

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

## SPRINT



**Autoren:**

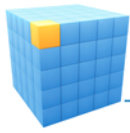
A. Backes L. Johann  
F. Muharemi J. Müller  
J. Weber

K. Königs  
S. Rosenthal



## Übersicht

- **Lernstufenplan**
  - Angestrebte Ziele
- **Spielerischer Einstieg ins Sprinten**
  - Übungen
    - 1. 3 ist einer zu viel
    - 2. Pendelstaffel
    - 3. Fangspiele
- **Lernstufe 1 – Fußaufsatz und Blickrichtung**
  - Übungen
    - 1. Fußgelenkslauf
    - 2. Skippings
    - 3. Hopslerlauf
- **Lernstufe 2 – Schwung- und Stützphase**
  - Übungen
    - 1. Anfersen mit nach vorn pendelndem Unterschenkel
    - 2. Buttkick
- **Lernstufe 3 – Oberkörperposition und Armbewegung**
  - Übungen
    - 1. Lokomotive
    - 2. Steigerungslauf
- **Lernstufe 4 – Gesamtbewegung**
  - Übungen zur Schulung der Startreaktion (akustisch)
    - 1. Nummernwettlauf
    - 2. Vielfältige Startformen
  - Übungen zur Schulung der Startreaktion (optisch)
    - 1. Schere, Stein, Papier
    - 2. Farbenlauf
  - Übung zur Schulung der Startreaktion (taktil)
    - 1. Kettenreaktion
- **Arbeitsmaterial**
  - Technikleitbild Sprint (1)
  - Lernstufen – Check ✓ (2)
  - Schüler – Check ✓ (3.1-3.3)
  - Musterlösung Schüler – Check ✓ (4.1-4.2)
  - Schere – Stein – Papier (5)
  - Bewertungsbogen (6)
  - Beobachtungsmerkmale (7)
- **Videos**
  - 3 ist einer zu viel (1)
  - Pendelstaffel (2)
  - Fangspiele (3.1-3.4)
  - Fußgelenkslauf (4)



- Skippings (5)
- Hopselauf (6)
- Anfersen mit nach vorn pendelndem Unterschenkel (7)
- Buttkick (8)
- Lokomotive (9)
- Steigerungslauf (10)
- Nummernwettlauf (11)
- Vielfältige Startformen (12)
- Schere, Stein, Papier (13)
- Farbenlauf (14)
- Kettenreaktion (15)
- **Quellenverzeichnis**

## Lernstufenplan

Über vier Lernstufen hinweg soll der Sprint mit spielerischen Übungen erlernt werden. Die Lernstufen beinhalten 2 bis 4 Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollten, um in die nächste Lernstufe übergehen zu können. Auf jeder Lernstufe wird die Gesamtbewegung ausgeführt, wobei der Lernschwerpunkt auf den ausgewiesenen Bewegungsmerkmalen liegt. Die anderen Merkmale sind zu vernachlässigen. Bei Leistungsunterschieden der Schülerinnen und Schüler lassen sich mit den optional aufgelisteten Merkmalen Differenzierungen im Unterricht vornehmen.



## Angestrebte Ziele

### Stufe 1 – Fußaufsatz und Blickrichtung

- **Aktiver Fußaufsatz auf dem Vor-/ Mittelfuß**
- **Blick nach vorn in Zielrichtung**

#### Differenzierungsangebot

- Durch hohen Kniehub beim Vorschwingen des Beines erfolgt das Anfersen
- Wechselseitiger, gegengleicher und nach vorn orientierter Armschwung mit leichter Beugung im Ellenbogen und lockerer Hand

### Stufe 2 – Schwung- und Stützphase

- **Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines erfolgt das Anfersen**
- **Aktiver Fußaufsatz vor dem Körper**
- **Abdruck aus der Fuß-, Knie- und Hüftgelenk**

#### Differenzierungsangebot

- Wechselseitiger, gegengleicher und nach vorn orientierter Armschwung mit leichter Beugung im Ellenbogen und lockerer Hand

### Stufe 3 – Oberkörperposition und Armbewegung

- **Wechselseitiger, gegengleicher und nach vorn orientierter Armschwung mit leichter Beugung im Ellenbogen und lockerer Hand**
- **Oberkörpervorlage**

### Stufe 4 – Gesamtbewegung

- **Ruhiger Oberkörper ohne Rotation (stabile Rumpfmuskulatur)**
- **Flüssige und schnelle Abfolge der einzelnen Schwung- und Stützphasen**

## Spielerischer Einstieg ins Sprinten

Das Sprinten wird in der ersten Phase spielerisch eingeführt. Dabei wird zunächst die Technik des Sprintens vernachlässigt. Der Fokus dieser Phase liegt darauf, die Schülerinnen und Schüler den Unterschied zum Ausdauerlauf erfahren zu lassen. Daher steht das Erreichen der maximalen Geschwindigkeit bei den nachfolgenden Spielen im Vordergrund.

