

Hürdenlaufen

Als Beitrag für eine attraktive Leichtathletik: rhythmisch, schnell, variantenreich und ausdauernd laufen

1. Einleitung

„Wenn ein erfahrener Leichtathletik-Trainer gefragt wird, welche Übung der Leichtathletik seiner Meinung nach die wichtigste sei, bekommt man meistens die Antwort: das Hürdenlaufen“ (JOCH 1991, 66).

Im Hürdenlaufen sind v.a. die Koordination, die Bewegungsschnelligkeit, das Rhythmusgefühl und die Beweglichkeit gefragt. Diese Fähigkeiten sind in fast allen Leichtathletikdisziplinen, aber auch in anderen Sportarten von Bedeutung. Hinzu kommt, daß man durch die vielfältigen Übungsformen, die es in der Methodik und als Trainingsinhalte zum Hürdenlaufen gibt, alle Ausprägungsformen des Laufens anbieten kann. Ausdauerndes Laufen, rhythmisches Laufen, variantenreiches Laufen, Hindernislaufen und sogar Staffel laufen ist möglich.

Wenn seit Beginn der 80er Jahre über eine nicht-zeitgemäße und unattraktive Schulleichtathletik geklagt wird, so müssen z.B. die in diesem Beitrag vorgestellten Inhalte entweder unbekannt oder nicht genutzt worden sein. Am Beispiel des Hürdenlaufens wird deutlich, wie gerade die Leichtathletik erlebnis- und variantenreiche Bewegungsangebote bieten kann. Die Idee des Leistungsvergleichs - als Grundzug und Reiz der Leichtathletik - soll nach wie vor betont werden. Allerdings muß es nicht immer auf fremdgesetzte Anforderungen und Leistungskontrolle hinauslaufen. Mannschafts- und Staffeltwettbewerbe, Spiele, intraindividuelle Vergleiche und die Mitbeteiligung der Schüler an

Planung, Gestaltung und Entscheidung im Unterricht können dazu führen, daß sich die Schüler eher mit der Leichtathletik identifizieren und diese freudvoll und v.a. erlebnisreich erfahren (vgl. FAHLENBOCK/STIBBE 1996, ZEUNER 1996).

Innerhalb des methodischen Weges und der meisten der nachfolgenden Übungen zum Hürdenlaufen besteht für die Schüler die Möglichkeit, Anforderungen auszuwählen, selbständig zu üben, individuelle Leistungsfortschritte zu erkennen und mit anderen zu wetteifern. Prinzipien der Motivierung, der inneren und äußeren Differenzierung, der Optimalen Passung und neben der Sach- auch einer angemessene Schülerorientierung wird somit Rechnung getragen (vgl. PRENZEL 1995, RIEDER/FISCHER 1986).

Die Funktion des Lehrenden besteht darin, als Gestalter der Übungsbedingungen und -aufgaben einen angemessenen Rahmen zu schaffen. Außerdem muß er als Helfer, Berater und Korrigierender ständig in Aktion sein. Wichtig ist es auch, Leistungsfortschritte zu registrieren und für die Schüler transparent zu dokumentieren.

2. Ein methodischer Weg

1. Schritt als Vorübung oder als Teil der Erwärmung:

a) „Sechstagerennen“: Auf einer Hallenrunde werden verschiedene Hindernisse plaziert, die überlaufen werden sollen, so z.B. Turnbänke, Medizinbälle, kleine Kästen und Kar-

tons. Die Schüler agieren als Paar, wobei der eine Partner jeweils aktiv ist und der andere Pause hat. Ein Partner läuft eine Hallenrunde und klatscht den Partner an einer Wechselmarke ab, woraufhin dieser 1 Runde läuft. Es sollten mindestens 3 Runden von jedem Schüler bewältigt werden.

b) „Hindernisgarten“: Alle Schüler überlaufen unterschiedliche und in der ganzen Halle verteilte Hindernisse. Dazu können verschiedene Fortbewegungsarten angesagt und es kann Musik gespielt werden.

