

25.10.2003 | Fit & aktiv | J. Hücklekemkes / W. Hiegemann

Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 1

Mangelnde Trainingsmöglichkeiten in Herbst und Winter durch schlechtes Wetter sowie für diese Jahreszeit unzureichende Trainingsstätten zwingen dazu, besonderes Augenmerk auf das Hallentraining zu legen. Oft sind die „normalen“ Hallen aber zu klein für die großen Trainingsgruppen im Grundlagentraining. Und wer kann sein Wintertraining schon in einer richtigen Leichtathletikhalle durchführen? Oft ist eine Dreifachhalle da schon „der Gipfel“ der Trainingsmöglichkeiten.

Ein weiteres Problem liegt in der zeitlichen Begrenzung einer Hallenstunde, die oftmals 1,5 bis 2 Stunden – für die gesamte Palette der Leichtathletik – nicht übersteigt.

Lösen lässt sich dieses durch eine sorgfältige Planung und Organisation des Hallentrainings, auch wenn es sicherlich nicht gelingen wird, alle Disziplinen optimal abzudecken. Von vornherein sind wir also darauf angewiesen, das Hallentraining durch andere Trainingsstunden zu ergänzen. In den vorgestellten Trainingsbausteinen fehlen die Belastungsumfänge und Wiederholungszahlen, da diese von der Leistungsstruktur der jeweiligen Gruppe abhängig sind und daher individuell bestimmt werden müssen.



Im Winter ist Hallentraining angesagt.

Beitragsreihe Hallentraining: Organisation und Planung

Baustein	Sprint	Hürdensprint	Staffellauf
1	Reaktionsschulung, Beschleunigung	Beweglichkeit Vorübungen zur Technik, Techniks Schulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, kurze Staffeln
2	Frequenzarbeit	Hürdenkoordination, Hürdenfrequenzarbeit 1	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, mittlere Staffeln
3	Start, Beschleunigung	Techniks Schulung, Hürdenfrequenzarbeit 2, Rhythmusschulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, lange Staffeln
4	Sprintkraft, Schnelligkeitsausdauer	Hürdenrhythmus	Wettkämpfe, alle Staffeln
Zeit pro Baustein	30 – 40 min	30 – 40 min	20 – 30 min

Baustein 1: Reaktion/ Beschleunigung (30 – 40 min)

1. Sprints über 20 bis 25 m



Ablauf:

- Auf verschiedene Startkommandos lossprinten, z.B. Klatschen, Pfeifen, Rufen, Namen rufen, akustische Signale (Ball aufprellen, stampfen usw.).
- Ausgangsstellung in zahlreichen Variationen wählen (Aus der Bauchlage/Rückenlage in Laufrichtung/gegen die Laufrichtung usw.).

Hinweise:

- Bestmöglich reagieren (volle Konzentration) und maximal sprinten.

2. Sprints über 20 bis 25 m mit Zusatzaufgabe



Ablauf:

- Auf verschiedene Startkommandos lossprinten, z.B. Klatschen, Pfeifen, Rufen, Namen rufen, akustische Signale (Ball aufprellen, stampfen usw.).
- Ausgangsstellung in Variationen wählen (Kniebeugen – Sprint aus der Hocke/in Schrittstellung – Sprint; Liegestütz, anhocken, Sprint/Wechselspringen, Sprint).

Hinweise:

- Bestmöglich reagieren (volle Konzentration) und maximal sprinten.

Baustein 2: Frequenzarbeit (30 bis 40 min)

Skippings und Sprints durch 20 Reifen



Ablauf:

- Skipping durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Schrittlänge zwischen den Reifen 70 cm, Reifen hintereinander legen.
- Seitwärtsskipping durch Reifen (zwei Kontakte pro Reifen).
- Skipping durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Schrittlänge zwischen den Reifen 1 m, Reifen 30 cm (1 Fuß) auseinander legen.
- Seitwärtsskipping durch Reifen (zwei Kontakte pro Reifen).
- Skipping durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Schrittlänge zwischen den Reifen 1,30 m, Reifen 60 cm (2 Fuß) auseinander legen.
- Skipping – Sprint durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Schrittlänge zwischen den Reifen 1,60 m, Reifen 90 cm (3 Fuß) auseinander legen.
- Sprint maximal durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Schrittlänge zwischen den Reifen 1,75 m, Reifen 1,05 m (3 1/2 Fuß) auseinander legen.
- Sprint maximal durch Reifen (wie zuvor) mit Gegner.

Hinweise:

- Alle Frequenzskippings mit höchstem Einsatz und in höchster Schrittfrequenz durchführen.
- Ballenlauf beobachten.

Baustein 3: Start/Beschleunigung (30 bis 40 min)

