Dominic Ullrich

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■ AUFBAUTRAINING ■■■
GRUNDLAGENTRAINING ■■■ LEISTUNGSTRAINING ■■■

Vom ‚Über-Laufen' zum Hürdensprint

Den Hürdensprint in der Kinderleichtathletik methodisch vorbereiten

Die verschiedenen Disziplinen des neuen Wettkampfsystems in der Kinderleichtathletik müssen durch ein vielseitig ausgerichtetes und motivierendes Training vorbereitet werden.

Dieser Beitrag zeigt einige Möglichkeiten, wie das Überlaufen von Hindernissen mit Kindern geübt bzw. wie in den Hürdensprint eingeführt werden kann.

Alle Fotos: Annelie Schrader

Disziplinbereich Hürdensprint im neuen Wettkampfsystem

Der Hürdensprint hat aufgrund der aktiven und konstanten Schrittgestaltung positive Transfereffekte auf andere Disziplinbereiche und wird deshalb von vielen als „Schlüsseldisziplin" in der Leichtathletik angesehen (s. auch DLV-Rahmentrainingsplan 1991, Schülerleichtathletik 2004, Kinderleichtathletik 2004).

Aus diesem Grund war das schnelle Überlaufen von Hindernissen bzw. der Hürdensprint bereits Teil des seit 1994 ergänzend bestehenden DLV-Wettkampfprogramms für Kinder und Teil der Blockwettkämpfe für die bisherigen Schülerklassen. Des Weiteren ist die Disziplin wesentlicher Bestandteil schulsportlicher Wettbewerbe wie „Jugend trainiert für Olympia" (Wettkampfklassen 4 und Grundschulen) sowie auch in der Wettbewerbsform der leichtathletischen Bundesjugendspiele.

Innerhalb des neuen DLV-Wettkampfsystems für Kinder wird die Bedeutung des Disziplinbereichs „Hürdensprint" noch deutlicher herausgestellt: Die künftigen Team- und Mehrkämpfe beinhalten das schnelle Überlaufen von Hindernissen im Gegensatz zum traditionellen Wettkampfsystem in allen drei Altersbereichen (U12, U10 und U8).

„Schnell weg – schnell drüber – schnell weiter"

Das schnelle Überlaufen von Hindernissen bzw. Hürden hat für Kinder und Jugendliche grundsätzlich einen hohen Aufforderungscharakter, stellt gleichzeitig aber auch komplexe technomotorische Anforderungen an die Übenden. Das vor einigen Jahren vom Deutschen Leichtathletik-Verband durchgeführte Projekt „Leichtathletik in Aktion" bezeichnet dieses Bewegungsfeld sehr treffend mit „Schnell weg – schnell drüber – schnell weiter". Das schnelle Überwinden der Hindernisse bzw. Hürden und das schnelle Weiterlaufen bzw. -sprinten danach erfordert neben der Ausprägung der Grundschnelligkeit auch eine zielgerichtete koordinative Schulung der Kinder. Hierbei gilt es vor allem, das Rhythmusgefühl zu entwickeln.

Trainingspraxis

Die natürliche Entwicklung von Kindern verläuft in sogenannten „sensiblen" bzw. trainingsgünstigen Phasen, in denen bestimmte Fähigkeiten durch gezieltes Fordern und Fördern besonders gut ausgeprägt werden können. Im Alter von etwa sieben bis neun Jahren nimmt die Bewegungspräzision durch eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit deutlich zu, weshalb dieser Zeitraum vorrangig für die Ausprägung koordinativer Fähigkeiten genutzt werden sollte.

Ausgehend von der These, dass die Wettkampfdisziplinen auch im Kindesalter die Trainingsinhalte beeinflussen oder sogar bestimmen, wurde der Disziplinbereich „Hindernissprint" bzw. „Hürdensprint" im neuen DLV-Wettkampfsystem für Kinder deutlich ausgebaut. Während dieser Disziplinbereich im traditionellen Wettkampfsystem der Altersklassen 8/9 und 10/11 nicht existierte, sondern nur durch das ergänzende Angebot abgedeckt wurde, enthält das neue Wettkampfkonzept folgende Disziplinangebote:

- Altersklasse U8: 30 Meter Hindernis-Pendelstaffel
- Altersklasse U10: 30 bis 40 Meter Hindernis-Pendelstaffel
- Altersklasse U12: 50 Meter Hindernissprint oder 40/50 Meter Hindernis-Pendelstaffel (s. *leichtathletiktraining 9+10/2011,* Seiten 13 bis 15)

Natürlich müssen die genannten Wettkampfdisziplinen durch methodisch und didaktisch aufeinander aufbauende, unterschiedliche Übungs-, Spiel- und Wettbewerbssituationen grundlegend vorbereitet werden. Die Ausbildung der Kinder sollte dabei zunächst fähigkeitsorientiert erfolgen und so auf die späteren disziplinorientierten bzw. -spezifischen Anforderungen in der Schüler- bzw. Jugendleichtathletik vorbereiten. Entsprechend wurde das Bewegungsfeld auch mit dem Titel „Vom Über-Laufen zum Hürdensprint" bezeichnet.

