

Spielerisches Ausdauertraining mit Kindern

Variante drei: Hürden- und Sprungläufe

Einführung

Hürden- und Sprungläufe dienen neben der Schulung der Ausdauer auch der Entwicklung des individuellen Sprungvermögens. Solche Läufe tragen ferner noch zur Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrungen und der Verbesserung der Lauftechnik bei. Betrachtet man die technisch anspruchsvollen Cross-Strecken der Sommerbiathleten in Wettkämpfen, so liegt es auf der Hand, daß die Fähigkeit jederzeit eine passende Sprungbewegung in die Laufbewegung zu integrieren klare Vorteile verschafft. So kann z.B. auf Wurzeln auf der Strecke reagiert werden ohne entscheidend aus dem Laufrhythmus zu kommen und damit Geschwindigkeit zu verlieren.

Bei Kindern bietet es sich an diese Läufe als Staffel oder Zirkel-Training durch zu führen.

Da die Sprünge ein sehr intensives Training darstellen sollte auf ausreichend Pause zwischen den einzelnen Belastungen geachtet werden. Hierbei bietet sich die natürliche Wartezeit beim Staffelprinzip an. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist sollte man zwei oder drei Gruppe parallel die Übungen durchlaufen lassen

Ablauf der Übung

Die Teilnehmer werden in Gruppen zu je drei oder vier aufgeteilt. Jede Gruppe steht an ihrem Startpunkt . Der Trainer startet den Durchgang für die Teilnehmer. Diese durchlaufen die Strecke und übergeben dann an den nächsten ihrer Gruppe. Dies wird wiederholt, bis alle aus der Gruppe an der Reihe waren. Je nach Verfassung der Teilnehmer kann der Kurs zwei oder dreimal durchlaufen werden.

Organisatorische Varianten:

- Staffellauf:
Die Gruppen durchlaufen den Kurs parallel als Staffeln.
- Zirkel-Training:
Die einzelnen Übungen werden nacheinander als Stationen eines Zirkels angelaufen.

Material

- Reifen, Pylonen und Bananenkisten in ausreichender Anzahl
- Stoppuhr
- Trillerpfeife oder sonstiges akustisches Signalgerät

Verwendete Literatur:

Bucher, Walter (Hrsg.)
1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik
Schondorf: Verlag Hofmann, 1999 (9); S.52-55
ISBN: 3-7780-6238-7

Stauch, Elfe; Schindler, Burkhard; Schierle, Thorsten; Schmitt, Peter
Nachwuchsarbeit im Schießsport
Göttigen: Verlag Die Werkstatt, 2007 (1); S. 74 und S. 168-171
ISBN: 3-89533-569-3

Katzenbogner, Hans
Kinderleichtathletik – Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein
Münster: Philippka-Verlag, 2002; S. 79
ISBN: 3-89417-116-2

Döbler Erika & Hugo
Kleine Spiele – Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis
Berlin: Sport Verlag, 1998 (21); S. 116
ISBN: 3-328-00562-5

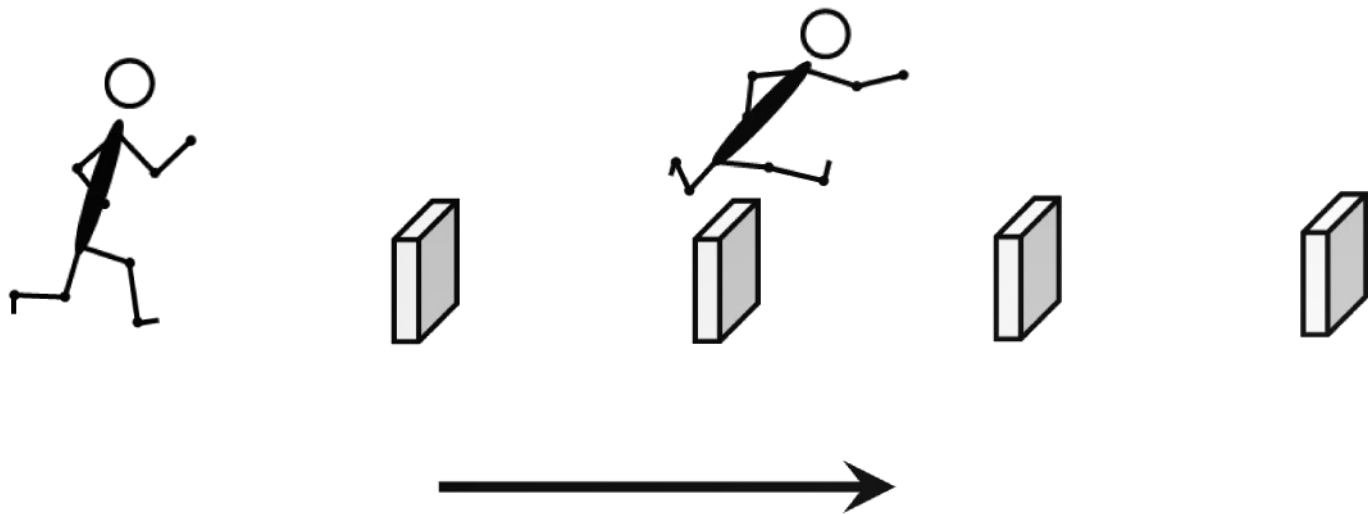
Teilnehmerkreis:	Jugendliche im Alter von 10 bis 12 Jahren	Anzahl: 12	
Thema:	Hürden- und Sprungäufe	Mitzubringen: Sportkleidung	
Ziel der Ausbildung:	spielerische Schulung der Grundlagenausdauer und des Sprungvermögens		
Organisatorischer Rahmen:	Turnhalle		
Quellen:	siehe Beiblatt		

