


**Dominic Ullrich**

# Sie fragen, wir antworten!

**Schreiben Sie uns Ihre Fragen rund um die Leichtathletik. Unser Expertenteam bietet nicht immer eine Patentlösung, hilft aber mit fundiertem Hintergrundwissen und praktischen Tipps. Für diesen Beitrag hat *leichtathletiktraining* eine per E-Mail an uns gerichtete Frage zum Thema „Organisation des Kinderleichtathletik-Trainings“ aufgegriffen und zur Beantwortung an Dominic Ullrich, Jugendlehrwart im Deutschen Leichtathletik-Verband, weitergegeben.**

Wilfried Plock per E-Mail: „Mit meiner Kinderleichtathletikgruppe trainiere ich zweimal pro Woche. Im Winter kann ich nur eine Einfach- bzw. ein Drittel einer Dreifachsporthalle nutzen. Wie kann ich trotz des eingeschränkten Platzangebots und einer größeren Gruppe leichtathletikorientiert üben und z. B. die neuen Wettkampfdisziplinen vorbereiten?“

## Vielfältiges Üben

Zur Beantwortung Ihrer Frage ist es zunächst einmal wichtig, kurz auf das Wesen der Kinderleichtathletik einzugehen: Die Kinderleichtathletik stellt keine „kleine“ Erwachsenenleichtathletik, sondern eine mögliche Stufe eines langfristigen Entwicklungsprozesses dar und sollte deshalb vielseitig und fähigkeitsorientiert gestaltet werden (vgl. KATZENBOGNER; Kinderleichtathletik; 2004; Seite 21). Fähigkeitsorientiert bedeutet, dass das Üben und Trainieren vor allem auf die Verbesserung der koordinativen, aber auch der konditionellen Fähigkeiten ausgerichtet ist. Dabei ist in die leichtathletikorientierte (Lauf-, Sprung- und Wurfschule) und in die allgemein motorische Ausbildung (Spielen, Turnen) zu unterscheiden. Als Basis für ein dauerhaftes Sporttreiben sollen in der Kinderleichtathletik grundlegende Bewegungsmuster freudbetont und kindgemäß vermittelt werden. Dazu gehören weitaus mehr Inhalte als die Wettkampfdisziplinen, weshalb dem Anspruch eines altersgemäßen Kinderleichtathletiktrainings bei guter Organisation auch ein Training in einer Einfachsporthalle gerecht werden kann.

## Möglichkeiten ausnutzen

Natürlich bieten Schulsportstätten oder Mehrzweckhallen nicht die gleichen Möglichkeiten wie eine Leichtathletikhalle

oder ein -stadion. Dies ist aber in der Kinderleichtathletik auch nicht zwingend erforderlich. Schulsportstätten enthalten in der Regel jede Menge Geräte und Materialien, die für die Ausbildung in der Kinderleichtathletik genutzt werden können. Anregungen zur (scheinbar zweckfremden) Nutzung von Hallengeräten geben die Beiträge von Johannes Hückelkemkes in den *leichtathletiktraining-Ausgaben 9+10, 11 und 12/2010* sowie *1 und 4/2011*. Neben den in Sporthallen vorzufindenden Geräten können weitere Kleingeräte wie Tennisbälle, Hütchen, Reifen o. Ä. mitgebracht werden.

Die Nutzung der jeweiligen Geräte sollte gerade bei geringem Platzangebot und großen Gruppen ökonomisch erfolgen. Dies bedeutet, dass zwar einerseits mit unterschiedlichen Materialien und Geräten gearbeitet werden soll, andererseits dabei aber auf möglichst geringe Umbauzeiten zu achten ist. Häufig können mit ein- und demselben Gerät unterschiedliche Inhalte angeboten und Zielsetzungen verfolgt werden. Ein Beispiel: Turnmatten bieten die Möglichkeit zur Durchführung von allgemeinen Kräftigungsübungen oder von einfachen Übungen aus dem Bodenturnen. Sie können aber auch als Mattenbahn aufgebaut und dann für Sprungaufgaben (Auf- und Überspringen) oder als Hindernisse für die Rhythmusschulung („Vom Überlaufen zum Hin-

demissprint“) genutzt werden. Auf diese Weise kann ein Gerät für drei unterschiedliche Bewegungsfelder eingesetzt werden. Da im Training von Kindern kürzere Übungsstrecken genügen, ist die Durchführung solcher Inhalte auch bei geringem Platzangebot möglich (s. auch die Übungsvorschläge auf den nächsten Seiten). Indem Sie z. B. bei solchen Hindernisbahnen mehrere Varianten mit unterschiedlichen Abständen bzw. Höhen anbieten, werden Sie auch der notwendigen Differenzierung (z. B. bei unterschiedlichen motorischem Niveau der Kinder) gerecht.

