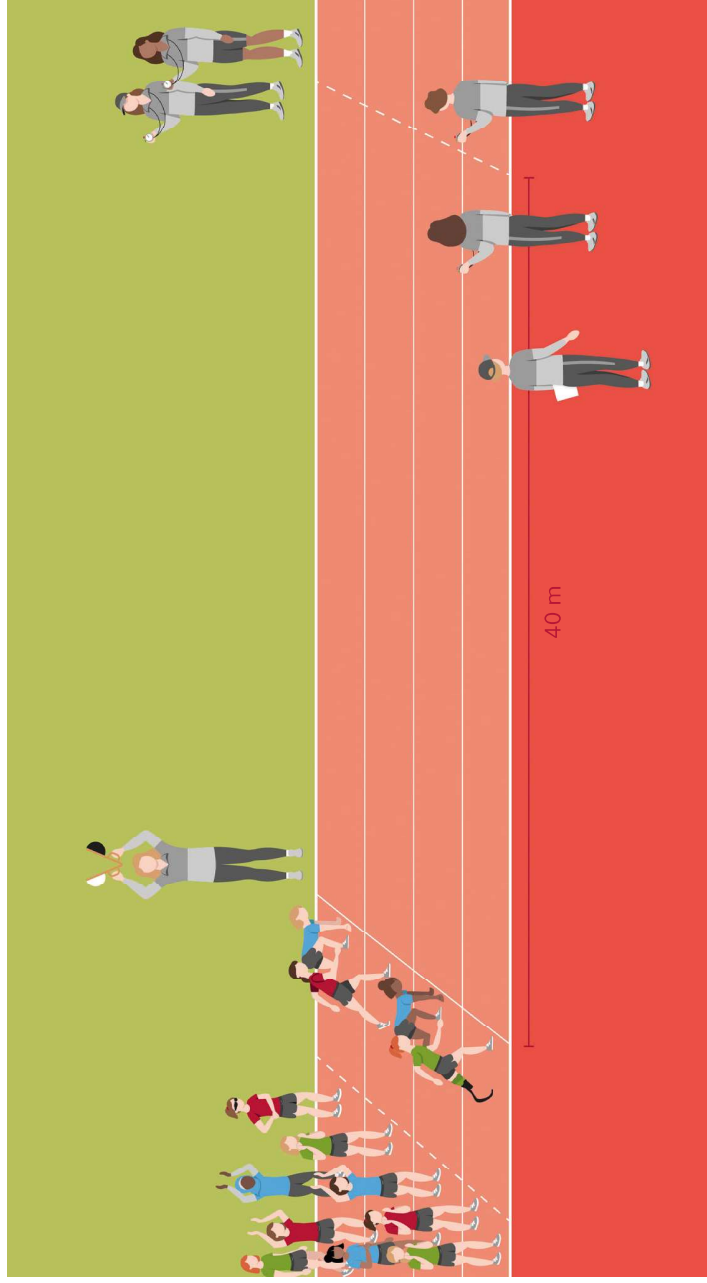


A | SPRINT (40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt; z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal.

Variationsmöglichkeiten/Empfehlungen

- Wendesprint (2x 20 m): Sollten die Bundesjugendspiele in einer Sporthalle durchgeführt werden, so kann an Stelle des 40 m-Sprints auch ein Wendesprint durchgeführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 20 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wende markierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.

Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-
linie sowie Bahnmarkierungen
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in
und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertauten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.
- Bei Geh-Staffeln: Die Strafrunde kann, z. B. mit Hütchen gekennzeichnet und bei einem Fehler ein akustisches Zeichen geben werden.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
 - Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
 - Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange
 - Los:** wechselt die Farbe zu Grün.
- Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass Sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

Geistig Behinderte

- Die Bahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung sollte an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge/Laufzeit reduziert werden.
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.
 - Da die meisten Kinder direkt nach dem Starten den Kopf direkt hochnehmen, fallen Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig hin. Daher sollte der Start eventuell langsamer ausgeführt und die Bewegungsabläufe in Teilschritten geübt werden.
 - Die „Fertig“-Position können Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik oftmals nicht halten. Die Position kann deswegen erst im Vierfüßlerstand mit Balanceboard/Balancekissen geübt werden. So kann eine Anpassung Stück für Stück im Gehirn passieren.
 - Bei Bedarf kann eine andere Startposition zugelassen (Hochstart etc.) werden.

Inklusive Tipps Start

- Genaue Demonstrationen der Startpositionen/ Bewegungsaufgaben
- Hochstart als bevorzugte Startmöglichkeit nutzen (individuell an Können anpassen)
- Startpositionen an individuelles Können anpassen
- Bei Sprints: Starts mit koordinativ einfachen Übungen (individuelles Können) wählen, z. B. eher aus der Bauchlage als aus dem Kniehebelauf