

SCHRITTFREQUENZ

Die Schüler/innen sollen so schnell wie möglich durch die Reifen laufen:

- vorwärts, ein Kontakt pro Reifen (10 Reifen etwa 3m Anlauf, mindestens 5m Auslauf, 20m-30m)

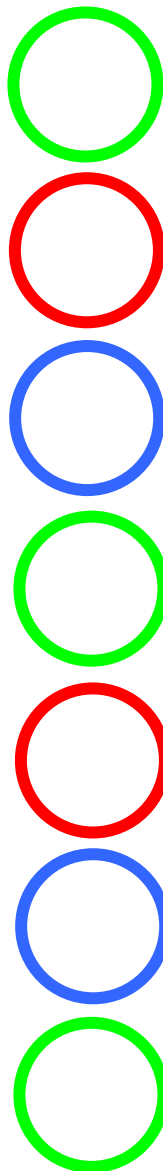
alternativ

- vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt

- vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt und ab der Hälfte der Strecke wieder normale Armführung

- seitwärts, zwei Kontakte pro Reifen

- seitwärts, Hände in den Nacken legen, Ellbogen nach hinten (aufrechter Rumpf)

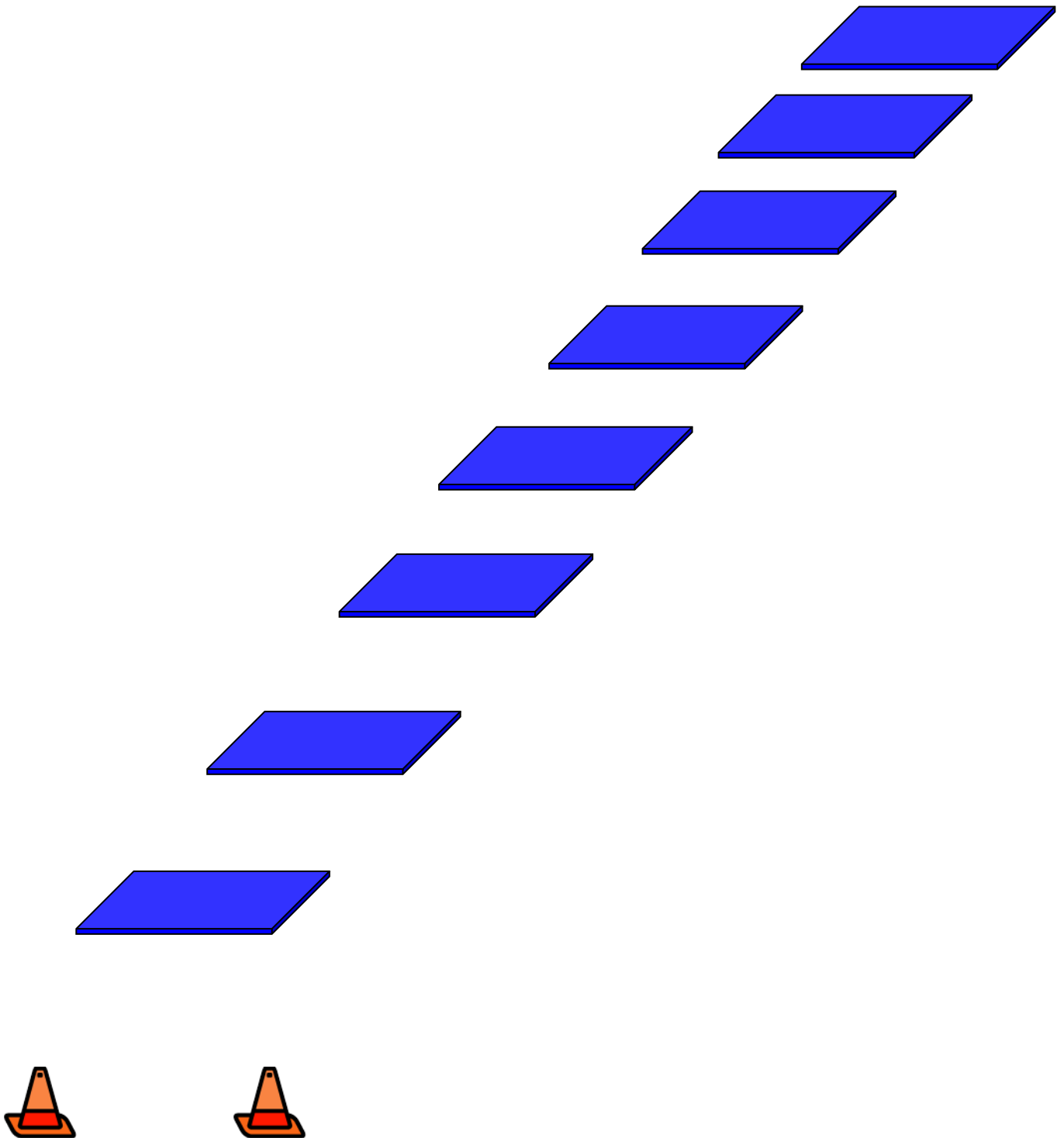


SCHRITTLÄNGE

Die Schüler/innen sollen so schnell wie möglich durch die Reifen bzw. über die Matten laufen:

Mattenbahn oder Reifen (min 10 Matten/Reifen, Abstände nach Leistungsstand so wählen, dass nur im druckvollen Sprint gelaufen werden kann, Abstände zunehmend, 20m-30m)

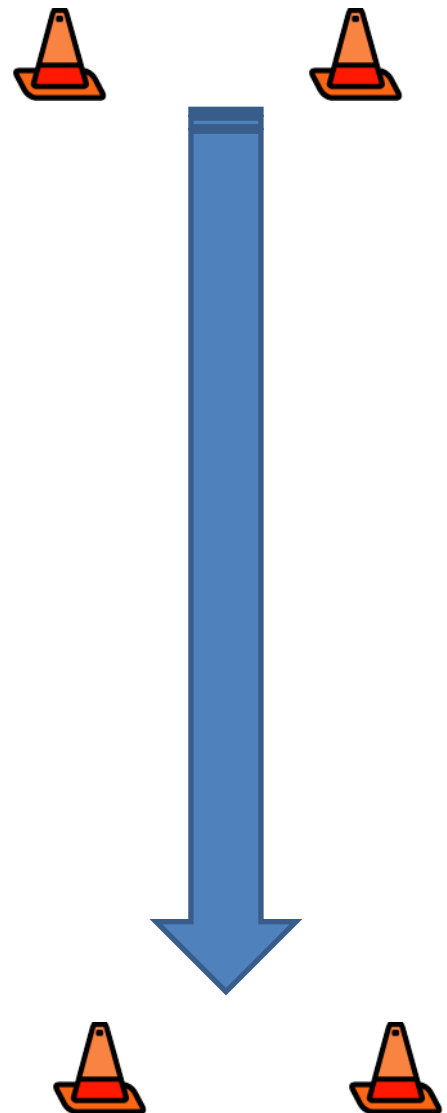
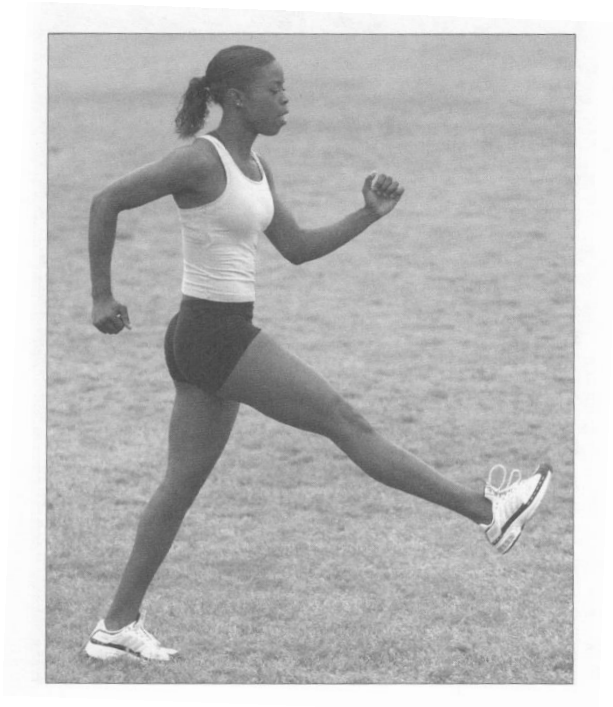
- vorwärts, ein Kontakt zwischen den Matten (10 Matten, 5m Anlauf, mindestens 10m Auslauf)



