

Leichtathletik: Laufschiule (Schnelligkeitstraining in der Halle)

Koordinationsübungen/Sprint-ABC

Das Ziel von Koordinationsübungen ist die Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination, das heisst:

- Verbesserung der Ansteuerung (Gehirn!) von Muskeln/Muskelgruppen, welche an einer Bewegung beteiligt sind
- Verbesserung des Zusammenspiels mit andern beteiligten Muskeln/Muskelgruppen

Methodisches Vorgehen:

Wichtig ist die vielseitige Anwendung der genannten Massnahmen. Fortschritte können nur erzielt werden, wenn die gesetzten Reize erhöht bzw. verändert werden. Methodische Massnahmen können sein:

- Veränderung der Bewegungsrichtung: Sprintläufe geradeaus, in die Kurve, in entgegengesetzter Laufrichtung, in Schlangenlinien etc.
- Veränderung von Ausführungstempo und Rhythmus: Läufe mit unterschiedlichen bzw. wechselnden Geschwindigkeiten
- Veränderung von äusseren Bedingungen: Läufe im Gelände, Gegenwind- bzw. Rückenwindläufe
- Ueben unter ständig wechselnden Bedingungen: Starts mit unterschiedlichen Signaltönen
- Ueben nach Belastung: Ausführen eines Bewegungsablaufes am Ende einer Trainingseinheit oder nach vorangegangener konditioneller Belastung
- Ueben mit oder nach gezielter Beeinflussung der psychophysischen Funktionen: mit geschlossenen Augen, nach Störung einer Funktion (z.B. durch vorhergehende mehrfache Drehungen oder Rollen)

Uebungen zum Sprint-ABC

1. Gehen mit Abrollen und betontem Abdrücken:
 - Angezogene Fusspitze, aktive Gesamtbewegung
2. Gehen auf den Fersen (Fuss- Innen-/ -Aussenseite):
 - Bewusste Wahrnehmung der Veränderungen
3. Gehen/Laufen mit gestrecktem Bein (Ballenzugübungen):
 - Reaktiv-ziehender Fussaufsatz
4. Rückwärtsgehen mit variierendem Fussaufsatz:
 - Bewusste Wahrnehmung der Veränderung

5. Federnder Lauf auf den Ballen:
 - Niedrige/mittlere Frequenz, reaktiv-ziehendes Aufsetzen des Ballens zum Körperschwerpunkt (KSP)
6. Rückwärts-/seitwärtslaufen (mit Tempowechseln):
 - Steuerung der veränderten Bewegungsbedingungen
7. Fussgelenksarbeit mit niedriger, steigender, maximaler Frequenz:
 - Geringer Kniehub bei aktivem Aufsetzen des Ballens in Richtung KSP
8. Skipping in niedriger, steigender, maximaler Frequenz:
 - Mittlerer Kniehub bei aktivem Aufsetzen des Ballens in Richtung KSP
 - Aktive Unterstützung durch koordinierte Armführung
 - Streckung Bein- und Hüftgelenk
9. Kniehebelauf:
 - a) hoher Kniehub
 - b) hoher Kniehub mit ausschlagendem Unterschenkel
 - Streckung, leichte Körpervorlage und Armführung in Laufrichtung
 - Reaktives Aufsetzen im Vorderstütz in Richtung des KSP
 - Koordination von Beinen und Armen ohne Verdrehung im Oberkörper
10. Skipping mit Uebergang in den Lauf:
 - Koordinierter Uebergang beider Uebungselemente
 - Uebergang in komplexe Bewegung
11. Hopselauf horizontal mit ausschlagendem Unterschenkel:
 - Streckung in Bein- und Hüftgelenk
 - Koordinative Unterstützung der Arme
 - Reaktiv-ziehendes Aufsetzen im Vorderstütz in Richtung KSP
12. Laufsprünge mit unterschiedlichen Frequenzen (auch mit Uebergang in den Lauf):
 - Streckung und Führung vom Knie
 - Reaktiv-ziehendes Aufsetzen im Vorderstütz in Richtung des KSP
 - Koordinatives Verhalten der Gesamtbewegung

Trainingsübungen für das Beschleunigungstraining

- Tiefstarts mit und ohne Kommando über 10-40m
- Hochstarts (Abläufe) über 10-40m
- Unspezifische Trainingsmittel (Staffelspiele, kleine Spiele mit Reaktionsübungen etc.)

