



Kurzinstruktionen für die methodische Erarbeitung leichtathletischer Grundfertigkeiten im Rahmen des Grundkurses Leichtathletik

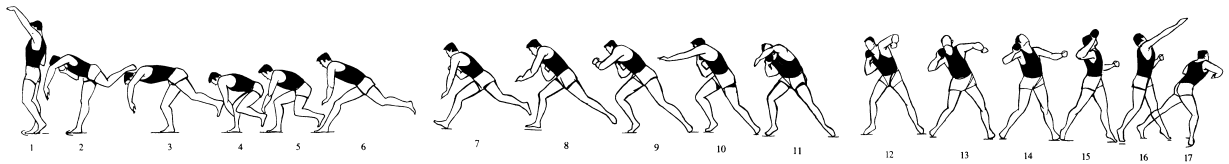
Die vorliegenden Kurzinstruktionen sind als Arbeitshilfe zu verstehen. Sie sollen vor allem denjenigen, die sich bisher nicht mit der Leichtathletik beschäftigt haben, einen Überblick über die Methodik zur Erarbeitung der elementaren leichtathletischen Fertigkeiten ermöglichen. Im Einzelnen werden mögliche Lehrwege für den Hoch- und Weitsprung, den Hürdenlauf, das Kugelstoßen und den Wechsel beim Staffellauf vorgestellt.

Beschrieben wird hier jeweils ein möglicher methodischer Lehrweg, wie er sich bei der Arbeit mit Sportstudierenden bewährt hat. Einen Königsweg gibt es nicht. Dies gilt insbesondere für die Arbeit mit Kindern in der Schule, die spielerisch an die Leichtathletik herangeführt werden müssen (siehe hierzu Deutscher Leichtathletik Verband, 1998; 2001).

Diese Kurzinstruktion stellt deshalb keinen Ersatz dar, für die intensive Beschäftigung mit der Fachliteratur dar (siehe Literaturverzeichnis). Es wird insbesondere erwartet, dass sich die Studierenden die Struktur der jeweiligen Fertigkeiten bzw. die biomechanischen Voraussetzungen selbständig erarbeiten. Nur dann wird es möglich sein, die vorliegenden Ausführungen zu verstehen und umzusetzen: Nur wer weiß, was beispielsweise unter der Stoßauslage zu verstehen ist, und warum diese beim Kugelstoßen elementar wichtig ist, kann diesen Text gewinnbringend benutzen. Auch ist zu berücksichtigen, dass bei einigen leichtathletischen Disziplinen alternative Techniken erfolgreich eingesetzt werden können. Zu nennen sind hier beispielsweise im Hochsprung der Fosbury-Flop und der Straddle, im Weitsprung der Hang- und der Laufsprung, im Kugelstoßen die Angleit- und die Drehstoßtechnik. Auf diese verschiedenen Techniken kann im Grundstudium nur am Rande eingegangen werden.

Aufgrund der knappen zeitlichen Rahmenbedingungen –vier SWS im Grundstudium – werden wohl die meisten Studierenden, die bisher wenig mit der Leichtathletik zu tun hatten, zusätzlich üben und trainieren müssen, um die Demonstrationsfähigkeit zu erlangen. Es darf nicht erwartet werden, dass so hochkomplexe Bewegungen, wie der Hochsprung oder der Hürdenlauf, in nur wenigen Stunden perfekt beherrscht werden. Hierzu ist ein langes und aufwendiges Training notwendig. Die im Grundstudium vermittelten Fertigkeiten bilden hierzu lediglich eine Grundlage.

