



# SPRINT- UND STAFFELSPIELE



**Autoren:** Jannik Dahm, Lucas Rennau, Florian Sopp



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Vorüberlegungen und Hinweise**
- **Planung und Rahmenbedingungen**
- **Beispiele verschiedener Sprints**
  - 1 Fangspiele
  - 2 Frühstarter
  - 3 Tag und Nacht
  - 4 Nummernwettlauf
  - 5 Bundesligasprint
  - 6 Risiko-Zonensprint
  - 7 Würfelsprint
- **Arbeitsmaterial - Aufbauskizzen**
  - Frühstarter (1)
  - Tag & Nacht (2)
  - Nummernwettlauf (3)
  - Bundesligasprint (4)
  - Risiko-Zonensprint (5)
  - Würfelsprint (6)
- **Videos**
  - Frühstarter (1)
  - Tag und Nacht - Variante: Schwarze Katze (2)
  - Tag und Nacht - Variante: Schwan auf dem See (3)
  - Nummernwettlauf (4)
  - Risiko-Zonensprint (5)
  - Würfelsprint (6)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Der Sprint ist neben seiner Bedeutung als eigenständige Disziplin der Leichtathletik zentraler Baustein weiterer leichtathletischer Disziplinen und "sportartübergreifender Bestandteil vieler anderer Sportarten"<sup>2</sup>. Zur Stärkung der Sprintfähigkeit der Lernenden sind über alle Klassenstufen hinweg stets die Kriterien der Trainingslehre sowie die individuellen Leistungsvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu beachten. Auf Grundlage der Steuerung der Belastungsnormative<sup>3</sup> Reizintensität, Reizdauer, Reizdichte, Reizumfang sowie Belastungshäufigkeit können die Anforderungen differenziert und die Belastungsreize entsprechend der umzusetzenden Lernziele gestaltet werden.

Zusätzlich sind neben den vorangegangenen Überlegungen auch die Unerlässlichkeit einer angemessenen Erwärmung sowie die zunehmende Automatisierung und Verbesserung der Sprinttechnik auf Grundlage der Setzung maximaler Belastungsreize als allgemeine Überlegungen zur Stärkung der Sprintfähigkeit anzuführen.

Letztlich kann die Schaffung angemessener motivationaler Bedingungen zur Erreichung ebendieser maximalen, trainingswirksamen Belastungsreize zum Anlass genommen werden, Sprint- und Staffelspiele im Sportunterricht einzusetzen, da sich die Erzeugung ausgeprägter Motivation durch den spielerischen Zugang schier verselbstständigt.

## Vorüberlegungen und Hinweise<sup>4</sup>

Für den gelingenden Einsatz von Sprintspielen im Sportunterricht sind bei der Planung des Unterrichts grundlegende Überlegungen vorzuschalten. Die aufgeführten Kriterien bieten Möglichkeiten zur Prüfung der Auswahl sowie der Gestaltung der einzelnen Sprintspiele vor dem Hintergrund unterschiedlicher Lernziele und unterschiedlicher Lerngruppen.

- Anwendung der Trainingslehre
- Steuerung der Belastung durch Veränderung der Belastungsnormative
- Differenzierung der Anforderungen
- Ausgerichtet am Leistungsvermögen der Lerngruppe
- Schaffung motivationaler Bedingungen
- Spielerische Zugänge zur Schaffung ausgeprägter Motivation zur Maximalbelastung
- Vorhandensein zusätzlicher - insbesondere pädagogischer - Lernziele
- Umsetzbarkeit einer ausgeprägten Gefahrenprophylaxe
- Handhabbarkeit des methodischen Aufwands
- Regelbarkeit der Spielformen
- Möglichkeit der Streuung des Erfolgs
- Möglichkeiten zur Variation
- Ermöglichung situationsgerechter Anpassungen

<sup>2</sup> Güllich, et al. 2014

<sup>3</sup> Güllich, et al. 2014

<sup>4</sup> Die aufgeführten Überlegungen entspringen studentischen Protokollen zum Teilmodul Leichtathletik I im Studiengang Bachelor of Education der Universität Koblenz unter der Leitung von Dr. Thomas Hellwig.

## Planung und Rahmenbedingungen<sup>5</sup>

Neben den Prämissen sind bei der Planung von Sprintspielen, die den Charakter eines Staffelspiels aufweisen, ebenfalls folgende Aspekte für einen gelingenden Einsatz zu berücksichtigen.

### Gruppeneinteilung

- Gruppengröße anpassen
  - Probleme zu großer Gruppen wie lange Wartezeiten, geringe Übungsfrequenz, Ordnungsschwierigkeiten
  - Probleme zu kleiner Gruppen wie Verlust des Überblicks
- Homogenität erreichen
  - Ungewissheit des Ergebnisses

### Regeln

- Organisation der Regeleinführung & -einhaltung
  - Schrittweise Einführung der Regeln (Überfrachtung vermeiden)
  - "learning by doing"
  - Belohnung für Regeleinhaltung
- Start
  - an Wettkampfbestimmungen angelehnt
- Übergabe
  - Erlernen der Staffelstab-Übergabe
  - Bei Entgegenlaufen Fahnenstangen nutzen (Übergabehand auf anderer Seite hinter der Fahnenstange)

### Organisation

- Pendel- vs. Wendestaffel
  - Pendelstaffel schwieriger zu organisieren, jedoch Entzerrung großer Gruppen
- Auswertung der Ergebnisse
  - Kontrolle des Zieleinlaufs durch geeignete Lehrerposition
  - Markierung des Schlussläufers
  - Notieren des Einlaufs
- Wertung der Platzierungen
  - Punktevergabe entsprechend des Einlaufs
  - Zusatzpunkte für Regeleinhaltung/Ordnung möglich
  - Punktesystem anwendbar für Turnierformen
- Atmosphäre
  - Bei Erklärungen / beim Start absolute Ruhe
  - Während Durchführung anfeuern → motivierende Atmosphäre

<sup>5</sup> Die aufgeführten Aspekte entspringen studentischen Protokollen zum Teilmodul Leichtathletik I im Studiengang Bachelor of Education der Universität Koblenz unter der Leitung von Dr. Thomas Hellwig.

