

Kernelemente für Sprint / Hürden

Anfänger		Fortgeschrittene	
Schnell Laufen			
Sprint	<ul style="list-style-type: none"> • Ballenlauf mit aktiv greifendem Fussaufsatz • hohe Schrittfrequenz • koordinierte Armarbeit 		<ul style="list-style-type: none"> • explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf • optimale Schrittlänge
Start	<ul style="list-style-type: none"> • optimale Ausgangsstellung • beidbeiniger, explosiver Abdruck 		<ul style="list-style-type: none"> • optimale Ausgangsstellung • koordinierte Armarbeit

Laufen über Hindernisse			
Hürden	<ul style="list-style-type: none"> • rhythmischer Lauf zwischen den Hindernissen • koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung • Ballenlauf 		<ul style="list-style-type: none"> • aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde • Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung

Methodische Hinweise

- Macht in der Jugi in jeder Lektion Reaktionsabläufe!
- Trainiert Sprint in erster Linie mit spannenden und vielseitigen Stafettenformen
- Sprint nur in erholtem Zustand trainieren
- Sprint am Anfang der Lektion.
Reihenfolge: Einlaufen-Schnelligkeit-Technik-Kraft-Ausdauer (Auslaufen)
- Genügend lange Erholungspausen zw den Sprints (pro 10m ca. 1' Pause)
- Technik den Kraftverhältnissen anpassen: unter 10jährige besser Hochstart
- keine Balancier-Elemente in Stafetten, denn für Gleichgewichtsschulung soll die Qualität im Vordergrund stehen.
- Nie zuviel auf einmal, aber in jeder Lektion etwas (zb Starts und Stafetten als festen Bestandteil des Einlaufens)

Hürdengymnastik

- Hürdensitz, Hü-Sitz Wechsel über Grätschposition, über Bauchrolle,
- Vom Langsitz auf Kommando «links» / «rechts» ein Bein als N'ziehbein zum Hürdensitz zurückführen und retour z. Langsitz.

Reaktionsübungen Sprint

- Startduelle Hase&Jäger aus div. Positionen (Bauchlage, sitzend,..) Hase 1-2 m vor dem Jäger aufstellen. Jäger versucht Hase am Rücken abzuklatschen.
- lebende Hürden (liegend, LgStützPos vw/rw) überlaufen.

Stafettenformen

- Umlaufstafette, Stabübergabe von hinten. Variante zusätzl. Wendemal und Wechselzone.
- Bänkli-Rundlauf sitzend im Kreis. 4 Bänkli im Kreuz. Start auf Zuruf der Läufer-Nr
- Rundlauf-Stafette über Bänkli (Hürden).

Technikelemente

Fussgelenk Vorspannung (Voraussetzung für aktiv greifendes Bodenfassen)

- Im Gehen, ein Fuss flex, ein Fuss hohe Ballenlaufposition. Variante: schneller → Sprünge

Frequenz

- Hütchen Frequenzbahn mit 3F Abstand
Seitwärts Skippinglauf beidseitig
Skippinglauf (Unterfersen) zu Musik 180 bpm. Aktiv greifender Fuss
- Variante: steigender Abstand, schnellere Musik 200-220 bpm.

Koordinierte Armarbeit

- Skippinglauf mit wechselnden Armpositionen, Gegenserfahrung ohne Arme, mit korrekter Armarbeit

Schwerpunkt treffen

- Vorwärts rückwärts vorwärts Läufe (Hütchen oder Linienmarkierungen). Auf Hüftstreckung achten, bei vorwärts leichte Vorlage, bei rückwärts etwas Rücklage. (zB 8m vw, 4m rw, 8m vw, etc.)

Koordination / Schnelligkeit

- Reifenbahn / Koordinationsleiter. Schnellstmögliche aber gleichmässige Kadenz
2F pro Reif, 3F pro Reif, re-li-out-li-re-out

Hürdenrhythmus

- Reifen mit Graben für 3er Rhythmus, dann wechselnde Rhythmen (1er, 2er, 3er)
- BlockX oder Übg.Hürde als Hürde einbauen.
- Hürden Bänklilauflauf: 4 Bänkli mit A: 2,5 / 4 / 5,5 – 6m. 1er, 2er, 3er Rhythmus und zurück (Leichtathletik Test 3.1)
→ <https://www.mobilesport.ch/kindersport/leichtathletik-tests-bewegung-statt-leistung>

Schaffen der Kraftvoraussetzungen

Kräftige Fussgelenke - Fussballenlauf ist zwingende Voraussetzung, um technisch korrekt laufen zu können.

- variantenreiches Seilspringen.
- Koordinationshüpfen (Reifen-Hüpf-Koordination Leichtathletiktest 2.3 «Reifenspringen»)
- Test: Einbein-Seilspringen 30x pro Bein
- Hüpf-Wettkämpfli (Hahnenkampf, Einbein-Hüpfstafetten)

Kraft in den Beinen für Beschleunigung

- Bob anschieben (Anschleibe Wettkampf über eine gewisse Strecke. Mattenwagen oder Schwedenkasten oder Langbank auf Wägeli mit Passagier)
- Sprunglaufbahn (Matten oder Reifen mit Abstand) Sprungweite 2 – 2,5m