Kurzinstruktion Kugelstoß (Angleittechnik nach Parry O'Brien)

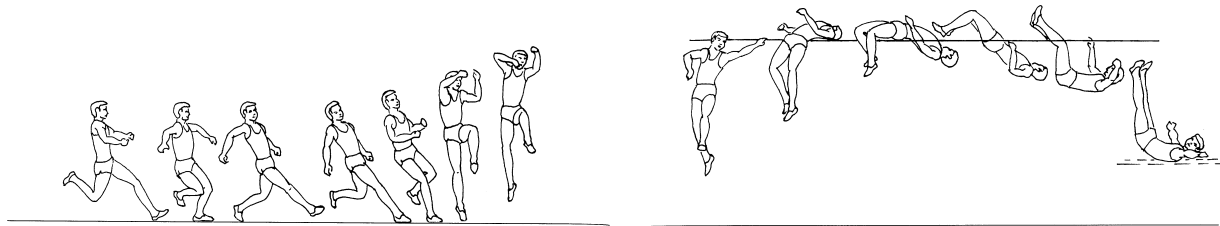


(Schmolinsky , 1980, S. 334 - 335)

Vorbemerkungen:

Zielstellung	Inhalte	Methodische Hinweise
Erarbeitung von Grundlagen des Stoßes	Stoßvariationen mit dem Medizinball	Partnerarbeit (3er-Gruppe): Stöße mit beiden Armen aus unterschiedlichen Ausgangspositionen
Erarbeitung der Stoßauslage	Einnehmen der Stoßauslage (siehe Teilabbildung 9)	Korrektur durch Partner – Korrekturschwerpunkte: Fußstellung, Rotation des Oberkörpers, Haltung des Gegenarms
Optimierung der Ausstoßbewegung	Standstöße	Korrektur durch Partner – Korrekturschwerpunkte: Stoßauslage; sequentielles Ausdrehen mit finalem Armeinsatz
Vorbereitung der Angleitbewegung	Angehen rückwärts	Mehrmaliges rückwärts Gehen in der halben Hocke – Belastungswechsel re-li-re –
Vorbereitung der Angleitbewegung	Angehen rückwärts in die Stoßauslage	Einmaliges rückwärts Gehen mit der Kugel – Versuch die optimale Stoßauslage ohne Gleichgewichtsverlust einzunehmen
Erarbeitung der Gesamtbewegung	Stöße aus dem Rückwärtsgehen	Korrektur durch Partner – Korrekturschwerpunkte: Dynamik des Rückwärtsgehens, Einnehmen der Stoßauslage, Ausstoßbewegung.
Erarbeiten der Angleitbewegung	Angleiten ohne Kugel	Korrektur durch Partner – Korrekturschwerpunkte: Einnehmen der Stoßauslage
Erarbeiten der Angleitbewegung	Angleiten mit Kugel	Korrektur durch Partner – Korrekturschwerpunkte: Einnehmen der Stoßauslage
Erarbeitung der Gesamtbewegung	Stöße aus der Angleitbewegung	Korrektur durch Partner – Korrekturschwerpunkte:

Kurzinstruktion Hochsprung (Fosbury-Flop)

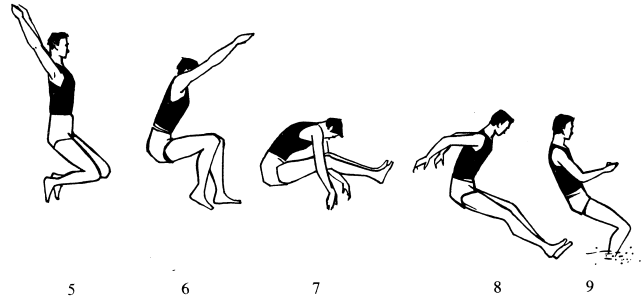
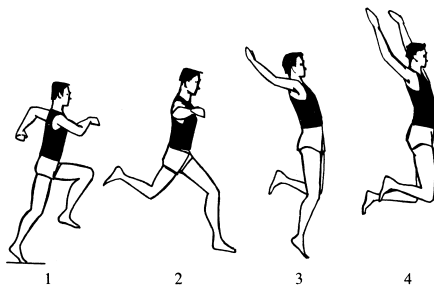


(Jonath et al., 1995, S. 248 - 249)

Vorbemerkungen:

Zielstellung	Inhalte	Methodische Hinweise
Grundlagenbildung Hochspringen - Findung des Sprung- beins	Hürdensprünge, Kas- tensprünge	Obwohl die meisten glauben, ihr Sprung- bein zu kennen, sollten sie bei dieser Ü- bung die gleiche Zahl von Sprüngen mit dem linken und rechten Bein absolvieren (ca. 50 Absprünge insgesamt)
Grundlagenbildung Hochsprung	Schersprünge	Sprünge aus kurzem Anlauf (max. 5 An- laufschritte): Entwickeln eines Gefühl für Abstand und Höhe des Hindernisses (ca. 20 Sprünge)
Landung auf dem Rü- cken	Standflop	eventuell von einem Kastendeckel, um die Flugphase zu verlängern
Erarbeitung des Kur- venlaufs	Kurvenläufe mit un- terschiedlichen Ra- dien	
Landung auf dem Rü- cken	Flop-Sprünge auf eine Erhöhung	Erhöhung durch mehrere Weichbodenmat- ten auf der Hochsprunganlage. Möglichkei- ten für verschiedene Höhen schaffen (130, 145, 160 cm)
Schulung technischer Elemente	Flop-Sprünge	mindestens 20 cm bis 30 cm unterhalb der möglichen maximalen Sprunghöhe bleiben.

Kurzinstruktion Weitsprung (Hangsprungtechnik)

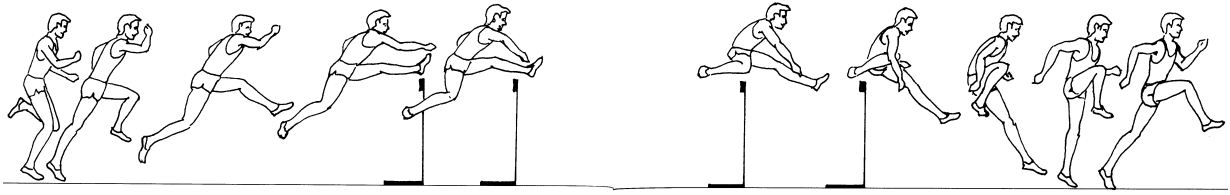


(Schmolinsky, 1980, S. 238 - 239)

Vorbemerkungen:

Zielstellung	Inhalte	Methodische Hinweise
Grundlagenbildung Weitspringen	Hopserläufe und andere Absprünge am laufenden Band auf Weite	Auf das schnelle Setzen des Sprungbeines und achten (ca. 50 Sprünge insgesamt)
Erfühlen der Absprungstreckung	Absprünge vom Kastendeckel	Auf die Streckung des Sprungbeins und Hochreißen des Knie des Schwungbeins achten. Landung auf dem Sprungbein (ca. 20 Sprünge)
Erarbeitung der Koordination der Schwungmassen	Armeinsatz aus dem Gehen heraus	
Verbesserung der Landung	Sprünge aus kurzem Anlauf	
Erarbeiten der Gesamtbewegung	Sprünge aus kurzem Anlauf	7 Schritte Anlauf; Absprung aus einer Zone (ca. 20 Absprünge)
Anlaufschulung; Anlaufkonstanz	Sprünge aus mittlerer Anlauflänge	Max. 11 Anlaufschritte, Absprünge vom Balken

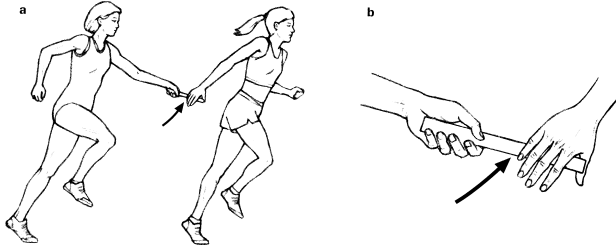
Kurzinstruktion Hürdenlauf



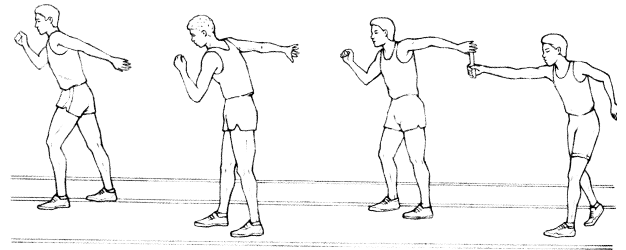
(Jonath et al., 1995, S. 296-297)