# Beispiele verschiedener Sprintspiele

## 1 Fangspiele

Im Allgemeinen werden Fangspiele durch eine ausgeprägte Nähe zur Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler (SuS) gekennzeichnet. Diesem Vorteil steht jedoch die Gefahr der Unter- oder Überforderung einzelner Lernender, insbesondere die hohe Belastung für die/den FängerIn gegenüber. Darüber hinaus liegt vor allem beim Einsatz mehrerer FängerInnen ein erhöhtes Verletzungsrisiko vor, sodass in der Konsequenz geeignete Spielformen oder Variationen für einen gelingenden Einsatz von Fangspielen umgesetzt werden müssen.<sup>6</sup>

1. Die Einteilung kleiner, leistungsgerechter **Gruppen** erhöht die Intensität und wirkt der Inaktivität einzelner SchülerInnen entgegen. Darüber hinaus ist es über alle Variationen hinweg sinnvoll, die FängerInnen durch Leibchen o.Ä. deutlich zu markieren.
2. Durch die optionale Errichtung von **Rettungsinseln**, auf denen die flüchtenden SuS nicht gefangen werden dürfen, bieten diese vor allem leistungsschwächeren Lernenden eine Hilfestellung. Die Einführung zusätzlicher Regeln, die die Nutzung der Rettungsinseln organisieren, ist für das Gelingen dieser Spielform unerlässlich.
3. Eine weitere Variationsmöglichkeit bietet das **Freiwerden** durch Bewegungsaufgaben. Gefangene SuS können entweder durch die Mithilfe von Mitschülern, die beispielsweise durch die gegrätschten Beine des Gefangenen hindurch krabbeln, oder durch die Absolvierung von Aufgaben, wie beispielsweise der Durchführung einer festgelegten Anzahl an Hampelmännern frei werden und wieder am Spiel teilnehmen.
4. Das **Handicapfangen** bietet eine weitere Variation des Fangspiels. Die SuS können durch das geschickte Zuspiel von vorhandenen Wurfgegenständen, beispielsweise mehreren Tennisbällen, vor dem drohenden Fangen gerettet werden können, da die Balltragenden nicht gefangen werden dürfen.
5. Die Option des **Kettenfangens**, bei der sich die gefangenen SuS mit Handfassung in der Fänger-Kette einreihen, beugt aufgrund der zunehmenden Fängeranzahl einer Überlastung einzelner Fänger vor.
6. Eine weitere Möglichkeit zur Belastungssteuerung kann das Fangen auf **Zeit** sein. Entweder werden die Zeiten verglichen, die die verschiedenen Mannschaften für das Einfangen aller TeilnehmerInnen benötigen oder die Anzahl gefangener SuS innerhalb eines festgelegten Zeitintervalls wird verglichen.

---

<sup>6</sup> Die aufgeführten Punkte entspringen studentischen Protokollen zum Teilmodul Leichtathletik I im Studiengang Bachelor of Education der Universität Koblenz unter der Leitung von Dr. Thomas Hellwig.



## 2 Frühstarter ▶ 1 ▶ 1

### Ausgangssituation

Die SuS stehen nebeneinander an einer Startlinie mit Blick in Zielrichtung. Variierende *Startpositionen*, beispielsweise aus verschiedenen Sitzpositionen, sind empfehlenswert.



Das Ziel ist etwa 30 bis 40m von der Startlinie entfernt und in der Halle mit einer ausreichenden Auslaufzone vor der Wand zu positionieren.

### Durchführung

Die Lehrperson oder ein passiver Schüler gehen hinter den Schülern entlang und legen einem Schüler einen Gegenstand in die *nach hinten gestreckte Hand* oder tippen den Schüler an. Der ausgewählte Schüler darf dann starten und die anderen Schüler müssen reagieren, wenn der „Frühstarter“ losläuft. Ziel ist es vor dem Frühstarter die Ziellinie zu überqueren.



Das Sprintspiel ist aufgrund der Unvorhersehbarkeit des Frühstarters durch eine ausgeprägte Spannung charakterisiert und fordert von den SuS ein hohes Maß an Konzentration und Reaktionsschnelligkeit ein.

## 3 Tag und Nacht



### Ausgangssituation

Die Lerngruppe wird in zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt, die sich an der Mittellinie jeweils paarweise gegenüberstehen. An den kurzen Seiten der Halle sind mit ausreichendem Abstand zur Wand Ziellinien markiert.

Die Mannschaften erhalten gegensätzliche Teamnamen, wie beispielsweise "Tag" & "Nacht" oder "Schwarz" und "Weiß".



### Durchführung

Ziel des Spiels ist es bei Aufforderung durch Nennung des eigenen Teamnamens vor seinem direkten Gegenspieler zu flüchten und sich - ohne gefangen zu werden - hinter die Ziellinie zu retten. Entsprechend ruft die Lehrperson den Namen einer Mannschaft bzw. bettet diesen in eine kleine Geschichte ein und fordert diese damit auf, vor der gegnerischen Mannschaft zu flüchten. Statt direkter Nennung der Namen kann man diese auch lediglich in Assoziationen einbetten und fordert so die kognitive Leistungsfähigkeit der SuS.