1. Starts über 10 – 15 – 20 – 25 m



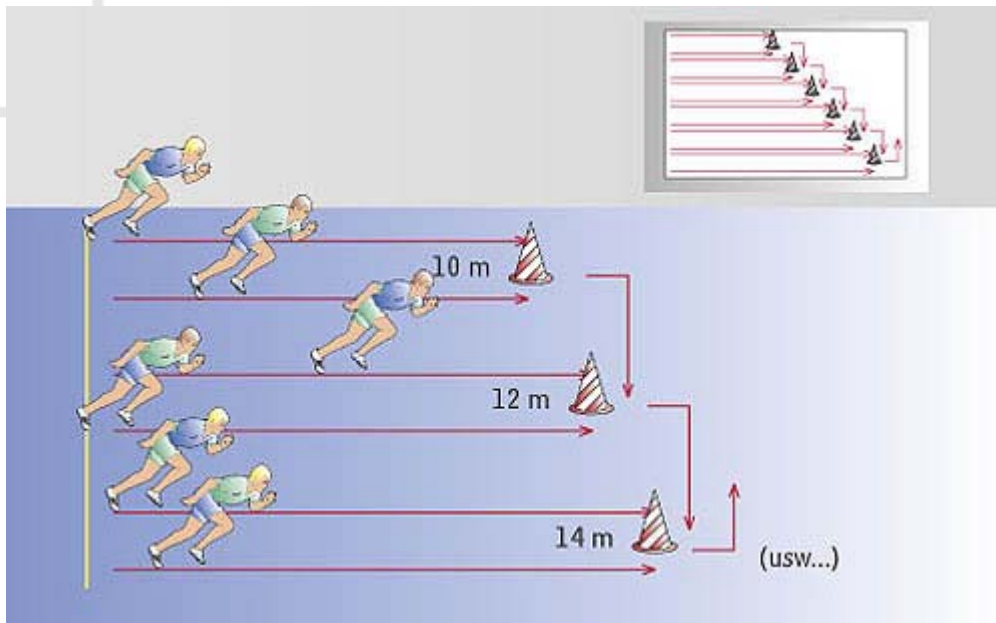
Ablauf:

- Maximale bis submaximale Sprints vom Startblock (falls vorhanden) oder aus dem Tiefstart.
- Einzelstarts.
- Starts mit Gegnern und Startkommando.
- Streckenlängen 10 m, 15 m, 20 m und 25 m.

Hinweise:

- Auch schwächere Läufer können entsprechend der Streckenlänge bzw. bei Auswahl leistungsgleicher Gegner optimal gefördert werden.

2. Wettspiele: Paarsprints



Ablauf:

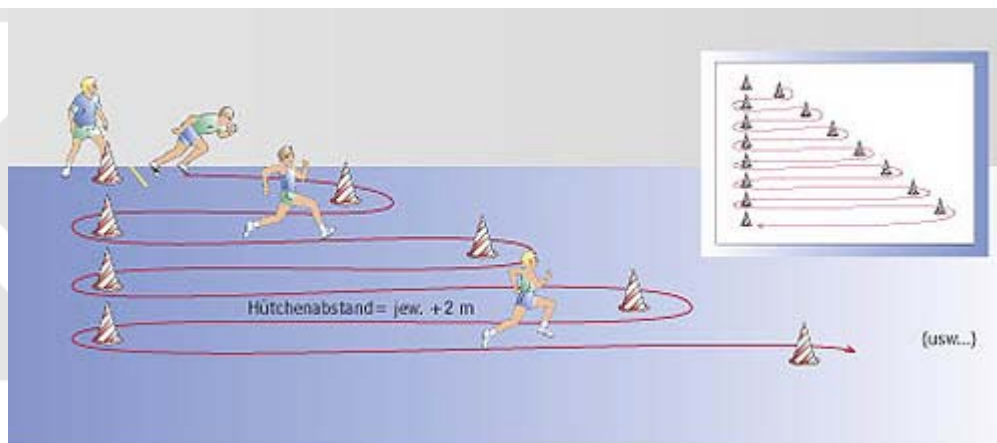
- Die Trainingsgruppe stellt sich paarweise an den Startpositionen auf. Sprinter 1 und 2 laufen gegeneinander bis 10 m, Sprinter 3 und 4 laufen bis 12 m, Sprinter 5 und 6 laufen bis 14 m usw. Nach jedem Sprint wechselt das Sprintpaar seine Startposition und rückt zur nächsten weiter usw.
- Bei den Partner-gegen-Partner-Sprints sprinten die Partner gegeneinander: Wer absolviert zuerst alle Bahnen? Danach erfolgt in gleicher Organisationsform der Paarwettssprint. Hierbei sprinten die einzelnen Paare gegeneinander: Welches Paar kann das vor ihm startende zuerst einholen?

Hinweise:

- Schwächere Sprinter können wegen des paarweisen Sprintens und der unterschiedlichen Streckenlängen gut eingebunden werden, indem diese auf den kürzeren Strecken beginnen!

Baustein 4: Sprintkraft/Schnelligkeitsausdauer (30 bis 40 Min)

Hütchensprints mit zunehmendem/abnehmendem Abstand



Ablauf:

- Maximale Sprints um Hütchen bei zunehmenden/abnehmenden Abständen. Die Kinder laufen in Abständen hintereinander her zunächst beginnend bei der kürzesten Strecke, später bei der längsten Strecke (= Wettkampftraining, d.h., man lässt in kurzen Abständen starten, alle versuchen, den Vorläufer einzuholen).
- Gesamtstrecke 130 bis 140 m.

Hinweise:

- Guter Schnelligkeitsausdauerreiz durch die länger werdenden Hütchenabstände.
- Trotz kürzer werdender Abstände bemühen sich alle, gegen Ende das Tempo hoch zu halten (fällt den Kindern leicht).

