- 3-4 Durchläufe jeweils 2-4 Mal wiederholen, in 2er bis 3er-Beiben, so dass der Monotonie entgegengekö wird.

Ausführungspunkte für die Ausführenden:

- Kombination anhand durchführen, jedoch zusätzlich immer nur den Hauptfehler ansprechen und nicht im Detail gehen (guter das Niveau, desto intensiver die Fehleranalyse).
- Auslaufzone beachten.
- Bewegungstempo dem Schülerniveau anpassen.
- Bei Förderung der Sportfähigkeit herausfordern beachten.

27 RAKHO DORT • Februar 2012