Zeitbedarf in Minuten	Feinziel	Ausbildungsinhalt in Abschnitten (Stichpunkte)	Methoden/ Organisationsform	Arbeitsmittel/ weitere Betreuer
4	Einleitung	Begrüßung und Einführung in das Thema	Unterrichtsgespräch, Kreisaufstellung	Notizen
10	Aufwärmen Mobilisieren	Begegnen mit verschiedenen Aufgaben: Alle laufen während der Übung kreuz und quer durch die Turnhalle 1. Bei Begegnung: Kurzes Händeschütteln, dann weiterlaufen 2. Bei Begegnung: Unterhaken, einmal gemeinsam drehen, dann weiterlaufen 3. Bei Begegnung: Hände über dem Kopf abklatschen, dann weiterlaufen 4. Bei Begegnung: Wer von rechts kommt krabbelt zwischen den Beinen des Anderen hindurch, dann weiterlaufen. 5. Bei Begegnung: Hände über Kreuz fassen, einmal gemeinsam drehen, dann weiterlaufen	sportliche Übung	Uhr, Trillerpfeife (Ersatz nicht vergessen)
15	Ausdauerschulung, Schulung des Sprungvermögens	Hürden- und Sprungparcours: Die Teilnehmer werden in Gruppen zu je drei oder vier aufgeteilt. Jede Gruppe steht an ihrem Startpunkt . Der Trainer startet den Durchgang für die Teilnehmer. Diese durchlaufen die Strecke und übergeben dann an den Nächsten ihrer Gruppe. Dies wird wiederholt, bis alle aus der Gruppe an der Reihe waren. Je nach Verfassung der Teilnehmer kann der Kurs zwei oder dreimal durchlaufen werden.	sportliche Übung	Uhr, Trillerpfeife Reifen Bananenkisten, Pylonen
8	Ausdauerschulung	Lindwurmlauf: Alle stellen sich in einer Reihe auf. Der erste in der Reihe übernimmt die Führung. Und läuft los. Nach 20 oder 30 Sekunden wird auf Pfiff des Trainers gewechselt. Der Zweite in der Reihe übernimmt nun die Führung . Der bisher Führende reiht sich hinten ein.	sportliche Übung	Uhr, Trillerpfeife

Zeitbedarf in Minuten	Feinziel	Ausbildungsinhalt in Abschnitten (Stichtpunkte)	Methoden/ Organisationsform	Arbeitsmittel/ weitere Betreuer
12	Spielerischer Ausklang	Indiaka: 1. Gegenseitiges Zuspielen im Kreis 2. mit zwei Bällen	Spiel; Kreisaufstellung	Uhr, Trillerpfeife 2 Indiaka, u.U. Spielfeldmarkierung
3	Abschluß	Rückmeldung Ausblick auf die nächste Stunde; Abschlußritual	Sitzkreis	Notizen

Teilübung: Hürdenlauf

Als Hürden können Bananenkisten oder Schaumstoffklötze dienen. Wichtig ist, dass der Abstand der Hürden auf die Größe der Kinder abgestimmt wird.