Zielstellung	Inhalte	Methodische Hinweise
Entwickeln eines Gefühls für das Überlaufen von Hindernissen; Finden des Sprung- bzw. Schwungbeines	Häufiges Überlaufen von kleinen Hindernissen	Reduzierung der Unfallgefahr durch leichte und flexible Hindernisse (Bananenboxen), variable Abstände; häufig heißt mindestens 15 Läufe über 5 - 6 Hindernisse; sukzessive Erhöhung der Hindernisse
Dreierrhythmus	Läufe über feste Abstände	Abstände Männer max. 8 m, Frauen max. 6,50 m
Verbesserung von Armeinsatz, Schwung- und Nachbeinführung	Übungen mit und ohne Hürden	Hürdensitz; Übungen im Stehen, Überschreiten höherer Hürden (kleinere Abstände: ca. 1,20 - 1,50 m)
Verbesserung der Hürdenüberquerung	1er-Rhythmus	keine festen Hürden benutzen: Klapphürden oder andere flexible Hindernisse
Verbesserung der Hürdenüberquerung im Dreierhythmus	3er-Rhythmus	Beobachtungsschwerpunkte: Bewegung des Gegenarms, schnelles Greifen des Schwungbeines, Anwinkelns des Nachziehbeins
Distanzfindung	Absprung vor und Landung nach der Hürde in Zonen	Absprungdistanz Männer ca. min. 1,70 - 200 m; Frauen 1,50 - 1,80 m
Rhythmisches frequenzorientiertes Überlaufen der Hürden	Wiederholtes Überlaufen von ca. 5 Hürden mit reduziertem Abstand und Höhe	Technik (Hürdenüberquerung und Rhythmisierung) gehen vor Krafteinsatz: Reduzierte Hürdenabstände und geringere Hürdenhöhen

Kurzinstruktion Staffellauf



Johnson & Dennis (2000, p. 126)



(Johnson & Dennis, 2000, p. 132)

Vorbemerkungen:

Kurzinstruktion spezielle leichtathletische Tests

Vorbemerkungen: Neben technischen Fertigkeiten haben die konditionellen Fähigkeiten einen leistungsdeterminierenden Einfluss auf die leichtathletischen Disziplinen. Insbesondere die Schnellkraft und die Schnelligkeit können über sportmotorische Tests relativ gut erfasst werden. Auf der Basis der Testergebnisse lassen sich die Leistungen in bestimmten leichtathletischen Disziplinen prognostizieren.

Testname	Testziel	Testbeschreibung
Jump-and-reach	Vertikale Sprungkraft	
5-er Hopp	Horizontale Sprungkraft	
30-m-Fallstart	Beschleunigungs	
30-m-fliegend	Schnelligkeit	
Cooper-Test	Aerobe Ausdauer	

Literatur:

Deutscher Leichtathletik Verband (1998). *leichtathletik in der schule*. Band 1: Laufen und Springen. Klasse 3 bis 6. Stuttgart: Stiftung „Sport in der Schule Baden Württemberg, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg.

Deutscher Leichtathletik Verband (2001). *leichtathletik in der schule*. Band 2: Springen und Werfen. Klasse 3 bis 6. Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg.

Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 1 Laufen*. Reinbek: Rowohlt.

Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 2 Springen*. Reinbek: Rowohlt.

Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 3. Werfen*. Reinbek: Rowohlt.

Schmolinsky, , G. (1980). *Leichtathletik*. Berlin: Sportverlag.

Johnson, R. & Dennis, K. (2000). Relays. In USA Track & Field, *USA Track & Field Coaching Manual* (pp. 123 - 137). Champaign: Human Kinetics.