

Mit Staffeln schnell werden Teil 2

Volle Konzentration: Kinder haben Lust, sich auszutesten und dabei Leistung zu bringen



Im ersten Teil dieses Beitrags wurden bereits einige kleine

Wettkampfformen vorgestellt, die dazu beitragen, die

Schnelligkeit von Kindern auf spielerische Art zu verbessern.

In diesem Beitrag vervollständigt Hans Katzenbogner den

Übungskatalog, um den Jüngsten zu schnelleren Beinen zu verhelfen

Pfeilschnell durch Staffelspiele

Ballgeschicklichkeitsstaffeln

1



alle fotos: hans katzenbogner

Übung I

Bauen Sie für jede Staffel eine Slalomstrecke aus Medizinbällen (Hütchen oder ähnliches) auf. Am Ende jeder Strecke steht ein Bananenkarton. Jeder Startläufer erhält einen Basketball. Auf Kommando dribbeln die Startläufer mit dem Basketball durch ihre Slalomstrecke, legen den Ball am Ende der Strecke in den Karton, sprinten zurück und schlagen den nächsten Läufer ab. Dieser sprintet zunächst zum Karton, nimmt den Ball und dribbelt die Strecke dann mit Ball im Slalom zurück.

Übung II

Auf der Strecke befinden sich für jede Gruppe mehrere Medizinbälle, die im Abstand von etwa drei Metern auf dem Boden liegen. Am Ende jeder Strecke steht ein Karton. Jeder Startläufer erhält einen Basketball. Auf Kommando dribbeln die Startläufer seitlich an ihrer Medizinballreihe vorbei. Mit der freien Hand berühren sie dabei die Medizinbälle im Vorbeilaufen (siehe Foto). Am Ende der Strecke legen sie den Ball im Karton ab und sprinten zurück, um den nächsten Läufer auf die Strecke zu schicken. Der zweite Läufer sprintet zuerst zum Karton und beginnt dann mit der beschriebenen Ballübung.

Staffeln um Großgeräte

2



Übung I

Vier Langbänke werden kreuzförmig aufgebaut. Die vier Staffeln verteilen sich auf die Bänke, auf denen sie sich hinsetzen. Auf Kommando sprintet der jeweils erste Läufer eine Runde um alle Bänke (siehe Foto oben), schlägt dann den nächsten Läufer der eigenen Gruppe ab und setzt sich an die letzte Stelle seiner Gruppe auf die Bank.

Übung II

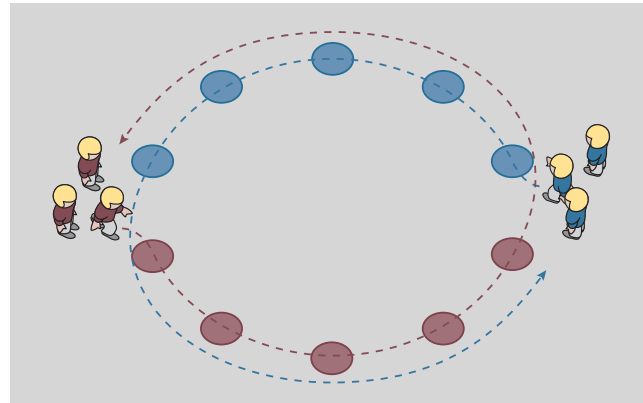
Auf der Sprintstrecke werden zwei Parallelbarren so aufgebaut, dass die Kinder unter den Holmen hindurchlaufen können. Der Untergrund der Barren wird mit Weichboden- oder Turnmatten ausgelegt. Jeweils zwei Staffeln treten gegeneinander an. Die Startläufer sprinten auf Kommando los, schlüpfen unter den Barren durch und kehren dann auf den Außenbahnen zum nächsten Läufer zurück. ▶

Pfeilschnell durch Staffelspiele



Staffeln mit läuferischen Sonderaufgaben

3



Übung I

Auf der Sprintstrecke liegen für jede Staffel acht bis zehn Teppichplatten oder Fahrradreifen im Abstand von etwa einem Meter auf dem Boden. Das Ende der Strecke ist mit einem Wendemal (z. B. Hütchen) markiert. Der Start erfolgt auf Kommando. Der Hinweg bis zum Wendepunkt wird jeweils auf den Platten (siehe Foto) bzw. durch die Reifen absolviert. Auf dem Rückweg sprinten die Kinder neben der Platten- oder Reifenbahn zum nächsten Läufer.

