

INHALT

Danksagung	7
-------------------	----------

Kapitel 1	Theoretische Grundlagen	9
------------------	--------------------------------	----------

• Vorwort	10
• Einleitung	11
• Motorische Entwicklungsphasen	14
• Koordinative Fähigkeiten	16
• Die Bewegungsaufgabe	21

Kapitel 2	Praxisteil Laufen	29
------------------	--------------------------	-----------

• Die Bewegungsgrundform Laufen	30
• Laufen und Zeit	33
<i>Die Zeit</i>	33
<i>Entwicklung des Zeitgefühls</i>	34
<i>Zeitschätzen in der Ruhe</i>	36
<i>Zeitlaufen</i>	37
<i>Zeitschätzen in der Bewegung</i>	39
• Laufen und Tempogefühl	40
<i>Tempogefühl durch aktives Zuhören und Laufen</i>	41
<i>Laufen mit Tempowechsel</i>	43
<i>Koppelung von Zeit- und Tempogefühl</i>	46
<i>Laufen im freien Gelände</i>	48

• Ausdauer- und Langstreckenlauf	51
<i>Laufen und Ausdauer</i>	51
<i>Lauftreffs</i>	56
<i>Fächerübergreifende Informationen</i>	57
• Die Atmung	60
• Die aktive Pause	64
<i>Aktive Pause für die Füße</i>	65
<i>Aktive Pause und Sprechen</i>	68
<i>Aktive Pause und Entspannungsübungen</i>	69
• Hinweise im Hinblick auf die Rahmenrichtlinien in NRW	70

Kapitel 3

Praxisteil Schnelllaufen **75**

• Laufen und Reaktionsspiele	77
<i>Reagieren auf einen Reiz, aus der Bewegung in die Bewegung</i>	77
<i>Reagieren auf einen Reiz, aus der Ruhe in die Bewegung</i>	81
<i>Reagieren auf einen Reiz, aus der Ruhe in die schnelle</i>	
<i>Sprintbewegung</i>	83
<i>Reagieren auf einen taktilen Reiz</i>	87
• Laufen und Starten	88
<i>Der reaktionsschnelle Start</i>	89
<i>Der Tiefstart</i>	93
<i>Der Hochstart</i>	96
<i>Der Fallstart</i>	97
<i>Antrittsübungen</i>	99
• Laufen und Sprinten – Sprintfähigkeit	101
<i>Fußaufsatz</i>	103
<i>Fußarbeit = Fußabdruck</i>	105
<i>Schrittlänge und Schrittfrequenz</i>	106
<i>Armeinsatz</i>	107
<i>Kräftigung der Beinmuskeln</i>	110
• Laufen und Schnelligkeitsausdauer	115

Kapitel 4 **Praxisteil Staffellaufen** **119**

- Anpassung an den Raum 120
- Anpassung an die Partnerin 121
- Anpassung an die Geschwindigkeit der Partnerin im Raum 124
- Die Pendelstaffel* 124
- Die Wendestaffel* 126
- Die Rundenstaffel* 130
- Hinweise zur Organisationsform Staffel 134

Kapitel 5 **Praxisteil Laufen über Hindernisse und Hürden** **137**

- Das Hindernislaufen 138
- Laufen über Hindernisse und Schrittrhythmus 143
- Überlaufen von Hindernissen 146
- Der Weg zum Hürdenlaufen 151
- Körperbildende Aspekte 155

Kapitel 6 **Anhang** **161**

- Literaturverzeichnis 162
- Musikverzeichnis 164
- Bildnachweise 164

Die Bewegungsgrundform Laufen

Das Laufen zählt in der Grundschulzeit (bis zum Erreichen der Pubertät) zu den „vorherrschenden und am meist gepflegten Bewegungstätigkeiten der Kinder“ (Meinel & Schnabel, 1998, S. 283). Laufen ist die natürlichste menschliche Bewegung. Laufen ist vielseitig und ohne Gehen und Laufen wäre kein Sport möglich.



Ohne Laufen ist kein Sport möglich

Abb. 1: Laufen

Das LAUFEN kann unterteilt werden in:

Gehen, traben, joggen, starten, sprinten, langsam laufen, schnell laufen, lange laufen, anlaufen, ablaufen, mitlaufen, weglaufen, nachlaufen, vorwärts laufen, rückwärts laufen, rhythmisch laufen, nach Rhythmen laufen, umlaufen von Hindernissen, überlaufen von Hindernissen (Hürden, Bälle, Reifen, Bananenkartons, Gummischnüre etc.), mit Geräten (Ball, Staffelstab u. a.) laufen, Staffellaufen.