### Übungen

#### 1. 3 ist einer zu viel 1

##### Ausgangsposition

Die Lernenden sitzen in der Halle verteilt zu zweit nebeneinander auf dem Boden. Zu Beginn wird ein Fänger und ein zu fangendes Kind ausgewählt.

##### Übungsablauf

Der Fänger versucht, das zu ergreifende Kind zu fangen, indem er dieses am Oberkörper berührt. Nach der Berührung durch den Fänger werden die Rollen getauscht. Das zu ergreifende Kind wird der neue Fänger und der Fänger wird das neue zu ergreifende Kind. Das zu ergreifende Kind kann sich während des Freilaufens neben ein am Boden sitzendes Pärchen setzen.



In diesem Moment ist das zu ergreifende Kind sicher und kann nicht mehr gefangen werden. Das Kind, welches auf der anderen Seite auf dem Boden sitzt, steht auf und ist somit der neue Fänger. Der bisherige Fänger wird zum zu ergreifenden Kind.



1) Gejagtes Kind setzt sich neben ein Pärchen



2) Kind auf anderer Seite steht auf und ist neuer Fänger



3) Bisheriger Fänger ist nun der Gejagte und läuft weg

### Variation

Die Ausgangsposition kann durch verschiedene Sitz- und Stehformen variiert werden.

## 2. Pendelstaffel 2

Eine Strecke von 25 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/ Wendelinie) abgesteckt. Jedes Team erhält einen Staffelstab (Alternativ: einen Wurfing oder einen Schlagball)

### Ausgangsposition

Die Kinder stellen sich in Gruppen mit mindestens fünf Kindern hintereinander auf. Eine Hälfte der Kinder steht an der Startlinie, die andere Hälfte (mindestens zwei Kinder) stehen gegenüber hinter der Wechsellinie, Blickrichtung zur Startlinie. Die ersten der jeweiligen Gruppen stehen hinter der Startlinie mit Blick in Richtung der Wechsellinie und halten den Staffelstab in einer Hand.

### Übungsablauf

Nach dem Startkommando läuft jeweils das erste Kind von der Startlinie mit dem Staffelstab in der Hand los. An der Wechsellinie wartet das nächste Kind mit ausgestrecktem Arm und den Füßen hinter der Wechsellinie auf den Staffelstab. An der Wechsellinie erfolgt die Übergabe des Staffelstabs an den nächsten, der daraufhin sofort auf die gegenüberliegende Seite (zur Startlinie) sprintet und dort den Stab übergibt.

Die Runde endet, sobald alle Kinder wieder an ihrer Ausgangsposition stehen. Das Team, welches zuerst wieder in der Ausgangsreihenfolge steht, hat gewonnen.



### Tipp

Um ein frühzeitiges Wechseln zu vermeiden und die Staffelübergabe wie im Wettkampf zu trainieren, läuft das ankommende Kind um die wartende Gruppe herum und übergibt den Staffelstab von hinten.

### 3. Sprintsprünge mit Fangen 3

#### Ausgangsposition

Ein (oder mehrere Kinder) sind Fänger\*innen und stehen gemeinsam in der Halle/ auf dem Sportplatz nebeneinander. Die anderen Kinder verteilen sich in der Halle/ in dem markierten Bereich auf dem Sportplatz.

#### Übungsablauf

Auf ein Startkommando hin versucht der/die Fänger\*in ein Kind am Oberkörper zu berühren. Sobald ein Kind von einer/einem Fänger\*in gefangen wurde, wird es ebenfalls zum Fänger\*in und hilft mit weitere Kinder zu fangen.



#### Variationen

Ein Kind wird gefangen und....	Das Kind kommt wieder frei, wenn...
<p>... bleibt sofort mit gegrätschten Beinen stehen.</p>   <b>3.1</b>	<p>... ein anderes freies Kind durch die gegrätschten Beine krabbelt.</p>  
<p>... bleibt sofort mit ausgestreckten Armen stehen.</p>   <b>3.2</b>	<p>... ein freies Kind dreimal am Arm pumpt (der Arm wird durch den Mitschüler hoch und runter bewegt) und somit den (imaginären) Luftballon wieder aufpumpt.</p>  

Ein Kind wird gefangen und....	Das Kind kommt wieder frei, wenn...
<p>... bleibt sofort stehen.</p>  	<p>... es 10 Hampelmänner absolviert hat.</p>  
<p>... geht sofort in die Hockposition.</p>  	<p>... sich zwei Kinder die Hände geben und einen Kreis um den/ die gefange*n Schüler*in bilden. Der/ die gefangen*e Schüler*in springt nach oben, wie ein Toast, welcher aus dem Toaster springt, und ist anschließend befreit.</p>  



## Lernstufe 1 – Fußaufsatz und Blickrichtung

In Lernstufe 1 liegt der Fokus auf dem Erlernen des korrekten Fußaufsatzes und dem nach vorn gerichteten Blick Richtung Ziellinie.

