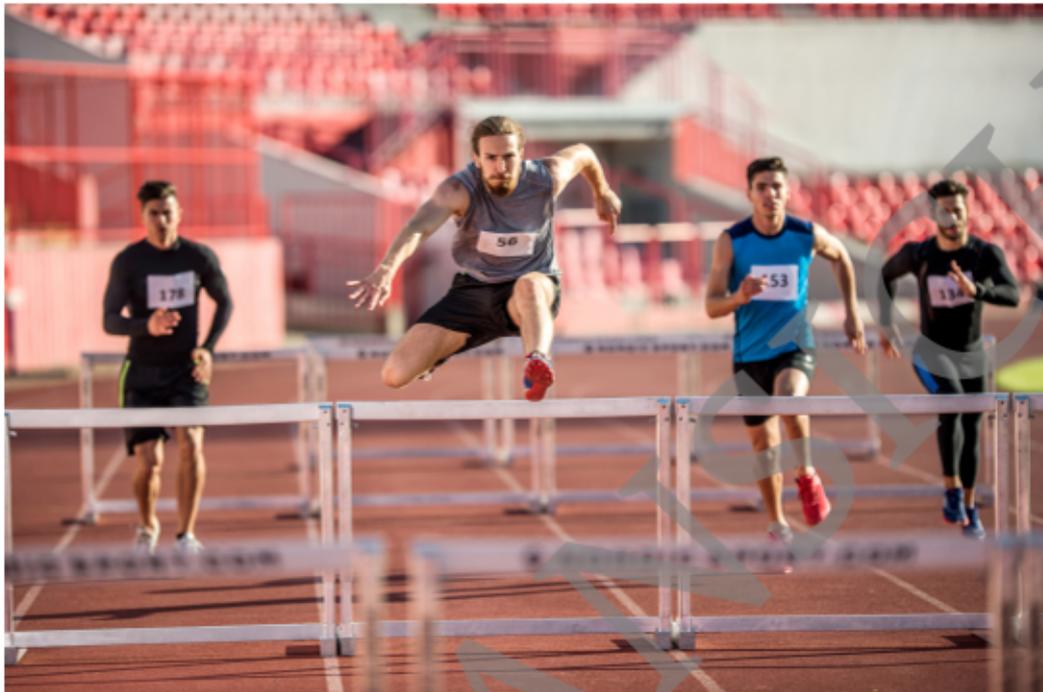


IV.A.12

Laufen

Ganzheitliche Vermittlung eines sportspezifischen Hürdensprints – Da steht etwas im Weg!

Alexander Jäger



© RAABE 2025

© Brauns / E+

In dieser Unterrichtseinheit erfahren und erproben die Schülerinnen und Schüler eine altersgerechte Hürdentechnik, um die Hürden schnellstmöglich zu überqueren. Neben der Schulung einer ganzheitlichen Technik durch die rhythmusorientierte Methode haben die Lernenden die Möglichkeit, ihren Leistungsstand durch unterschiedliche Sozialformen zu reflektieren und zu verbessern.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	7–9, Anfängerinnen und Anfänger
Dauer:	6 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegungsstrukturen erlernen und erweitern, Leistung reflektieren und anpassen
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Hürdenlauf, Sprint
Medien:	Anleitungen, Lern- und Übungskarten, Bewegungsbilder

Die Lauf-Challenge

M 1

Aufgabe 1: Lies die Sätze und kreuze an.

Lauf 1	richtig	falsch
Wenn man sich konzentriert, macht man weniger Fehler.		
Wenn man einen Rhythmus hat, ist es einfacher.		
Die Konzentration ist bei dieser Übung egal.		
Lauf 2	richtig	falsch
Es war wichtig, schnell zu sein.		
Je mehr Ausdauer man hat, desto schneller kann man laufen.		
Es war wichtig, sich auf die Lauftechnik zu konzentrieren.		
Lauf 3	richtig	falsch
Eine schnelle Reaktion ist sehr wichtig.		
Wer am längsten überlegt, gewinnt.		
Wer den besseren Start hat, hat einen Vorteil.		
Lauf 4	richtig	falsch
Es ist nicht wichtig, wie schnell man das Hindernis überquert.		
Man muss so schnell wie möglich über das Hindernis kommen.		
Die Aspekte aus Lauf 2 und Lauf 3 müssen beachtet werden.		

Aufgabe 2: Welches sind die wichtigsten Teilaspekte der Hindernisüberquerung? Liste sie auf:

Den Rhythmus finden – Laufkarte

M 12



Aufgabe: Notiere deine optimale Distanz zum 3er-Rhythmus/5er-Rhythmus, sodass du genau weißt, auf welcher Bahn du am schnellsten laufen kannst.