Welche Übungsformen im Rahmen der fähigkeitsorientierten Ausbildung im Kindesalter im Rahmen dieses Disziplinbereichs durchgeführt werden können, zeigt der nachfolgende Übungskatalog. Die dargestellten Übungen stellen nur eine Auswahl dar und können durch weitere Übungsformen ergänzt werden. Zu beachten ist außerdem, dass die Übungen sowohl in einer einfachen Sporthalle als auch im Freien durchgeführt werden können.

Das neue DLV-Wettkampfkonzept in der Kinderleichtathletik enthält einen mehrperspektivisch zu verstehenden Ausbildungsansatz, der natürlich auch für die dargestellten Übungsformen im Bereich „Hürdensprint" gilt: Neben den motorischen Anforderungen sollen in der Kinderleichtathletik auch pädagogische Perspektiven zum Tragen kommen. So können beispielsweise bei den Staffelformen nicht nur die Selbstkompetenzen (Motivation, Zielstrebigkeit, Risikobereitschaft u. Ä.), sondern auch die Sozialkompetenzen wie etwa Kooperationsbereitschaft und Teamfähigkeit entsprechend entwickelt werden. Auf diese Weise können die neuen Wettbewerbsformen in der Kinderleichtathletik auch einen Beitrag zur gesamtpersönlichen Förderung junger Leichtathleten leisten. Diese ganzheitliche Förderung von Kindern durch den Sport ist eine der Zielsetzungen des neuen DLV-Kinder-Wettkampfsystems, welches seit Januar 2012 eine alters- und entwicklungsgemäße Leichtathletik für Kinder in allen Disziplinbereichen anbietet.

INFO 1

Die Kinder motivieren und in die Organisation des Trainings einbeziehen

Die Zielsetzungen der jeweiligen Übungsstunden sollten für die beteiligten Kinder (und evtl. auch Eltern) transparent gemacht werden, um die Kinder aktiv an der Gestaltung des Trainingsprozesses zu beteiligen. Durch eine altersgemäße und gezielte Ansprache zum richtigen Zeitpunkt (z. B. zu Beginn der Übungseinheit, bei Wechsel der Aufgaben, zum Ende der Stunde) werden Aufmerksamkeit und Einsatzbereitschaft der Kinder geweckt. Nach vorheriger Absprache können bzw. sollten die Kinder sogar in den Auf- und Abbau von Trainingsgeräten einbezogen werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern schult auch wichtige Selbst- sowie Sozialkompetenzen wie z. B. die Selbstständigkeit und die Eigenverantwortung. Auch sollten die Übungseinheiten am Ende gemeinsam mit den Kindern ausgewertet bzw. bewertet werden. Dabei lernen sie zum einen erste Fachbegriffe der Grundtechniken kennen (Fachkompetenz) und fühlen sich zum anderen „ernst genommen". Das „Ernstnehmen" der Kinder trägt wesentlich dazu bei, dass sie motiviert zum Training kommen, Spaß an der Leichtathletik haben und hoffentlich auch behalten.

►

ÜBUNGSKOMPLEX 1

Aufwärmspiel

Organisation

- Legen Sie ein Lauffeld fest und markieren Sie dieses ggf. mit Hütchen oder Fahnenstangen.

Ausführungshinweise

- Die Kinder bewegen sich frei durch das Lauffeld. Auf ein Kommando (Handzeichen/s. Bild 1 oder Zuruf) bleiben die Kinder sofort wie eingefroren stehen.
- Die Kinder dürfen das Lauffeld nicht verlassen und sollen sich beim freien Durcheinanderlaufen zunächst nicht berühren.

Variationen

- unterschiedliche Fortbewegungsarten: ganz leise laufen, stampfen, rückwärtslaufen, nur auf Linien laufen, keine Linien berühren, einen Partner verfolgen, bei Begegnung abklatschen/im Sprung abklatschen oder rückwärts durch die Beine abklatschen, bei Begegnung anderes Kind einhaken und einmal drehen (s. Bild 2)

Beachte

- Rufen Sie die Kinder vor dem Beginn zusammen und erklären Sie ihnen den Ablauf der Stunde und das Aufwärmspiel.
- Das Miteinander ist ein wesentlicher Bestandteil für ein motivierendes Training vor allem für einen motivierenden Einstieg in die Trainingsstunde.

