

# Vom Trampeltier zur Gazelle – Laufen will gelernt sein

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–11
<b>Ort</b>	Sport- oder Gymnastikhalle, Sportplatz, Freigelände
<b>Ziele</b>	Optimierung des Laufstils und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; Erlangen eines Bewegungsgefühls (neurologische Prozesse)
<b>Kompetenzen</b>	Kondition, Koordination und Kooperation

## Fachliche Hinweise

Rennt er noch oder fliegt er schon? Diese Frage muss man sich wohl stellen, wenn man den Weltmeister und mehrfachen Olympiasieger über 100- und 200-Meter-Sprint Usain Bolt, laufen sieht. Aber was zeichnet den schnellsten Mann der Welt aus? Es ist nicht sein Schnellstart, sondern sein Laufstil, der ihn zu einer „menschlichen Rakete“ macht.

Bolts Laufstil zu kopieren oder zu imitieren, ist gewiss nicht Sinn und Zweck dieser Unterrichtseinheit; es soll vielmehr ein Lösen des intuitiven Laufens aufgezeigt werden. Es sind Kleinigkeiten, auf die geachtet werden soll, die beim Schüler aber zu einer Verbesserung des Körpergefühls und des Laufstils führen. Eine Akzentuierung kann auf mehreren Ebenen stattfinden: Oberkörper, Hüfte, Arm- und Beineinsatz sowie Aufsetzen des Fußes und Reaktionsgeschwindigkeit. Ein entscheidendes Kriterium, das der Monotonie und Unlust der Schüler bei den Übungen entgegenwirken soll, ist die Förderung der Kreativität seitens der Übenden in Bezug auf die Bewegungsgestaltung und -variation. Dies bedeutet, sodass den Schülern sechs Dimensionen zur Verfügung stehen, bei denen sie ihre Kreativität ausleben dürfen:

1. Bewegungsrichtung
2. Aufsetzen und Impulsübertragung der Füße
3. Führung und Schwungeinsatz des Beines
4. Integration des Armeinsatzes und der Armführung
5. Fokus auf die Körperhaltung bzw. Handlung von zusätzlichen Aufgaben
6. Vielfältige Nutzung von Geländeuntergrund sowie Umgebung

In Bezug auf die Leistungs-komponenten sollte auf Folgendes geachtet werden:

- Übungen aufgewärmt aber ermüdungsfrei durchführen.
- Streckenlänge 10–20 Meter (in einer kleinen Halle diagonal laufen).
- 2–5 Grundübungen jeweils 2–4 Mal wiederholen, in 2er- bis 3er-Serien. Diese variieren, so dass der Monotonie entgegen gewirkt wird.
- Ausführungsqualität geht vor Ausführungsquantität.
- Korrekturen zeitnah durchführen, jedoch zunächst immer nur den Hauptfehler ansprechen und nicht ins Detail gehen (je höher das Niveau, desto intensiver die Fehleranalyse).
- Auslauf beachten.
- Bewegungstempo dem Schülerniveau anpassen.
- Bei Schulung der Sprintfähigkeit: hohes Tempo beachten.

Es ist darauf zu achten, dass nach dem methodischen Prinzip – vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen – unterrichtet wird, da die Bewegungskoordination für manchen Schüler nicht ganz einfach zu steuern ist. Bei dieser Methode kann zugleich eine Binnendifferenzierung stattfinden, um jedem Lerntyp gerecht zu werden. Der Weg ist das Ziel, den jeder (durch-)laufen soll.

## Praktische Tipps

Für jeden Läufer gehören die Lauf-ABC-Übungen („Laufschule“) zum Trainingsalltag. Im Sportunterricht werden sie allerdings oft stiefmütterlich behandelt. Die Laufschule verbessert nicht nur die Lauftechnik und den Kräfteinsatz, die sich vorteilhaft auf den Laufstil und die Verletzungsanfälligkeit auswirken, sondern verbessert nachweislich auch das Bewegungsgefühl.

In dieser Unterrichtseinheit wird eine didaktische Reduktion vollzogen, die sich einerseits auf die Grundübungen des Lauf-ABCs bezieht (Ökonomisierung von Laufstil und -technik), andererseits aber auch versucht, die spielerische Komponente (Spaß am Laufen) nicht zu vernachlässigen.

Vor Beginn der Laufübungen sollte immer eine Lockerungs- bzw. Dehnungsastik (ca. 10 Minuten) als Vorbereitung erfolgen.

