

# Schnell und flink wie ein Tier – vielseitiges, spielerisches Sprinttraining

Yvonne Jungbauer, Margetshöchheim

<b>Zeit</b>	2 Doppelstunden (2 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger oder Fortgeschrittene, Klassen 5–7
<b>Ort</b>	Sporthalle (mindestens ein Drittel) oder Sportplatz
<b>Ziele</b>	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (vor allem Reaktionsfähigkeit), Verbesserung der Schnelligkeitsfähigkeit
<b>Kompetenzen</b>	Bewegungsrepertoire erweitern, kooperieren und sich verständigen, eigene Leistung einschätzen
<b>Vorkenntnisse</b>	keine

## Fachliche Hinweise

Mit dem Begriff „Schnelligkeit“ verbinden wir im Alltag meist etwas Positives. Wer bei Aktionen und Aufgaben Schnelligkeit beweist, wird häufig geschätzt und wertet und ist dieser Begriff im Hinblick auf seine Definition heiß diskutiert. Meist wird diese Fähigkeit den konditionellen Fähigkeiten, wozu z. B. auch Kraft und Ausdauer zählen, zugeordnet. Schnelligkeit stellt eine Leistungsvoraussetzung dar, um motorische Aktionen mit hoher und größter Intensität in kürzester Zeit zu verwirklichen. Das Training muss deshalb konkret auf Inhalte ausgerichtet sein und Übungsformen gelten als zentrales Trainingsmittel. Eine hohe Intensität spielt deshalb beim Schnelligkeitstraining eine wichtige Rolle. Nicht unbeachtet darf bleiben, dass Schnelligkeit sowohl bei zyklischen als auch bei azyklischen Bewegungen von Bedeutung ist.

Die koordinativen Fähigkeiten werden im Volkssport oft mit dem Begriff „Gewandtheit“ gleichgesetzt. Vor allem in jungen Jahren können bei Kindern durch gezieltes und regelmäßiges Training Grundlagen geschaffen werden. Beim Sprinten spielt die Reaktionsfähigkeit eine entscheidende Rolle, d. h. die Fähigkeit zur schnellen Auslösung motorischer Aktionen auf ein Signal. Aber auch die anderen koordinativen Fähigkeiten haben einen Einfluss auf die Leistung. Und auch beim Training der koordinativen Fähigkeiten gelten Übungsformen als zentrales Trainingsmittel.

## Praktische Tipps

Verringern Sie die Anzahl der Spielkarten (M 2–M 5) entsprechend Ihrer Schülerzahl. Jedes Team sollte möglichst eine ähnliche Anzahl an Mitgliedern haben.

Sportverhinderer/Schüler können bei allen Spielen und Bewegungsaufgaben die Schiedsrichterfunktion übernehmen und die Gruppenergebnisse aus den Wettkämpfen in die Übersicht bei M 1 eintragen.

Bei den Koordinationsaufgaben müssen die Schüler genügend Abstand zueinander halten und den Rückweg außerhalb des Aufbaus zurückgehen oder -laufen. Nach jedem Durchgang sollten Sie Feedback zur Verbesserung geben (z. B. „Achtet darauf, dass ihr die Arme wie beim Sprinten mitnehmt.“). Bei solchen Aufgaben ist vor allem wichtig, dass sie sorgfältig und konzentriert ausgeführt werden. Es kommt zunächst nicht auf eine besonders schnelle Ausführung an. Deshalb wurde hierbei auf den Wettkampfscharakter verzichtet.

Nehmen Sie bei den Übungen in M 6 anstelle von Gymnastikreifen Fahrradschläuche und verringern Sie so das Verletzungsrisiko.

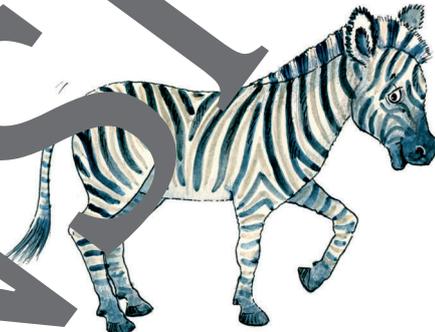
## Literatur

Weineck, Jürgen: Optimales Training. Spitta-Verlag, Balingen 2000.