Zusatzaufgabe: In einer Runde oder für eine bestimmte Zeit sollen die Hindernisse immer mit demselben Bein zuerst überquert werden.

Hinweis: Die Schüler agieren selbständig und können sich aussuchen, welche Hindernisse sie überlaufen.

Hinweis: Mit Kindern und Hürdenanfängern sollte man das beidseitige Überlaufen der Hürde, also sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Bein, üben. Der 4er-Rhythmus, bei dem das Bein zum Überlaufen gewechselt werden muß, ist eine gute Wettkampfalternative für Schüler, die aufgrund ihrer Schnelligkeit keinen 3er-Rhythmus

schaffen. Um beispielsweise im Mehrkampf eine passable Punktzahl im Hürdenlaufen zu erreichen, ist ein 4er-Rhythmus immer günstiger als ein 5er- oder 3er-/5er-Wechselrhythmus.

Die Schulung beider Beine ist außerdem für den Langhürdensprint von Bedeutung, weil hier - ohne zu Überlegen - das linke und das rechte Bein zur Hürdenüberquerung benutzt werden sollte.

2. Schritt:

Es werden verschiedene Hindernisparcours aufgebaut (vgl. Abb. 1). Die Schüler bekommen zwei Aufgaben: „Überlaufe die Hindernisse immer mit demselben Bein!“ und „Laufe immer die gleiche Schrittzahl zwischen den Hindernissen!“

Hinweis: Die Schüler können den für sie geeigneten Parcours selber wählen und verschiedene Möglichkeiten ausprobieren. Die Parcours unterscheiden sich hinsichtlich der Hindernishöhen und -abstände. Der Lehrende weist auf diese Gegebenheiten vorher hin.

Bänke in V-Form

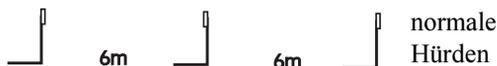
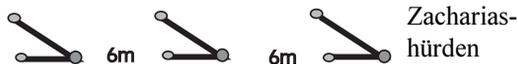
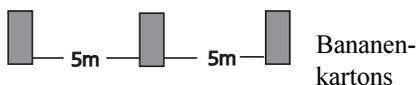
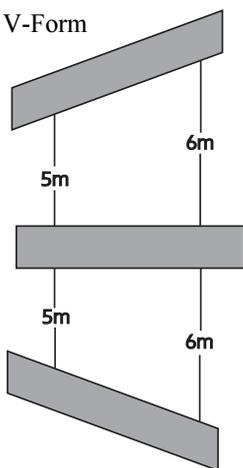


Abb. 1 Verschiedene Hindernisparcours

3. Schritt:

Nachdem die Schüler mit den verschiedenen Parcours vertraut geworden sind, erhalten sie weitere Zusatzaufgaben, auf die sie beim selbständigen Üben achten sollen: „Führe beide Hände bei der Hürdenüberquerung in Richtung Schwungbein!“ und „Versuche nach der Hürde schnell wieder Bodenkontakt zu bekommen und schnell wegzulaufen!“

Hinweis: Der Lehrende steht helfend und korrigierend zur Verfügung. Nach gegebener Zeit sollte er immer wieder prüfen, ob die Schüler zurecht kommen, die Aufgabe erfüllen und Fortschritte machen.

4. Schritt: Schulung von Schwung- und Nachziehbein

Alle Schüler versammeln sich an den in V-Form aufgestellten Bänken. An den Bankenden werden jeweils 2 Medizinbälle im Abstand von 50 cm postiert (vgl. Abb. 2). Um die Medizinbälle werden Sprungseile gewickelt, um ein Herunterrollen der Bälle zu vermeiden.