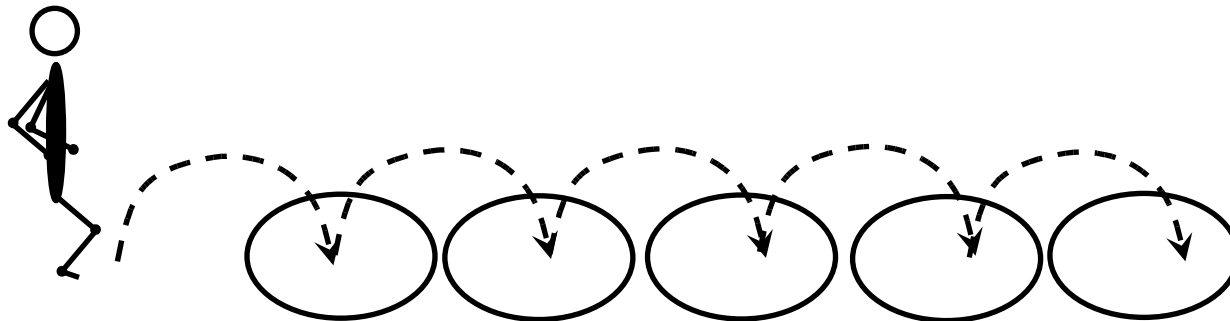
Teilübung: Ringlauf

Variante a:

Beidbeiniges Hüpfen durch die ausgelegten Ringe.

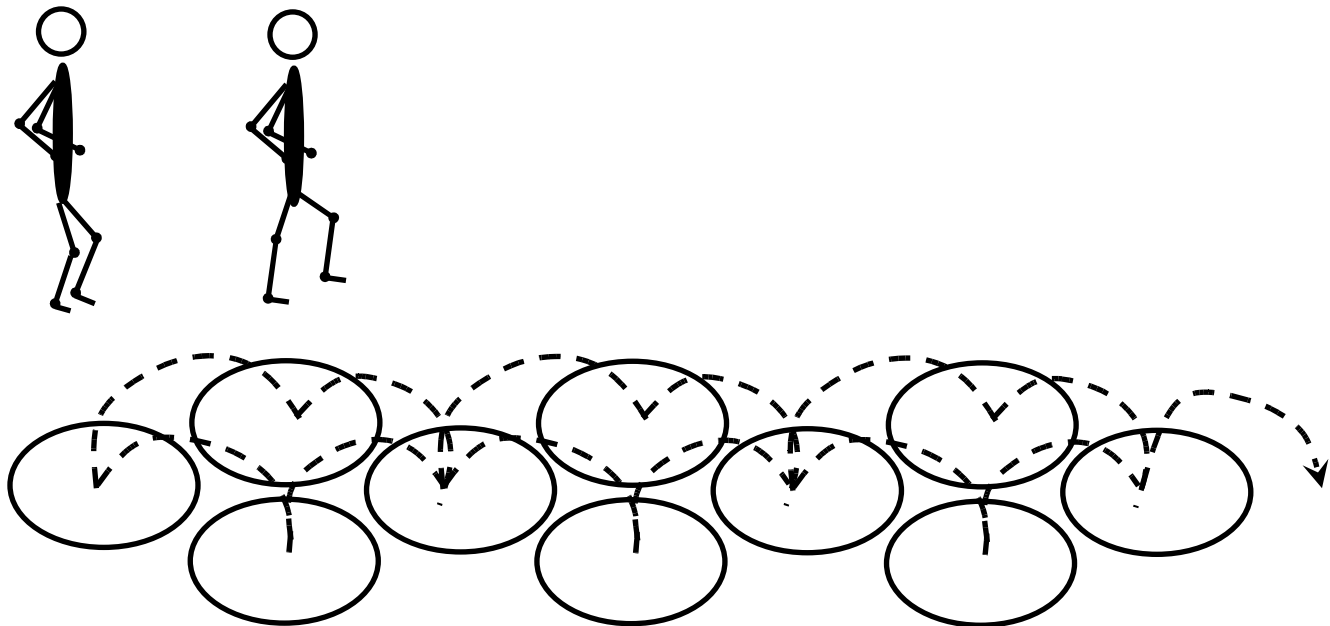
Variante b:

Durchlaufen der Ringe mit Schrittsprüngen



Teilübung: „Himmel und Hölle“-Springen

Auf der Strecke werden abwechselnd im einer bzw. zwei Ringe ausgelegt. Wie beim „Himmel und Hölle“-Spiel springen die Teilnehmer nun abwechselnd mit den Beinen in den einen bzw. die beiden Ringe .



Teilübung: Pylonengehen

Hierbei kommt es darauf an die aufgereihten Pylonen mit bewusstem Heben der Knie zu übersteigen. Wichtig ist es darauf zu achten, daß die Bewegung sauber ausgeführt wird und kein Ausweichen zur Seite erfolgt.