Die letzten 10 Artikel dieser Kategorie

- | | |
|------------|--|
| 15.10.2003 | Schönes Leipziger Walkingprogramm mit Weltpremiere |
| 10.10.2003 | Springen mit dem Seil |
| 10.10.2003 | Hochkarätige Gäste beim DLV-Walking-Day in Leipzig |
| 07.10.2003 | Bei soviel Bewegung kann die Sonne nicht streiken |
| 20.09.2003 | DLV-Walking-Day in Lubmin! |
| 24.09.2003 | Weitsprungtraining mit Heike Drechsler |
| 17.09.2003 | Jedermann-Zehnkampf - Spaß und Motivation für mehr |
| 10.09.2003 | DLV-Walking-Day in Gera ein Erfolg |
| 05.09.2003 | Leistungsfähigkeit - Von Proteinen und Genen |
| 15.08.2003 | JMZK – Scheeßel : aller guten Dinge sind Drei |

30.11.2003 | Fit & aktiv | J. Hücklekmekes / W. Hiegemann

Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 2

Wenn das Wintertraining erfolgreich werden soll, muss gut und rechtzeitig geplant werden. Wir widmen deshalb dem Hallentraining im Schülerbereich eine eigene Beitragsreihe mit leicht realisierbaren Ideen zum Wintertraining.

Neben effektiven Organisationshinweisen gibt es hier dezidierte Vorschläge zur Gestaltung Ihres Grundlagentrainings aufbauend auf den bereits veröffentlichten ersten Teil.



Teil 1:

Organisieren Sie Ihr Hallentraining (1)

Beitragsreihe Hallentraining: Organisation und Planung

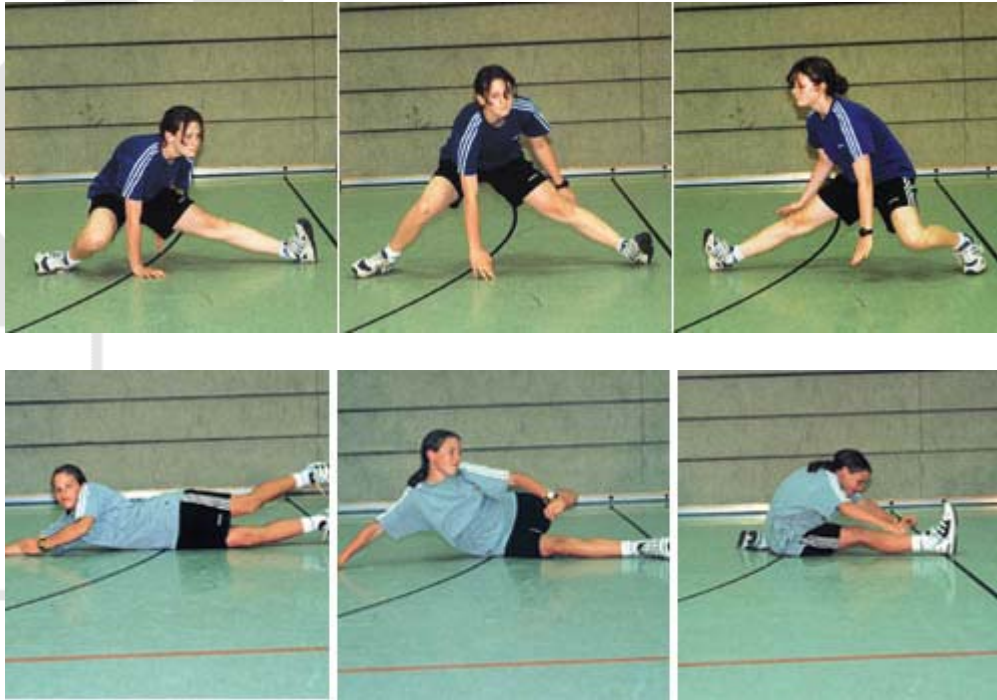
Baustein	Sprint	Hürdensprint	Staffellauf
1	Reaktionsschulung, Beschleunigung	Beweglichkeit Vorübungen zur Technik, Techniks Schulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, kurze Staffeln
2	Frequenzarbeit	Hürdenkoordination, Hürdenfrequenzarbeit 1	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, mittlere Staffeln
3	Start, Beschleunigung	Techniks Schulung, Hürdenfrequenzarbeit 2, Rhythmusschulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, lange Staffeln
4	Sprintkraft, Schnelligkeitsausdauer	Hürdenrhythmus	Wettkämpfe, alle Staffeln
Zeit pro Baustein	30 – 40 min	30 – 40 min	20 – 30 min

HÜRDENSPRINT

Baustein 1: Beweglichkeit, Vorübungen Hürdentechnik, Techniks Schulung (30 bis 40 Min)

1. Beweglichkeit – Vorübungen zur Technik





Ablauf

- Hürdensitz
- Hürdensitz links – rechts (s. Bild 1)
- Hürdensitz im schnellsten Wechsel links – rechts
- Hürdenwechselsitz (s. Bild 2)
- Bauchlage Hürdensitz links, Bauchlage Hürdensitz rechts usw. (s. Bild 3)
- Hürdensitz links – Bauchlage – Hürdensitz rechts – Hürdenwechselsitz – Bauchlage usw.