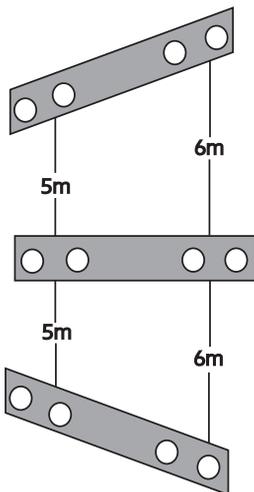


Abb. 2 Bänke in V-Form mit Medizinbällen

Schwungbeinübung: Die Schüler sollen zunächst so über die Bänke laufen, daß sie ihr Schwungbein durch die Medizinbälle hindurchführen (gerade, mittige Schwungbeinführung).

Ein helfender Tip vom Lehrer könnte sein, nicht zu dicht an die Hindernisse heranzulaufen. Anhand von Markierungen auf dem Boden können Ablaufpunkt (2/3 vor der Hürde) und Landestelle (1/3 nach der Hürde) gekennzeichnet werden.

Nachziehbeinübung: Zunächst sollen die Schüler im Gehen das Schwungbein durch die Bälle führen und dann das Nachziebein über den entsprechenden Medizinball ziehen (vgl. Abb. 3). Anschließend erfolgt die Übung im Laufen. Später wechseln die Schüler wieder an den von ihnen gewählten Parcours.

Hinweis: Damit die Hürdenüberquerungstechnik richtig verstanden und erfahren wird, ist es notwendig, daß der Lehrende an dieser Stelle die Führung des Unterrichts übernimmt. Anschließend können die Schüler erneut das Gezeigt selbständig üben und anwenden.

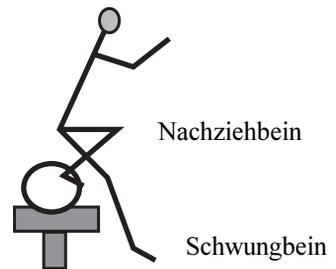


Abb. 3 Nachziehbeinübung

5. Schritt:

In weiteren Übungsphasen, sollten die Schüler neue Anforderungen an sich stellen und versuchen, schwierigere Parcours zu bewältigen. Hinsichtlich der Hürdenhöhe und -abstände lassen sich vom Anfänger bis hin zum Profi alle Möglichkeiten ausschöpfen.

3. Hindernislaufen zur Rhythmusschulung

Nachdem innerhalb des methodischen Weges bereits Möglichkeiten des ausdauernden und variantenreichen Laufens angesprochen wurden, sollen nun einige Übungen vorgestellt werden, die sowohl das rhythmische Laufen/Bewegen als auch die Lauftechnik schulen.

Hinweis: Die im Text und in den Abbildungen angegebenen Meterzahlen sind lediglich Anhaltswerte. Es sollten immer mehrere Hindernisbahnen mit unterschiedlich großen Abständen und Hindernishöhen (Bälle, Bänke, Kartons, Hürden) aufgebaut werden, damit vielfältige Anforderungen bestehen.

Nachdem einige Übungen erklärt und von allen geübt worden sind, können auch verschiedene Übungen gleichzeitig nebeneinander stattfinden, so daß die Schüler weitere Auswahlmöglichkeiten erhalten. So können sie beispielsweise Hürdenskippings, Rhythmusläufe und Steigerungsläufe abwechselnd üben.

Hürdenskippings

Zwischen den Hindernissen soll ein frequenter Skippinglauf gezeigt werden, bei dem es auf Körperstreckung, Ballenlauf und Kniehub ankommt (vgl. Abb. 4).

Rhythmusläufe

Durch unterschiedliche Hindernisabstände wird ein bestimmter Rhythmus verlangt. Z.B. können 3er- und 5er-Rhythmus im Wechsel gelaufen werden (vgl. Abb. 5). Hier wird jedoch richtiges Laufen und keine Skippings verlangt.

