

# Keine Zeit verlieren!

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991488>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Keine Zeit ver

Schnelligkeit ist zwar auch eine Frage der Gene. Aber entgegen landläufiger Vorstellungen kann man sie trainieren. Sofern früh damit begonnen wird und die richtigen Stimuli zum Einsatz kommen. Wo ginge das besser als in der Schule?

Véronique Keim

**K**inder schätzen es, wenn ihre Schnelligkeit herausgefordert wird. «Wer ist zuerst beim Baum? Wer zuletzt beim Pfosten ankommt, gibt ein Pfand!» usw. Jugendliche messen sich ebenfalls gerne, bei einem kurzen Sprint, auf Schlittschuhen, Skates oder mit dem Fahrrad. Die Schule muss sehr früh Bedingungen schaffen, um diese Anlage mit ihren vielen Facetten zu fördern. Am besten spielerisch.

## Schulanfänger – grosse Springer

Mit sechs bis acht Jahren erfolgt die höchste Steigerung der Schrittfrequenz (kurzer Bodenkontakt) und der Beschleunigung. Die Kleinen können in diesen beiden Bereichen die Performance von Profisprintern erreichen! Und dies aufgrund des anatomischen und funktionellen Reifungsprozesses der Hirnrinde sowie günstiger Hebelverhältnisse.

## Empfohlene Übungen

Circuits mit Sprints in alle Richtungen und aus allen Positionen. Lauf- und Rhythmusspiele (Reifen, auf den Boden gelegte Stangen usw.). Fangen, Hindernisparcours.

**Achtung:** Keine Beschränkung, wie leider so oft, auf stereotype Reaktions- und Beschleunigungsübungen, sondern Anforderungen unbedingt und besonders in neuromuskulärer Hinsicht diversifizieren (Arbeit an Frequenz, Rhythmus, Differenzierung)!





# lieren!

## 9- bis 12-Jährige –

besonders empfänglich!

Alle Fachleute betonen unisono, dass sich diese Altersstufe für die Schulung der Motorik am besten eignet. Der richtige Zeitpunkt also, um technische Elemente wie den Beinzyklus (Knieheben und Anfersen) oder die Arm-Bein-Koordination einzuführen.

Diese Altersstufe (ungefähr 12-Jährige) zeichnet sich auch durch eine hohe, den Erwachsenen ähnliche Reaktionsgeschwindigkeit aus.

### Empfohlene Übungen

Möglichst verschiedenartige Reaktionsspiele; Laufschule mit Reifen, kleinen Hindernissen (für das Knieheben), geringem Widerstand (von einem Kameraden gehaltenen Schlauch). Einführung längerer Laufstrecken (40–60 m).

## Pubertät –

in beide Richtungen formbar

Körperproportionen und Hebelverhältnisse verändern sich, was Koordinationsstörungen nach sich zieht. Dies äussert sich insbesondere in längerem Bodenkontakt und damit in einer Reduktion der Schrittfrequenz.

### Empfohlene Übungen

Koordinationsübungen (Training der Schrittfrequenz mit Laten, niedrigen Hürden, aneinander gereihten oder versetzten Reifen).

**Achtung:** Gefahr von Muskelrissen aufgrund veränderter Proportionen. Auf ausreichendes Aufwärmen achten, besonders der Quadrizeps-, hinteren Oberschenkel- und Psoasmuskulatur.

Wir bedanken uns bei Jost Hegner für seine  
Mitarbeit an diesem Beitrag.

## Schnelle Empfehlung

- Sensible Entwicklungsphasen ausnützen.
- Optimieren der Schrittfrequenz ist in der Schule wichtiger als Optimieren der Schrittlänge.
- Nur mit regelmässiger Stimulation sind Fortschritte zu erzielen.
- Methodik: Wiederholungen mit maximalem Einsatz.
- Komplette Erholungsphasen zwischen den Serien einbauen (Stabilisations-, Gleichgewichts-, Geschicklichkeitsübungen usw.) nach der Regel: eine Minute pro 10 Meter Sprint.
- Schnelligkeitstraining mit Koordinationstraining verbinden.
- Auf Bewegungsqualität achten (Beinzyklus vorne, Beckenstellung, Armführung) und Fehler korrigieren, bevor sie sich eingepägt haben.
- Wenn möglich verschiedene Bewegungen kombinieren (Laufen in verschiedene Richtungen, kleine Hindernisse).
- Bei Disziplinen mit Geräten (mit Wurfkörpern, bei Ballspielen, mit Rudern usw.) oder mit Partnern (Ring, Judo usw.) gelegentlich leichtere oder kleinere Objekte einsetzen (kleine Bälle; leichtere Kugeln, Diskusse, Speere, Ruder; Ringerpuppe).



# Richtig laufen ja, aber wie?

**A**uf der Primar- und Sekundarstufe liegt der Schwerpunkt mehr auf der Verbesserung der Koordination und auf der Erhöhung der Schritt- und Lauflänge. Um die Schritt- und Lauflänge zu erhöhen, bedarf es einer gewissen Kraft, über die jüngere noch nicht verfügen. Eine kleine Anleitung ebnet den Weg in die Fussstapfen von Marion Jones!

