

Lauf ABC / Laufschiule / Koordinationstraining

Wer seine Koordination trainiert, der schult seine Fähigkeit, Bewegungsprogramme mit hoher Qualität durchzuführen und auch situationsgemäß anzupassen. Das bedeutet, dass nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit davon positiv beeinflusst wird, sondern auch eine Senkung des Verletzungsrisikos.

Lauf ABC im frühen und späten Schulkindalter (Mädchen 7. bis 12. Lebensjahr; Jungen 7. bis 13. Lebensjahr)

Dieses Alter eignet sich hervorragend zur Schulung der Koordination, es wird auch als „Goldenes Lernalter“ bezeichnet. Man sagt auch „was Hänschen zu diesem Zeitpunkt nicht lernt, lernt Hans später nur noch schwer oder gar nicht mehr“. Laut Hans Katzenbogner (Kinderleichtathletik, Münster 2002) kann „mit der Schulung der koordinativen Fähigkeiten nicht früh genug begonnen werden, da sie die Voraussetzung für eine erhöhte motorische Lernfähigkeit in den nachfolgenden Altersstufen darstellen“. Auf eine altersgemäße Schulung ist Wert zu legen. Die Kinder sind in der Lage, „großmotorische Aufgaben zu bewältigen“, es fällt ihnen jedoch schwer „feinmotorische Aufgaben“ zu lösen und Präzisionsdruck ausgesetzt zu sein.

Die nach HIRTZ (Koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Berlin 1988) fünf für den Kindersport wichtigsten koordinativen Fähigkeiten sind die Rhythmisierungsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Weitere koordinative Fähigkeiten sind die Kopplungs- und die Umstellungsfähigkeit.

Wichtige Trainingshinweise:

- Vormachen – Nachmachen ist laut Hans Katzenbogner (Kinderleichtathletik, Münster 2002) die wichtigste Lehrmethode. Kinder wollen keine langen Erklärungen und Beschreibungen, sie wollen Aktion und Bewegung.
- Die Koordinativen Fähigkeiten im aufgewärmten und im ermüdungsfreien Zustand trainieren.
- Die Variation und Kombination von Übungen ist elementar:
 - Variation der Bewegungsausführung (vorwärts, rückwärts, Tempo- oder Rhythmuswechsel)
 - Veränderung der äußeren Bedingungen (z.B. wechselnder Untergrund)
 - Kombination von Bewegungen (z.B. Kombination von Lauf- und Sprungübungen)
 - Durchführung unter Zeitdruck (z.B. Reaktionsübungen)
 - Durchführung nach Vorbelastung (z.B. Gleichgewichtsübung nach Drehbewegung)
 - Variation der Infoaufnahme (z.B. Übungen mit geschlossenen Augen)
- Kreativität, Einfallsreichtum und das entsprechende Fachwissen sind unabdingbare Voraussetzungen.

GRUNDÜBUNGEN DES SPRINT-SPRUNG-ABC



▪ Fußgelenksarbeit

Beobachtungsmerkmale: Vollständige Streckung im Fuß beim Abdruckbein; angezogene Fußspitze beim freien Bein; Hüftstreckung: Athlet wird groß; aktives, ballenbetontes Aufsetzen des Abdruckbeins; Abrollbewegung über kompletten Fuß; Geringer Kniehub; Gegengleiche Armbewegung

▪ Skippings (Kniehub bis ca. 45 Grad; hohe Schrittfrequenz)

Beobachtungsmerkmale: Vollständige Streckung in Hüfte, Knie und Fuß beim Abdruckbein; Kniehub (ca. 45 Grad) beim vorderen Bein; Angezogene Fußspitze beim vorderen Bein; Gegengleiche Armbewegung



▪ Kniehebelauf

Beobachtungsmerkmale: Vollständige Streckung in Hüfte, Knie und Fuß beim Abdruckbein; Kniehub (ca. 90 Grad) beim vorderen Bein; Angezogene Fußspitze beim vorderen Bein; Gegengleiche Armbewegung; Achtung: keine Rückenlage!

▪ Anfersen

Beobachtungsmerkmale: Wechselseitige Anfersbewegung; Hüftstreckung; Gegengleiche Armbewegung



▪ Hopserlauf

Beobachtungsmerkmale: Vollständige Streckung in Hüfte, Knie und Fuß beim Sprungbein; Fixierte Schwungelemente nach Verlassen des Bodens; Angezogene Fußspitze beim Schwungbein; Aktives, greifendes Aufsetzen des Schwungbeines auf der ganzen Sohle; Gegengleiche Armbewegung



▪ Prellhopper

Beobachtungsmerkmale: Vollständige Streckung in Hüfte, Knie und Fuß beim Abdruck; Anheben eines Beins mit Beugung in Hüfte, Knie und Fuß; Paralleler Bodenkontakt; Gegengleiche Armbewegung

„RICHTIG“ LAUFEN

Beobachtungsmerkmale: Geradliniger Ballenlauf; Gegengleiche Armbewegung mit geringer Aktivität im Ellbogengelenk; Vollständige Streckung in Hüfte, Knie und Fuß beim Abstoß vom Stützbein, Anfersbewegung in der hinteren Schwungphase; Deutlicher Kniehub in der vorderen Schwungphase; Auspendeln des Unterschenkels und aktives, greifendes Aufsetzen zur vorderen Stützphase.