Hinweis: Der Lehrende sollte darauf achten, daß die Schüler die bisher angesprochenen Hürdentechnikmerkmale und lauftechnische Aspekte beim selbständigen Üben beachten (Schwung- und Nachziehbeinbewegung, Armbewegungen, Ballenlauf, Körperstreckung).

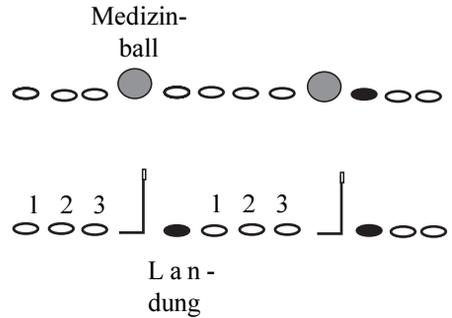


Abb. 4 Hürdenskippings: 1 - 2 - 3 - Hürde - Landung - 1 - 2 - 3 etc.

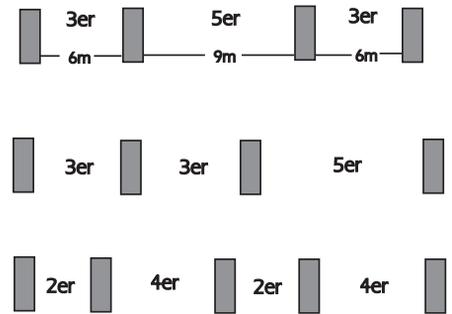


Abb. 5 Rhythmusläufe über Kartons

Frequenz- und Schrittlängenläufe

Bei unterschiedlich großen Hindernisabständen soll immer ein 3-Schritt-Rhythmus durchgehalten werden. Bei großen Abständen sind lange, druckvolle Schritte und bei kleineren Abständen kürzere, frequente Schritte gefragt (vgl. Abb. 6).

Steigerungsläufe

Ausgehend vom 5er-Rhythmus, wo Geschwindigkeit gewonnen werden soll, folgt ein 3er-Rhythmus und dann noch ein 3er-Rhythmus mit geringerem Abstand, so daß die Laufgeschwindigkeit und Schrittfrequenz ständig zunehmen (vgl. Abb. 7).



Abb. 6 Frequenz- und Schrittlängenläufe mit Hürden oder aber Kartons oder Bällen



Abb. 7 Steigerungsläufe, Steigerung von Geschwindigkeit und Schrittanzahl

4. Wettbewerbsformen

Pendelstaffeln (vgl. Abb. 8)

- Eine Strecke ist ein Hürdensprint, die Strecke zurück ist ein Flachsprint. Dabei sollten niedrige Hürden und mittlere Abstände gewählt werden, damit alle Schüler die Strecke bewältigen können. Jede Mannschaft ist in eine Hälfte Hürden- und eine Hälfte Flachsprinter einzuteilen.

- Variationen der obigen Form: Eine Mannschaft beginnt mit dem Hürdensprint, die andere mit dem Flachsprint. Oder es werden von jedem Schüler beide Strecken gelaufen - hin Hürden- und zurück Flachsprint - und dann erfolgt der Wechsel zum nächsten Läufer.

Rundenläufe

Bei einer Rundenstaffel (jeder Schüler läuft eine Runde oder mehrere Runden hintereinander) werden auf die Gerade 1 bis 3 Hindernisse plaziert (vgl. Abb. 9).

Dreiecks- oder Vierecksläufe

Es wird ein Feld abgesteckt, z.B. das Tennisfeld oder Basketballfeld. An den Eckpunkten befindet sich jeweils eine Mannschaft. Auf

den Geraden sind jeweils 3 Hindernisse postiert, die es zu überlaufen gilt. Auf ein Signal starten die jeweils ersten Läufer. Derjenige, der zuerst die nächste Ecke erreicht, bekommt einen Punkt. Dann startet der zweite u.s.w. (vgl. Abb. 10).