Wird dem Kind das Laufen bewusst vermittelt, entwickelt sich bei ihm ein sensibles Körperlageempfinden, d. h. der kinästhetische Analysator wird hoch sensibilisiert.

Die Schulung erfolgt durch:

- Das Lauf-A-B-C.
- Fußgelenksarbeit.

- Ballendrucklauf.
- Kniehebelauf.
- Anfersen.
- Hopslerlauf.
- Sprunglauf.
- Laufen mit unterschiedlichen Fußaufsätzen (Ferse, Ballen).
- Laufen mit Verlagerung des Körperschwerpunktes (Vorlage, Rücklage).
- Laufen mit anderen Sinneswahrnehmungen (Augen schließen).
- Laufen mit unterschiedlicher Fußbekleidung (Straßenschuh, Turnschuh, barfuß) etc.
- Unterschiedlichen Untergrund (Halle, Wiese, Aschenbahn, Kunststoffbahn ...).
- Dreibeinlauf.

Mit dem Begriff Laufen verbinden wir gedanklich auch die konditionellen Fähigkeiten und die Frage: Wovon sind diese abhängig?

Durch Laufen erwerben wir Ausdauer, Gesundheit, Fitness

Laufen beinhaltet Kondition:

Ausdauer (Ermüdungswiderstandsfähigkeit), Schnelligkeit, Kraft, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Psychische Faktoren: Motivation und Wille.

Laufen beinhaltet Koordination:

Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit (an Raum, Gerät, Partner, Dynamik, Tempo, Rhythmik), Koppelungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Zeitgefühl, Tempogefühl, Streckengefühl, Beweglichkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit.

Laufen ist vielseitig:

Kurz-, Mittel-, Langstreckenlauf, Dauerlaufen, Schnelllaufen, Staffellaufen, Hindernislaufen.

Laufen ist gesund:

Ausdauerleistungsfähigkeit, Gesundheit, Fitness, Stressabbau.

Aus diesen Aufgaben wird dann in der **Leichtathletik das Laufen wie folgt unterteilt:**

100 m Lauf, 200 m Lauf, 400 m Lauf, 800 m Lauf, 1000 m Lauf, 2000 m Lauf, 3000 m Lauf, 5000 m Lauf, 10000 m Lauf, Marathonlauf, Langlauf, Hindernislauf, Hürdenlauf, Staffellauf, Orientierungslauf, Geländelauf, Crosslauf.

schneller laufen. Geübt wird die Reaktionsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit.

Der Tiefstart

Startstellung

Aus der Schrittstellung (senkrechte Kniebeuge, Fußstellung nicht verändern!) hinteres Knie auf den Boden aufsetzen, Oberkörper nach vorne fallen lassen und Hände auf den Boden aufsetzen.

Hinweis: Da, wo das zweite vordere Knie den Boden berührt, werden die Hände aufgesetzt, vorderes Knie vom Boden lösen. Gerader Rücken – Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Füße müssen dort aufgesetzt bleiben, wo sie in der Schrittstellung standen, d. h. Abstand der Füße bleibt gleich.

• **Bewusstmachen der Füße**

Abstand der Füße ca. $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Fußlänge = enge Fußstellung.

Abstand der Füße ca. $\frac{3}{4}$ – $1 \frac{1}{2}$ Fußlänge = mittlere Fußstellung.

Abstand der Füße ca. $1 \frac{1}{2}$ – 2 Fuß = weite Fußstellung.

Mehr als zwei Fußlängen darf der Abstand der Füße nicht betragen, da sonst kein optimaler Abdruck mehr möglich ist. Da man normalerweise in Schrittstellung den Abstand der Füße wählt, entspricht es etwa dem Abstand, der später am Block gewählt werden muss. Auch zeigt sich bei dieser einfachen Schrittstellung schon, welches das geschicktere (geübtere) Bein ist. Es wird am Start vorne stehen. Das Bewusstmachen der Fußstellung führt zur Frage, wie man am liebsten steht, wie es sich anfühlt, wenn man eine völlig andere Startstellung wählt, wie z. B. weitere, enge Fußstellung, z. B. andere ungeübtes Bein vor etc.

Hinweis: Zwei Fußlängen entsprechen einer Unterschenkelhöhe.