Hinweise:

- Die Übungen dienen der speziellen Beweglichmachung
- Sie sind Vorübungen zur Techniks Schulung und schulen die Bewegung bei der Hürdenüberquerung

2. Techniks Schulung: Große Kästen übergehen



Bewegungsbeschreibung:

- Die Hürde (großen Kasten) angehen, das Schwungbein gebeugt auflegen (hohes Schwungbeinknie) und gebeugt über den Kasten rutschen lassen, dabei greifen beide Hände an die hintere Kantenkante. Die Hände ziehen den Körper jetzt nach vorn im Hürdenschritt (Hürdensitz) über den Kasten.
- Die Landung erfolgt auf den Fußballen
- Wichtig: Hohe Hüftposition und hohes Nachziehbein bei der Landung

Ablauf:

- Großen (dreiteiligen) Kasten übergehen
- 4 bis 5 große Kästen übergehen (überrutschen)
- 4 bis 5 große Kästen in immer schnellerer Bewegungsausführung übergehen
- wie zuvor, nun immer schneller mal mit dem linken, mal mit dem rechten Schwungbein übergehen

Ziele:

- Erarbeitung des Hürdenschritts am großen Kasten
- Beidseitige Schwungbeinschulung

Baustein 2: Hürdenkoordination, Hürden ABC, Frequenzarbeit (30 bis 40 Min)

1. Hürdenkoordination und Hürden ABC



Ablauf:

- Gehen mit Kniehub (s. Bild 1)
- Gehen mit Schwungbeineinsatz (s. Bild 2)
- Gehen mit Schwung-/Nachziehbeineinsatz (Hürdenschritt) auch li – re üben
- Hüpfen mit Kniehub links oder rechts
- Hüpfen mit Schwungbeineinsatz links oder rechts
- Hüpfen mit Nachziehbeineinsatz links oder rechts
- Hüpfen mit Schwungbein- und Nachziehbeineinsatz
- Hürdenhopperlauf mit Hürdenschritt

Hinweise:

- Die Übungen erfolgen ohne Hürden bzw. Hindernisse
- Auf gute Koordination der Teilbewegungen achten (Schwung- und Nachziehbein bzw. Gesamtbewegung)
- Bei sicherer Beherrschung Ausführung der Übungen beschleunigen

2. Hürdenskippings in Reifen/Hütchenbahn (enge Abstände)



Ablauf:

- In hoher Tritt-/Schrittfrequenz im 3er-Rhythmus durch die Reifen skippen, dabei die Hürden-(Hütchen)überquerung nur gering andeuten. Die Hindernisse schnellstmöglich im Ballenlauf überqueren.

Hinweise:

- Reifen mit 70 cm Durchmesser eng aneinander legen
- 30 cm hohe Hütchen bzw. Schaumstoffbausteine im 1., 6., 11., 16. und 21. Reifen aufstellen usw.
- Beidseitig üben
- Grundablauf variieren (z.B. Hütchen ohne Reifen, Hütchen und Schaumstoffbalken in und neben der Strecke und darüber oder daneben skippen, usw.)

Ziel:

- Schrittfrequenz des 3er-Rhythmus schulen

2. Hürdenskippings in Reifen/Hütchenbahn (kleine Abstände)



Ablauf:

- In hoher Tritt-/Schrittfrequenz im 3er-Rhythmus durch die Reifen skippen, dabei die Hürden-(Hütchen)überquerung nur gering andeuten. Die Hindernisse schnellstmöglich im Ballenlauf überqueren.

Hinweise:

- Reifen mit 70 cm Durchmesser in 30 cm (Abstand = 1 Fuß) aneinander legen (s. Bild)
- 30 cm hohe Hütchen bzw. Schaumstoffbausteine im 1., 6., 11., 16. und 21. Reifen aufstellen usw.

- Beidseitig üben
- Grundablauf variieren (z.B. Hütchen ohne Reifen, Hütchen und Schaumstoffbalken in und neben der Strecke und darüber oder daneben skippen, usw.)

Ziel:

- Schrittfrequenz des 3er-Rhythmus schulen

Baustein 3: Technik, Frequenzarbeit II (30 bis 40 Min.)

1. Techniks Schulung: Große Kästen übergehen

Ablauf:

- 1 bis 5 große Kästen zur Schulung der Hürdentechnik übergehen

Ziel:

- Wiederholung der Technikaufgabe aus Baustein 1 (s. oben)

2. Hürdenskippings in Reifen-/Hütchenbahn (große Abstände)

Ablauf:

- Reifenabstand 2 Fuß (60 cm)
- Hütchen-(Hindernis-)höhe 40 cm
- Achtung: Abstand des ersten Reifens nach dem Hindernis = 30 cm, sonst 60 cm
 - Nur Reifen für 3er-Rhythmus auslegen.
 - Statt Hütchen werden Schaumstoffbausteine aufgebaut.
 - Bei gleichen Abständen ohne Reifen üben lassen.

Ziel:

- Höchste Trittfrequenz durch die Reifen im 3er-Rhythmus
- Hütchen-Hindernisüberquerung nur gering andeuten
- Schnellste Überquerung
- Ballenlauf beachten

Hinweise

- Der Aufbau (bis auf die Reifenabstände) entspricht dem in Baustein 2 (s. oben)
- Reifendurchmesser 70 cm
- Hindernisse im 1., 6., 11., 16., und 21. Reifen aufstellen
- Maximaler Sprinteinsatz beim 3er-Rhythmus
- Schulung von Rhythmus und Frequenz
- Beidseitig üben

3. Hürdensprint-/ Hürdenrhythmus (große Abstände)

Ablauf:

- Reifenabstand 3 Fuß (90 cm)
- Hütchenhöhe 50 cm
- Achtung: Abstand des ersten Reifens nach dem Hindernis = 30 cm, sonst 90 cm
- a. Nur Reifen für 3er-Rhythmus auslegen.
- b. Statt Hütchen werden Schaumstoffbausteine aufgebaut.
- c. Bei gleichen Abständen ohne Reifen üben lassen.

Ziel:

- Maximales Sprinten im 3-Schrittrhythmus durch die Reifen
- Schnellste Überquerung der Hütchen bzw. Hindernisse
- Beidseitig üben
- Ballenlauf beachten

Hinweise:

- Hindernisse wie zuvor.
- Reifendurchmesser 70 cm

Baustein 4: Hürdensprint/ -Rhythmus (30 bis 40 Min.)