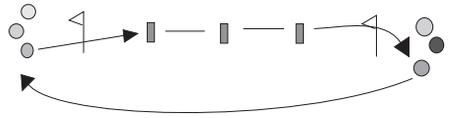


Abb. 8 Pendelstaffeln

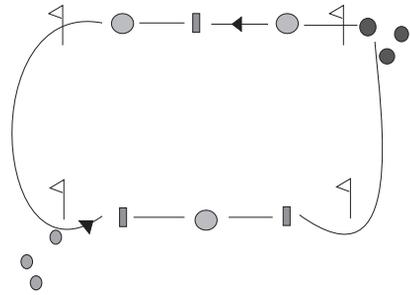


Abb. 9 Rundenläufe

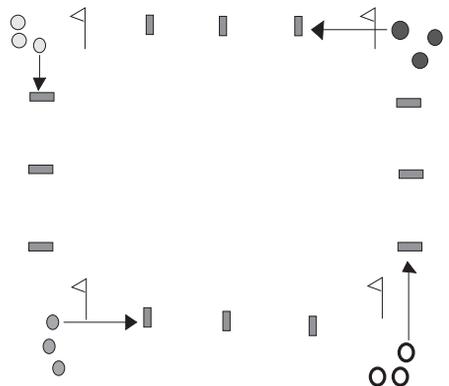


Abb. 10 Vierecksläufe

Differenzläufe

In jeder Mannschaft wird für jeden Schüler die 30m-Zeit gestoppt. Anschließend werden entsprechend die 30m-Hürdenzeiten ermittelt. Die Zeiten für die Flachstrecke werden addiert und mit den zusammengezählten Zeiten für die Hürdenstrecke verglichen. Die Mannschaft mit der geringsten Differenz hat gewonnen.

In der Hürdenstrecke sollten 3 Hindernisse stehen.

5. Alternative Leistungsvergleiche

Realistische Selbsteinschätzung

Es muß von jedem Schüler derjenige Parcours ausgewählt werden, der die individuell richtige Hürdenhöhe und die angemessenen Hürdenabstände aufweist. Es kommt darauf an, eine vorgegebene Zeit zu erreichen bzw. einen bestimmten Rhythmus zu präsentieren.

Handicap-Sprints

Je nach Leistungsfähigkeit der Schüler, bekommen schwächere einen Vorsprung gegenüber schnelleren Schülern. Man kann auch Schüler auf einem „leichteren“ Parcours gegen Schüler auf einem „schwierigen“ Parcours laufen lassen.

Relativ-Wettbewerbe

Die Hürdenhöhe und -abstände werden auf die individuellen Körpermaße eingerichtet und/oder an der Sprintzeit orientiert.

Staffel- und Mannschaftswettbewerbe (siehe oben)

Literatur

FAHLENBOCK, M./STIBBE, G.: Wege zu einer zeitgemäßen Konzeption der Schulleichtathletik. In: Sport Praxis, 1996/3, 51-54

HUTECKER, J.: Die erste Hürde nehmen... Rhythmuschule: Übungen und Tips beim Einstieg ins Hürdenttraining. In: Betrifft Sport, (18) 1996/3, 32-38

JOCH, W. (Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining. 2. Aufl., Aachen 1992

JOCH, W. (Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Sprint. 2. Aufl., Aachen 1992

MEDLER, M.: Leichtathletik Spiel- und Wettspielformen. Neumünster 1988

PRENZEL, M.: Zum Lernen bewegen. Unterstützung von Lernmotivation durch Lehre. In: Blick in die Wissenschaft. Forschungsmagazin der Universität Regensburg, (4) 1995/96, Heft 7, 58-66

RIEDER, H./FISCHER, G.: Methodik und Didaktik im Sport. München, Wien, Zürich 1986

ZEUNER, A.: Die Attraktivität der Leichtathletik in der Schule erhöhen. In: Körpererziehung, 1996/4, 123-131