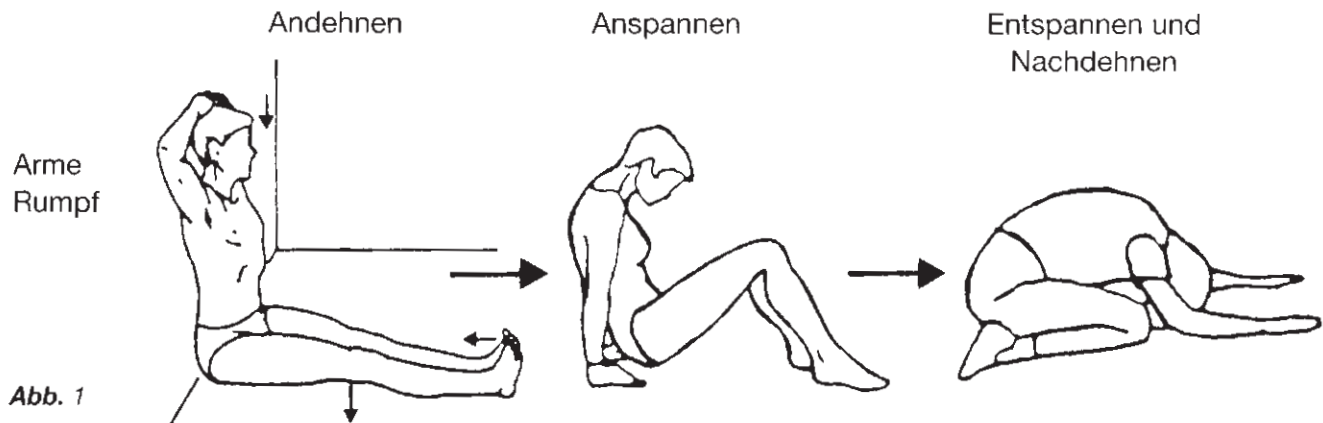


Hinweis: Eine Vielzahl funktioneller Übungen aus den verschiedensten Programmen lassen sich mit dem Partner oder mit Geräten (Sprungseil, Stäben oder auch mit dem Fahrradreifen) ausführen.



2.2.2 Übungsbeispiele Kräftigen: vgl. Kapitel II Pkt. 1.2

3. Spezielle Aufwärmarbeit

3.1 Lauf und Sprint

Vorbemerkung:

Ohne Frage eignen sich die unter Kapitel II Pkt. 4 „Kleine Spiele zum Auf- und Abwärmen“ angebotenen Aufgabenstellungen zum Teil auch für die Aufwärmarbeit im Sprint.

Besonderes Augenmerk sollte bereits in der Aufwärmphase auf rhythmische Bein- und Armarbeit gelegt werden. Unterstützend wirkt dabei Laufmusik, partnerweises Laufen und Klatschen.

Wichtig: Beginne die Aufwärmarbeit rhythmisch, mit geringem Tempo und ohne Hektik!

3.1.1 Partnerübungen

- Partner laufen im gleichen Rhythmus, Schulter an Schulter, kreuz und quer durch die Halle (Sportgelände)
- treffen sich zwei Paare, klatschen sich die begegnenden Läufer in die Hand
- ein Pärchen bildet einen Tunnel, zweites läuft hindurch – durch Zuruf wird geklärt, wer „tunnelt“
- bei Begegnung einhaken mit anschließender Drehung – weiterlaufen im Rhythmus
- partnerweise seitwärts laufen mit Kniehub – Hände auf den Schultern des Partners – oder gerader Lauf mit Kniehub
- partnerweise seitwärts laufen mit Beinkreuzen vorne und hinten
- Hopslerlauf mit Partner, Arme schwingen vor und zurück
- Kniehebelauf im Stand, Hände des Partners fangen die Oberschenkel ab

Weitere Möglichkeiten:

Läufe über Langbänke, Medizinbälle, Matten, niedrige Kästen, Kartons, durch Gassen, in Reifen, um Hütchen etc.

3.1.2 Beispiel Reifenläufe

rhythmisches Laufen,
Seitstep

Achtung Gegenverkehr!

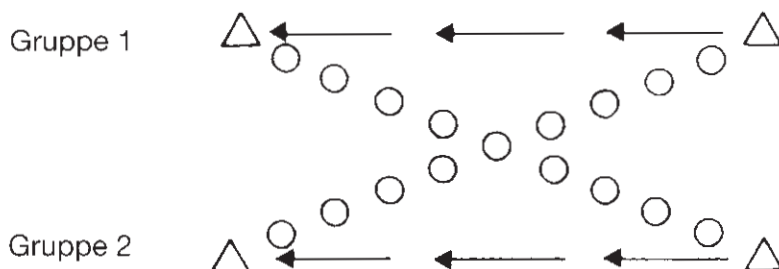


Abb. 2 Veränderungen der Reifenabstände, kein Sprunglauf!

