

Wir nehmen jede Hürde! –

Kompetenzorientierte Vermittlung des Hürdensprints unter Einbezug neuer Medien

Steffen Hepperle und Felix Hepperle, Stuttgart

Zeit	4–5 Doppelstunden
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 9–13
Ort	Sporthalle (mind. 1 Drittel) oder Sportplatz
Ziele	Verbesserung der Hürdentechnik und des Hürdensprints; Erwerb und Anwendung von Medienkompetenz
Kompetenzen	Bewegungsrepertoire erweitern, kooperieren und sich verständigen, Leistung erfahren und reflektieren
Vorkenntnisse	Sprinten über kleine Hindernisse in verschiedenen Rhythmen

Fachliche Hinweise

Der Hürdensprint ist eine herausfordernde und zugleich motivierende Disziplin der Leichtathletik und lässt sich in der Schule in der Mittel- und Oberstufe gut vermitteln. Als eine der zentralen Disziplinen der Leichtathletik vereint der Hürdensprint zyklische Schnelligkeit im Zwischenhürdenlauf mit azyklischer Schnelligkeit bei der Hürdenüberquerung in Form eines Zwangsprints über Hindernisse. Hierdurch wird sowohl die motorische Schnelligkeit als auch die Koordination in Form der Rhythmuskapazität geschult. Zugleich ergeben sich positive Transfereffekte für das Anlauf- und Absprungsverhalten bei leichtathletischen Sprüngen. Zudem bietet der Hürdensprint die Möglichkeit, inhaltliche Bewegungsanforderungen in optimaler Weise verzahnt mit prozessbezogenen Kompetenzen zu vermitteln. In einem Theorie-Praxis-Transfer lassen sich zudem geeignete biomechanische Inhalte durch den Einsatz von modernen Medien und Apps motivierend und schüleraktiv umsetzen.

Eine Einführung in den Hürdensprint ist eine allgemeine und spezielle Rhythmusschulung mit dem Ziel des Übersprintens von flachen Hindernissen und findet bereits in der Unterstufe statt und bereitet den technisch relativ anspruchsvollen Hürdensprint in der Mittel- und Oberstufe vor.

Praktische Tipps

Methodik

Wichtig bei der Vermittlung des Hürdensprints in der Schule ist, durch eine Differenzierung von Abständen und Hindernissen allen Schülern einen Lernerfolg zu ermöglichen und dadurch zugleich möglicherweise vorhandene Respekt- oder Angst vor dem Hürdensprint zu nehmen. Deshalb ist es sinnvoll, stets mehrere Barrieren mit unterschiedlichen Abständen und Höhen der Hindernisse aufzubauen. Zudem lässt sich durch motivierende Bewegungsaufgaben und Wettkampfformen ein hoher Aufforderungscharakter schaffen und eine hohe Bewegungszeit sicherstellen (vgl. Belz & Frey, 2009).

Für das methodische Vorgehen bietet sich deshalb die Rhythmismethode an, um allen Schülern ein schnelles Übersprinten im 3er-Rhythmus auf ihrem jeweiligen Leistungsstand zu ermöglichen. Mit der Erhöhung der Hindernisse erfolgen spezielle Techniks Schulungen, die wiederum in einem Rhythmussprint umgesetzt werden.