Das Gefühl für unterschiedliche Tempostufen/ Laufgeschwindigkeiten soll durch entsprechende Übungen geschult werden. Metaphorisch wird im Folgenden von verschiedenen Gängen gesprochen, welche das Traben, das schnelle Laufen und das Sprinten symbolisieren. Zusätzlich wird sofort darauf geachtet, dass beim Sprint im Gegensatz zum Ausdauerlauf eine leichte Oberkörpervorlage eingenommen und nur auf dem Vorfuß gelaufen wird.

### Übungen

#### 1. Fußgelenkslauf 4

Eine Strecke von 15-20 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/ Ziellinie) abgesteckt. Die Lernenden stehen in Dreierreihen hintereinander.

##### Ausgangsposition

Die Lernenden sollen die Füße schulterbreit nebeneinanderstellen. Die Belastung ist auf dem Mittelfuß und der Oberkörper ist aufrecht. Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung gerichtet.

##### Übungsablauf

Die Füße werden nebeneinandergestellt und die Arme angewinkelt. Nun drücken die Lernenden ihre Fersen abwechselnd vom Boden weg, wobei sich der Fuß nicht vom Boden abhebt. Der Fuß setzt mit dem Vorfuß auf und wird abschließend über die Ferse weggerollt. Während der ganze Fuß aufgesetzt wird, werden das Knie und die Hüfte gestreckt.

Bei dieser Übung ist es wichtig darauf zu achten, dass nur aus den Fußgelenken gearbeitet wird und das Becken die ganze Zeit stabil bleibt.



- **Aktiver Fußaufsatz auf dem Vor-/ Mittelfuß**
- **Knie und Hüfte gestreckt, während der ganze Fuß aufsetzt**
- **Becken bleibt stabil**
- **Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung**

## 2. Skippings ▶ 5

Eine Strecke von 15 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/ Ziellinie) abgesteckt. Die Lernenden stehen in Dreierreihen hintereinander.

### Ausgangsposition

Die Lernenden sollen auf dem Vorderfuß stehen, der Oberkörper ist in leichter Vorlage. Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung gerichtet.

### Übungsablauf

Aus der gestreckten Körperposition werden die Knie abwechselnd schnell vor den Körper auf ca. 90° hochgezogen. Die Zehnspitzen des Schwungbeins werden dabei aktiv angezogen und der Fußaufsatz erfolgt auf dem Vor-/ Mittelfuß. Die Arme pendeln aktiv, wechselseitig und seitlich vom Körper mit. Der Blick ist nach vorn zum Ziel gerichtet.



- **Aktiver Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß**
- **Gestreckte Körperposition, leichte Oberkörpervorlage**
- **Anziehen der Fußspitze beim Schwungbein**
- **Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung**

### 3. Hopslerlauf 6

Eine Strecke von 15-20 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/ Ziellinie) abgesteckt. Die Lernenden stehen in Dreierreihen hintereinander.

#### Ausgangsposition

Die Lernenden stehen auf dem Vor-/ Mittelfuß mit aufrechtem Oberkörper in leichter Vorlage. Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung gerichtet.

#### Übungsablauf

Wechselseitiges Abspringen mit aktivem Fuß- und Schwungbeineinsatz nach vorn oben. Der Oberkörper ist aufrecht und ruhig, der Blick ist nach vorn ins Ziel gerichtet. Ein aktiver Abdruck über den Vor-/ Mittelfuß unterstützt das impulsive Anziehen des Oberschenkels nach vorn oben des Gegenbeines. Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein mit dem anschließenden Wechsel auf das Schwungbein. Die Arme unterstützen den Bewegungsablauf und pendeln aktiv, wechselseitig (linkes Bein - rechter Arm).

Es erfolgt ein erneutes, kraftvolles Abspringen nach vorn oben und einer Landung auf dem neuen Absprungbein auf dem Vor-/ Mittelfuß mit angezogener Fußspitze.