### Gelingensbedingungen

Der Abstand zwischen den jeweiligen Gegenspielern ist so anzupassen, dass beiden Rollen Siegchancen ermöglicht werden. Befinden sich die SuS an der Mittellinie mit dem Rücken zueinander, muss der Abstand relativ eng sein, um dem Fänger eine Chance einzuräumen. Sind die SuS hingegen zueinander ausgerichtet, muss der Abstand vergrößert werden, damit die Flucht gelingen kann.

Um eine variantenreiche Spielgestaltung zu erreichen, empfiehlt es sich die Startpositionen mehrfach zu verändern. So kann aus verschiedenen Positionen im Stehen, Sitzen oder Liegen gestartet werden. Bei der Auswahl von zueinander ausgerichteten Positionen ist jedoch stets die Gefahr durch Kopfstöße, beispielsweise aus der zueinander gerichteten Bauchlage heraus, zu minimieren.

## 4 Nummernwettlauf



### Ausgangssituation

Die Lerngruppe wird in Kleingruppen (max. 6 SuS) eingeteilt, wobei jedem Schüler beim Durchzählen der eigenen Mannschaft eine Zahl zugewiesen wird. Die Kleingruppen positionieren sich nebeneinander an der Startlinie. Innerhalb der jeweiligen Kleingruppe reihen sich die SuS entsprechend ihrer zugeordneten Zahl mit Blick zu einer Wendemarke auf.



### Durchführung

Die Lehrperson ruft eine Zahl und gibt damit das Startkommando für diejenigen SuS, denen diese Zahl vor Beginn des Spiels zugeordnet wurde. Die gestarteten SuS versuchen möglichst schnell um die Wendemarke herumzulaufen und zu ihrem Startpunkt zurückzukehren. Der/die Schnellste/r, erreicht die höchste Punktzahl, die auf das Konto der jeweiligen Kleingruppe gutgeschrieben werden. Ziel des Spiels ist es mit der eigenen Kleingruppe möglichst viele Punkte zu erreichen.



### Gelingensbedingungen<sup>7</sup>

Auf einen ausreichenden Abstand zwischen den Gruppenmitgliedern innerhalb der Kleingruppen ist zu achten, sodass das Starten und das Zurückkehren auf die eigene Position möglichst ohne die Gefahr von Zusammenstößen ablaufen können.

Weiter ist es vor allem für höhere Klassenstufen denkbar, nicht auf die eigene Startposition zurückzukehren, sondern eine Ziellinie, beispielsweise eine fiktive Linie auf Höhe der jeweils ersten Starter der Kleingruppen, zu überlaufen.

Zur variantenreichen Spielgestaltung ist es möglich die Startpositionen oder die Startkommandos zu verändern. Beispielsweise kann das Startkommando in Form einer zunächst zu lösenden Rechenaufgabe gegeben werden. Des Weiteren ist die zusätzliche Zuweisung von Buchstaben denkbar. Werden Buchstaben statt Zahlen aufgerufen, verändert sich die Konstellation der Starter und auch ein Laufweg um eine andere Wendemarke - beispielsweise - zur Seite ist denkbar.

<sup>7</sup> Die aufgeführten Punkte entspringen studentischen Protokollen zum Teilmodul Leichtathletik I im Studiengang Bachelor of Education der Universität Koblenz unter der Leitung von Dr. Thomas Hellwig.



## 5 Bundesligasprint 4

### Ausgangssituation

Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt. Jede Kleingruppe steht für eine eigene Liga- beispielsweise 1. Bundesliga, 2. Bundesliga, Regionalliga und Kreisliga. Die Teilnehmer/Innen der jeweiligen Gruppe stellen sich nebeneinander an der Startlinie mit Blick zu einer Wendemarke auf.

### Durchführung

Auf ein Startkommando der Lehrperson laufen die SuS einer Kleingruppe um eine Wendemarke und zurück über die Startlinie. Sie treten innerhalb ihrer Kleingruppe also innerhalb ihrer Liga gegeneinander an. Entsprechend des Zieleinlaufs wird über den Auf- und Abstieg oder den Verbleib in der eigenen Liga entschieden.

Während der/die Schnellste eine Liga aufsteigt, muss der/die Letztplatzierte im nächsten Durchgang eine Liga tiefer starten.

Aufgrund des Ligasystems mit dem Auf- und Abstieg kommt es nach einigen Durchgängen zur Einstellung sehr leistungshomogener Kleingruppen, in denen der Ausgang des Spiels ungewiss und die Spannung entsprechend hoch ist. Die erreichte Trennung der Leistungsgruppen kann in weiterführenden Unterrichtssettings für die Zusammenstellung leistungsgerechter Staffeln herangezogen werden.

Sollte es wider Erwarten aufgrund deutlicher Leistungsunterschiede in der höchsten Liga nicht zur Einstellung einer leistungshomogenen Gruppe kommen, ist es möglich durch die zusätzliche Hinzunahme von Handicaps - wie beispielsweise das Laufen auf der Kreisaußenbahn oder ein verzögerter Start - besonders leistungsstarke SuS herauszufordern.

Saison	Ligasystem			
	1. Bundesliga	2. Bundesliga	Regionalliga	Kreisliga
<b>1</b>	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4
<b>2</b>	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4
<b>3</b>	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4
<b>4</b>	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4	Name 1 Name 2 Name 3 Name 4

## 6 Risiko-Zonensprint 5 5

### Ausgangssituation

Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt, die sich jeweils an der Startlinie aufreihen. In verschiedenen Abständen zur Startlinie werden unterschiedliche Zonen eingerichtet, in denen jeweils kleine Gegenstände liegen oder diese durch Hütchen markiert werden.