1

2

ÜBUNGSKOMPLEX 2

Aufwärmen durch Kräftigungsübungen mit Partner

Organisation

- Die Kinder finden sich paarweise zusammen und erfüllen die verschiedenen Aufgaben.

Übungen/Ausführungshinweise

- Partnerziehen: den Partner im Unterarmgriff mit links oder rechts (oder beidhändig) über eine Linie ziehen (s. Bild A)
- Partnerschieben: an den Schultern fassen und den Partner über eine Linie schieben
- Rücken an Rücken: Rücken an Rücken in einer leichten Kniebeuge stehen und den Partner über eine Linie schieben. Variation: Gestaltung als Kooperationsaufgabe (gemeinsam durch die Halle bewegen, ohne den Kontakt am Rücken zu verlieren)
- Partner in den Abgrund: auf einer Linie stehen, den Partner durch Schieben und Schubsen aus dem Gleichgewicht bringen (s. Bild 1 auf der rechten Seite oben)
- Partner auf die Hände klatschen: in der Liegestützposition dem jeweiligen Partner auf die Hände klatschen
- Partner am Knie berühren: im Stand den jeweils anderen mit der Hand am Knie berühren (s. Bild 2 auf der rechten Seite oben)

Beachte

- Zur Vorbereitung auf die schnellkräftigen Trainingsinhalte wird der Muskeltonus durch die genannten allgemeinen Kräftigungsübungen erhöht.
- Die Auseinandersetzung mit dem Partner motiviert und führt zu altersgemäßen und kindgerechten dynamischen Bewegungsausführungen, die bei Einhaltung der aufgeführten Reihenfolge in ihren Intensitäten ansteigen und somit (auch) für den Aufwärmteil geeignet sind.

A

ÜBUNGSKOMPLEX 2

Aufwärmen durch Kräftigungsübungen mit Partner (Fortsetzung)

1

2

ÜBUNGSKOMPLEX 3

Verschiedene Hindernisbahnen

Organisation

- Bauen Sie mit den Kindern mehrere Hindernisbahnen (s. Bild 1) auf. Der Abstand zwischen den Hindernissen einer Bahn beträgt jeweils maximal sechs Fuß.
- Folgende Geräte bzw. Abstände sind möglich: Reifen (direkt aneinander oder ein Reifen Abstand), Hütchen (2 Fuß), Joghurtbecher (3 Fuß), Gummipads (4 Fuß), Schaumstoffblöcke (5 Fuß), Seile (6 Fuß)

Ausführungshinweise

Die Kinder überlaufen die Hindernisbahnen …

- … mit einem, zwei oder drei Kontakten zwischen den Hindernissen.
- … mit Zusatzaufgabe (Klatschen vor oder hinter dem Körper/unter dem Schwungbein, Hände überkreuz auf den Schultern).
- … mit Partner (s. Bild 2)/zu dritt oder zu viert in Handfassung.

Variationen

- Rhythmuswechsel (zwei und drei Kontakte im Wechsel)
- Kombination von flachen und hohen Hindernissen in einer Bahn
- steigende Abstände innerhalb einer Bahn

Beachte

- Ein großes Angebot an unterschiedlichen Hindernisbahnen (Abstände, Höhen und Hindernisart) stellt differenzierte Anforderungen an die Kinder und ermöglicht eine hohe Anzahl an Ausführungsvariationen.
- Die Kinder dürfen ihre Bahnen zunächst selbst wählen, was in der Regel zu einem optimalen Herausforderungsgrad führt, da Kinder sich nicht unterfordern („langweilig“) oder überfordern werden.
- Die Übungen schulen die koordinativen Fähigkeiten.

1

2

►

ÜBUNGSKOMPLEX 4

Mattenbahnsprint

Organisation

- Bauen Sie zusammen mit den Kindern mehrere Mattenbahnen auf. Dabei sollten mindestens vier Matten pro Bahn ausgelegt werden. Die Abstände zwischen den quer liegenden Matten betragen 4,50 bis 5,50 Meter. Alle Bahnen haben den gleichen Abstand.

