

## 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

---

## 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

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Flink wie ein Wiesel – Wir optimieren unsere Reaktion beim Sprintstarttraining

#### Einstieg: Thematische Einführung

Stellen Sie den SuS den groben Verlauf der Unterrichtseinheit vor. Das Thema „Sprinten“ wird den meisten SuS aus früheren Jahrgängen ein Begriff sein. Deshalb kann direkt zur Frage „Was ist Training?“ übergeleitet werden. Tragen Sie das Vorwissen der SuS in einem mündlichen Brainstorming zusammen. Möglicherweise werden konkrete Erfahrungen aus dem privaten Sporttreiben genannt, z. B. „Ich trainiere zweimal die Woche Fußball“ oder „Training ist anstrengend“. Aus solchen Aussagen können die allgemeinen Merkmale sportlichen Trainings abgeleitet werden. Als Grundlage hierfür soll die Definition von Hess et al. genutzt werden: „Sportliches Training betrifft planmäßige, zielgerichtete und systematische Maßnahmen im Trainings- und Wettkampfprozess, die zur Entwicklung, zum Erhalt oder auch (...) zur dosierten Rückführung der sportlichen Leistungsfähigkeit beitragen.“ (Hess et al., 2018)

- Zielgerichtet: Welches konkrete Ziel verfolgt mein Training? (Ich möchte einen Rückwärtssalto auf der Turnmatte springen.)
- Systematisch/planmäßig: Wie organisiere ich meine Übungen, dass ich das Ziel erreiche? (Für den Rückwärtssalto sind vorbereitende Übungen wie eine Rolle rückwärts und Körperspannungs- sowie Kraftübungen hilfreich. Erst nach Dehn- und Kraftübungen kann ich mich auf die Technik und Koordination konzentrieren. Hierbei kann ich auch Geräte nutzen.)
- Leistungsfähigkeit: Erfahre ich eine Leistungssteigerung? (Ich springe auch nach monatelangem Training nicht höher. Dann sollte ich zum Beispiel die Intensität mithilfe von Geräten oder die Dauer des Trainings verändern.)

*Hinweis:* Der akademische Diskurs über den Trainingsbegriff ist um einiges vielfältiger. Um den Lernenden einen Eindruck von sportlichem Training zu geben, reichen diese drei Merkmale jedoch aus.

#### Aufwärmen

##### Warmlaufen und Dehnen

Die SuS laufen sich zwei Runden um den Platz warm und führen das anschließende Dehnprogramm eigenständig durch. Es sollte dabei vor allem der Rumpf-, Hüft- und Beinbereich beachtet werden, da beim Sprinten hier die größte Aktivität benötigt wird. Ergänzen Sie ggf. die Übungen.

*Tipp:* Sinnvoll ist ein dynamisches Dehnen. Dies nimmt dem Muskel weniger Maximalkraft als das statische Dehnen.

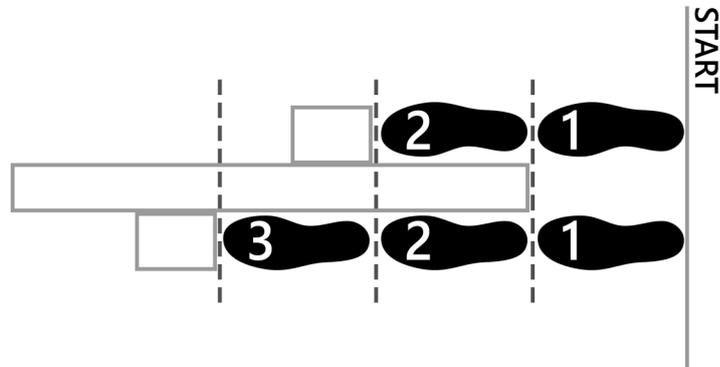
##### Schnellkrafttraining

Um das neuronale System der SuS angemessen auf den Sprintstart vorzubereiten, sollten sie ihre Muskulatur kräftigen. Eine Serie besteht aus acht Wiederholungen mit einer Pause von zwei Minuten zwischen den Serien. Es werden vier Serien durchgeführt und es soll die maximale Kraft eingesetzt werden.

## M 1 Aufbau des Startblocks

### Aufgabe

Baut die Startblöcke folgendermaßen auf:

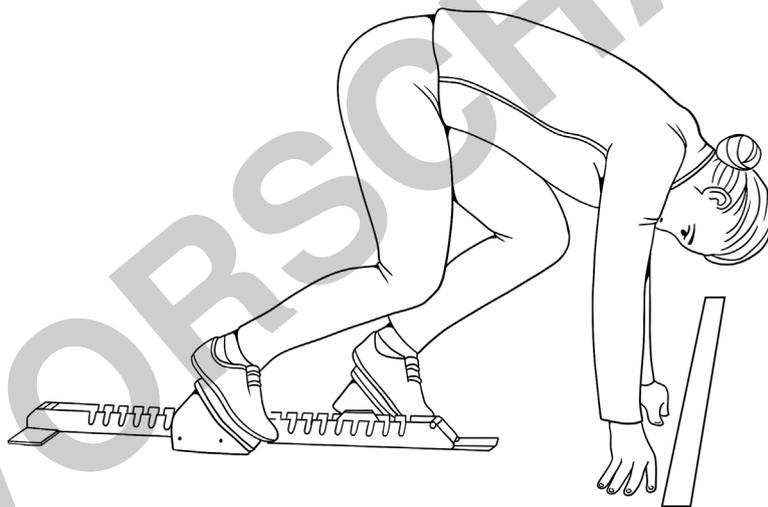


### Beachtet

Der vordere Block ist zwei und der hintere Block drei Fußlängen von der Startlinie entfernt.

### Aufgabe 2

Testet dann die Startposition:



### Beachtet

Euer starkes Bein ist vorn und euer schwaches hinten. Beim Start sind die Schultern senkrecht über der Startlinie.

Abb.: Katharina Friedrich