STORCHENGANG (SCHLAGSCHRITT- bzw. STECHSCHRITTLÄUFE)

Die Schüler/innen sollen auf die andere Hallenseite (bzw. etwa 20m) laufen:

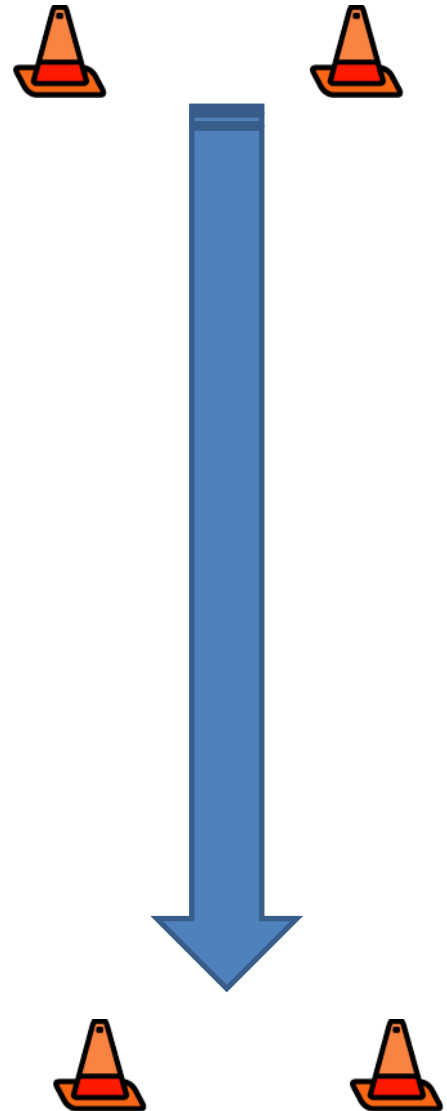
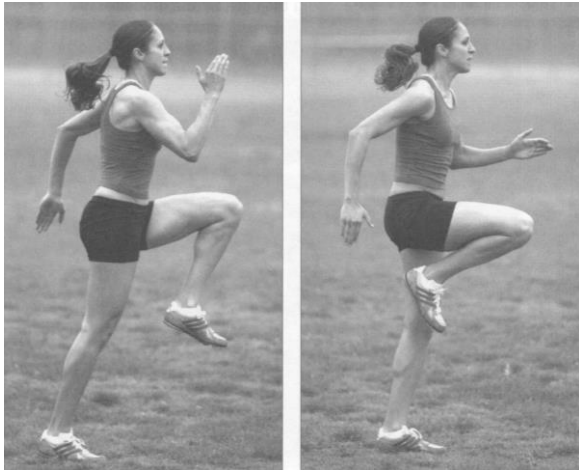
- Die Beine werden aus der Hüfte im Knie gestreckt und mit nach oben angezogener Fußspitze nach vorn geschlagen.
- Anschließend werden sie aktiv nach hinten-unten zum Boden geführt, um den Körperschwerpunkt zu treffen.
- Die Schrittlänge allmählich steigern.
- Variation: Veränderung der Armarbeit/-haltung, z. B. werden die Arme nach unten gestreckt, zur Seite, nach vorne oder über den Kopf gehalten (um die Hüftachse stabilisieren zu lernen und die Körperspannung aufzubauen).



Vom Knieheber zum Kniehebelauf

Die Schüler/innen sollen auf die andere Hallenseite (bzw. etwa 20m) laufen:

- Die Beine werden aus der Hüfte mit nach oben angezogener Fußspitze gebeugt nach oben geführt.
- Anschließend werden sie aktiv nach hinten-unten zum Boden geführt, um den Körperschwerpunkt zu treffen.
- Die Schrittlänge allmählich steigern.



Treppenlaufen in Variationen

Die Schüler/innen sollen Treppen in der Sporthalle/Stadion hinauflaufen:

- Treppen können schnell, druckvoll, mit hohem Knie, seitlich Hinaufgelaufen werden