- **Aktiver Kniehub nach vorn oben**
- **Anziehen der Fußspitze bis kurz vor dem Bodenkontakt**
- **Ruhiger, aufrechter Oberkörper in leichter Vorlage**
- **Blick ist nach vorn in Zielrichtung**

#### Beobachtungsmerkmale

##### Lernstufe 1

- **Aktiver Kniehub nach vorn oben**
- **Anziehen der Fußspitze bis kurz vor dem Bodenkontakt**
- **Ruhiger, aufrechter Oberkörper in leichter Vorlage**
- **Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung**

## Lernstufe 2 – Schwung- und Stützphase

### Übungen

#### 1. Anfersen mit nach vorn pendelndem Unterschenkel 7

Eine Strecke von 15 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/Ziellinie) abgesteckt. Die Lernenden stehen in Dreierreihen hintereinander.

#### Ausgangsposition

Auf dem Vor-/ Mittelfuß mit aufrechtem Oberkörper stehen. Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung gerichtet.

#### Übungsablauf

Der Oberschenkel ist nahezu senkrecht zum Boden. Der Kniewinkel wird wechsel-seitig geschlossen und die Ferse aktiv ans Gesäß mit angezogener Fußspitze geführt. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Die Arme unterstützen den Bewegungsablauf und pendeln aktiv, wechselseitig (linkes Bein - rechter Arm) am Körper mit. Das Stützbein ist in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk nahezu gestreckt. Der Abdruck ist aktiv nach vorn in die Ganzkörperstreckung mit leichter Oberkörpervorlage.



- Hohes Anfersen
- Hoher Kniehub des nach vorn schwingenden Beins
- Aktiver Fußaufsatz
- Oberkörper in leichter Vorlage und gestreckt Abdruck aus der Fuß-, Knie- und Hüftgelenkstreckung

## 2. Buttkick ▶ 8

Eine Strecke von 15-20 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/ Ziellinie) abgesteckt. Die Lernenden stehen in Dreierreihen hintereinander.

### Ausgangsposition

Auf dem Vor-/ Mittelfuß mit aufrechtem Oberkörper stehen. Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung gerichtet.

### Übungsablauf

Die Oberschenkel des Schwungbeines werden abwechselnd bis nahezu in die Waagerechte unter den Körper gezogen. Dabei wird der Kniewinkel geschlossen, die Ferse von unten ans Gesäß geführt und der Oberkörper in leichte Vorlage gebracht. Die Arme unterstützen den Bewegungsablauf und pendeln aktiv, wechselseitig (linkes Bein - rechter Arm) am Körper mit. Das Stützbein ist in nahezu gestreckt. Der Abdruck ist aktiv nach vorn in die Ganzkörperstreckung.



- Ferse wird von unten an das Gesäß geführt
- Oberschenkel nahezu waagrecht zum Boden
- Aktiver Fußaufsatz vor dem Körper
- Abdruck durch Fuß-, Knie- und Hüftstreckung

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 2

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines
- Hohes Anfersen des von hinten nach vorn schwingenden Oberschenkels
- Aktiver Fußaufsatz vor dem Körper
- Abdruck durch Fuß-, Knie- Hüftstreckung

## Lernstufe 3 – Oberkörperposition und Armbewegung

### Übungen

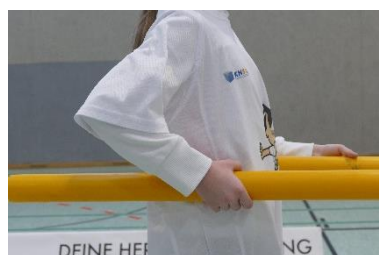
#### 1. Lokomotive 9

##### Ausgangsposition

Partnerweise stehen die Lernenden hintereinander und halten jeweils mit beiden Händen das Stabende (z.B. Turnstab, Poolnoodle usw.) auf Hüfthöhe fest, dabei sind die Ellbogen auf etwa 90° gebeugt. Beide Partner sprechen sich ab mit welchem Arm und Bein die Bewegung nach vorn begonnen wird (z.B. linkes Bein – rechter Arm).

##### Übungsablauf

Auf der Stelle stehend, bewegen sich die Arme wechselseitig vor und zurück. Auf ein Signal wird durch die Halle gegangen und die Arme werden weiterhin wechselseitig vor und zurück bewegt. Die Beine bewegen sich gegengleich zu den Armen. Das Tempo wird kontinuierlich gesteigert.



- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**
- **Fußaufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß**
- **Aufrechte Körperhaltung – Blick geradeaus**

## 2. Steigerungslauf ▶ 10

Eine Strecke über ca. 40-50m ist abgesteckt.

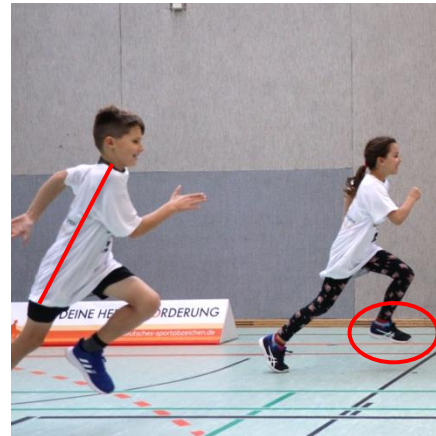
### Ausgangsposition

Aufrechter Stand hinter der Startlinie in Startposition.