Variationen:

- Kniehebelauf in den Reifen
- Anfersen; anfersen in jedem dritten Reifen
- Kniehub in jedem dritten, fünften Reifen

3.1.3 Beispiel Laufspiele

Am Ende eines Sprint-Aufwärm-Programmes bieten sich mitunter ein oder zwei kleine Laufspiele an.

- Überholen aus dem Traben:

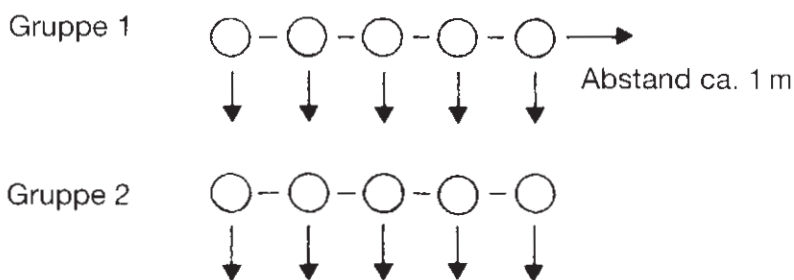
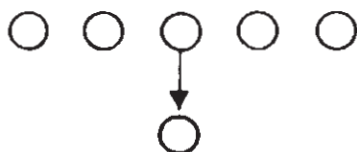


Abb. 3 Gruppe 1 versucht Gruppe 2 zu überholen

- Frühstarter:



⇒ Frühstarter muss eingeholt werden!

Abb. 4

- Vorgabe-Sprint:



⇒ auf Kommando Seil ablegen

⇒ sprinten:

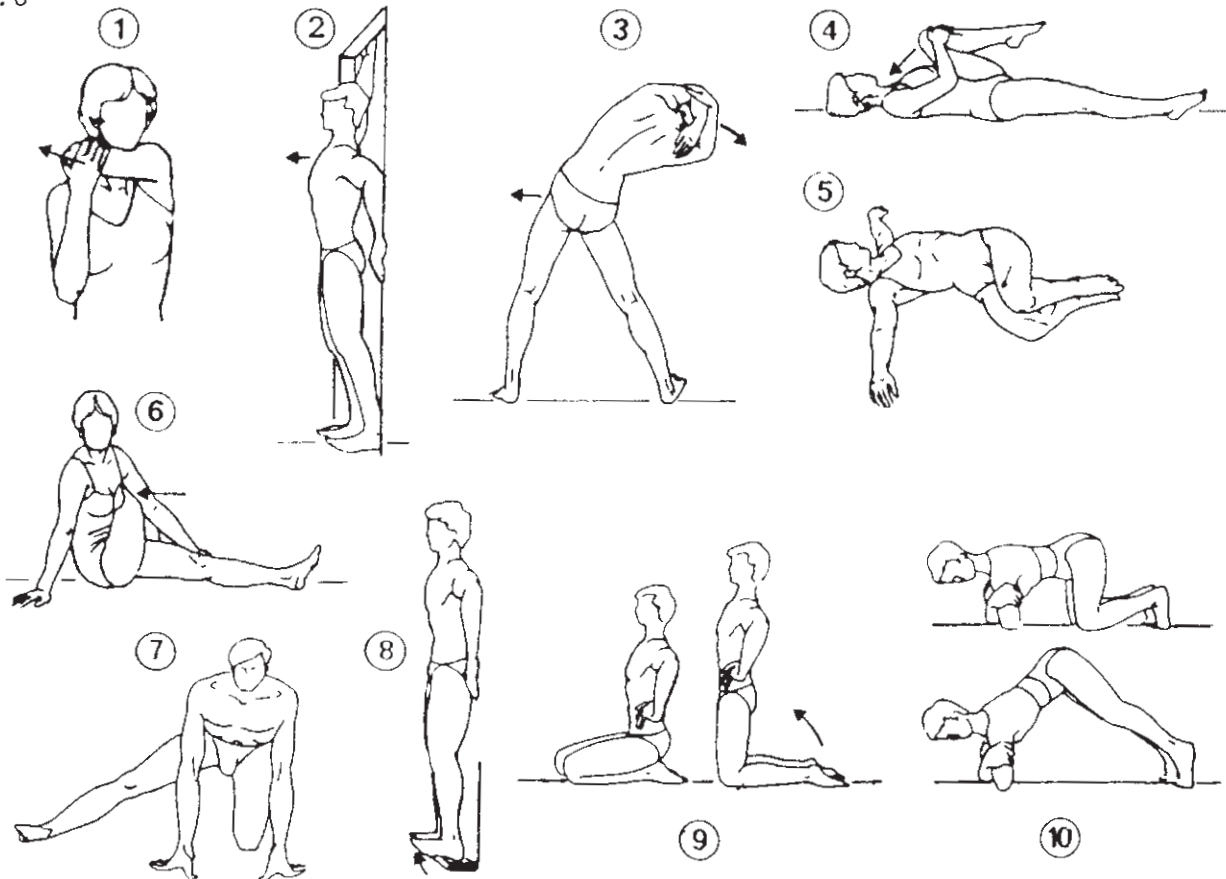
Abb. 5

3.1.4 Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen zum Lauf

(vgl. Kapitel II Pkt. 1.2, S. 27 ff.)