### Durchführung

Auf ein Startkommando der Lehrperson startet jeweils ein Lernender aus einer Kleingruppe. In einem vorgegebenen Zeitintervall muss der Läufer eine Zone erreichen, einen darin befindlichen Gegenstand aufnehmen und über die Startlinie zurückkehren.

In Abhängigkeit der Entfernung der erreichten Zone werden den SuS unterschiedliche Punktzahlen gutgeschrieben, wenn sie in der vorgegebenen Zeit wieder über die Startlinie zurückgekehrt sind.

Ziel des Spiels ist es innerhalb der eigenen Kleingruppe möglichst viele Punkte zu sammeln.



### Hinweis<sup>8</sup>

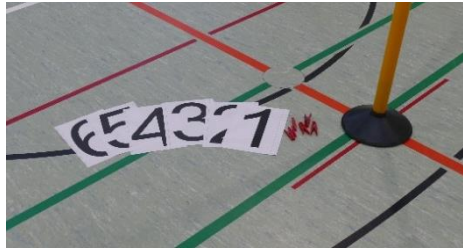
Durch die Durchführung von Probedurchgängen ohne Zeitvorgabe können die Distanzen und Zeiten austariert und an die individuellen Leistungsvoraussetzungen der Kleingruppe angepasst werden.

<sup>8</sup> Der aufgeführte Hinweis entspringt studentischen Protokollen zum Teilmodul Leichtathletik I im Studiengang Bachelor of Education der Universität Koblenz unter der Leitung von Dr. Thomas Hellwig.

## 7 Würfelsprint ▶ 6 ▶ 6

### Ausgangssituation

Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt, die sich jeweils an der Startlinie aufreihen. Ihr Blick ist in Richtung einer Wendemarke gerichtet, an der für jede Kleingruppe ein Würfel sowie Zahlenkarten bereitliegen. Aufgrund der Tatsache, dass das Spiel nicht ausschließlich von der Leistungsstärke einzelner SuS im Ausgang bestimmt wird, ist der Einsatz in heterogenen Lerngruppen besonders interessant.



### Durchführung

Auf das Startkommando der Lehrperson starten die ersten SuS der jeweiligen Kleingruppen. An der Wendemarke würfeln sie einmal und hängen die zur gewürfelten Zahl passende Zahlenkarte an einer Wäscheleine auf. Nachdem die Karte aufgehängt wurde, kehrt der Läufer zur Startlinie zurück und übergibt durch Abschlagen an das nächste Gruppenmitglied.

Ziel des Spiels ist es als erste Mannschaft alle geforderten Zahlen zu würfeln und die zugehörigen Zahlenkarten an der Wäscheleine aufzuhängen.



### Gelingensbedingungen<sup>9</sup>

Um ein potenzielles Abreißen der Wäscheleine zu verhindern, sind die Zahlenkarten stets auf- und nicht abzuhängen. Alternativ können die Zahlen auch auf einem großen Plakat aufgeschrieben oder durchgestrichen werden. Auf eine gute Übersichtlichkeit ist in diesem Fall besonders zu achten.

Zur Regelbarkeit des Spiels ist überdies die Verwendung von großen Schaumstoffwürfeln anzuführen. Der Einsatz von kleinen Spielwürfeln macht eine Kontrollierbarkeit unmöglich und verleitet die SuS zu Regelverstößen.

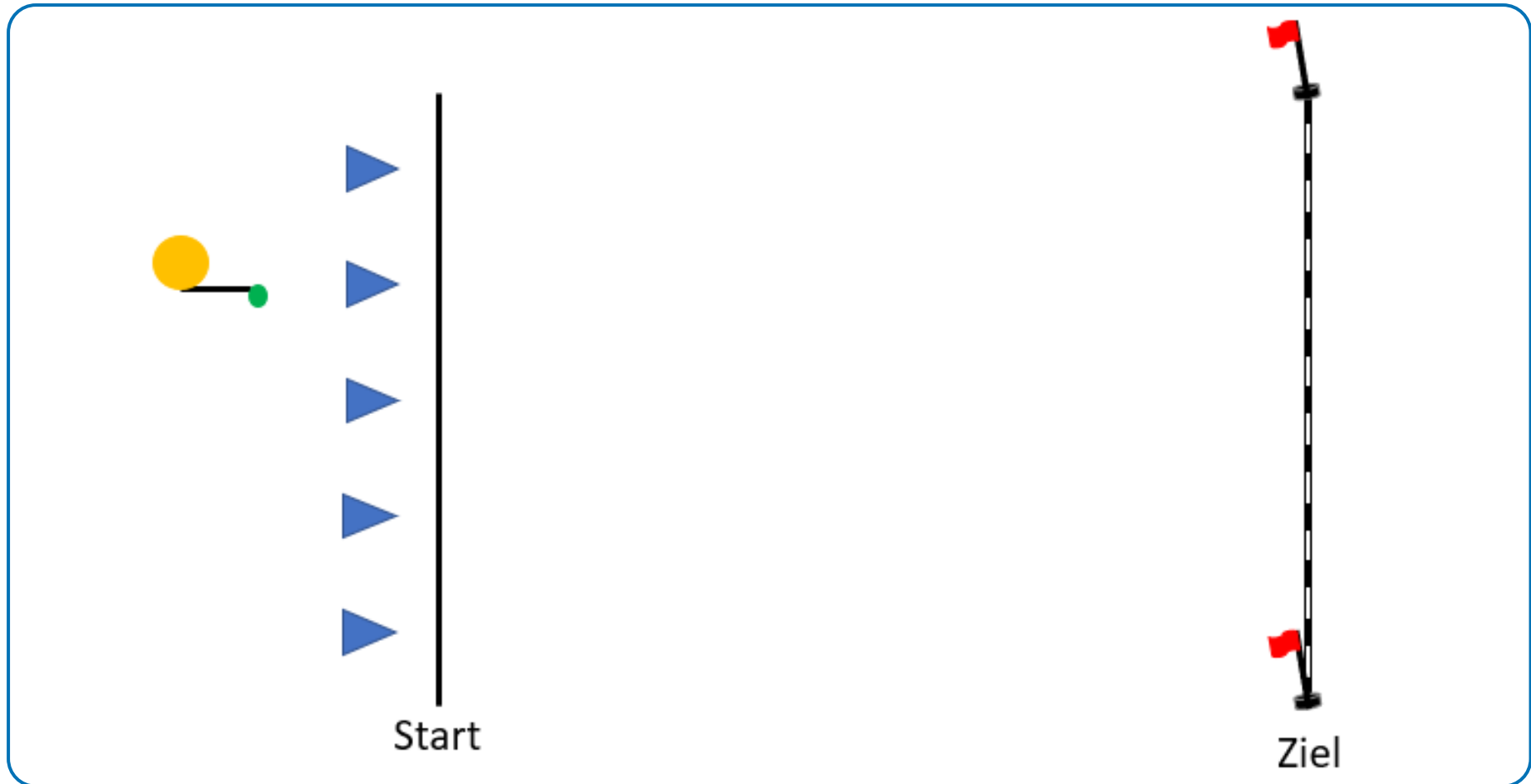
Das Spiel ist zu beenden, sobald ein Sieger feststeht. Die übrigen Mannschaften werden entsprechend ihres Spielfortschritts platziert.