## Üben in der Gruppe

(Kinder-)Leichtathletik ist sowohl Individual- als auch Team Sport. Gerade bei Kindern hat der Teamgedanke eine erhöhte Bedeutung. Das Üben in der Gruppe beinhaltet den pädagogischen Aspekt der Entwicklung von Kooperations- und Teamfähigkeit und ist ein wesentliches Mittel, um den Nachwuchs langfristig zum Sport zu motivieren. Denn Kinder und Jugendliche entscheiden sich in erster Linie für einen Sportverein, weil das Training Spaß macht und weil Freunde ebenfalls daran teilnehmen.

Auf den nächsten beiden Seiten werden ausgewählte Übungsformen für das leichtathletikorientierte Hallentraining vorgestellt.

**Verbesserung von Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeiten**

**Fangspiele**

- **Klammerfangen:** Die Kinder laufen mit je einer Klammer am Hosenbund in einem Spielfeld umher. Es gilt, die eigene Klammer zu verteidigen und möglichst viele andere einzusammeln. Wer hat nach einer festgelegten Zeit die meisten Klammern? Variation: eigene Klammer einem anderen Kind anstecken

**Beachte**

- Durch die Veränderung des Spielfelds wird die Zielsetzung verändert: Beim Klammerfangen in einem sehr kleinen Feld (z. B. 5 x 5 Meter) ist besonders schnelles Reagieren gefragt. In einem größeren Feld (z. B. Felddhälfte Volleyball) muss schneller und mehr gelaufen werden.
- Fangspiele o. Ä. eignen sich sehr gut als Aufwärmspiel, dienen gleichzeitig aber auch der spielerischen Verbesserung der Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeiten.

- **Schnellstes Fangspiel der Welt:** In einem festgelegten Spielfeld kann jeder jeden durch Abschlagen „fangen“ (s. Bild). Wer gefangen ist, versteinert. Variante „Oktopussi“: Wer versteinert ist, muss an Ort und Stelle stehen bleiben, darf aber mit den Armen (= Krakenarme) weiter fangen.



**Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint**

**Wettspielformen für wenig Übungsraum**

- **Partnerspiel:** Die Kinder traben jeweils zu zweit hintereinander. Das erste Kind sprintet los, das zweite versucht, es zu fangen. Variation: Das hintere Kind dreht sich um und sprintet los. Das vordere muss reagieren und versuchen, den Partner zu fangen.
- **Balljagd:** Je zwei Kinder stehen in einigen Metern Abstand voneinander entfernt. Das hintere Kind rollt einen Tennisball (kräftig) durch die gegrätschten Beine des Partners. Sobald der Ball durch die Beine gerollt ist, sprintet das Kind los und versucht den Ball mit der Hand aufzunehmen. Variationen: Ausgangsposition ändern, Ball über den Kopf des Partners werfen

**Staffeln und Schnelligkeitsübungen mit Schrittvorgaben**

- **Staffelspiele:** Auch in einer kleinen Halle sind Staffelformen (Pendel-, Rundenstaffel usw.) durchführbar. Streckenlänge und Wiederholungszahlen bestimmen, ob verstärkt die Schnelligkeits- oder die Schnelligkeitsausdauer verbessert wird. Zusatzaufgaben wie das Mitführen eines Balls oder das Überspringen von Hindernissen bringen Spaß und Abwechslung. Beispiele für Staffeln mit Kindern finden Sie u.a. in *It 5/2011* ab Seite 16.
- **Sprints mit Schrittvorgaben:** Durch Sprints über Schaumstoffblöcke oder Koordinationsleitern (auch Reifen, Hütchen, Seile usw.) mit festgelegten Abständen können Schrittlänge oder -frequenz geschult werden. Bauen Sie mehrere Bahnen (Länge 10 bis 15 Meter) mit unterschiedlichen Abständen auf. Geben Sie verschiedene Aufgaben wie:
  - ein, zwei oder drei Kontakte (Schwungbeinwechsel)
  - zwei Kontakte, bei jedem Kontakt über Kopf in die Hände klatschen (s. Bild/Schulung der Kopplungsfähigkeit) oder bei jedem zweiten unter dem Schwungbein in die Hände klatschen (Kniehub)



**Beachte**

- Die Hindernisbahnen können ohne großen Aufwand auch zur Durchführung von Sprungübungen oder zur Vorbereitung auf die Anforderungen des Hürdensprints (s. auch *It 6/2012* ab Seite 4) umgebaut werden. Dabei genügen Übungsstrecken von 10 bis 20 Metern.
- Alle vorgestellten Übungsformen schulen die Schnelligkeitsfähigkeiten bzw. führen technische Elemente des schnellen Laufens bzw. Sprintens spielerisch ein.
- Lassen Sie die Kinder gerade zu Beginn frei wählen, welche Hindernisbahnen sie überlaufen. Sie sind dadurch besonders motiviert und lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen.