- Dehnübungen: „Schräger Käfer“ (S. 27) „Good morning“ (S. 20)
 „Stütz die Wand“ (S. 28) „Der Kniedrücker“ (S. 28)
- Kräftigungsübungen: „Total Crunch“ (S. 30) „Nacktenbrücke“ (S. 31)
 „Kickback einbeinig“ (S. 30) „Statue in Bauchlage I-III“ (S. 31/32)
- Zusätzliche Übungsformen können sein (vgl. LENHART/SEIBERT 1991, 288 f.):

Abb. 6

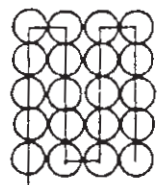


3.2 Sprung

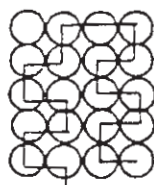
3.2.1 Sprung allgemein

Aufwärmarbeit durch freudvolles Springen mit dem Fahrradreifen (KATZENBOGNER 1992, 64).

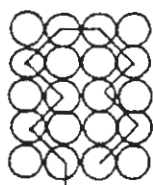
Übungskreis 1: Abb. 7



beidbeinig
einbeinig re
eine Reihe,
dann li eine
Reihe

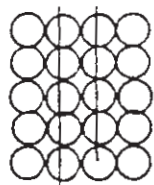


beidbeinig
einbeinig re,
li oder im
Wechsel



beidbeinig
einbeinig re,
li oder im
Wechsel

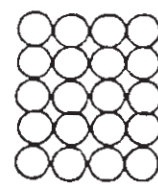
A B



ein Fuß im re,
ein Fuß im li
Reifen
Variation: m.
Partner (A, B)



beidbeinig



Eine bestimmte
Anzahl von
Teilnehmern
springt so, dass
immer nur einer
im Reifen ist.

Übungskreis 2: Abb. 8

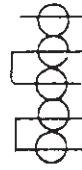
vw, rw, sw, beid./
einbeinig oder im
Seitgalopp



vw – Reifen –
vw – Reifen



Reifen – li – vw –
re – re – vw –
li – li – vw



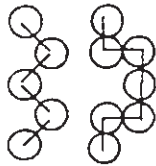
über R. Drehsprung
re -vw- Drehsprung li
– über Reifen usw.



re Fuß im R., li Fuß
außen – vw springen,
dann umgek.



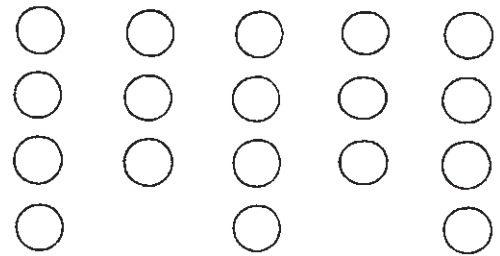
Grätschen
u. Schließen
im Wechsel



Zickzack- u. Recht-
winkelsprünge



Springen mit
Schließen u. Grätschen
der Beine



Springen mit größeren Abständen:

Übungskreis 3: (KATZENBOGNER 1992, 65).

1. Springen von Reifen zu Reifen mit Zwischensprung
2. Slalomspringen (beidbeinig, Seitgalopp, Hopserlauf usw.)
3. zum Mittelpunkt springen beidbeinig (oder re hin, li zurück) und zum eigenen Reifen (R.) zurück (oder zum nächsten), auch Hopserlauf, Seitgalopp
4. Im Uhrzeigersinn um den eigenen R. springen, dann zum nächsten R. – dort wieder im Uhrzeigersinn usw.
5. außen herum zum Übernächsten (zum Dritten, Vierten oder eine Viertelrunde) springen
6. Platzwechsel: Jeder Springer in seinem R. erhält eine Nummer (bei 12 R. sollten die Zahlen 1–6 zweimal vorkommen) – auf Kommando wechseln die Schüler mit gleichen Zahlen die gegenüberliegenden Plätze
7. Bei Aufruf der Zahl 5 versuchen die beiden Schüler springend zuerst einen R., der auf dem Mittelpunkt liegt, zu erreichen und mit einer Hand den Innenraum des Reifens zu berühren.
8. Bei Aufruf der Zahl 3 versuchen die zwei Schüler mit schnellen Sprüngen um den Kreis zuerst den Platz ihres Gegenspielers zu erreichen.
9. Wer kommt mit möglichst wenig Sprüngen um den Kreis herum?
10. Platzwechsel: Schüler mit gleichen Zahlen wechseln die Plätze, dürfen aber auf ihrem Weg zum anderen Platz nur in den Reifen des Innenraumes landen.