Sprintspiele und Formen für die Halle

Risikosprint, Hallenvariante:

Eine Sprintstrecke muss aus dem Tiefstart in 5 Sekunden bewältigt werden. Es kann von verschiedenen Startlinien (Distanzen) gestartet werden. Jede/r hat zwei Versuche, die Startlinie kann selber bestimmt werden. Bei einem Fehlversuch muss von der gleichen Linie nochmals gestartet werden. Bei einem Erfolg kann auch der zweite Versuch nochmals frei gewählt werden.

Wertung: Die höchste Punktzahl jedes Einzelnen gilt für das Teamresultat. Die kürzeste Strecke gibt 1 Punkt, jede längere Strecke entsprechend mehr Punkte.

Risiko-Sprint (Variante):

In 15 bis 20m Entfernung liegen drei Ringe, der erste relativ nahe, der zweite mittel, der dritte am weitesten entfernt. In einer bestimmten Zeit muss man zum entsprechenden Ring gelangen und ihn aufnehmen bzw. berühren. Jeder entscheidet selber, zu welchem Ring er sprinten will. Für den ersten Ring gibt es 1 Punkt, für den zweiten 2 und für den dritten 3 Punkte. Wer den Ring nicht erreicht, erhält keinen Punkt.

Frühstarter:

Die Läufer stehen in Hochstartstellung nebeneinander hinter einer Startlinie. Sie halten eine Hand auf dem Rücken. Der Leiter geht hinter ihnen entlang und legt einem Läufer einen Gegenstand in die Hand. Dieser startet sofort (Frühstart). Die andern versuchen, ihn bis zur Ziellinie einzuholen.

Vorgabe-Sprint:

Je zwei Läufer traben mit einem Seil Abstand. Auf ein bestimmtes Zeichen beginnt der Spurt: Die Läufer lassen das Seil fallen, und der hintere versucht, den vorderen einzuholen. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht, dann die Abstände verringert (z.B. halbes Seil) usw.

Umkehrspurt mit Vorgabe:

Je zwei Läufer traben im Abstand eines Seiles von einer Ziellinie weg. Auf ein bestimmtes Signal lassen sie das Seil fallen und sprinten zur Ziellinie zurück. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht, dann der Partner usw.

Schwarz und Weiss:

Von den Mannschaften „Schwarz“ und „Weiss“ sitzen jeweils Paare gegenüber. Bei jedem Durchgang wechselt eine der beiden Mannschaften eine Position weiter, so dass bei jedem Lauf neue Paarungen entstehen.

Varianten: - Verschiedene Stellungen (sitzen, liegen, stehen etc.)
- Verschiedene Auslösungsreize (akustisch, optisch)

Pendellauf-Staffel:

Die Läufer pendeln auf ihrem Weg zur andern Seite einmal zwischen zwei Linien hin und her. Beide Linien müssen mit einer Hand berührt werden.

Fliegender Hase:

Ein einzelner Läufer, der „Hase“, beginnt seinen Lauf hinter der Startlinie beim Kommando „Fertig“. Wenn er die Startlinie überläuft, ist das Kommando „Los“ der Start für alle andern. Wer den „Hasen“ überholt, bekommt einen Punkt.

Hütchen-Sprint:

Eine Sprintstrecke muss in einer bestimmten Zeit mit Hin- und Rückweg bewältigt werden. Als Umkehrpunkte werden Hütchen in verschiedenen Abständen eingerichtet. Für das Umlaufen des ersten Hütchens erhält man einen Punkt, für das zweite Hütchen zwei Punkte usw., aber nur wenn man in der festgesetzten Zeit auch ins Ziel kommt. Wer es nicht schafft, erhält keinen Punkt.