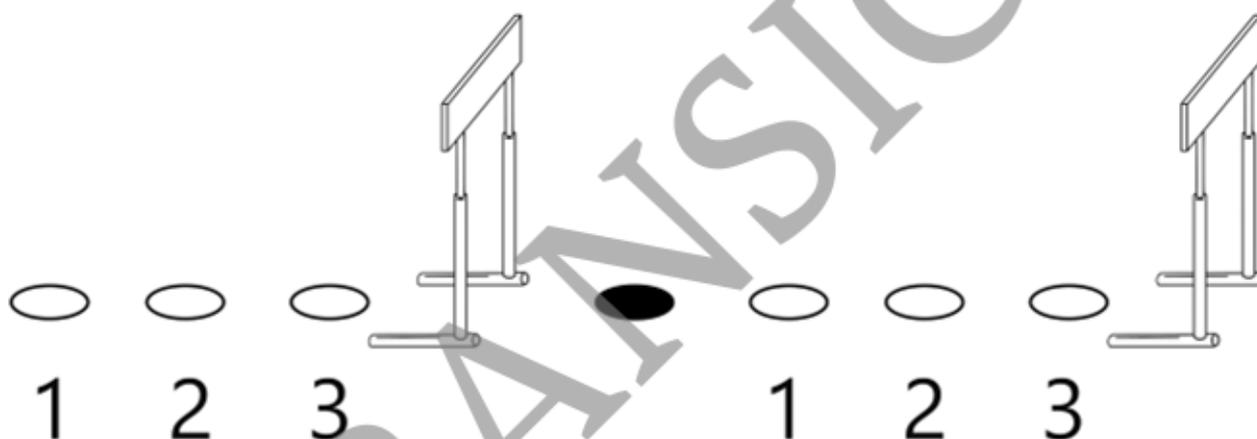
Meine Distanz: _____

Beachte:

- Immer dasselbe Bein geht als erstes über die Kiste.
- Versuche immer, möglichst schnell zu laufen.

Zwischenhürdensprint – Wissensspeicher

M 13

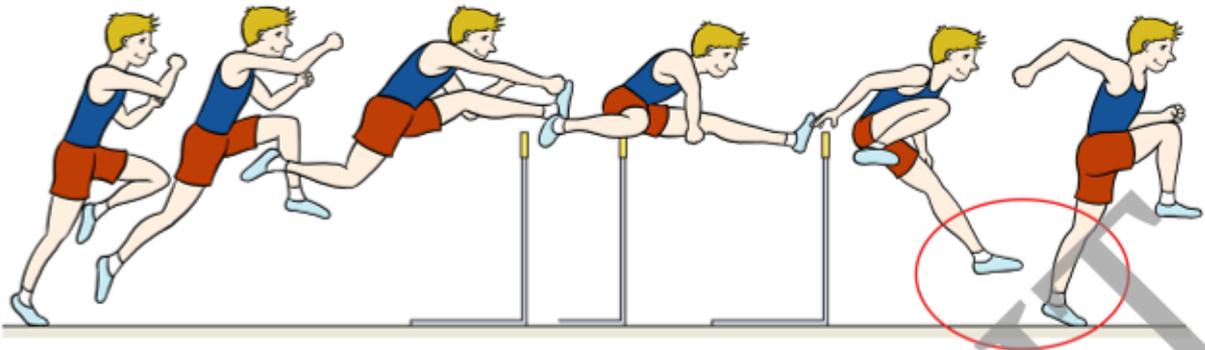


- Je rhythmischer man läuft, desto schneller ist man.
- Immer mit demselben Bein.
- 3er- oder 5er-Rhythmus
- Wenn der 3er-Rhythmus nicht passt, dann der 5er-Rhythmus.

Die richtige Technik beim Hürdenlaufen – Levelkarten

M 15

Level 1



Aufgabe: Lauf über die Hürden und setze das Schwungbein (das vordere Bein) hinter der Hürde so schnell wie möglich in die „Pfütze“.

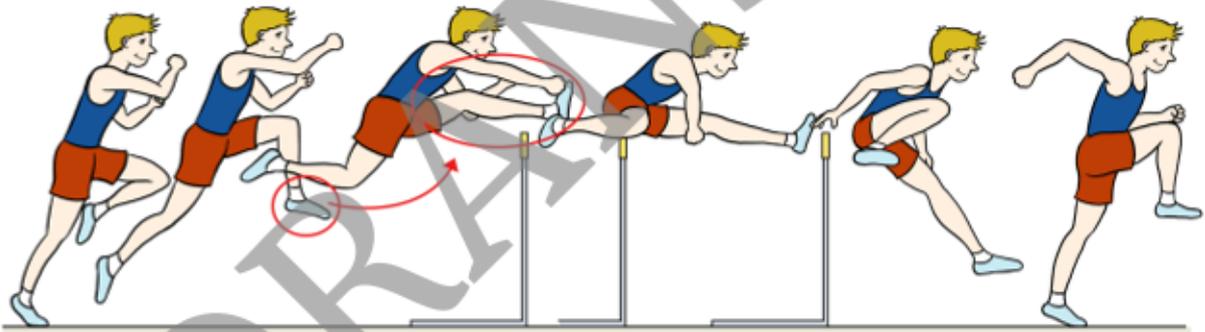
Du hast das Level erfolgreich abgeschlossen, wenn du in 2 Läufen ...

... flüssig in deinen Rhythmus über die Hürden läufst.

... mit dem Schwungbein hinter der Hürde in die „Pfütze“ trittst.

Geschafft? Dann wechsele zu Level 2.

Level 2



Aufgabe: Lauf über die Hürden und führe das Schwungbein (das vordere Bein) gerade hinter der Hürde in die „Pfütze“.

Du hast das Level erfolgreich abgeschlossen, wenn du in 2 Läufen ...

... flüssig in deinem Rhythmus über die Hürden läufst.

... dein Schwungbein gerade über die Hürden führst.

... mit dem Schwungbein hinter der Hürde in die „Pfütze“ trittst.

Geschafft? Dann wechsele zu Level 3.

Abb.: Oliver Eger