### Übungsablauf

Man beginnt im lockeren Traben und steigert das Tempo kontinuierlich bis zum Sprint. Dabei bleibt der Oberkörper ruhig, leicht nach vorn geneigt. Eine koordinierte Abstimmung von Beinen und Armen sorgt für eine ruhige Oberkörperposition (stabile Rumpfmuskulatur).

Je schneller, desto mehr wird der Körper nach vorn geneigt und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.



- **Diagonale Arm-Bein-Koordination**
- **Nach vorn orientierter Armschwung**
- **Arme schwingen nah am Körper vorbei**

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 3

- **Wechselseitiger, gegengleicher und nach vorn orientierter Armschwung**
- **Oberkörpervorlage**

## Lernstufe 4 – Gesamtbewegung

Nun liegt der Fokus auf der Gesamtbewegung. Die Lernenden sollen durch verschiedene Übungen einen flüssigen Ablauf der einzelnen Schwung- und Stützphasen erlernen. Dabei liegt ein weiterer Fokus auf einer ruhigen Oberkörperposition ohne seitliche Rotation. Der wechselseitige, nach vorn orientierte Armeinsatz ist vorausgesetzt. Zusätzlich wird durch die Schulung der Reaktionszeit anhand von akustischen, optischen und taktilen Signalen die Startreaktionszeit minimiert und somit der Start verbessert.

## Übungen zur Schulung der Startreaktion (akustisch)

### 1. Nummernwettlauf



Die Kinder werden in Kleingruppen aufgeteilt (4-6 Kinder pro Gruppe) und jedes Kind einer Gruppe erhält eine Zahl (1-X). Für jede Gruppe wird am Ende einer identisch langen Strecke ein Hütchen gesetzt (Wendepunkt). Eine Strecke von 15 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/Wendepunkt) abgesteckt.

#### Ausgangsposition

Die Kinder sitzen nebeneinander auf dem Boden hinter der Startlinie.

#### Übungsablauf

Der/die Lehrer\*in ruft laut eine Zahl (1-X) und die Kinder mit der entsprechenden Zahl laufen so schnell es geht um das Hütchen herum und zurück. Die Siegermannschaft erhält 3 Punkte, die zweite Mannschaft 2 und die dritte erhält 1 Punkt. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?



- **Schnelle Startreaktionszeit**
- **Koordinierte Arm- und Beinbewegung**

#### Variation

Die Ausgangsposition kann durch verschiedene Liege-, Sitz- und Standpositionen verändert werden.



## 2. Vielfältige Startformen (akustisch) ▶ 12

Eine Strecke von 15-20 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/Ziellinie) abgesteckt.

### Ausgangsposition

Die Kinder liegen, sitzen oder stehen nebeneinander an einer Linie. Alle Kinder sind in der gleichen Position (auf dem Rücken liegend, Kopf in Laufrichtung / mit gestreckten Beinen sitzend entgegengesetzt zur Laufrichtung/ stehend mit Blick entgegengesetzt zur Laufrichtung/ stehend mit Blick in Laufrichtung).

### Übungsablauf

Die Kinder laufen auf ein Kommando (z.B. Pfiff, „Hepp“, Klatschen) schnellstmöglich los bis zur Ziellinie.



- **Schnelle Startreaktionszeit**
- **Koordinierte Arm- und Beinbewegung**

## Übungen zur Schulung der Startreaktion (optisch)

### 1. Schere, Stein und Papier ▶ 13 ▶ 5

#### Ausgangsposition

Zwei Kinder stehen sich an der Mittellinie in einer Entfernung von ca. 1,5 Metern gegenüber und schauen sich an. Hinter beiden Kindern ist in einer Entfernung von 15-20 Metern eine Ziellinie markiert.

#### Übungsablauf

Die Pärchen spielen gegeneinander Schere, Stein und Papier. Der Gewinner muss sich umdrehen und vor dem Verlierer weglaufen. Der Verlierer versucht den Gewinner einzuholen und am Oberkörper zu berühren. Ist der Gewinner über der Ziellinie ohne berührt zu werden, so hat er diesen Durchgang gewonnen. Schafft es der Verlierer den Gewinner zu fangen, so geht dieser Durchgang unentschieden aus.



- **Schnelle Startreaktionszeit**
- **Koordinierte Arm- und Beinbewegung**

## 2. Farbenlauf ▶ 14

### Ausgangsposition

Die Kinder stehen verteilt in der Halle mit Blickrichtung zur Lehrperson.



