

STAFFELLAUF – Relay (race)
„Gemeinsam ist es lustiger“
Sonntag, 19. Juli 2015 11.15 – 12.15
Mittwoch, 22. Juli 2015 16.30 – 17.30

Technik des Stabwechsels – Übungen im Sitzen

Variante 1: Auf Zuruf des letzten Athleten schwingen alle die Arme zurück und die Stäbe werden nacheinander übergeben.

Variante 2: Die Stabübergabe erfolgt auf Kommando des jeweils übergebenden Sportlers.

Variante 3: Mehrere Gruppen führen einen Wettbewerb gegeneinander durch. Welche Gruppe hat die Stäbe am schnellsten nach vorne gebracht?

Technik des Stabwechsels – Übungen im Stand bzw. beim Ein- und Auslaufen

Steigerungsläufe

Variante 1: Die Übergabe erfolgt in einem festgelegten Bereich

Variante 2: Je 2 Sportler stehen in einem Abstand von 6 – 8m hintereinander in Startstellung. Beide starten auf Kommando. Der hintere Sportler beschleunigt maximal, der vordere kontrolliert (submax.). Die Übergabe erfolgt, wenn der hintere Sportler den richtigen Abstand erreicht hat.

„Gipsarm“- Sprint: Der Sportler sprintet 40-50m. Die letzten 20m (Markierung oder Zuruf) werden mit nach hinten gestreckten Arm gelaufen. Es ist auf eine ruhige Armhaltung zu achten.

Ablaufposition: Hoch- und Kauerstart aus der Schrittstellung(sub-/maximal)

Ablaufposition: Dreipunktstart (beidseitig)

Timing/Wahrnehmung

Ball – Lawine: Es wird in dem Moment losgelaufen, in dem ein vom Lehrer oder Partner gerollter Ball eine Markierung (z.B. Linie) erreicht.

Läufer – Lawine: Der Ablauf erfolgt von einer markierten Ablaufmarke in dem Moment, wenn der ankommende Läufer die Marke mit dem Fuß berührt oder „überläuft“.

Langsam oder schnell – und dann?: Wegen unterschiedlicher Geschwindigkeit des ankommenden Sportlers empfiehlt es sich, das Ablauen auch ohne Wechselmarke zu trainieren (Tempo des Partners einschätzen).

Startstaffel: Mehrere Mitglieder eines Teams liegen nebeneinander in Bauchlage. Auf Kommando startet der erste Läufer. Sobald dieser das Ziel in 20m erreicht, erfolgt das Startkommando für den zweiten Läufer usw. Welches Team erreicht die schnellste Gesamtzeit?

Stabübergabe im Wechselraum

-Paarweise üben: Ablaufpunkt bis zu 10m vor dem Wechselraum; Ablaufmarkierung ca. 6-8m vom Ablaufpunkt entfernt

-Zwei, drei Paare gegeneinander: Start aus einem Anlauf von 50 - 60m

-**Staffelwechsel-Wettbewerb** „30m-fliegend-Zeiten“ (Optimieren der Wechselraumzeit)

100-Meter – Endlosstaffel (400m Laufbahn)

Wechselzonen (jeweils 20m; alle 100m) und zwei Teams. Der ankommende Läufer verbleibt auf der neuen Position u. rückt mit jedem Wechsel eine Position vor, bis er wieder an seiner Ausgangsposition angekommen ist.