Ausführungshinweise

Die Matten werden überlaufen/übersprintet, ohne diese dabei zu berühren. Dabei werden unterschiedliche Aufgaben gestellt:

- nur linkes oder nur rechtes Bein als Schwungbein
- Schwungbein an jeder Matte wechseln
- mit fünf/vier Kontakten zwischen den Matten (4er-/3er-Rhythmus)
- 3er-Rhythmus (bewusst mit linkem oder rechten Schwungbein ausführen)
- mit drei Kontakten zwischen den Matten (2er-Rhythmus)

Variationen

- Abstände der Mattenbahnen erweitern: Bahn 1 bleibt gleich, Bahn 2 um eine halbe, Bahn drei um eine ganz Matte nach hinten versetzen, Bahn 4 eineinhalb Matten weiter
- Sprintwettbewerbe über die Mattenbahnen, bei denen jedes Kind an jeder Bahn einmal sprinten soll

1

Beachte

- Flache Hindernisse wie Matten eignen sich besonders, um den Sprint- und Laufcharakter beim Überwinden von Hindernissen zu betonen.
- Bereits beim gemeinsamen Geräteaufbau mit den Kindern werden den Kindern die unterschiedlichen Vorgaben bewusst. Sie werden durch gezielte Traineranweisungen (Schrittlänge, -frequenz und damit auch Schrittzahl sowie Laufgeschwindigkeit zwischen den Matten) vertieft.
- Mattenbahnen mit unterschiedlichen Abständen bieten den Kindern die Möglichkeit der Wahl. Sie können zunächst selbst ausprobieren, welche Abstände sie im vorgegebenen Rhythmus schaffen.

A

ÜBUNGSKOMPLEX 5

Matten-Reifen-Sprint

Organisation

- wie zuvor; Unter jede Matte wird jetzt je ein Fahrradreifen geschoben, der möglichst weit unter der Matte hervorschauen soll.

Ausführungshinweise

- Die Fahrradreifen werden den Kindern „als Pfütze vorgestellt“. Der erste Kontakt hinter der Matte soll durch schnelles Bodenfassen mit dem Schwungbein in der Pfütze erfolgen. (Anweisung: Lasst es mit dem ersten Kontakt nach der Matte so richtig spritzen!)
- Aufgabenstellungen siehe Übungskomplex 4

Beachte

- Die Kinder sollen sich gegenseitig beobachten. Indem Sie das Gesehene thematisieren, kann die Bedeutung des schnellen Bodenfassens gemeinsam herausgearbeitet werden. Erklären Sie, dass man „in der Luft nicht beschleunigen“ kann und warum das „Stampfen“ mit dem ganzen Fuß ebenfalls nicht für das schnelle Weiterlaufen geeignet ist. So entwickeln Sie den Grundsatz „Schnell drüber – schnell weiter“ zusammen mit den Kindern.

1 ►

2 ►

Üben + trainieren, wie es Kindern gefällt! ANZEIGE

Kinderleichtathletik
Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein

Dieses DLV-Lehrbuch bietet theoretische Grundlagen und viel Material für die Praxis. Vielfältiges Laufen, Springen und Werfen stehen im Vordergrund, ebenso Inhalte aus Gerätturnen, Spiel und Rhythmik. Insgesamt viele neue Ideen für Kinder von 7 bis 11 Jahren.

240 Seiten • 22,80 €

philippka sportverlag

Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12
per Telefax: 02 51/23 00 5-99
per E-Mail: buchversand@philippka.de
oder per Post: Rektoratsweg 36, 48159 Münster

►

ÜBUNGSKOMPLEX 6

Über höhere Hindernisse

Organisation

- Für ein differenziertes Angebot und die Hinführung zum Hürdensprint sollten unterschiedliche Hindernishöhen angeboten werden. Dazu können die Mattenbahnen zum Teil erhalten bleiben und durch einen darunterliegenden Medizinball angehoben werden.
- Bauen Sie neben diesen Mattenbahnen weitere Hindernisbahnen z. B. mit Bananenkartons und Kinderhürden auf.

Ausführungshinweise

- Aufgabenstellungen siehe Übungskomplex 4 auf Seite 8

Variationen

- unterschiedliche Geräte(höhen) innerhalb einer Mattenbahn anbieten
- Kombination eines flachen und eines hohen Hindernisses auf einer Matte zur Schulung von Schwung- und Nachziehbein unter erleichterten bzw. erschwerten Bedingungen (z. B. mit dem Schwungbein über das flache, mit dem Nachziehbein über das hohe Hindernis)