<sup>9</sup> Die aufgeführten Aspekte entspringen studentischen Protokollen zum Teilmodul Leichtathletik I im Studiengang Bachelor of Education der Universität Koblenz unter der Leitung von Dr. Thomas Hellwig.



1

## Aufbauskitze Frühstarter

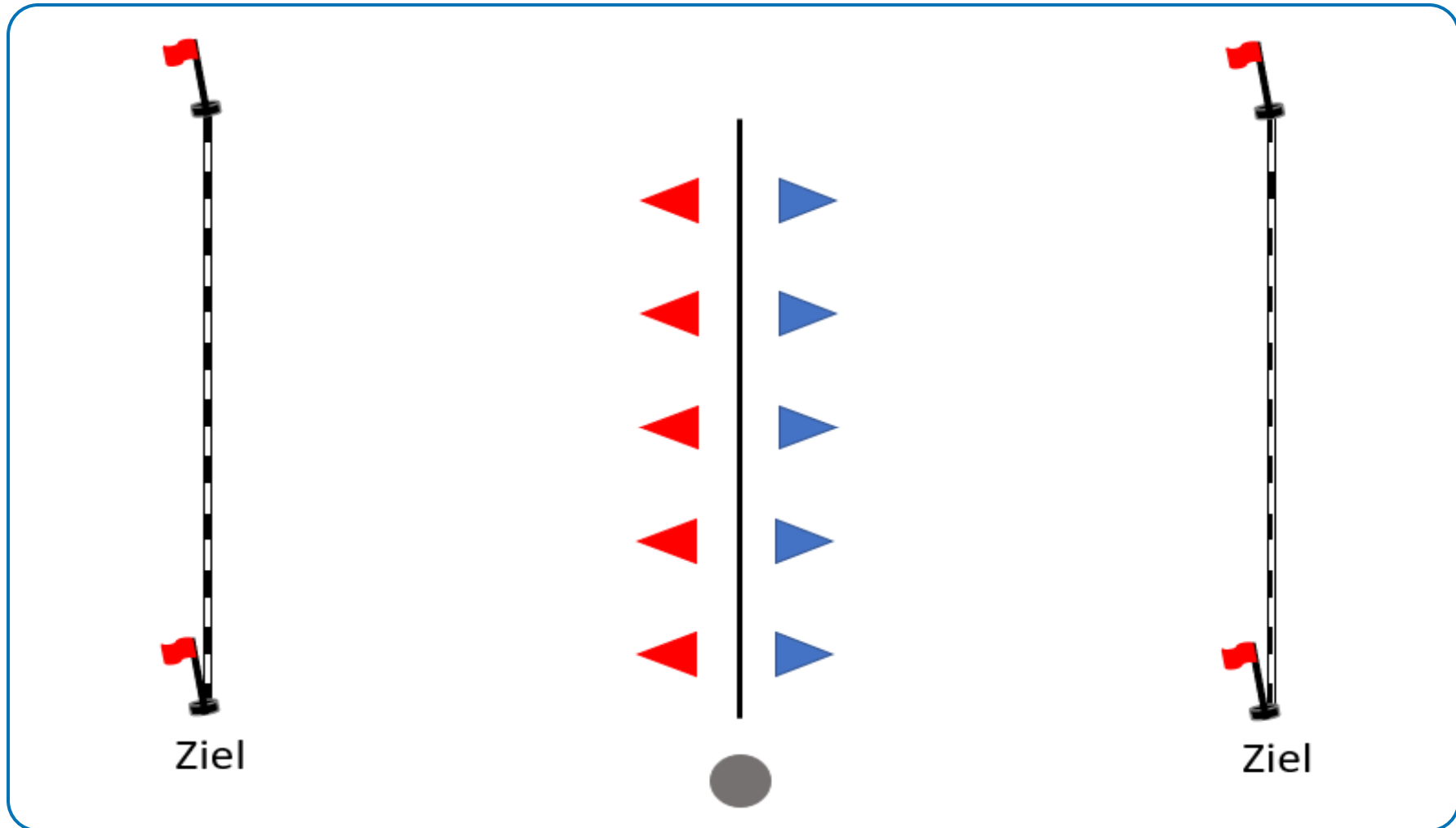






2

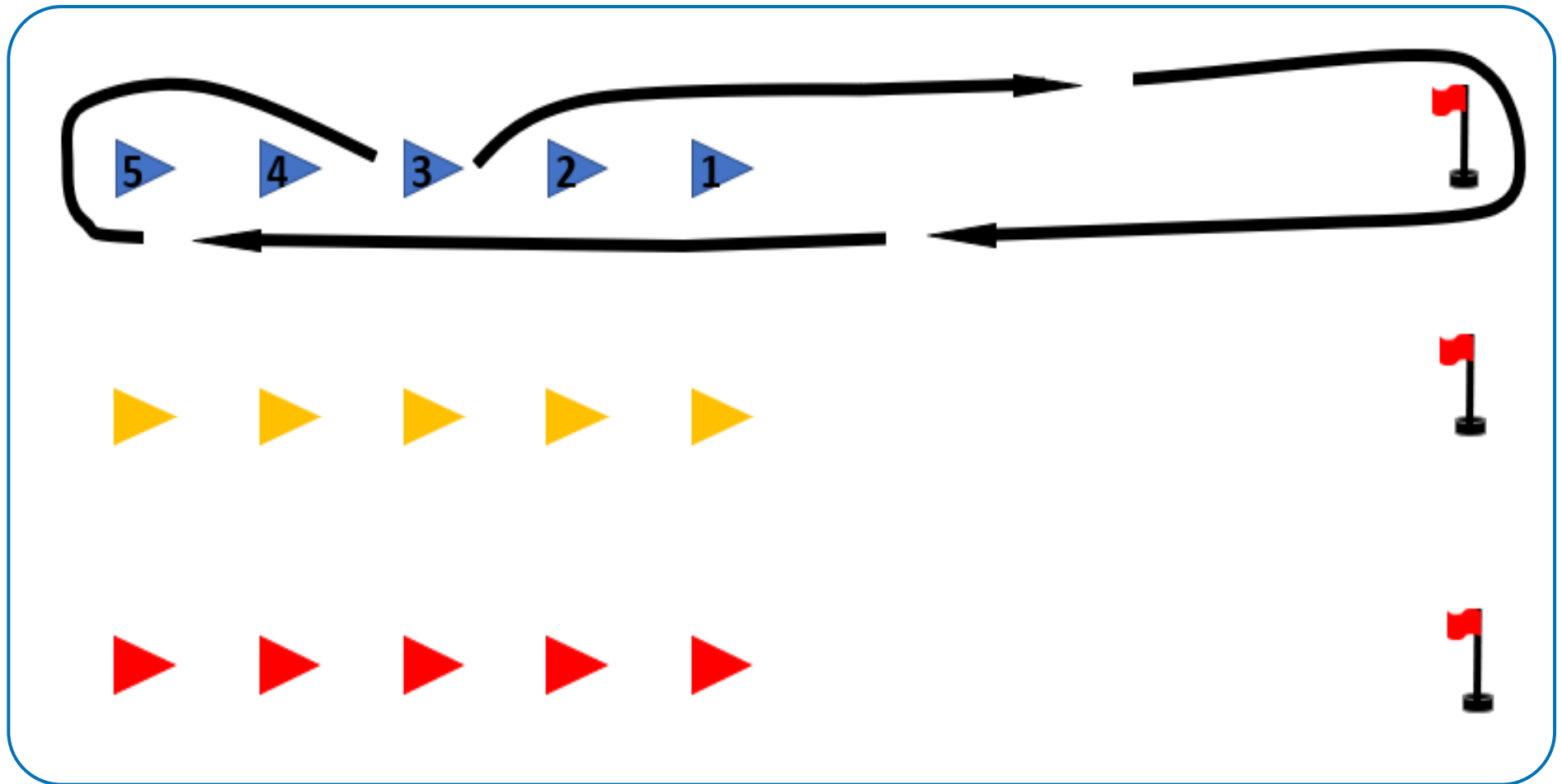
## Aufbauskitze Tag und Nacht





3

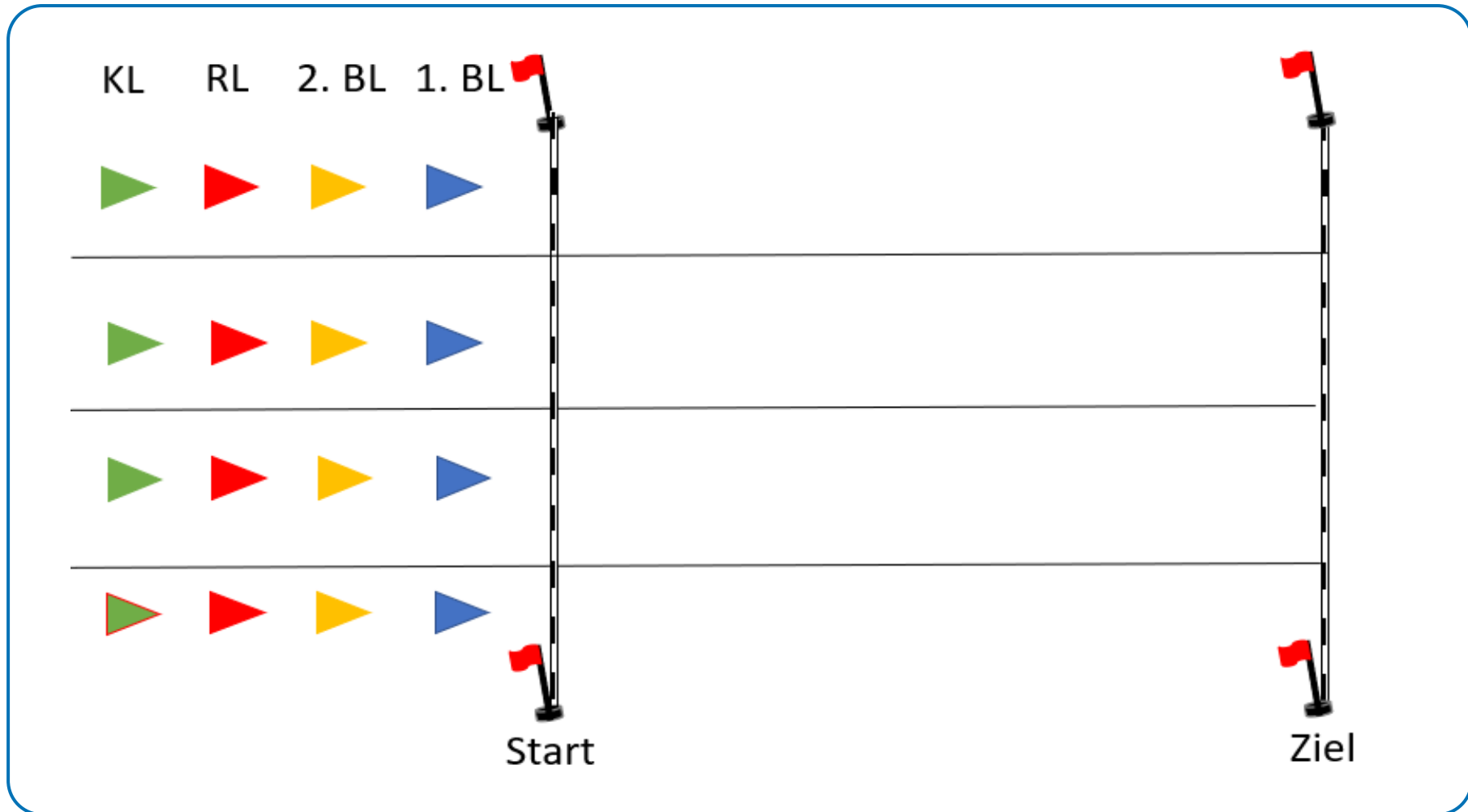
