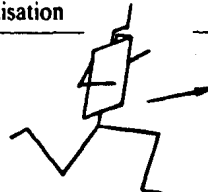
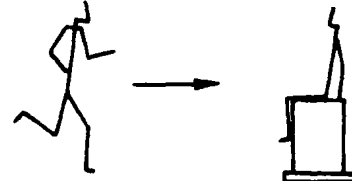


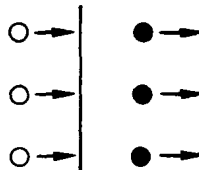
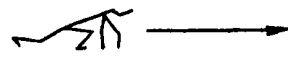
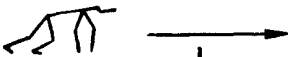
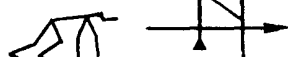



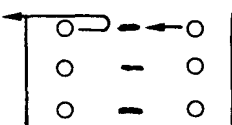
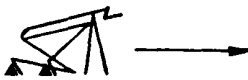



Einführungslektion

	Stoffauswahl	Organisation	Material
Zeitungslauf:	Ein offenes Zeitungsblatt wird auf der Brust getragen. So schnell laufen, dass die Zeitung nicht hinunterfällt. - Die Zeitung wird immer mehr zusammengelegt, so dass der Schüler immer schneller laufen muss.		- Zeitungen
Gruppenläufe: (Einzelläufe)	Welche Gruppe (welcher Läufer) sitzt zuerst bei der anderen Wand. - auf einer Matte - auf dem Schwedengitter - auf der Kletterstange oder wer berührt zuerst Holz, etwas Schwarzes, das Fenster usw. Für den Start können verschiedene Startpositionen gewählt werden: - auf dem Bauch - auf dem Rücken - im Sitzen - aus dem Knien - aus der Vorschriftstellung oder aus der Hochstartstellung.	  	- eventuell Schwedenkasten, Langbank, Matte
Tag und Nacht:	Die Schüler stehen, liegen oder sitzen in der Mitte der Halle. Es stehen sich immer zwei gegenüber. Der eine ist Tag und der andere Nacht. Auf Kommando zum Beispiel Tag, verfolgt Tag die Nacht und versucht sie einzuholen. Und umgekehrt.		

Schulungslektion

	Stoffauswahl	Organisation	Material
Start:	- Start aus Beinwechselläufen im Liegestütz. Nach mehrmaligem Beinwechseln weglaufer, sobald das Startbein vorne ist. - Start aus Vorschrift-Kauerstellung. Vorderer Fuss ungefähr 2 Fusslängen hinter einer Linie. Hinterer Fuss eine weitere Fusslänge zurück. - Start wie vorhin, aber unter einem schwingenden Seil durch. Distanz Seil-Schüler ständig vergrössern. - Spielband im Mund. Bei fertig muss das Spielband den Boden berühren.	   	- Grosses Seil oder Tau - Spielbänder
Lauftechnik:	- Skipping. Der Schüler wird durch einen Gummischlauch zurückgehalten. Hohes Knieheben und koordinative Armarbeit. - Skipping. Gegen ein gespanntes Seil. Mit den Knien sollte immer das Seil berührt werden. - Koordinationsläufe. - Anfersen im 3er Rhythmus rlr, lrl, rlr usw. - Knieheben im 3er Rhythmus - Anfersen und Knieheben kombinieren - Asymmetrisches Armschwingen an Ort, im Laufen	 	- Gummischläuche - 2 Hochsprungständer und ein Gummiseil
Schulung der Reaktion:	- A versucht das Spielbändlein zu erhaschen und hinter die Linie zu kommen, ohne dass B ihn abschlägt.		- Mehrere Spielbänder
Start aus dem Block:	- Jeder Schüler zeigt einen Start aus dem Block. Die anderen Schüler sitzen daneben und geben Stilnoten. Zum Beispiel 1-6 oder 1-3		- Startblöcke
Kleiner Wettkampf:	- Start aus dem Block und Sprint bis 50 Meter. Jeweils der 1., 2., 3., ... starten nacheinander.		- Startblöcke

Trainingslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<p>1. Laufschulung: In and outs. Während 40 m beschleunigen bis zur submaximalen Geschwindigkeit, dann den Rhythmus beibehalten (entspannt laufen), erneute Beschleunigung und anschliessend auslaufen.</p>		
<p>2. Starts aus Startblöcken: Verbesserung der Starttechnik durch Kontrolle des Krafteinsatzes, der Schrittlänge, der Schrittfrequenz und der Geschwindigkeit. Zeitmessung von mehreren Starts mit 10 Schritten. Notieren der Zeit und der während dieser 10 Schritte durchlaufenen Distanz. Bestimmen des optimalen Verhältnisses zwischen Schrittlänge und Schrittfrequenz. Individuelle Korrekturen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Startblöcke - Stoppuhr
<p>3. Serienläufe zur Verbesserung der Kurzzeit-Sprintausdauer: - 2 x (4 x 60 m) - relativ schnell etwa 80 % - 3 Minuten-Pausen - 8 Minuten-Serienpausen</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Malstäbe - J+S-Handbuch für die Lauftechnik
<p>4. Hügeläufe auf 3-Eck Kurs: - 2 x 5 Wiederholungen - 50-100 m - A locker traben B voll C auslaufen - 8-10 Minuten-Serienpausen</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Markierungen