Varianten:

- Die Teppichplatten oder Fahrradreifen werden auf der Sprintstrecke in S-Form ausgelegt.
- Die Teppichplatten oder Fahrradreifen werden in zwei Halbkreisen ausgelegt. Zwei Staffeln starten in entgegengesetzten Laufrichtungen. Der erste Läufer jeder Staffel sprintet auf Kommando eine Hälfte der Runde auf den Platten (oder durch die Reifen) und die andere Hälfte im reinen Sprint. Das Rennen ist sofort beendet, wenn eine Staffel die andere eingeholt hat.

Hindernislaufstaffeln

4



Übung II

Jede Mannschaft hat einen Kartonstapel (Anzahl der Kartons gleich der Anzahl der Teilnehmer). Auf dem Laufweg sind in regelmäßigen Abständen Sichtmarken ausgelegt (zum Beispiel Teppichplatten, siehe Foto links). Das Ende der Sprintstrecke wird durch ein Wendemal (zum Beispiel Hütchen) gekennzeichnet.

Der erste Läufer nimmt auf Kommando einen Karton vom Stapel und sprintet zur ersten Sichtmarke. Dort stellt er den Karton ab, läuft weiter zum Wendemal, umrundet dieses und läuft zurück. Auf dem Rückweg überspringt er den zuvor aufgestellten Karton, bevor er den nächsten Läufer aus seiner Staffel abschlägt. Dieser läuft mit seinem Karton des Stapels zur zweiten Sichtmarke, legt ihn dort ab und läuft auf dem Rückweg über zwei Kartons.

Der dritte Läufer verfährt nach dem gleichen Prinzip usw. Wenn alle Kartons ausgelegt sind, werden sie nacheinander wieder abgebaut. Das heißt, der erste Läufer, der vorher nur einen Karton überlaufen hat, überquert nun alle, läuft um das Mal und nimmt den letzten Karton mit zum Startpunkt zurück usw.



Übung I

Für jede Staffel werden drei bis vier Kartons auf der Sprintstrecke im Abstand von etwa sechs Metern aufgebaut. Die Staffel wird in Form einer Pendelstaffel (dabei teilen sich die Mitglieder einer Staffel und stellen sich gegenüber von einander auf) als Hindernis- und Flachsprintlauf durchgeführt. Auf Kommando startet der jeweils erste Läufer jeder Staffel. Er läuft zur gegenüberliegenden Seite und überwindet dabei die Hindernisstrecke.

Nach dem Abschlagen sprintet der zweite Läufer im Flachsprint ohne Hindernisse zurück usw. Die Staffel ist beendet, wenn alle Läufer einer Gruppe beide Strecken (einmal mit und einmal ohne Hindernisse) zurückgelegt haben.



Einfach zu schnellen Beinen

Wer schneller ist, hat in fast jeder Sportart Vorteile. Schnelligkeit ist allerdings komplexer strukturiert, als es scheint. Diese Broschüre fasst den aktuellen Kenntnisstand anwendungsorientiert zusammen und empfiehlt sinnvolle Belastungsgestaltungen. Den Schwerpunkt bilden Übungsformen zu allen Schnelligkeitsanteilen. Jeder Trainer kann aus diesem Fundus schöpfen, um ein variantenreiches, zielgerichtetes Training zusammenzustellen. **64 S., 12,80 €**



0251/23 00 5-11



buchversand@philippka.de



www.philippka.de

philippka training

Pfeilschnell durch Staffelspiele

Viereck- und Rundstaffeln

5



Übung I

Die Staffeln stehen an den Ecken eines quadratischen Übungsfeldes, das mit Kartons markiert ist. Auf Kommando sprintet der erste Läufer eine Runde (Richtung festlegen) um das Quadrat und schlägt den nächsten Läufer des eigenen Teams ab. Es gewinnt die Staffel, die zuerst wieder in der Ausgangsposition steht.

Variante:

- Die Staffeln stehen an vier markierten Punkten eines Kreises. Jeder Läufer legt eine Runde zurück und schlägt dann den nächsten Läufer ab.

Beachte

- Beide Übungsformen können so variiert werden, dass jedes Mitglied einer Staffel eine Rundenzahl, die vorher festgelegt wird, um das Übungsfeld sprinten muss, ehe eine Gewinnerstaffel feststeht. Beispiel: Jeder Läufer sprintet jeweils zwei Runden, ehe er den nächsten Läufer abschlagen und auf die Runde schicken darf.
- Wählen Sie das Übungsfeld nicht zu klein, damit die Kurven gut gelaufen werden können.