M 1 Merkmale des Hürdensprints

Theorie

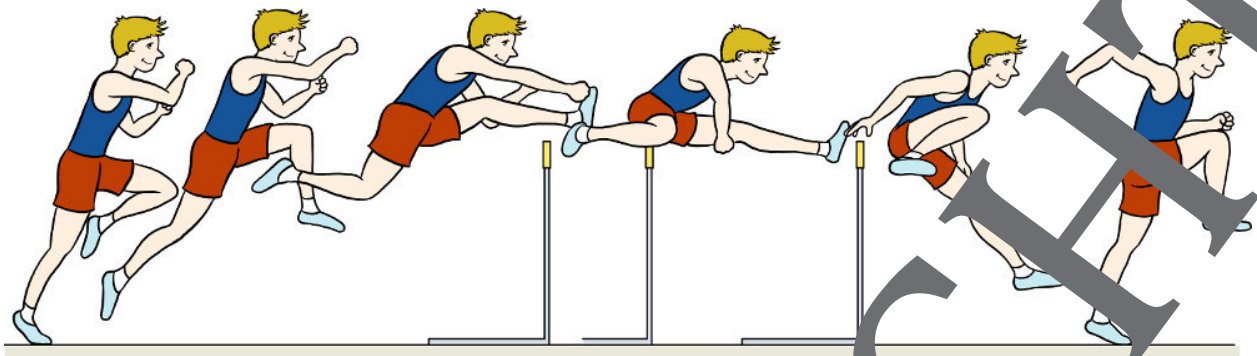


Abb. 1



Abb. 2

	Hürdenüberquerung	Zwischenhürdensprint
Ziel	geringer Geschwindigkeitsverlust, kurze Flugphase	hohe Geschwindigkeit, Vorbereitung der Hürdenüberquerung
Aktion	flache Überquerung, schneller Bodenkontakt nach der Hürde	hohe Schrittfrequenz, Kniehub

M 2 Allgemeine Rhythmusschulung

Übung

Material farbige Seile/flache Hindernisse, Farbkarten

Organisation Die Seile/Hindernisse im Abstand von ca. 1 Meter auf dem Boden auslegen/aufstellen. Die Schüler bilden 3er-Gruppen und stellen sich in Reihen hinter dem ersten Seil auf.



(Seile in unterschiedlichen Farben)

Beschreibung Die Schüler überlaufen die Seile mit unterschiedlicher Anzahl an Kontakten dazwischen, berühren die gegenüberliegende Wand und sprinten seitlich zurück:

- immer 2 Kontakte
- abwechselnd 2 und 3 Kontakte
- Farben einer Kontaktanzahl zuordnen, z. B. blau = 1, rot = 2, grün = 3

Zusatzaufgaben – Arbeitsgedächtnis: zusätzliche Aktionen bei bestimmter Seilfarbe (z. B. immer 2 Seile klatschen)

- kognitive Flexibilität: Farbe sagen/Farbkarte hochhalten (abwechselnd): Nach dieser Farbe klatschen
- Inhibition: bei gleichzeitigem akustischen und verbalen Signal gilt nur eines davon

Beachte – Eine Übung wird zwei- bis dreimal wiederholt.
– Es gilt: Nicht Schnelligkeit zählt, sondern Korrektheit!

M 6 Hürden-Staffel**Rastervorlage**

	Abdruck	Flug	Landung
Ziel/Funktion			
Merkmal Flugkurve			
Aktion Schwungbein			
Aktion Arme und Rumpf			
Aktion Nachziehen			

KSP = Körperschwerpunkt

M 3 Erarbeitung des 3er-Rhythmus

Übung

Aufgabenkarte 1

Aufgabe

Übersprintet alle Hindernisbahnen jeweils einmal und zählt auf jeder Bahn eure Kontakte zwischen den Hindernissen. Vergleicht eure Ergebnisse.

Hattet ihr auf allen Bahnen immer gleich viele Kontakte zwischen den Hindernissen?

Aufgabenkarte 2

Bei der Durchführung von Aufgabe 1 werdet ihr festgestellt haben, dass ihr auf den verschiedenen Bahnen unterschiedliche Anzahlen an Kontakten zwischen den Hürden hattet.



Info: Beim Hürdensprint handelt es sich um einen 3er-Rhythmus. Ziel ist es, die Hindernisse im 3er-Rhythmus zu überspringen, was bedeutet: 3 Kontakte = 3 Schritte zwischen den Hindernissen sowie einer zur Hürdenüberquerung.

Allgemein gilt: Rhythmusanzahl beim Hürdensprint = Kontaktschritt – 1

Aufgabe

Sucht euch eine Bahn aus und überspringt die Hindernisse einmal im 3er-Rhythmus (= 4 Kontakte) und einmal im 4er-Rhythmus (= 5 Kontakte).

Was fällt euch dabei auf? Mit welchem Bein drückt ihr euch jeweils vor dem Hindernis ab?

Aufgabenkarte 3

Bei der Durchführung von Aufgabe 2 werdet ihr festgestellt haben, dass man sich beim 3er-Rhythmus immer mit dem gleichen Bein vor dem Hindernis abdrückt (immer links oder immer rechts). Beim 4er-Rhythmus drückt man sich dagegen immer abwechselnd mit dem linken und rechten Bein ab.