### Übungsablauf

Die Lehrperson hebt eine Karte in einer gewissen Farbe und alle Kinder, die ein Kleidungsstück dieser Farbe tragen, sprinten bis zur Wendelinie und zurück.



- **Schnelle Startreaktionszeit**
- **Koordinierte Arm- und Beinbewegung**

# Übung zur Schulung der Startreaktion (taktil)

## 1. Kettenreaktion 15

Eine Strecke von 15-20 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/ Ziellinie) abgesteckt.

### Ausgangsposition

Stehen an der Startlinie nebeneinander in einer Reihe und berühren sich mit den Schultern. Dabei haben sie die Augen geschlossen.

### Übungsablauf

Ein Lernender auf der linken Seite öffnet die Augen, startet und sprintet bis zur Ziellinie. Sobald der nebenstehende Lernende bemerkt, dass der neben ihm stehende lossprintet, öffnet er ebenfalls die Augen und sprintet sofort los. So geht es die komplette Reihe entlang.

### Variation

- Ein\*e Schüler\*in von der anderen Seite startet
- Ein\*e Schüler\*in aus der Mitte startet
- Lehrkraft/Schüler\*in berührt nacheinander die Kinder an der Schulter



- **Schnelle Startreaktionszeit**
- **Koordinierte Arm- und Beinbewegung**

### Beobachtungsmerkmale

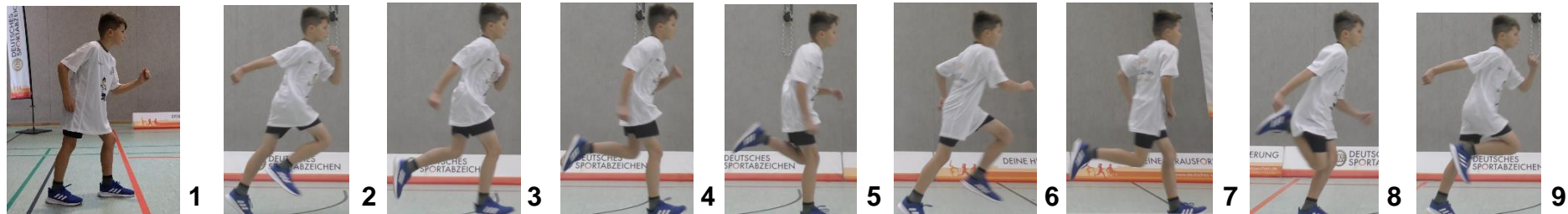
#### Lernstufe 4

- **Ruhiger Oberkörper ohne Rotation**
- **Flüssige Abfolge der einzelnen Schwung- und Stützphasen**



1

## Technikleitbild Sprint









<sup>1</sup> Vordere Schwungphase und hintere Stützphase finden parallel statt. <sup>2</sup> Vordere Stützphase und hintere Schwungphase finden parallel statt.

<sup>1</sup> & <sup>2</sup> Diese Bewegungen wechseln sich gegenseitig ab. Je kürzer die Bodenkontaktzeit der Füße ist, desto schneller kann der nächste Schritt erfolgen.

Ausgangsposition (Bild 1)	Startphase (Bild 2)	Hintere Schwungphase (Bild 3+4) <sup>2</sup>	Vordere Schwung- phase (Bild 5+6) <sup>1</sup>	Vordere Stützphase (Bild 7+8) <sup>2</sup>	Hintere Stützphase (Bild 9) <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Füße stehen in Schrittstellung, in etwa 1,5 Fußlängen Abstand.</li> <li>- Aufrechter Stand mit Blick in Zielrichtung.</li> <li>- Der Gegenarm des hinteren Beines ist vorn, wobei der Ellbogenwinkel 90° beträgt und der Unterarm parallel zum Boden zeigt. Der andere Arm befindet sich leicht gebeugt im Ellbogengelenk hinten. Die Hände sind locker geöffnet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiver impulsiver Abdruck vom Boden nach vorn über das hintere Bein.</li> <li>- Schritt nach vorn mit aktivem Aufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß.</li> <li>- Aktive Bein Streckung des hinteren Beins mit anschließendem Abdruck nach vorn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktives Anziehen der Ferse zum Gesäß, spitzer Kniewinkel.</li> <li>- Oberschenkel pendelt schnell nach vorn.</li> <li>- Der Gegenarm ist im Ellbogen angewinkelt vor dem Körper, die Hand ist locker geöffnet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das vordere Bein (Schwungbein) ist im Hüft- und Kniegelenk gebeugt und wird nach vorn oben auf Hüfthöhe geschwungen.</li> <li>- Der Fuß ist dabei aktiv hochgezogen (keine hängende Fußspitze).</li> <li>- Absenken des Oberschenkels und nahezu vollständige Streckung im Kniegelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das vordere Bein setzt mit dem Vor-/Mittelfuß nah vor dem Körper auf und zieht aktiv nach hinten unten.</li> <li>- Nach dem Fußaufsatz gibt das Kniegelenk minimal nach, um den Aufsatz des Fußes abzufedern.</li> <li>- Das Stützbein wird nun zum Schwungbein, das im Hüft- und Kniegelenk angewinkelt nach vorn geschwungen wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sind nahezu gestreckt und bilden mit dem Oberkörper eine Gerade, die nach vorn gerichtet ist.</li> <li>- Das hintere Bein (Stützbein) verlässt schnell den Boden und es folgt eine kurze Flugphase.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Oberkörper ist in leichter Vorlage und der Blick ist nach vorn ins Ziel gerichtet.</li> <li>- Aktive, gegengleich pendelnde Armbewegung aus dem Schultergelenk nach vorn.</li> </ul>					