Startlinie: Zwei Fußlängen ($\frac{3}{4}$ – $1 \frac{1}{2}$ Fußlänge)

Bevor gestartet wird: den Startblock und die Handhabung erklären

Der Tiefstart sollte grundsätzlich von Startblöcken erfolgen. Dabei entspricht die Stellung der Blöcke der vorher erprobten Stellung der Füße. Der vordere Startblock soll zwei Fußlängen hinter der Startlinie aufgebaut werden. Der hintere Block ist ca. $\frac{3}{4}$ – $1 \frac{1}{2}$ Fußlänge von der Vorderkante des ersten Blocks entfernt. Die Blöcke müssen gut ausgerichtet sein, damit der Abdruck genau in die Laufrichtung erfolgt. Der hintere Block wird steiler, der vordere flacher eingestellt, damit in der Fertigstellung beide Füße festen Kontakt zum Block haben können.

Nur so ist ein guter Abdruck möglich und der Block eine Hilfe und kein Hindernis für den Start.

Grundlagen des Tiefstarts:

- Aufmerksamkeit.
- Reaktionsfähigkeit.
- Schnelle Umsetzungsfähigkeit!



Abb. 44: „Auf die Plätze“ für den Starter

• Startkommando für den Starter: „Auf die Plätze“

Hinweise für Kinder:

- Sie gehen von hinten an den Startblock.
- Die Hände fassen kurz vor der Startlinie in Schulterbreite auf den Boden.
- Fingerspitzen zeigen nach außen.
- Gesäß sitzt auf der Ferse des hinteren Fußes. Hände sind nicht belastet. Das Gewicht ist so weit nach vorn gelagert, dass bei „Fertig“ keine weitere Gewichtsverschiebung vorgenommen werden muss.

Starten langsam und genau üben. Kein Zeitdruck!



Abb. 45: „Auf die Plätze“

Das Kommando „fertig“ verlangt von Kindern aktives Zuhören und Geduld



Abb. 46: „Fertig“ für den Starter

• **Startkommando „Fertig“ für den Starter**

Durch Anheben des Gesäßes und Lösen des hinteren Knies vom Boden wird die Fertigstellung erreicht. Dabei wird das Gewicht auf alle vier Punkte (beide Hände und Füße) gleichmäßig verteilt.

Hinweise für Kinder beim Kommando „Fertig“:

- Der Oberkörper wird nicht weit genug vorgeschoben.
- Die Schultern sind noch nicht vor die unterstützenden Hände gebracht worden.
- Der Oberkörper wird zu schnell über die richtige Vorlage hinaus vorgebracht.
- Das Gesäß soll ein wenig höher als Schultern und Kopf liegen.
- Fersen beider Füße – besonders aber die Ferse des hinteren Fußes – fest gegen den Startblock drücken!



Abb. 47: „Fertig“



Abb. 48: Kommando: „Los“ für den Starter

- **Wenn alle in der Fertigstellung ruhig verharren, erfolgt auf das Startkommando „Los“ der Tiefsart.**
 - Wenn durch den Druck der Beine die Hände den Boden verlassen haben, muss der zum hinteren Bein entgegengesetzte Arm in Laufrichtung vorgestoßen werden.
 - Sehr kurze schnelle Schritte. Vorlage länger beibehalten.

Hinweis für das Kommando für Kinder: Wenn durch den Druck der Beine die Hände den Boden verlassen haben, muss der zum hinteren Bein entgegengesetzte Arm in Laufrichtung vorgestoßen werden.

Beim Startschuss ist wichtig:

- Konzentration darauf, alle Kräfte für die Bewegung beim Start zu mobilisieren, denn der Lauf beginnt mit dem ersten Zucken!
- Der Körper streckt sich blitzschnell nach vorne oben!
- Der hintere Fuß, der den ersten Schritt ausführt, sucht auf dem kürzesten Weg Bodenkontakt, um den Körper zu beschleunigen!
- Hände drücken nur wenig vom Boden ab. Arme schwingen wechselseitig kurz und schnell mit (siehe Armarbeit).
- Blick ist voraus auf die Bahn gerichtet.
- Nach sechs bis acht Schritten verringert sich die Vorlage.

Konzentration bis zum Startschuss

Alle einzelnen Kommandos müssen zunächst im Sitzen, dann im Stehen geübt werden. Es gilt, den Zeit-, Bewegungs- und Sprachrhythmus zu erfassen. Im ersten Schritt die Hände weit auseinandernehmen: Auf die Plätze. Pause. Die Arme werden in die Senkrechte gehoben: Fertig. Pause. In die Hände oder mit der Startklappe klatschen: Los! Erst im letzten Schritt stehen die Starterinnen hinter den Startblöcken und verfolgen den Bewegungsablauf aus dem Tiefstart.

Der Hochstart

Der Hochstart setzt wie der Tiefstart eine hohe Reaktionsfähigkeit, gute Koordinationsfähigkeit, schnelle Muskelkontraktion u. a. m. vor-

aus. Er bedarf bei Kindern einer langen Übung. Gleichzeitig bildet er die Voraussetzung für alle Ablaufformen in Staffeln und bei Sprüngen (Hochsprung, Weitsprung, Pferdsprung).

