

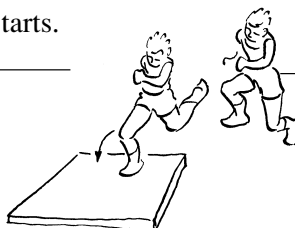
## 1.6 Starten und schnell laufen

Start- und Schnelligkeitsübungen fordern Jugendliche heraus. Starten lernen ist auch ohne Startblöcke möglich. Mit den unten stehenden Spiel- und Übungsformen kann experimentiert und variiert werden. Mit der Zeit erwerben alle eine individuell optimale Form des (Tief-)Starts.

**Suche die Startposition, mit welcher du am schnellsten starten kannst.**

**Inselfangen:** 3–5 S versuchen, die anderen zu fangen. Wer verfolgt wird, darf sich auf eine Matte retten. Sobald jemand anders kommt, muss die Matte verlassen werden. Wer gefangen wird, erhält das Spielband und fängt.

- Auf der Matte darf man nur 3 Sek. stehen bleiben.

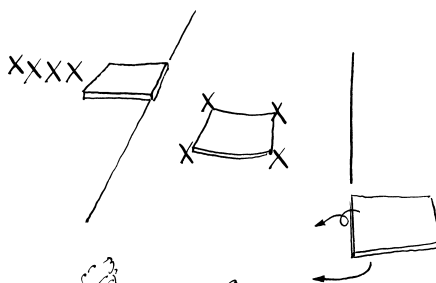


➔ Lauferfahrungen mit Zeitungen: Vgl. Bro 4/4, S. 5

❗ Fänger dürfen bei den Matten nicht stehen bleiben!

**Mattenstaffel:** 4er-Gruppen sitzen je auf einer Matte hinter einer Startlinie. Auf Kommando heben sie die Matten hoch, tragen sie durch die Halle und legen sie hinter einer bestimmten Linie ab. Alle S rollen längs über die Matten, heben sie wieder hoch und tragen sie zurück.

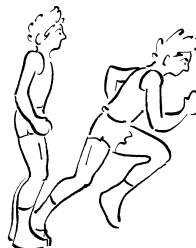
- Die Matte heben, alle müssen untendurch kriechen.
- Pro Gruppe 2 Matten: Die 2 Matten und alle S müssen hinter eine Ziellinie gelangen, ohne dass jemand den Boden (Sumpf) berührt.



❗ Richtiges Hochheben und Tragen vorzeigen: Vgl. Bro 2/5, S.16

**Fallstart:** In Grundstellung (Füsse parallel) stehend sich fallen lassen, Sprint über 20 m.

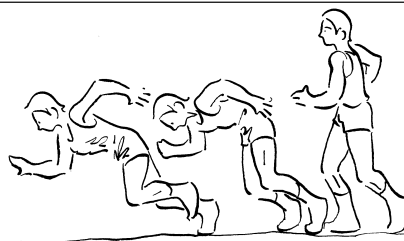
- Als Formationsläufe: Die S stehen nebeneinander. Die äussersten lassen sich fallen, die anderen folgen (als Kettenreaktion).
- Irgendjemand beginnt.



❗ Welches Bein geht zuerst nach vorne? Bewusst wechseln.

**Hochstart:** Aus richtiger Stellung (Demonstration) freies Weglaufen bis zu einer festgelegten Marke.

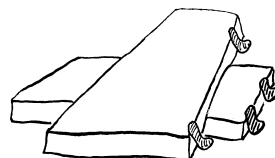
- Auf Kommando, Berührung, Zeichen usw. starten.
- Beobachtungsaufgaben zu zweit: Stellung; Weglauf mit kurzen Schritten, Armarbeit usw.
- Wettbewerbe: Punkte sammeln (allein, im Team).
- Start so festlegen, dass alle gleichzeitig im Ziel sind.
- Start aus verschiedensten Positionen.



➔ Zuerst suchen die S ihre optimale Hochstartstellung.

**Tiefstart:** Auf verschiedene Arten aus der Kauerstellung das Tiefstarten ausprobieren: frei, auf Kommando, durch Berührung, wenn Ball vorbeirollt usw.

- Stellung vorzeigen und anschliessend ausprobieren.
- Beobachtungsaufgaben in Lernpartnerschaften.
- A und B starten wechselnd einmal re dann li vorne. Welcher Start ist schneller: Hoch- oder Tiefstart?



➔ Startblock-Improvisationen mit Matten oder Sprungbrettern.

### Tiefstart – das ist wichtig:

- Konzentration
- Kraftvoll abstossen
- Vorlage
- Von kurzen zu längeren Schritten

