

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Leichtathletik: Sprinten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## IV.A.11

### Leichtathletik

# Sprinten – Mit dem richtigen Training zur Bestzeit

Leon Raoul Theuer



© RAABE 2024

© PeopleImages / iStock / Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler wenden in dieser Unterrichtseinheit verschiedene Übungen zu den Phasen (Reaktion und Start, Beschleunigung, Höchstgeschwindigkeit) des 100-Meter-Sprints an. Sie lernen die wichtigsten Technikmerkmale kennen, beobachten sich gegenseitig und geben sich kriterienorientiert Feedback.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	12/13, Anfänger/Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	3 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Das Leisten erfahren, zielorientiert trainieren, Kooperation
<b>Thematische Bereiche:</b>	Trainingswissenschaften, Bewegungsanalyse, Sprint, Laufen
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, Beobachtungsbogen

---

## Allgemeine Hinweise

### Das Sprinten als Teil der natürlichen Fortbewegung

Ob beim Herumtollen, in freundschaftlichen Wettrennen, in vielen Teamsportarten oder in leistungsorientierten Wettkämpfen – Laufen und Sprinten gehören schon seit jeher zu den grundlegenden Bewegungsformen des Menschen. Nach dem Sitzen, Stehen und Gehen fangen Kinder schon bald an, (schnell) zu laufen und entdecken dabei eine elementare Fortbewegungsart, die sie ihr Leben lang begleitet.

Das Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, diese Fortbewegungsart mithilfe eines systematischen Trainings zu optimieren. Dabei wird besonderer Wert auf die Phasen des 100-Meter-Sprints gelegt:

1. Reaktion und Start
2. Beschleunigung
3. Höchstgeschwindigkeit

Auch wenn einzelne Phasen nur bedingt trainiert werden können, stellen die folgenden Übungen für die Schülerinnen und Schüler eventuell neue Bewegungserfahrungen dar. Neuartige Fang- und Laufspiele regen die Jugendlichen zur Bewegung an. Daneben ist es für manche Schülerinnen und Schüler vermutlich neu, Sport „leistungsorientiert“ zu betreiben. Die entstehende Konkurrenzsituation kann für die Lernenden motivierend sein und hilft ihnen, ihre physischen wie mentalen Grenzen zu verschieben und darüber hinaus ihre Fitness zu verbessern.

### Das Sprinten trainieren

Die Schülerinnen und Schüler sollen an ein systematisches Training zum 100-Meter-Sprint herangeführt werden. Es hat das Ziel, die 100 Meter in einer möglichst kurzen Zeit zurückzulegen. Um dies sowie einen persönlichen Fortschritt zu erreichen, lernen die Schülerinnen und Schüler spezifische Methoden kennen.

## Praktische Tipps

Es empfiehlt sich, vor Durchführung der Unterrichtseinheit den Platz zu begehen und das nötige Material zu sichten – hierzu zählen eine Startklappe (alternativ Pfeife), Stoppuhren und Startblöcke, Maßbänder oder Markierungshütchen. Darüber hinaus ist es hilfreich, wenn Sie immer zwei Schülerinnen und Schüler gleichzeitig stoppen, sofern Sie keine Lichtschranke zur Hand haben. Dies verringert die Zeit deutlich und gibt den Lernenden mehr Übungsversuche.

Die Jugendlichen sollten nicht überlastet werden. Auch wenn der Sprint nach ca. 15 Sekunden zu Ende ist, stellt er doch eine große Herausforderung für die individuelle Koordinationsfähigkeit sowie die Kondition dar. Zwei bis drei 100-Meter-Sprints pro Person sind erfahrungsgemäß gut machbar. Bei jedem weiteren Sprint sollten Sie Ihre Schülerinnen und Schüler genau beobachten, ob ein weiterer Durchgang wirklich zu einer Leistungssteigerung führt.

Je nach den Gegebenheiten vor Ort kann es angeraten sein, dass die Schülerinnen und Schüler schon umgezogen zum Sportplatz kommen oder man sich vor der Sporthalle trifft, damit man zügig zum Sportplatz gehen kann.

Planen Sie nicht zu viele Übungen ein, sondern gehen Sie eher auf Bewegungsprobleme bei den Jugendlichen ein.

## Didaktisch-methodische Hinweise

Die Unterrichtseinheit richtet sich an höhere Jahrgänge und thematisiert ausschließlich den 100-Meter-Sprint. Sie ist klar in die drei Phasen unterteilt (s.o.). In der ersten Stunde soll der Schwerpunkt auf dem Training der Reaktionsfähigkeit und dem Start (0–10 Meter) liegen. In der zweiten Doppelstunde wird die Beschleunigung (0–30 Meter) behandelt. Nachdem dies gezielt trainiert wurde, sollen die Schülerinnen und Schüler in der dritten Doppelstunde die komplette Strecke sprinten und werden dabei von ihren Mitschülerinnen und -schülern kriterienorientiert beobachtet. Nach ihrem Sprint erhalten sie Rückmeldung zu den technischen Merkmalen.

## Weiterführende Medien

- ▶ <https://leichtathletiktraining.de/> [zuletzt abgerufen am: 18.04.2024]  
Auf der Homepage des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) findet man zahlreiche weitere Übungsformen, die sich für die Unterrichtsvorbereitung für viele leichtathletische Disziplinen hervorragend eignen.
- ▶ **Hess, J., Hillebrecht, M., Kibele, A., Koerdt, M., Nußwaldt, T., Steinmann, M., Wichmann, K.:** Materialien S II – Trainingslehre, 2018.  
In diesem Werk finden Sie übersichtliche Erklärungen zu den Grundlagen der Trainingslehre mit passenden Beispielen und Abbildungen.
- ▶ **Wastl, P. und Wollny, R:** Leichtathletik in Schule und Verein. Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer. Hofmann Verlag, Schorndorf 2012.  
In diesem werden Übungen und Spiele zu allen in der Schule thematisierten Disziplinen der Leichtathletik aufgeführt. Dazu sind die einzelnen Disziplinen treffend analysiert, sodass es sich für den Einsatz in der Sekundarstufe I, aber auch in der theoriebegleiteten Sekundarstufe II eignet.

---

## Auf einen Blick

---

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Flink wie ein Wiesel – Wir optimieren unsere Reaktion beim Sprintstarttraining

**M 1** Aufbau des Startblocks

**M 2** Merkmale des Sprintstarts

**Benötigt:** Startblöcke, 1 Startklappe, Markierungshütchen

---

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Von 0 auf 100 – Beschleunigen wie ein Ferrari

**M 3** Merkmale der Laufbewegung im 100-Meter-Sprint

**Benötigt:** Startblöcke, 1 Startklappe, Markierungshütchen

---

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Gemeinsam sind wir schnell – Mit gegenseitigem Feedback zur Bestzeit

**M 4** Beobachtungsbogen

**Benötigt:** Startblöcke, 1 Startklappe, Markierungshütchen, 1 Stoppuhr

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Leichtathletik: Sprinten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