**Der Hochstart
erfordert eine
lange Übungszeit**

Der Hochstart umfasst folgende Bewegungsmerkmale:

- Ausgangsstellung: Füße in Schrittstellung.
- Fußspitzen in Laufrichtung.
- Vorderer Fuß auf der ganzen Sohle.
- Hinterer Fuß mit leicht angehobener Ferse.

In der Fertigstellung:

- Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern (beim Kind leicht gebeugt).
- Arme in Laufrichtung anwinkeln.

Los: Schneller Antritt.

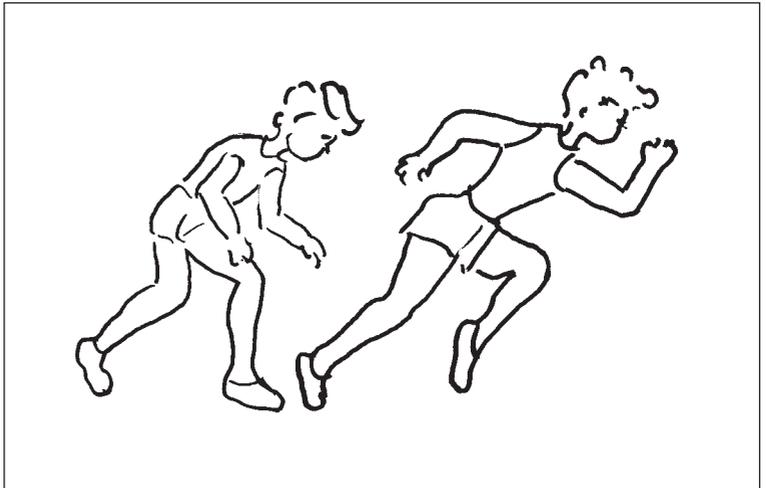


Abb. 49: Hochstart

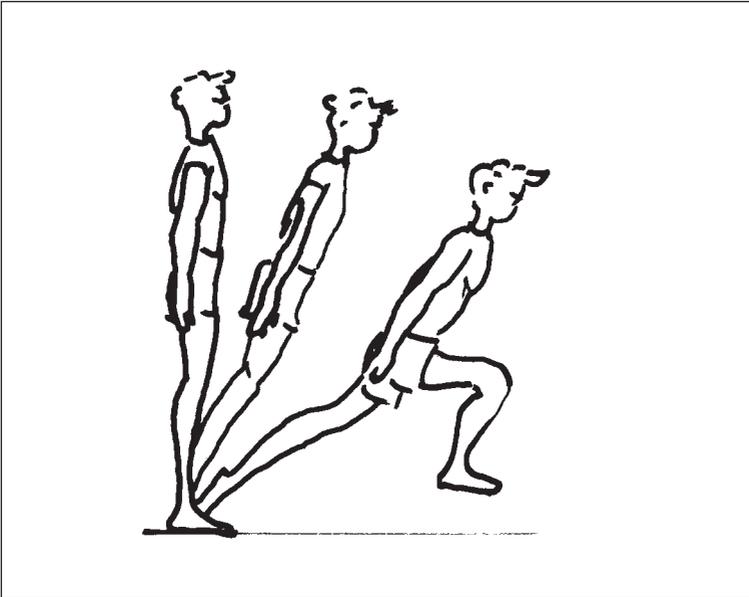
Der Fallstart

Der Fallstart erfolgt aus der Schlussstellung und kann immer wieder als Reaktionsschulung mit einbezogen werden.

Er kann in der Ruheposition wie folgt geübt werden,

- Aus dem Stand im Körperzusammenschluss vor und zurück schwan-
ken. Die Fußsohlen sind flach aufliegend.

- Das Schwanken wird bis zur Gewichtsverlagerung in einen Schritt vor-, seit-, rückwärts geübt. Wenn der tote Punkt beim Vorwärtsschwanken erreicht wird, sofort los laufen.
- **Hinführende Aufgabe** in der Dreier- oder Fünfergruppe: Zwei Helferinnen, Übende in der Mitte. Sie lässt sich im Körperzusammenchluss nach vorn oder hinten fallen. Die Helferinnen fangen sie an der Schulter bzw. Schulterblättern ab. Aufgabe langsam durchführen.



Alle Aufgaben im Körperzusammenchluss fördern den Fallstart und unterstützen die Gruppenarbeit

Abb. 50: Fallstart



Abb. 51: Pendel