1

2

3

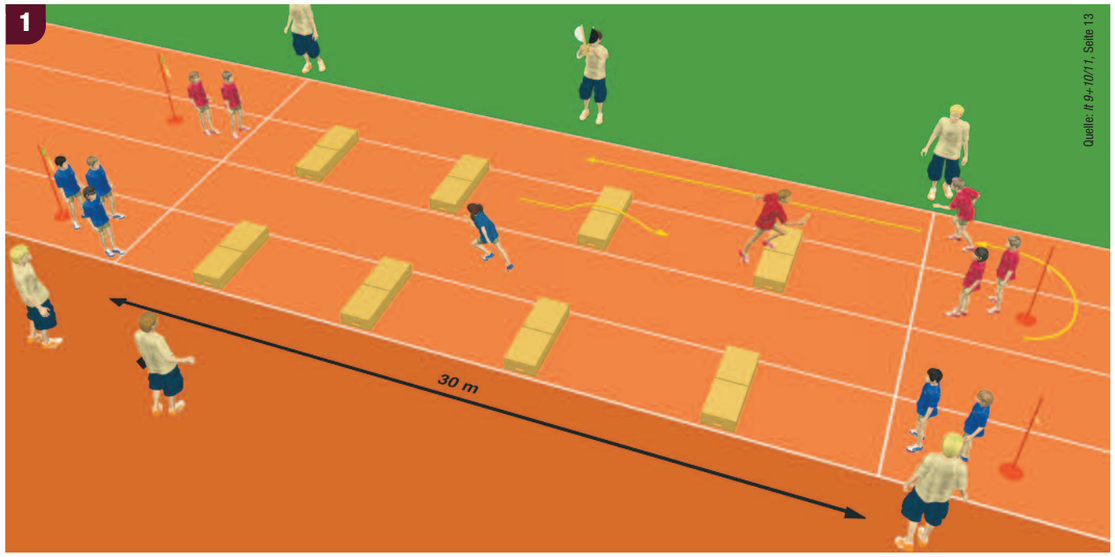
Beachte

- Die Kinder sollten an jeder Hindernisbahn mehrmals üben und dabei jeweils mit den niedrigen Hindernishöhen beginnen. Durch die unterschiedlichen Geräte und steigende Hindernishöhen werden die Kinder langsam auf die Hürdenüberquerung vorbereitet.
- Auch beim Übersprinten höherer Hindernisse ist auf das schnelle Bodenfassen zu achten. Dabei sollten zunächst keine starren Hindernisse (z. B. Turnbänke), die nicht umkippen können verwendet werden, damit die Kinder weiterhin „risikofreudig“ möglichst flach über die Hindernisse sprinten.

ÜBUNGSKOMPLEX 7

Hindernis-Sprint-Staffel

1



Organisation

- Bauen Sie gemeinsam mit den Kindern zwei Hindernisbahnen mit Wendemarken auf. Die DLV-Wettkampfkarten „Hindernis-Sprint-Pendelstaffel“ (s. *leichtathletiktraining 9+10/2011*; Seiten 13 bis 15) geben genaue Anweisungen für den Aufbau. Abbildung 1 zeigt den Aufbau für die Altersklasse U8.
- Teilen Sie die Kinder in vier gleichgroße Gruppen ein. An den gegenüberliegenden Seiten einer Hindernisbahn stellt sich je eine Gruppe hintereinander auf. Pro Hindernisbahn wird ein Staffelstab ausgegeben.

Ausführungshinweise

- Zunächst üben die Kinder das Überlaufen der Hindernisse, das Umlaufen der Wendemarken und die Stabübergabe.
- Wettkampfform: Der Start erfolgt auf Kommando. Die Startläufer laufen so schnell es geht mit dem Staffelstab in der Hand über die Hindernisse zur gegenüberliegenden Seite (s. Bild A), umlaufen die anderen Kinder und die Wendemarke (s. Bild B) und übergeben den Stab von hinten an den nächsten Läufer.

Variationen

- unterschiedliche Abstände und Hindernishöhen nutzen
- Staffelstäbe, Tennisringe, -bälle oder anderen Kleingeräte zur variantenreichen Schulung des Wechsels nutzen

A ►

B ►

Beachte

- Wettkämpfe motivieren die Kinder besonders, eignen sich aber nicht zur Technikschulung. Setzen Sie die Pendelstaffel ein, um das zuvor Erlernte unter Wettkampfbedingungen zu üben. Zusätzlich verbessern Sie dabei die Schnelligkeit und die Koordination der Kinder.
- Die Hindernis-Pendelstaffel ist Bestandteil des neuen DLV-Wettkampfprogramms. Durch das Üben dieser Staffelform innerhalb einer Trainingsstunde lernen die Kinder die Anforderungen dieser Wettkampfdisziplin kennen (Fachkompetenz) und können sich darauf einstellen.