## M 3

## Familie Zebra

## Laufkarten

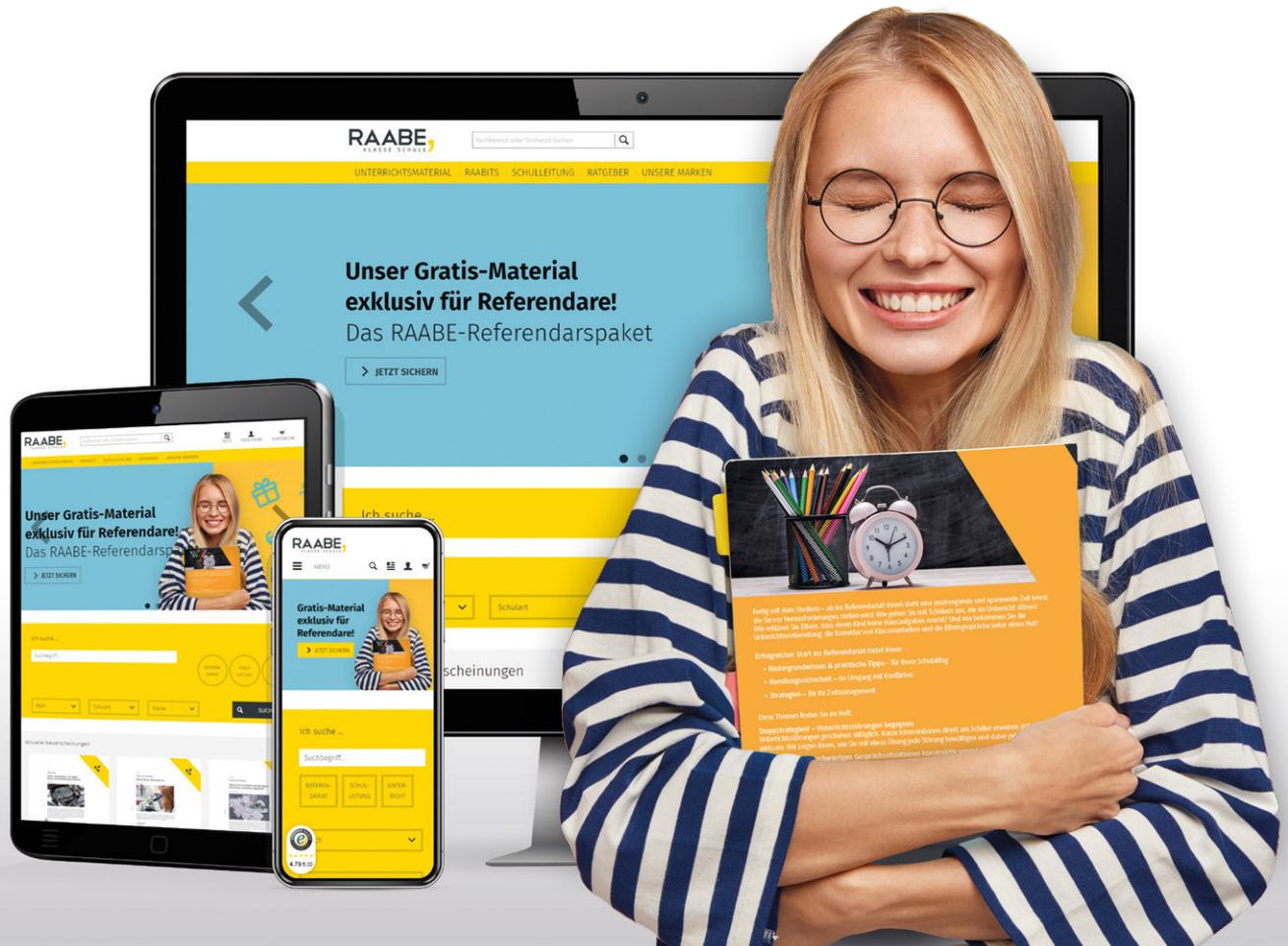
<p><b>Opa Zebra, 72 Jahre</b></p> 	<p><b>Oma Zebra, 68 Jahre</b></p> 
<p><b>Mama Zebra, 45 Jahre</b></p> 	<p><b>Papa Zebra, 40 Jahre</b></p> 
<p><b>Sohn Zebra, 15 Jahre</b></p> 	<p><b>Tochter Zebra, 12 Jahre</b></p> 
<p><b>Uroma Zebra, 91 Jahre</b></p> 	<p><b>Uropa Zebra, 90 Jahre</b></p> 

**M 6****Aufgaben Koordination**

1. Lauft durch die Reifen und macht vier Bodenkontakte in jedem Reifen.
2. Lauft durch die Reifen und macht drei Bodenkontakte in jedem Reifen.
3. Ferst die Unterschenkel an und macht zwei Bodenkontakte in jedem Reifen.
4. Springt beidbeinig durch die Reifen und macht zwei Bodenkontakte in jedem Reifen.
5. Lauft im Kniehebelauf durch die Reifen und macht vier Bodenkontakte in jedem Reifen.
6. Springt einbeinig mit rechts durch die Reifen und macht zwei Bodenkontakte in jedem Reifen.
7. Springt einbeinig mit links durch die Reifen und macht zwei Bodenkontakte in jedem Reifen.
8. Lauft durch die Reifen und macht zwei Bodenkontakte in jedem Reifen.
9. Lauft durch die Reifen und macht zwei Bodenkontakte in jedem Reifen. Diesmal lauft ihr aber immer zuerst vorwärts und anschließend einen Reifen rückwärts. (Halte genügend Abstand zueinander.)

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**