1. Hürdensprints über Kinderhürden und kleine Hürden

Aufgabe:

- Kinderhürden (60 cm hoch) bzw. kleine Hürden (70 cm hoch) im 3er-Rhythmus übersprinten.
- Auf eine gute technische Ausführung achten
- Schnellstes Sprinten zwischen den Hürden
- Auf Ballenlauf achten.
- Auf hohe Hüftposition achten.

Ablauf:

- Hürdensprint im 3er-Rhythmus über Kinder- bzw. kleine Hürden
 - Anlauf zur 1. Hürde ca. 10 Meter (6 Anlaufschritte)
 - mit 6 Meter Hürdenabstand beginnen.
- Steigerung der Abstände um 30 cm, 60 cm, 90 cm usw. bis auf 7,5 Meter Abstand

- c. Starts über 1. Hürde (Anlauf wird um 1 Fuß verkürzt).
- d. Starts über 3 Hürden (Abstände werden um 1,5 Fuß verkürzt).

2. Hürdenrhythmus

Ablauf:

- a. 1er-Rhythmus: 3-5-8 Hürden bei 3 bis 3,6 Meter Abstand im 1er-Rhythmus überlaufen
- b. 5er-Rhythmus: 2 bis 4 Hürden im 5er-Rhythmus bei 8,5 bis 10 Meter Abstand überlaufen.

Ziel:

- Schulung unterschiedlicher Rhythmen: 1er-, 3er-, -5er-Rhythmus.
- Wechsel der Schwungbeinseite.

Die "Trainingstipps" auf leichtathletik.de werden Ihnen präsentiert von "leichtathletiktraining", der Fachzeitschrift des Philippka-Sportverlages.

*leichtathletik
training*

Die letzten 10 Artikel dieser Kategorie

- 11.11.2003 Barmer-Walking-Tag mit Triathletin Heidi Jesberger
- 11.11.2003 DSB genehmigt „Sport in der Prävention“
- 27.10.2003 RBB-LAUFBEWEGUNG debütiert in New York
- 25.10.2003 Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 1
- 15.10.2003 Schönes Leipziger Walkingprogramm mit Weltpremiere
- 10.10.2003 Springen mit dem Seil
- 10.10.2003 Hochkarätige Gäste beim DLV-Walking-Day in Leipzig
- 07.10.2003 Bei soviel Bewegung kann die Sonne nicht streiken
- 20.09.2003 DLV-Walking-Day in Lubmin!
- 24.09.2003 Weitsprungtraining mit Heike Drechsler

30.12.2003 | Fit & aktiv | J. Hücklekemkes

Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 3

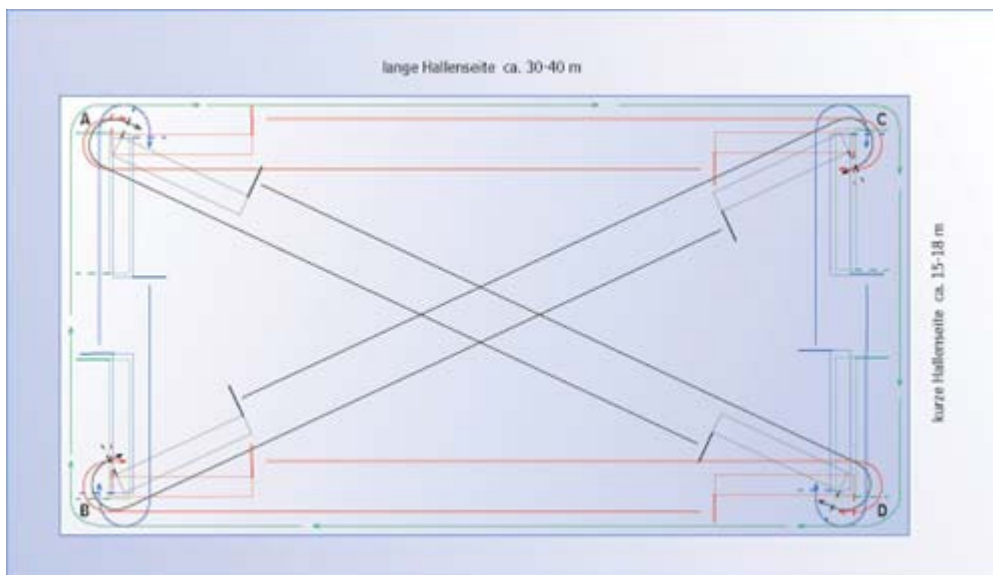
Wenn das Wintertraining erfolgreich werden soll, muss gut und rechtzeitig geplant werden. Wir widmen deshalb dem Hallentraining im Schülerbereich eine eigene Beitragsreihe mit leicht realisierbaren Ideen zum Wintertraining. Neben effektiven Organisationshinweisen finden Sie hier dezidierte Vorschläge zur Gestaltung Ihres Grundlagentrainings.

Die allgemeinen Angaben zu Training und Organisation finden Sie wie auch in Teil 1 und 2 der Reihe noch einmal im Pop-Up-Fenster.

Beitragsreihe Hallentraining: Organisation und Planung



Die Belastungsumfänge und Wiederholungszahlen fehlen, weil sie abhängig von der Leistungsstruktur der jeweiligen Gruppe sind und daher individuell bestimmt werden müssen. Wie Sie Ihre Hallenstaffeln mit 4 Langbänken für maximal 4 Staffeln aufbauen und organisieren, zeigt die Abbildung.