Um eine Festigung der Basisübungen zu erzielen, finden diese in jeder Doppelstunde im Hauptteil ihren festen Platz. Da nicht nur die ausdauernd-läuferische, sondern auch die Kraftkomponente geschult werden soll, wird am Ende jeder Doppelstunde ein Ganzkörperstimulationsprogramm durchgeführt.

Es ist sinnvoll, die Übungen später nicht nur in Unterrichtseinheiten zur Leichtathletik zu integrieren, sondern auch wöchentlich als Aufwärmprogramm zu etablieren.

Die entscheidenden Aspekte des Lauf-ABCs sind im Folgenden aufgeführt:

- Der Abstoßimpuls soll aus dem Fußgelenk kommen.
- Eine optimale Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk bei Bodendruck erreichen.
- Aktiver Fußaufsatz beim Bodenkontakt.
- Hohe bzw. gestreckte Hüfte.
- Aufrechte Körperhaltung einhalten.
- Geradlinige Gesamtbewegung mit Blick nach vorne gerichtet.
- Ballenlauf und Abrollbewegung des Fußes beachten.
- Unterschenkel nach vorn „kicken“.
- Aktives Nach-unten-Führen des Fußes erreichen.
- Betonung der hinteren Schwungphase (Anfersen).
- Dynamischen Armeinsatz beachten, der dieser ... steuert die Laufbewegung ... gibt die Geschwindigkeit vor ... und dient als Kompensationsbewegung.

## Literatur

**Katzenböcker, H. und Böcker, M.:** Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen. CM-Sportbuch-Verlag, Flensburg 2005. 9. Auflage. (18,30 €)

Dieses Buch liefert Materialien, die als Ergänzung zu bzw. nach dieser Unterrichtseinheit eingesetzt werden können. Es bietet eine große Vielfalt an Spielformen, die Zeichnungen sowie schriftlichen Erklärungen, die gut verständlich und können als Kopiervorlage (z. B. im Stationenbetrieb) eingesetzt werden.

## Internet

[www.runnersworld.de/laufabc](http://www.runnersworld.de/laufabc)

Auf dieser Seite stellt Dieter Baumann die verschiedenen Lauftechniken in Videos dar.

## Stundenübersicht

Doppelstunde 1: Lauschule mit Bananenkisten und Schaumstoffbalken

Doppelstunde 2: Lauschule mit Reifen und Pylonen

Doppelstunde 3: Lauschule mit Langbänken und Seilen

VORANSICHT

## Doppelstunde 1: Lauschule mit Bananenkisten und Schaumstoffbalken

Ziel: Die Schüler lernen verschiedene Lauf-ABC-Übungen mit Bananenkisten und Schaumstoffbalken.

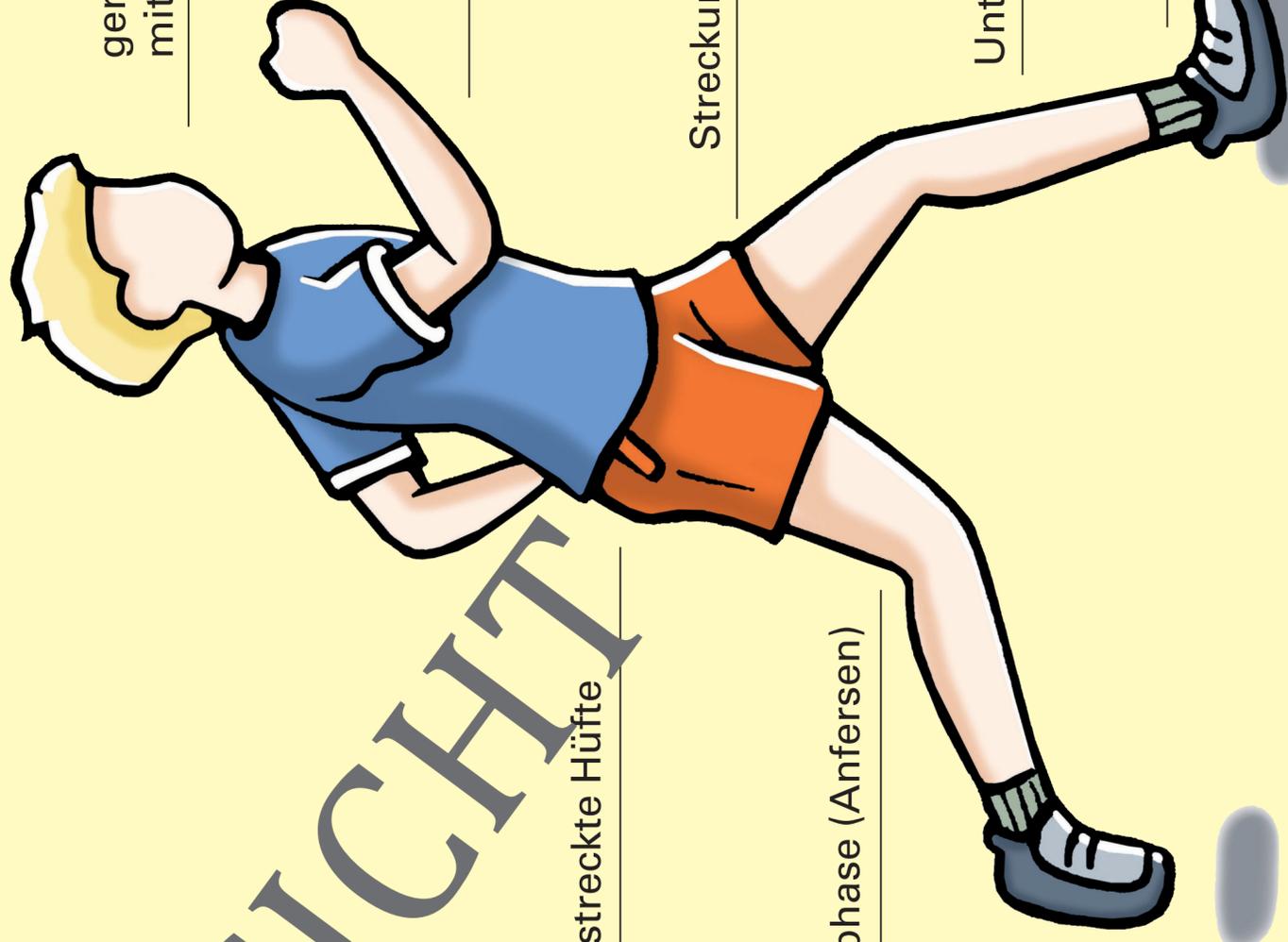
### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (20 Minuten)</b>		
M 1, M 2	<p><b>Einführung</b> Erarbeiten der Technikaspekte.</p> <p><b>Schattenlauf</b> Partner A läuft durch die Halle und macht verschiedene Übungen, Partner B macht alles nach.</p> <p><b>Kistenabschlag</b> Die Schüler bewegen sich im Takt der Musik durch die Halle. Auf Musikstopps sollen so viele Bananenkisten bzw. Schaumstoffbalken wie möglich berührt werden.</p>	<p>Alle Schüler im Sitzkreis, evtl. M 1 aufhängen, Stifte</p> <p>Schüler Paaren</p> <p>Bananenkisten, Schaumstoffbalken, CD-Player</p>
<b>Hauptteil (45 Minuten)</b>		
M 3–M 5	<p><b>Lauf-ABC-Übungen</b> Die Lehrkraft demonstriert verschiedene Varianten des Hopselaufes, des Überkreuzlaufes und des Kistenlaufes.</p>	Gassen (15–20 Meter) aus Bananenkisten und Schaumstoffbalken, CD-Player
<b>Ausklang (15 Minuten)</b>		
	<p><b>Balkencricket</b> In beiden Spielhälften stehen 4 Stapel aus Schaumstoffbalken. Ziel ist es, die Balken des Gegners mit den Bällen abzuwerfen.</p>	Spielfeld aus Bananenkisten, Schaumstoffbalken, Schaumstoffbälle, Stoppuhr
M 14	<p><b>Ganzkörpermobilisation</b> Die Schüler führen Übungen zum Unterarm-Liegestütz vorwärts durch.</p>	Evtl. kleine Matten oder Yogamatten

# M 1 VORANSICHT

## Die Technik des Laufens

aufrechte Körperhaltung



geradlinige Gesamtbewegung  
mit Blick nach vorn

dynamischer Armeinsatz

gestreckte Hüfte

Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk

Betonung der hinteren Schwungphase (Anfersen)

Unterschenkel nach vorn „kicken“

Ballenlauf

Fuß abrollen und aktiv aufsetzen

Fuß aktiv nach unten führen

Abstoßimpuls aus dem Fußgelenk

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

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



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



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