## Lernstufen – Check




Ausgangsposition	Startphase	Hintere Schwungphase	Vordere Schwungphase	Vordere Stützphase	Hintere Stützphase
					
	Check ✓	Check ✓	Check ✓	Check ✓	Check ✓
Start ist in der Schrittstellung, der Gegenarm des hinteren Beins ist vorn.	Der Abdruck nach vorn erfolgt schnell.	Die Ferse wird über einen spitzen Knie-winkel zum Gesäß gezo-gen.	Das vordere Bein wird in Knie und Hüfte gebeugt, nach vorn auf Hüft-höhe ge-schwungen	Der Fußaufsat z erfolgt aktiv über den Vor-/ Mittelfuß.	Das hintere Bein ist in Verlänger-ung des Oberkör-pers nahe-zu gestreckt.
Aufrechte Oberkörper-position.	Es folgt ein flacher Schritt.	Der Ober-schenkel pendelt schnell nach vorn.	Der Fuß und die Zehen werden aktiv angezogen.	Nach dem Fußaufsat z gibt das Knie mini-mal nach.	Nach dem Abdruck vom hinteren Bein folgt eine Flugphase.
Der Blick geht nach vorn in Ziel-richtung.	Das hintere Bein drückt gestreckt nach vorn ab.	Der Gegenarm mit angewin-keltem Ellbo-gen ist vorn.	Der Ober-schenkel wird beim Absen-ken fast ganz gestreckt.	Das hintere Bein wird nun zum Schwung-bein.	


**3.1**

# Schüler – Check


**NAME:** .....

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.




Ablauf	Technikelemente	Check 
<b>Ausgangsposition</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich starte in der ..... mit nach vorne ..... Oberkörper. .....</li> <li>• Mein ..... zum hinteren Bein ist vorn. .....</li> <li>• Ich schaue nach ..... unten.</li> </ul>	----- ----- -----
<b>Startphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Start erfolgt durch einen ..... Abdruck nach vorn. .....</li> <li>• Daraufhin setze ich einen ..... Schritt. .....</li> <li>• Mein hinteres Bein drückt sich ..... nach vorne ab.</li> </ul>	----- ----- -----



# Schüler – Check

**NAME:** .....

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
<b>Hintere Schwungphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich ziehe meine Ferse unter einem ..... Kniewinkel hoch zum ..... -----</li> <li>• Ich pendele meinen ..... schnell nach vorne. -----</li> <li>• Mein Gegenarm mit gewinkelttem ..... ist vorn. -----</li> </ul>	   ----- ----- -----
<b>Vordere Schwungphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich schwinge mein in ..... und ..... gebeugtes Bein nach vorne auf Hüfthöhe. -----</li> <li>• Dabei ziehe ich meinen ..... und meine ..... aktiv an. -----</li> <li>• Ich ..... meinen Oberschenkel beim Absenken fast vollständig. -----</li> </ul>	   ----- ----- -----







# Schüler – Check

**NAME:** .....


**Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.**

<b>Ablauf</b>	<b>Technikelemente</b>	<b>Check</b> ✓
<b>Vordere Stützphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein ..... erfolgt aktiv über den Vor- oder Mittelfuß.            .....</li> <li>• Nach dem Fußaufsatz gibt mein ..... leicht nach.            .....</li> <li>• Mein hinteres Bein wird nun zum .....</li> </ul>	----- ----- -----
<b>Hintere Stützphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Bein ist in Verlängerung des ..... Fast vollständig            .....</li> <li>• Nach Abheben des hinteren Beins erfolgt eine .....</li> </ul>	----- -----