## Vom „Hüpfen“ zum Springen

### Übungsformen mit Kleingeräten

- Sprünge mit dem Tennisball: Um das Springen nach oben zu üben, wird ein Tennisball zwischen beiden Füßen eingeklemmt. Der Ball soll im Sprung mit den Füßen nach oben geworfen und selbst oder von einem Partner gefangen werden:
  - nach vorn werfen (geringer Schwierigkeitsgrad)
  - nach hinten werfen, umdrehen, fangen (mittlere Schwierigkeit)
  - zu zweit gleichzeitig nach vorn werfen und Ball des Partners fangen, in der Gruppe zuwerfen (beides hohe Schwierigkeit)

Mit einem anderen Gerät (z. B. Reissäckchen, Gymnastik-, Hand-, Volley- oder leichter Medizinball) ändert sich der Schwierigkeitsgrad!



Foto: Willi Beschner



Foto: Frank Müller

- Sprünge an einem Reifen: pro Kind einen Fahrradreifen auslegen (oder einen Kreis aus einem Springseil legen); Hüpffolgen mit beiden Beinen, dabei immer hinaus und wieder hinein springen:
  - Uhrzeiten: 12/3/6/9/12 Uhr und wieder zurück (immer mit Blick zu 12 Uhr/s. Bild 1)
  - wie zuvor; jetzt aus der Uhr hinaus oder in die Uhr hinein schauen
  - (synchrone) Sprungfolgen in Klein- und Großgruppen einüben (= Rhythmusschulung)
  - Zusatzaufgaben: bei 12 und 6 Uhr in die Hände klatschen (auch bei 12 und 6 Uhr einmal, bei 3 und 9 zweimal klatschen o. Ä./ = Schulung der Kopplungsfähigkeit)
  - Intensivierung durch einbeiniges Springen (mit Drehung, mit Drehung ohne Armeinsatz)

### Sprungbahnen

- Für Sprungserien bzw. Mehrfachsprünge bietet es sich an, Sprungbahnen (s. *It 4/2012* ab Seite 28) aufzubauen. Diese können aus Turnmatten (von Matte zu Matte, Matte quer überspringen), Schaumstoffblöcken, Seilen, Hütchen oder kleinen Kastenteilen bestehen. Bauen Sie je nach Platz mehrere Bahnen nebeneinander mit unterschiedlichen Abständen auf und geben Sie verschiedene Aufgaben (beid- oder einbeinig, über- oder aufspringen, mit links oder rechts überspringen usw.)

### Sprünge auf Weite

- Um das Springen in die Weite zu üben, bietet es sich in der Halle an, Sprünge aus einem kurzen Anlauf auf Weichbodenmatten durchzuführen (s. Bild 2). Die Landung erfolgt dabei auf einem Bein (mit Weiterlaufen). Markieren Sie auf den Matten verschiedene Landezonen und vergeben Sie entsprechende Punkte. Mit zwei nebeneinander aufgebauten Bahnen verkürzen sich die Wartezeiten für die Kinder.

### Staffelformen

- Auch Staffelspiele können Sprungaufgaben enthalten. Bauen Sie verschiedene Hindernisse wie Bananenkartons, Turnmatten, Schaumstoffblöcke, Langbänke o. Ä. ein. Geben Sie den Kindern genau vor, wie die Hindernisse zu überqueren sind (z. B. beidbeinig oder einbeinig springen, Über- oder Aufspringen, mit Hockwende usw.).

### Beachte

- Der hier für das Üben von Sprüngen aufgeführte Tennisball ist ein weiteres Beispiel für das auf Seite 36 genannte mehrfache Nutzen von Geräten. Mit dem Tennisball können natürlich auch verschiedene Übungen aus dem Block Wurf/Stoß durchgeführt werden. Sprung- und Wurfübungen lassen sich gut in einer Übungseinheit miteinander kombinieren.

- Einfache, bildhafte Hinweise bzw. Rückmeldungen wie „Springe wie ein Flummie!“ unterstützen die Entwicklung einer Bewegungsvorstellung (kurzer Bodenkontakt, maximale Sprunghöhe).
- Eine spielerische Vermittlung der jeweiligen Aufgabenstellungen trägt dazu bei, dass die Kinder die Übungen in Bezug auf Umfang und Intensität weniger anstrengend empfinden.