

1.7 Starten und sprinten

Bei den meisten Schülerinnen und Schülern fehlen die konditionellen Voraussetzungen, um die Vorteile des Tiefstarts nutzen zu können; mit dem Hochstart sind sie mindestens so schnell. Dieser wird aus dem Fallstart entwickelt und ist in der Primarschule dem Tiefstart vorzuziehen.

Mit dem Hochstart kannst du schnell starten.

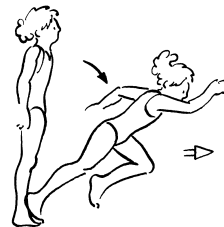
Trommelwirbel: Die S versuchen, die Beine so schnell wie ein Trommelwirbel zu bewegen, «trommelwirbelnd» vorwärts zu laufen, so schnell wie möglich durch die Halle zu laufen, ohne auf eine Linie zu treten und aus dem «Trommelwirbel» an Ort möglichst schnell wegzulaufen.



➔ Bewegungsbegleitung durch Tamburin oder Klatschen.

Fallstart: Sich aus dem Stand (Füße parallel) vorwärts fallen lassen und so schnell wie möglich weglaufen.

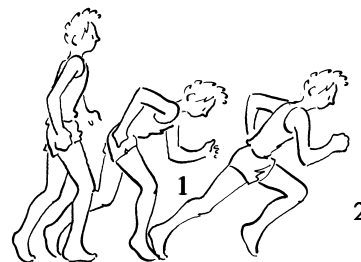
- Sich fallen lassen und erst im letzten Moment davonlaufen; auch mit geschlossenen Augen.
- Den ersten Schritt einmal re, einmal li ausführen.
- Mit langen bzw. kurzen Schritten starten. Auf den Fussballen bzw. über die Fersen abrollend wegsprinten. Wie geht es besser? Unterschiede?



➔ Das Bewegungsgefühl durch Gegensatzerfahrungen verbessern.

Hochstart: Die L zeigt die Startposition selber vor (evtl. mit einem Start) und lässt diese ausprobieren.

- A führt den Hochstart aus und B beobachtet als Lernpartner, ob der vereinbarte Merkpunkt erfüllt ist.
- Hochstart auf Kommando: «Auf die Plätze» – «fertig» – «los». Die S sprinten bis zu einer Ziellinie, bis zum Fussballtor, bis zu einem Fähnchen ...
- Den Hochstart beidseitig ausprobieren lassen, d.h. das rechte bzw. linke Bein ist in der Startposition vorne. Wer startet auf beide Arten gleich schnell?
- 20- bis 60-Meter-Lauf mit Hochstart. Messungen notieren und den S persönliche Fortschritte aufzeigen!

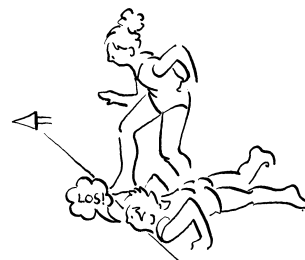


Merkmale

- 1 Gegenarm vorne
- 2 Mit Vorlage und kurzen Schritten starten; auf den Fussballen laufen

Handicapsprint: A und B stellen sich hinter der gleichen Startlinie auf. Wer schneller ist, startet in der Bauchlage, wer langsamer ist, in der Hochstartstellung. Gelingt es, aus der Bauchlage den Lauf trotz dieses Handicaps zu gewinnen? A oder B gibt das Startkommando (gegenseitig vereinbaren).

- Wer schneller läuft, muss 2 m weiter hinten starten.
- Wer langsamer läuft, bestimmt das Handicap.



➔ Immer wieder selbstbestimmtes Handeln ermöglichen.

Ⓣ Start und Sprint

➔ Beurteilungsnormen: Vgl. Bro 1/4, S. 19

Wertungstabelle 60-Meter-Sprint

Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

Punkte: Die Normierung ist für den 60-Meter-Lauf, den Weitwurf, den Hoch- und Weitsprung gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

Prozentrang: Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass nur 16% der Gleichaltrigen schneller laufen.