## Aufbauskitze Nummernwettlauf





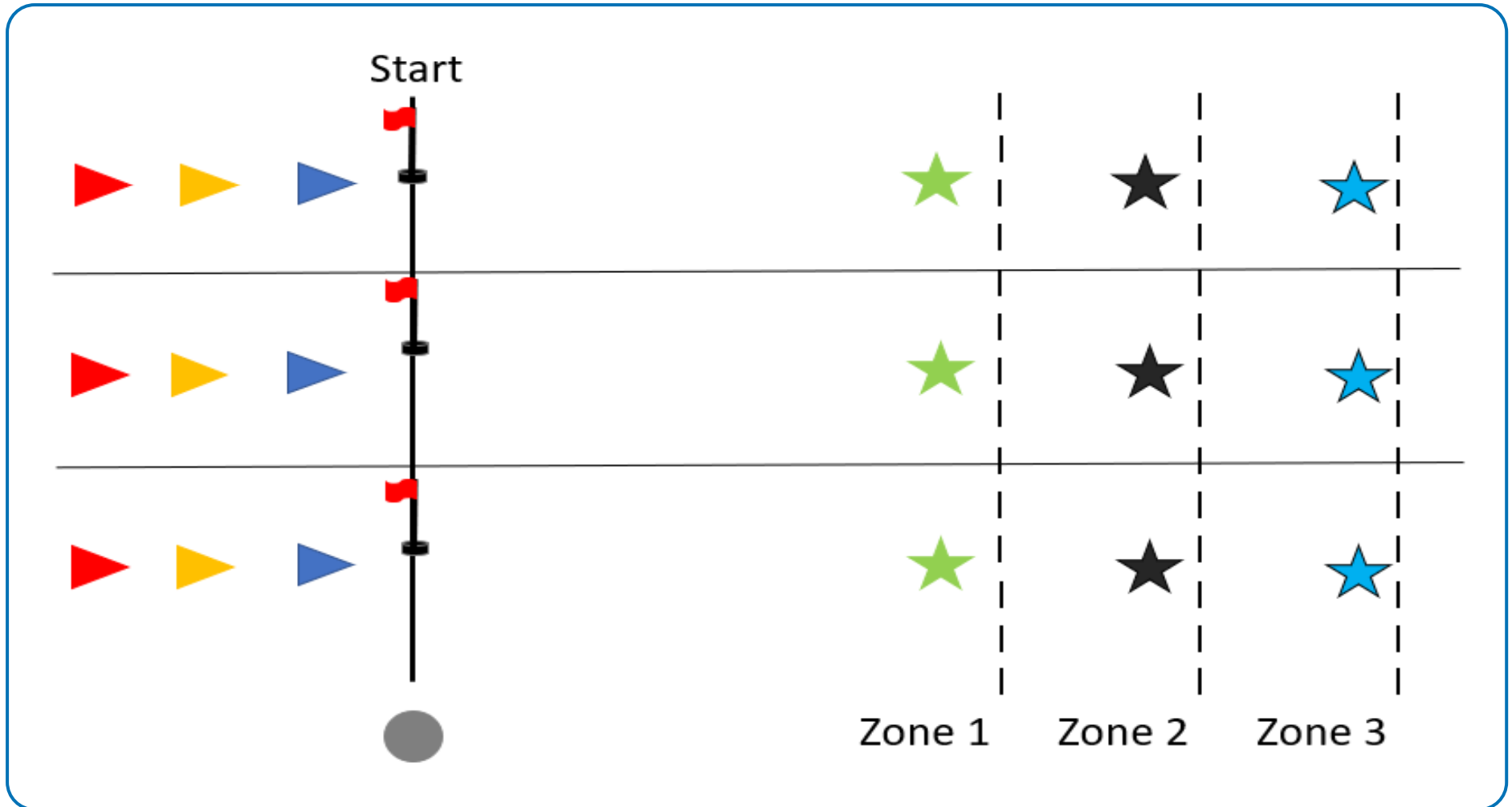
4

## Aufbauskitze Bundesligasprint





# Aufbauskitze Zonensprint

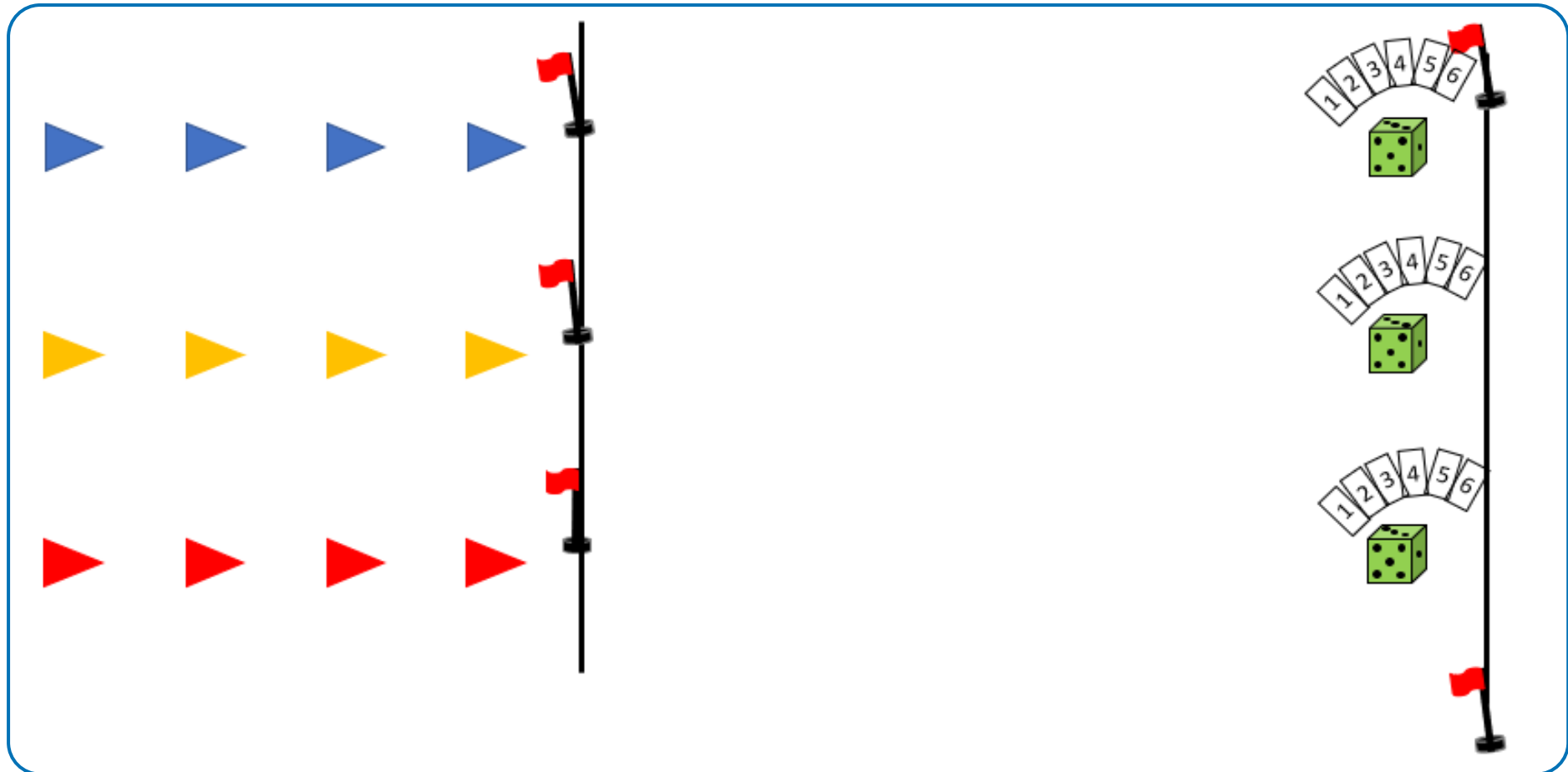






6

## Aufbauskitze Würfelsprint



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
A. Güllich, W. Heß, K. Jakobs, F. Lehmann, U. Mäde, F. Müller, K. Oltmanns, R. Schön	Schüler-Leichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagen-training	Münster	2014	Philippka Sport-verlag

### Video

Nummer	Urheber	Mitwirkende
1-6	Jannik Dahm, Florian Sopp, Lucas Rennau	Aryan Yussof, Max Tolksdorf, Friderike Palme, Irene Schwarzkopf, Robin Centgraf, Marie Schäfer, David Kochhan, Hanna Michaelis

### Fotos/Abbildungen

Fotos/Urheber	Mitwirkende	Institution
Jannik Dahm, Florian Sopp, Lucas Rennau	Aryan Yussof, Max Tolksdorf, Friderike Palme, Irene Schwarzkopf, Robin Centgraf, Marie Schäfer, David Kochhan, Hanna Michaelis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz
<b>Abbildungen/Urheber</b> Florian Genn, Lucas Rennau		

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jannik Dahm, Florian Sopp, Lucas Rennau/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz