

## IV.A.11

### Leichtathletik

# Sprinten – Mit dem richtigen Training zur Bestzeit

Leon Raoul Theuer



© PeopleImages / iStock / Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler wenden in dieser Unterrichtseinheit verschiedene Übungen zu den Phasen (Reaktion und Start, Beschleunigung, Höchstgeschwindigkeit) des 100-Meter-Sprints an. Sie lernen die wichtigsten Technikelemente kennen, beobachten sich gegenseitig und geben sich kriterienorientiert Feedback.

---

#### KOMPETENZEN

**Klassensufen/Niveau:** 12/13, Anfänger/Fortgeschrittene

**Dauer:** 2 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Das Leisten erfahren, zielorientiert trainieren, Kooperation

**Thematische Bereiche:** Trainingswissenschaften, Bewegungsanalyse, Sprint, Laufen

**Medien:** Übungs- und Stationskarten, Beobachtungsbogen

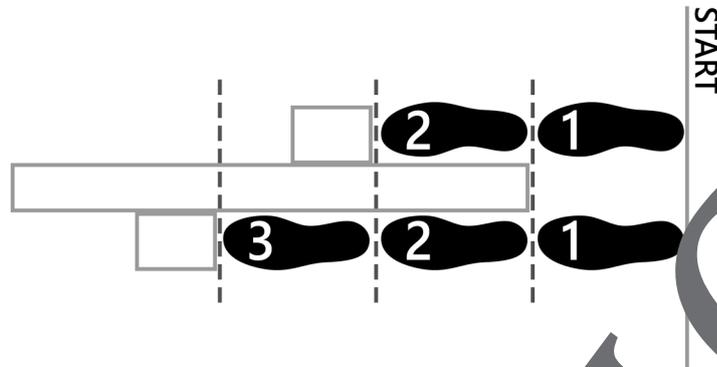
---

## M 1

## Aufbau des Startblocks

## Aufgabe

Baut die Startblöcke folgendermaßen auf:



## Beachtet

Der vordere Block ist zwei und der hintere Block drei Fußlängen von der Startlinie entfernt.

## Aufgabe 2

Testet dann die Startposition:



## Beachtet

Euer starkes Bein ist vorn und euer schwaches hinten. Beim Start sind die Schultern senkrecht über der Startlinie.

Abb.: Katharina Friedrich

### M 4 Beobachtungsbogen

Name: \_\_\_\_\_ Klasse/Kurs: \_\_\_\_\_

Start und Beschleunigung	Vollsprint
<input type="checkbox"/> explosiver Abdruck <input type="checkbox"/> Line of Attack <input type="checkbox"/> erster Schritt schnell und flach <input type="checkbox"/> ersten zwei Schritte hinter dem Körper(-schwerpunkt) <input type="checkbox"/> Fußabdruck auf den Ballen	<input type="checkbox"/> Lauf auf den Ballen <input type="checkbox"/> aufrechte Körperhaltung (leicht vorgelehnt) <input type="checkbox"/> Schwungbein zieht hüfthoch nach vorn <input type="checkbox"/> raumgreifende, lange Schritte mit hoher Frequenz <input type="checkbox"/> stabile Hüfte

### M 4 Beobachtungsbogen

Name: \_\_\_\_\_ Klasse/Kurs: \_\_\_\_\_

Start und Beschleunigung	Vollsprint
<input type="checkbox"/> explosiver Abdruck <input type="checkbox"/> Line of Attack <input type="checkbox"/> erster Schritt schnell und flach <input type="checkbox"/> ersten zwei Schritte hinter dem Körper(-schwerpunkt) <input type="checkbox"/> Fußabdruck auf den Ballen	<input type="checkbox"/> Lauf auf den Ballen <input type="checkbox"/> aufrechte Körperhaltung (leicht vorgelehnt) <input type="checkbox"/> Schwungbein zieht hüfthoch nach vorn <input type="checkbox"/> raumgreifende, lange Schritte mit hoher Frequenz <input type="checkbox"/> stabile Hüfte

# 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](http://www.raabits.de)