Staffeln mit Sonderaufgaben

6



Übung I

In der Mitte jeder Sprintstrecke liegt für jede Staffel je ein Medizinball. Am Ende der Strecke steht je ein Wendemal (zum Beispiel Hütchen). Auf Kommando sprinten die Startläufer jeder Gruppe zu ihrem Ball, berühren ihn mit der Hand, laufen dann weiter um das Mal und zurück zur Ausgangsposition. Das Berühren des Balls mit der Hand ist das Zeichen für den nächsten Läufer der Gruppe, loszulaufen.

Variante:

- Die Staffeln stellen sich in Form einer Pendelstaffel auf. Auf jeder Sprintstrecke liegen zwei Medizinbälle. Der erste Läufer sprintet auf Kommando los, berührt zuerst den ersten, dann den zweiten und dann wieder den ersten Ball, bevor er zum nächsten Läufer auf der anderen Seite läuft. Dieser verfährt ebenso, aber in umgekehrter Richtung: Er berührt die Bälle in der Reihenfolge zwei – eins – zwei.

Übung II

Die Staffeln nehmen die Aufstellung für eine Pendelstaffel ein. Jeder Startläufer erhält ein Sprungseil. Auf Kommando laufen die Startläufer die vorgegebene Strecke (30 bis 40 Meter) und schwingen dabei das Sprungseil mit beiden Händen (Seilspringen). Am Endpunkt übergeben sie das Seil an den jeweils nächsten Läufer. Dieser läuft in gleicher Weise zurück und übergibt am Ende das Seil an den nachfolgenden Läufer.

Distanzläufe

7



Übung I

Jedes Kind erhält einen Fahrradreifen. Auf der Sprintstrecke werden für jede Staffel Medizinbälle in gleichem Abstand ausgelegt. Auf Kommando laufen die Startläufer mit ihren Reifen zum ersten Medizinball und legen den Reifen dort ab. Sie kehren so schnell es geht zum Start zurück und schlagen den nächsten Läufer ab. Die weiteren Läufer verfahren in gleicher Weise wie der erste Läufer. Liegen alle Reifen am Medizinball, legen die Kinder die Reifen nach dem gleichen Prinzip beim zweiten Medizinball ab. Gewonnen hat die Staffel, die als erste alle Reifen um den letzten Ball gelegt hat und wieder am Startplatz steht.

Variante:

- Nach dem Distanzaufbau mit den Reifen erfolgt der gleiche Vorgang rückwärts.

Übung II

Auf der Sprintstrecke liegen für jede Staffel Medizinbälle in gleichmäßigen Abständen auf dem Boden. Die Anzahl der Bälle entspricht der Zahl der Läufer. Der erste Läufer sprintet auf Kommando um den ersten Ball und wieder zurück, der zweite Läufer um den zweiten usw. Dann beginnt der Abbau der Distanzen. Der erste Läufer hat jetzt die längste Strecke zu laufen.

Kreuz- und Sternstaffeln

8

Übung I

Die vier Staffeln positionieren sich jeweils an einem Startpunkt (zum Beispiel Hütchen) um ein quadratisches Übungsfeld (Grafik oben). In der Mitte des Feldes wird ein Wendemal (zum Beispiel Medizinball) auf den Boden gelegt. Die Startläufer jeder Staffel laufen auf Kommando zum Wendemal in der Mitte des Quadrats, umkreisen dieses von rechts, sprinten zurück und schlagen den nächsten Läufer ab. Es gewinnt die Staffel, die zuerst wieder in der Ausgangsposition steht. Da sich die Laufwege der einzelnen Läufer kreuzen, ist darauf zu achten, dass Zusammenstöße vermieden werden. Weisen Sie die Kinder auf Fairness hin.

Übung II

Es werden vier Staffeln gebildet. Legen Sie eine kreisförmige Übungsfläche fest und stellen Sie die Hälfte der Staffel A auf einen Punkt des Kreises. Die andere Hälfte dieser Gruppe stellt sich genau gegenüber auf die Kreisbahn. Verfahren Sie mit den anderen Staffeln in gleicher Weise (siehe Grafik unten). Auf Kommando werden nun in Pendelstaffelform die Positionen gewechselt. Es gewinnt die Staffel, die zuerst wieder in der Ausgangsposition steht. Da sich die Laufwege der einzelnen Läufer kreuzen können, ist auch hier darauf zu achten, dass Zusammenstöße vermieden werden. Weisen Sie die Kinder darauf hin, Rücksicht zu nehmen.