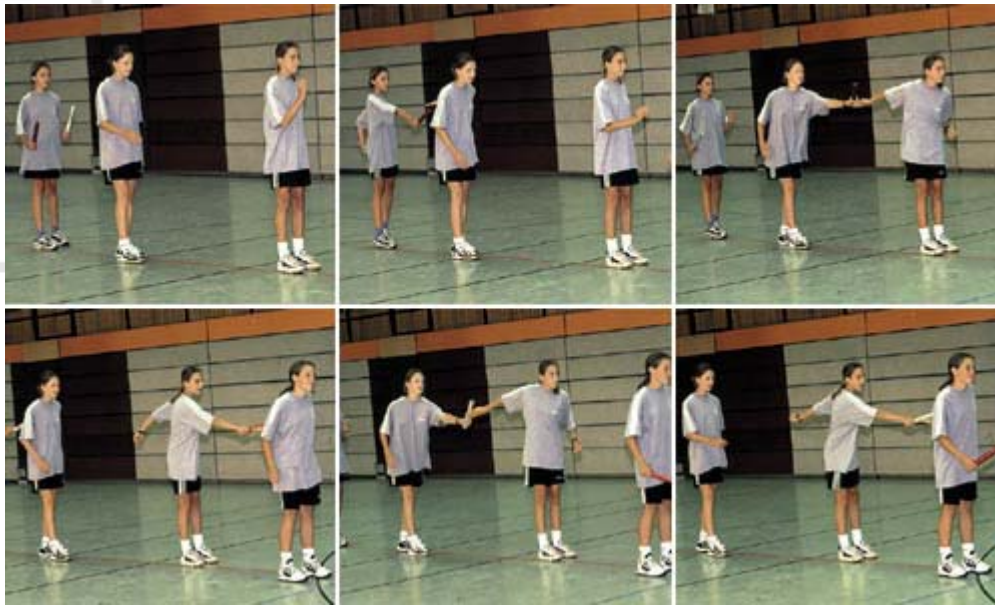
Fit & aktiv: Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 1
Fit & aktiv: Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 2

Baustein	Sprint	Hürdensprint	Staffellauf
1	Reaktionsschulung, Beschleunigung	Beweglichkeit Vorübungen zur Technik, Techniks Schulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, kurze Staffeln
2	Frequenzarbeit	Hürdenkoordination, Hürdenfrequenzarbeit 1	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, mittlere Staffeln
3	Start, Beschleunigung	Techniks Schulung, Hürdenfrequenzarbeit 2, Rhythmus Schulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, lange Staffeln

4	Sprintkraft, Schnelligkeitsausdauer	Hürdenrhythmus	Wettkämpfe, alle Staffeln
Zeit pro Baustein	30 – 40 min	30 – 40 min	20 – 30 min

Baustein 1: Wechsel, Ablauf, Kurzstaffeln (20 bis 30 Min.)

1. Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels



Ablauf:

1. Im Stand hintereinander mit einem Stab wechseln
 - vier Kinder stehen versetzt hintereinander
 - Beachten Sie den richtigen Abstand bei der Übergabe/Annahme.
 - Achtung: Das übergebende Kind ruft „Hepp!“, dann kommt der Arm nach hinten vom Vordermann
2. Hintereinander mit 2 Stäben wechseln (s. Bilder oben)
 - Grundposition wie zuvor
 - der zweite Stab verursacht eine schnellere Wechselfolge
 - Abgabe bzw. Annahme auf Zuruf „Hepp!“
3. Hintereinander mit 2 Stäben schnellstmöglich wechseln
 - Grundposition wie zuvor
 - wenn der Startläufer Hepp ruft, strecken die anderen schnell den Arm nach hinten, dann folgen drei „blitzschnelle“ Wechsel
4. Staffelwechsel aus dem lockeren Lauf hintereinander mit einem Stab
 - vier Kinder laufen locker, leicht versetzt hintereinander
 - Beachten Sie den richtigen Abstand zum Vordermann.
 - wenn der Abgeber „Hepp!“ ruft, kommt der Arm seines Vordermanns sofort nach hinten, nimmt den Stab an usw.
5. Staffelwechsel aus lockerem Lauf hintereinander mit 2 Stäben
 - Grundablauf wie zuvor
 - durch den zweiten Stab ergibt sich eine schnellere Wechselfolge
6. Staffelwechsel im Sitz auf 2 Langbänken (Vonstein-Methode)
 - vier Kinder sitzen auf 2 Langbänken versetzt li-re-li-re hintereinander
 - Staffelwechsel, Abgabe und Annahme wie zuvor.
 - zunächst mit 1 bzw. 2, später mit bis zu 4 Staffelstäben üben (s. Bilder unten)
7. Schnellste Wechsel auf 2 Langbänken mit 2 bis 4 Stäben
 - Grundposition wie zuvor

- auf Hepp werden alle Arme nach hinten geführt und sofort folgen 3 „blitzschnelle“ Wechsel

Ziele:

- Erlernen der Wechseltechnik Annahme-Abgabe
- Üben des Ablaufs
- Schnelle, sichere Stabwechsel

2. Ablaufverhalten beim Staffelwechsel



Ablauf:

1. Üben des Wechsels bei Hallenstaffeln zur Schulung des Ablaufverhaltens (s. Bilder)

- die Kinder sitzen hintereinander auf der Langbank
- das annehmende Kind steht an der Startlinie
- das abgebende Kind läuft um die Bank
- das annehmende Kind läuft ab, sobald der Abgeber die Ablaufmarke erreicht