## Koordination – geradeaus laufen

**Ziel**  
Arm- und Beinbewegung koordinieren.

**Beobachtungskriterien**

- Arm- und Beinsegmente aufeinander ausgerichtet.
- Der Kopf schaut geradeaus und wackelt nicht.

**Motto**  
«Stell dir vor, du läufst durch einen engen Tunnel!»

**Übung**  
Laufstrecke abstecken (Kegel, Pfosten oder Schläuche). Ein Schüler überwacht am Ende der Strecke, dass kein Körperteil mehr als den vorgegeben Raum beansprucht.

## Oberkörper – aufgerichtet laufen

**Ziel**  
Schwanken des Beckens und des Oberkörpers vermeiden.

**Beobachtungskriterien**

- Oberkörper aufgerichtet (weder in Rücklage noch nach vorne gebeugt).
- Becken nach vorne gekippt (Schüler läuft nicht «sitzend»).
- Schultern entspannt.

**Motto**  
«Mach dich gross!»

**Übung**

- Ross und Reiterin: Das «Pferd» hat einen Schlauch um die Hüfte. Die «Reiterin» bremst und kontrolliert den Laufstil nach obengenannten Kriterien.
- Wagenrennen: Die Reiterin steht zusätzlich auf einer Teppichreste und lässt sich um ein grosses Viereck in der Halle ziehen. Mehrere «Gespanne» gegeneinander.

## Schrittfrequenz – Laufstil optimieren

**Ziel**  
Beinzyklus vorne verbessern und Bodenkontakt reduzieren.

**Beobachtungskriterien**  
Rasches Anfersen mit gleichzeitigem Knieheben; Bein darf nicht zurückbleiben, Fussposition sofort wieder unterhalb des Oberschenkels.

**Motto**  
«Stell dir vor, du läufst über brennend heissen Sand!»

**Übung**

- Mehrere Laufstrecken mit Hindernissen (Reifen, niedere Hürden, Schläuche) in regelmäßigen Abständen anlegen: Laufstrecke 1 im 1-m-Abstand, Laufstrecke 2 im 1,3-m-Abstand, Laufstrecke 3 im 1,6-m-Abstand. Als Zweikampf absolvieren oder bei den verschiedenen Durchgängen mit Stoppuhr Zeit nehmen.
- Treppenlaufen

## Greifbewegung – aktiv laufen

**Ziel**  
Jeder Schritt gibt Vorschub.

**Beobachtungskriterien**  
Der Schüler läuft auf der Fusssohle (Ferse setzt nicht auf) und macht eine Greifbewegung (Fussspitze biegt sich, bevor sie den Boden berührt).

**Motto**  
«Lauf, als ob du bei jedem Schritt den Boden aufreissen müsstest!»

**Übung**

- Treppenlaufen.
- Mit Knieheben über niedere Hürden laufen.
- Laufen mit gestreckter Beinführung; der Schüler kommt dank der Arbeit des Sprunggelenks voran (für Fortgeschrittene).

## Die Gesetze der Biomechanik pauken!

*Interview mit dem J+S-Fachleiter*

**Welche technischen Fehler finden sich bei Kindern am häufigsten? Weshalb?** Rolf Weber: Die drei Hauptfehler bei Kindern sind meines Erachtens: Laufen auf den Fersen, Körper in Rücklage oder nach vorne gebeugt und schliesslich ungenügende Koordination von Arm- und Beinbewegung. Die Ursache dieser technischen Fehler ist in erster Linie eine falsche Bewegungsvorstellung.

**Wie lassen sich diese Fehler im Sportunterricht korrigieren?** Eine bildliche Sprache – z.B. «auf Kohlen laufen» oder «lautlos

laufen» – ist bei Kindern besonders wirkungsvoll. Die Sportlehrerin oder der Sportlehrer kann seine Schüler auch dazu auffordern, bestimmte Fehler zu übertreiben, damit sie sich bewusst werden, wie schwierig es ist, unter diesen Voraussetzungen schnell zu laufen. Das Motto wäre dann, in Rücklage oder nach vorne gebeugt zu laufen oder aber ohne Arme, wie Elefanten zu laufen usw. In einem dritten Schritt kann man mit Demonstrationen, Bildern oder Filmsequenzen gute Beispiele präsentieren.

**Kann man denn bei ungeeigneter Technik überhaupt schnell laufen?** Es gibt nicht

einfach eine einzige richtige Lauftechnik, die alle ändern in den Schatten stellen würde. Glücklicherweise gibt es Varianten und persönliche Laufstile, wer jedoch bestimmte Regeln der Biomechanik missachtet, kann nicht wirklich schnell laufen!

*Rolf Weber,  
J+S-Fachleiter Leichtathletik*

**Zusätzliche Informationen:** Die vom BASPO herausgegebene J+S-Broschüre «Fehlerkorrektur in der Leichtathletik» behandelt die verschiedenen Disziplinen, darunter den Sprint, und formuliert zahlreiche Beobachtungskriterien und Korrekturmaassnahmen. *Bestellungen:* dok.js@baspo.admin.ch.



# Here we go!



Erdgas unterstützt die Schweizer Leichtathletik im Jugend-, Breiten- und Spitzensport.

Damit die Youngsters im Sommer und im Winter voll lospowern können, gibts Erdgas und den Athletic und Kids Cup.

[www.erdgas.ch](http://www.erdgas.ch)

**erdgas** 