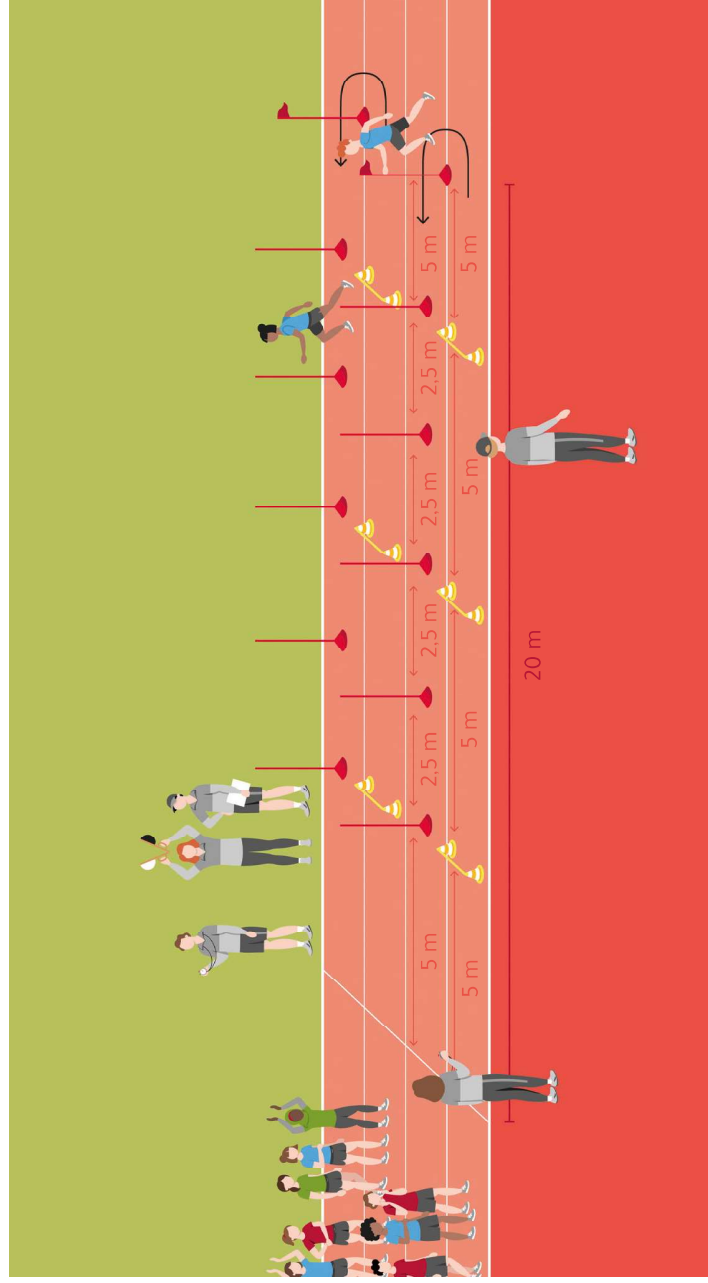


C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 20 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernisse als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (5 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (ca. 30 cm), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten ebenfalls auf einer eigenen Bahn um 5, in gleichen Abständen (2.50 m Abstand) aufgestellte Slalomstangen herum zurück. (Die Abstände sind Empfehlungen des DLV).
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.
- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse (z. B. Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananenkartons, Kinder-Hürden)
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

- 1-2 Helfer*innen: Ordner*in und Starter*in
- 1-2 Helfer*innen: Zeitnehmer*in
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse / Slalomstangen

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Er tasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziel- linie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- **Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
- **Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange
- **Los:** wechselt die Farbe zu Grün.
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

- Die Komplexität der Disziplin kann durch eine veränderte Geschwindigkeit reduziert (z. B. Gehen statt Laufen) oder aber auch durch die Art der Hindernisse erleichtert werden (z. B. indem als Hürde ein, auf dem Boden liegendes, Springseil verwendet wird).

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind könnte vielleicht nur jedes zweite Hindernis überlaufen.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Wenn das Kind in einem Rollstuhl sitzt oder eine Gehhilfe benötigt, muss eine andere Regelung gefunden werden, wie z. B.:
 - ohne Hindernisse bzw. Slalomlauf
 - Seile oder flache Matten als überfahrbare Hindernisse
 - Wippe als Hindernis
 - zwischen zwei aufgestellten Kegeln durchfahren
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.