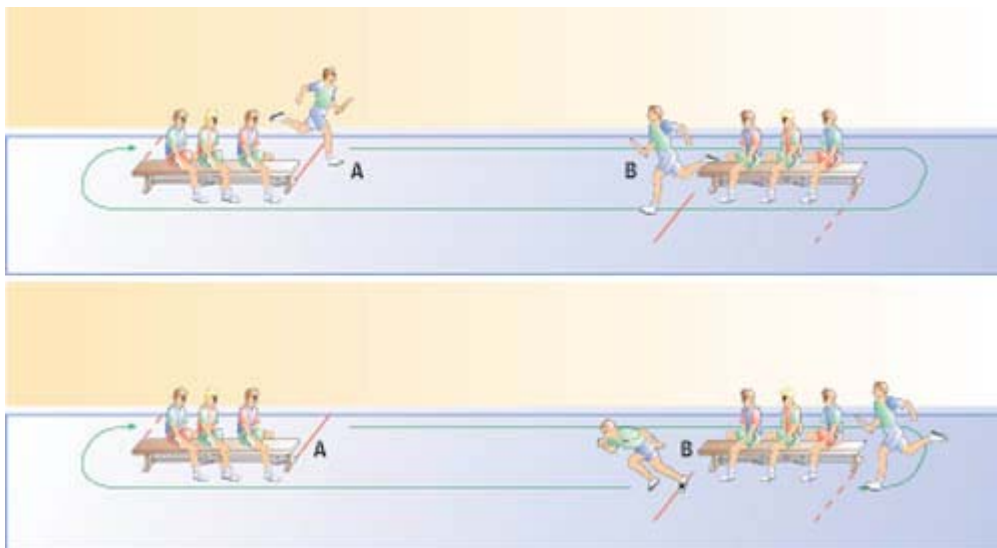
2. Üben des Wechsels und des Ablaufverhaltens

- die Kinder proben den Ablauf mit Ablaufmarke und Startlinie
- Achten Sie dabei auf Timing und Staffelwechsel

Ziele:

- richtiges Ablaufen
- festlegen der Ablaufmarke

3. Kurzstaffeln (an der schmalen Hallenseite entlang)



Ablauf:

1. Staffel A gegen Staffel B (zwei Staffeln)



- A und B sitzen sich auf zwei Langbänken gegenüber, Startlinie und Ablaufmarke sind markiert. A läuft um B und zurück, B läuft um A und zurück: welche Staffel sitzt zuerst wieder komplett auf ihrer Bank?
- 2. Staffel A mit Staffel B (zwei Staffeln)
 - Der Startläufer von A läuft los und übergibt den Stab an den 1. Läufer von B usw.
- 3. Staffel A, B, C und D gegeneinander (vier Staffeln)
 - Ablauf wie in 1, jedoch starten 4 Staffeln (je 2 Staffeln starten von zwei sich gegenüber stehenden Langbänken)
- 4. Staffel A mit B, Staffel C mit D (vier Staffeln)
 - Ablauf wie in 2, jedoch starten mit 4 Staffeln

Baustein 2: Wechsel, Ablauf, Mittlere Staffeln, Diagonalstaffel (20 bis 30 Min.)

1. Wiederholung Staffelwechsel und Abläufe

Ablauf:

1. Wiederholung Baustein 1: Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels
2. Wiederholung Baustein 1: Ablaufverhalten beim Staffelwechsel

Ziele:

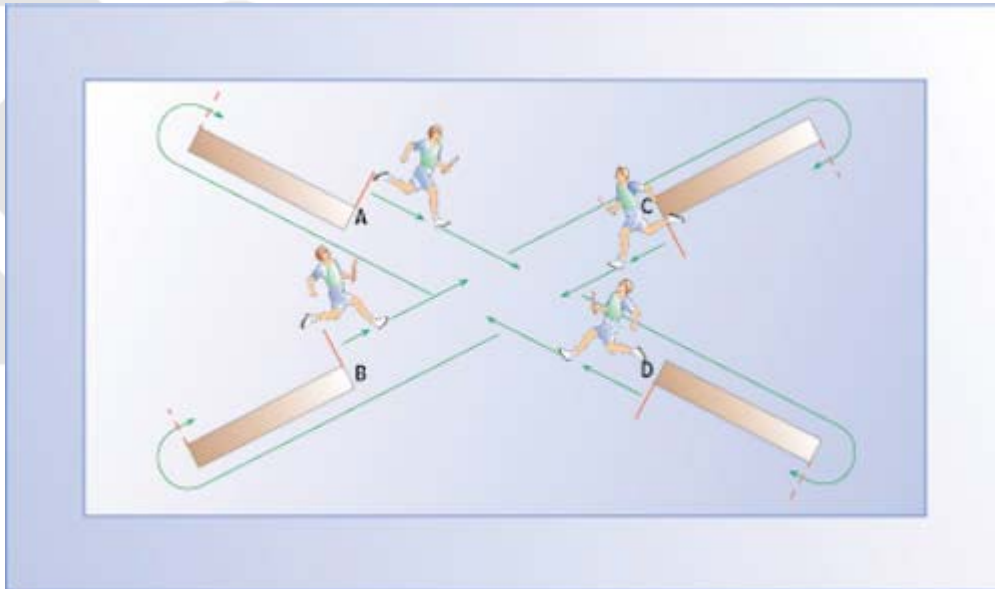
- Erlernen der Wechseltechnik Annahme-Abgabe
- Üben des Ablaufs
- Schnelle, sichere Stabwechsel
- richtiges Ablaufen
- festlegen der Ablaufmarke

2. Mittellange Staffeln (an der langen Hallenseite entlang)

Ablauf:

1. Staffel A gegen B (vgl. Übung 3.1 aus Baustein 1)
2. Staffel A mit B (vgl. Übung 3.2 aus Baustein 1)
3. 4 Staffeln gegeneinander (vgl. Übung 3.3 aus Baustein 1)
4. 4 Staffeln miteinander (vgl. Übung 3.4 aus Baustein 1)

3. Diagonalstaffeln



Ablauf:

1. 4 Staffeln miteinander (vgl. Übung 3.4 aus Baustein 1)
2. 4 Staffeln gegeneinander (vgl. Übung 3.3 aus Baustein 1)

Hinweis:

– Achten Sie darauf, dass es in der Hallenmitte zu Kollisionen kommen kann und warnen Sie die Kinder!

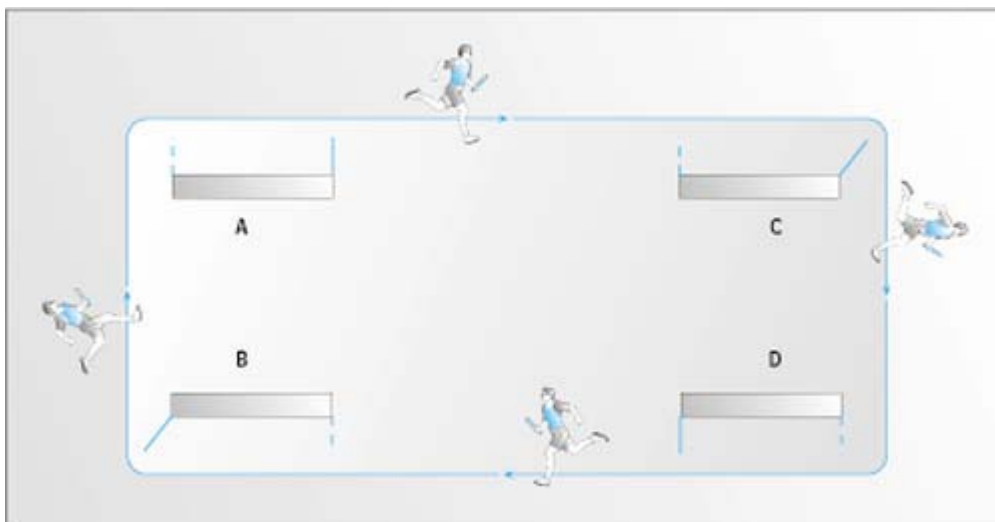
Baustein 3: Wechsel, Ablauf, Lange Staffeln (20 bis 30 Min.)

1. Wiederholung Staffelwechsel und Abläufe

Ablauf:

1. Wiederholung Baustein 1: Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels
2. Wiederholung Baustein 1: Ablaufverhalten beim Staffelwechsel

2. Lange Staffeln (Hallenrunde)



Ablauf:

- 4 Staffeln gegeneinander
- 4 Staffeln miteinander

Ziele:

- Jeder Läufer soll eine Runde laufen (Stabübergabe und -übernahme wie bisher)

Baustein 4: Wettkämpfe – alle Staffeln (20 bis 30 Min.)

Ablauf:

- 1 Kurzstaffel: A mit B gegen C mit D (2 Punkte)
- 2 Kurzstaffel: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)
- 3 Mittellange Staffel 1: A mit C gegen B mit D (2 Punkte)
- 4 Mittellange Staffel 1: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)
- 5 Mittellange Staffel 2: A mit D gegen B mit C (2 Punkte)
- 6 Mittellange Staffel 2: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)
- 7 Staffel über eine halbe Runde: A mit D gegen B mit C (2 Punkte)
- 8 Staffel über eine ganze Runde: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)

Ziele:

- vier Staffeln (mit der gleichen Anzahl von Kindern) treten zum Wettkampf an
- einmal kämpft jede Staffel für sich selbst um die Siegpunkte
- einmal kämpfen zwei Staffeln gemeinsam um den Sieg gegen die jeweils anderen beiden
- Wertung: 4, 3, 2, 1 Punkte für den Sieger; 2., 3. und 4. Platz wenn alleine gelaufen wird; 2 bis 1 Punkte, wenn zusammen gelaufen wird.
- Es siegt die Mannschaft, die am Ende die höchste Punktzahl hat.

Die "Trainingstipps" auf leichtathletik.de werden Ihnen präsentiert von "leichtathletiktraining", der Fachzeitschrift des Philippka-Sportverlages.

*leichtathletik
training*

Die letzten 10 Artikel dieser Kategorie

- | | |
|------------|--|
| 16.12.2003 | Bremer Lauffreff feiert 30. Geburtstag |
| 30.11.2003 | Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 2 |
| 11.11.2003 | Barmer-Walking-Tag mit Triathletin Heidi Jesberger |
| 11.11.2003 | DSB genehmigt „Sport in der Prävention“ |
| 27.10.2003 | RBB-LAUFBEWEGUNG debütiert in New York |
| 25.10.2003 | Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 1 |
| 15.10.2003 | Schönes Leipziger Walkingprogramm mit Weltpremiere |
| 10.10.2003 | Springen mit dem Seil |
| 10.10.2003 | Hochkarätige Gäste beim DLV-Walking-Day in Leipzig |
| 07.10.2003 | Bei soviel Bewegung kann die Sonne nicht streiken |