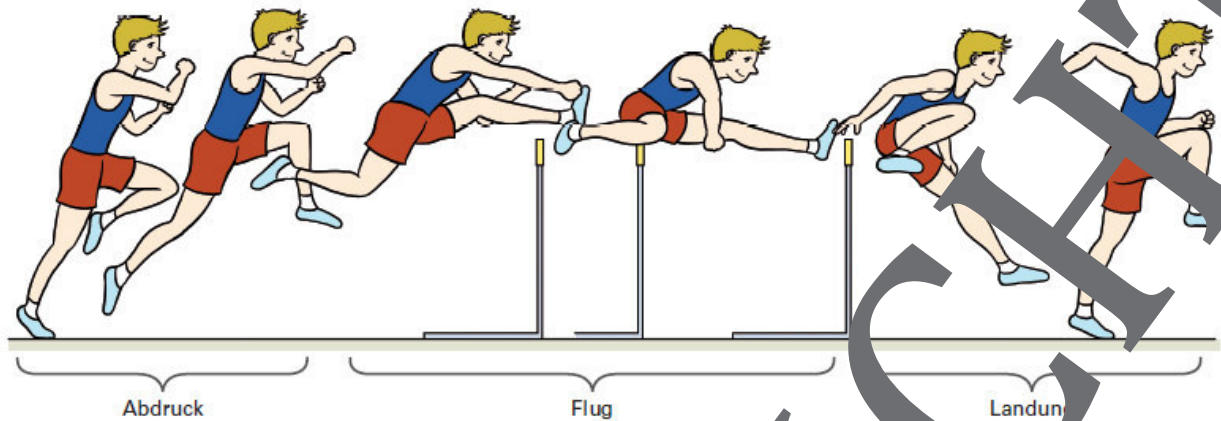
Info: Der Vorteil des 3er-Rhythmus liegt darin, dass man die Technik spezialisiert einüben kann. Es gibt immer ein Bein, mit dem man sich vor der Hürde abdrückt (*Nachziehbein*) und ein Bein, mit dem man hinter der Hürde landet (*Schwungbein*).

Aufgabe

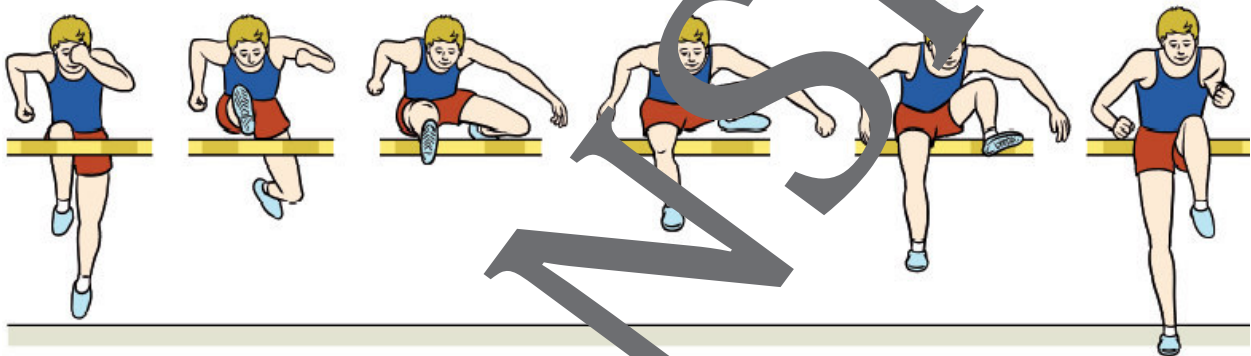
Jeder von euch sollte sich die Bahn aussuchen, die er am schnellsten im 3er-Rhythmus überspringen kann. Überspringt diese Bahn dann zweimal mit Augenmerk auf eine möglichst hohe Schrittfrequenz bei gleichzeitigem Kniehub zwischen den Hindernissen und einer möglichst kurzen Flugzeit über den Hindernissen.

M 8 Über die Hürde!

Hürdenüberquerung seitlich



Hürdenüberquerung von vorn



	Abdruckphase	Flugphase	Landephase
Aktion Schwungbein	anfersen, spitzwinklig Knie	Unterschenkel ausklappen, schnelles Niederdrücken nach Hürde	Landung auf Fußballen, Hüfte gestreckt
Aktion Arme und Rumpf	Schulterachse parallel zur Hürde, Gegenarm greift nach vorn	Rumpfvorlage mit gerader Hüfte, Gegenarm greift nach vorn unten, anderer Arm eng am Körper	Hüfte aufrichten, Schwungarm an Körper führen
Aktion Nachziehbein	bleibt zunächst zurück	seitlich abspitzen, nach vorn bringen	schnell gebeugt nach vorn-oben schwingen

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.

Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