# Musterlösung Schüler – Check

# 4.1

<b>Ausgangs- position</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich starte in der <b>Schrittstellung</b> mit nach vorne <b>gerichtetem</b> Oberkörper. -----</li> <li>• Mein <b>Gegenarm</b> zum hinteren Bein ist vorn. -----</li> <li>• Ich schaue nach <b>vorne</b> unten. -----</li> </ul>	<b>Check</b>   -----  -----  -----
<b>Startphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Start erfolgt durch einen <b>impulsiven</b> Abdruck nach vorn. -----</li> <li>• Daraufhin setze ich einen <b>flachen</b> Schritt. -----</li> <li>• Mein hinteres Bein drückt sich <b>gestreckt</b> nach vorne ab. -----</li> </ul>	 -----  -----  -----
<b>Vordere Schwungphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich schwinge mein in <b>Knie</b> und <b>Hüfte</b> gebeugtes Bein nach vorne auf Hüfthöhe. -----</li> <li>• Dabei ziehe ich meinen <b>Fuß</b> und meine <b>Zehen</b> aktiv an. -----</li> <li>• Ich <b>strecke</b> meinen Oberschenkel beim Absenken fast vollständig. -----</li> </ul>	 -----  -----  -----
<b>Hintere Stützphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Bein ist in Verlängerung des <b>Oberkörpers</b> fast vollständig <b>gestreckt</b>. -----</li> <li>• Nach Abheben des hinteren Beins erfolgt eine <b>Flugphase</b>. -----</li> </ul>	 -----  -----












# Musterlösung Schüler – Check

# 4.2

<b>Vordere Stützphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein <b>Fußaufsatz</b> erfolgt aktiv über den Vor- oder Mittelfuß. -----</li> <li>• Nach dem Fußaufsatz gibt mein <b>Knie</b> leicht nach. -----</li> <li>• Mein hinteres Bein wird nun zum <b>Schwungbein</b>.</li> </ul>	-----  -----  -----
<b>Hintere Schwungphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich ziehe meine Ferse unter einem <b>spitzen</b> Kniewinkel hoch zum <b>Gesäß</b>. -----</li> <li>• Ich pendele meinen <b>Oberschenkel</b> schnell nach vorne. -----</li> <li>• Mein Gegenarm mit gewinkelttem <b>Ellbogen</b> ist vorn.</li> </ul>	-----  -----  -----



# Schere – Stein – Papier

Spieler 1	Spieler 2	Gewinner
<p><b>Stein</b></p> 	<p><b>Schere</b></p> 	<p><b>Stein gewinnt</b></p> 
<p><b>Papier</b></p> 	<p><b>Stein</b></p> 	<p><b>Papier gewinnt</b></p> 
<p><b>Schere</b></p> 	<p><b>Papier</b></p> 	<p><b>Schere gewinnt</b></p> 



# Bewertungsbogen <sup>1</sup>

## Ablauf

Beim Sprint kann auf die Benutzung von Startblöcken verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen.

Das dreiteilige Startkommando („Auf die Plätze!“ – „Fertig!“ – „Los!“) gilt für alle Teilnehmenden, worauf diese bis zum vorgegebenen Ziel sprinten.

## Bewertung

Die Läufer\*innen sind zu disqualifizieren, wenn sie für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich sind. Beim Erreichen des Ziels wird die Zeit gestoppt und auf Zehntel abgelesen.

### Mädchen (Angaben in Sek.)

6-7			8-9			10-11		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
30m			30m			50m		
8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1

### Jungen (Angaben in Sek.)

6-7			8-9			10-11		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
30m			30m			50m		
7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4

<sup>1</sup> Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg)/ Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung



7

# Beobachtungsmerkmale

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 1

- Aktiver Fußaufsatz auf dem Vor-/ Mittelfuß
- Blick nach vorn in Zielrichtung

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 2

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines
- Hohes Anfersen des von hinten nach vorn schwingenden Oberschenkels
- Aktiver Fußaufsatz nah am Körper
- Abdruck aus der Fuß-, Knie-, Hüftstreckung

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 3

- Wechselseitiger, gegengleicher und nach vorn orientierter Armschwung
- Oberkörpervorlage

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 4

- Ruhiger Oberkörper ohne Rotation (stabile Rumpfmuskulatur)
- Flüssige Abfolge der einzelnen Schwung- und Stützphasen

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungs-ort	Erscheinungs-jahr	Verlag
DOSB	PRÜFUNGSWEGWEISER inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung	Frankfurt am Main	2021	Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

### Video

Nummer	Urheber
1-18	Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lisa Johann, Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal, Janek Müller, Jonas Weber / Lehramtsstudierende	Backes, Alexander Minnich, Marlis Perchthaler, Dennis Dörr, Sebastian	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz Extern
Brita Biskupek		Rektorin und Sportlehrerin der Grundschule Metternich Oberdorf
Kathrin Königs		Deutscher Leichtathletik-Verband