

# Hürdenlauf im Jedermann-Zehnkampf

Einfache Einführung in eine schöne Disziplin



## Vorbemerkungen/Ziele

Der Jedermann-Zehnkampf ist ein leichtathletisches Angebot, das sich an alle vielseitig fitnessorientierte Jugendliche und Erwachsene richtet. Mit vereinfachten Regeln und zum Teil erleichterten Bedingungen wird die Teilnahme an dem größten sportlichen Vielseitigkeitserlebnis für Jedermann ermöglicht, der sich somit als „König der Athleten“ fühlen kann.

Viele Disziplinen des Zehnkampfes können von Jedermann aus den schulsportlichen Erfahrungen heraus absolviert werden, andere Disziplinen, wie der Hürdenlauf, gehören jedoch nicht zum sportlichen Alltag. Diese müssen geübt werden. In diesem Stundenbeispiel wird ein einfacher Weg zum Hürdenlauf aufgezeigt, der in der Vorbereitung auf einen Jedermann-Zehnkampf auch mehrmals beschritten werden sollte.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Begrüßung und Einstimmung
- ⊙ Gruppenaufstellung um die Übungsleitung (ÜL)

### ● Ultimate Frisbee

- ⊙ Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.

Spielgerät ist ein Frisbee, das nur im Stehen weiter gespielt werden darf. Fängt die verteidigende Mannschaft das Frisbee ab oder fällt es zu Boden und die spielende Mannschaft hat das Frisbee zuletzt berührt, so wechselt der Scheibenbesitz.

Ein Punkt wird erzielt, wenn das Frisbee über eine Torlinie (z.B. Trainingshürde, kleines Tor) geworfen wird.

### ● Koordination an Gerätebahnen

- Durchlaufen einer Reifenbahn (1 Bodenkontakt je Reifen)
- Durchlaufen einer offenen Bananenkartonreihe (1 Bodenkontakt je Kasten)



### ● Verfolgungsjagd

Zwei Partner laufen auf dem Rasen langsam mit ca. 2 m Abstand hintereinander her. Auf Kommando versucht der Hintermann, innerhalb von 5 Sekunden den Vordermann einzuholen. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Mädchen und Jungen (14 – 19 Jahre)

### Material:

Frisbee, Wettkampfhürden, Bananenkartons, Markierungshütchen, Gymnastik-/Fahrradreifen, Tennis-/Schlagbälle

### Ort:

Sportplatz, Laufbahn

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erläuterung des Stundeninhalts und des Übungsziels

- ⊙ Aufwärmen

- ⊙ Spezifisches Aufwärmen
- ✔ Koordinationsaufgaben (Fußgelenksarbeit und Skippings)
- ✔ Der Hürdenlauf ist ein Sprint, der mit höchst möglicher Bewegungsschnelligkeit durchgeführt wird.

- ⊙ Reaktionsschulung, Sprinten



### Fotos:

Hans-Joachim Scheer

Individual-  
sportarten/  
Leichtathletik

07.2010

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Sprinten über 5 Hindernisse (50 m)

- ⊙ Abstände zwischen den Hindernisse 9,14 m
  - Bananenkartons flachgelegt (25 cm Höhe)
  - Bananenkartons seitlich hochgestellt (45 cm)
  - Bananenkartons hochgestellt (55 cm)

#### Hinweis zur Hürdentechnik

- Jeder Schritt über ein Hindernis wird flach und schnell ausgeführt.
- Der Oberkörper wird über das vordere Bein vorgebeugt.
- Der erste Schritt nach dem Hindernis wird bewusst druckvoll nach vorne ausgeführt.

Über alle Bahnen werden vier Läufe durchgeführt

Pause zwischen den Läufen 1 Minute

Pause zwischen den Bahnen 3 Minuten

Es wird geübt, jeweils mit dem rechten wie mit dem linken Fuß den Laufschritt über das Hindernis auszuführen.

#### ● Hürden übersteigen

- ⊙ Aufstellung von 6 Hürden in Reihe dicht hintereinander
  - Übersteigen der Hürden im Gehen, abwechselnd rechts-links
  - Das vordere Bein wird geradlinig über die Hürde geführt.
  - Das hintere Bein wird seitlich um 90 Grad abgewinkelt mit angezogener Ferse zum Gesäß.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● Laufen an der Hürdenbahn (max. 5 Hürden)

- ⊙ Abstände zwischen den Hürden 9,14 m
  - Anlaufen an die erste Hürde von der Startlinie: optimalen Anlauf ermitteln
  - Überlaufen der ersten beiden Hürden: Fortführung des Laufrhythmus über weitere Hürden
  - Steigerung der Laufstrecke bis max. 5 Hürden

### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● Biathlonstaffel

- ⊙ Laufrunde (ca. 250 m) mit Wurfstation (z. B. im Fußballtor aufgehängte Gymnastik- oder Fahrradreifen) und Strafrunde (ca. 20 m) / Einteilung in Staffelgruppen (4 – 5 TN)

Auf einer Laufrunde gibt es für jede Staffelgruppe eine Wurfstation. Jeder Läufer hat drei Versuche, mit einem kleinen Ball (Tennisball, Schlagball) durch den Reifen zu werfen. Gelingt dies nicht, muss auf dem Rückweg zur Wechselzone eine Strafrunde zusätzlich gelaufen werden.

Illustratorin:  
Claudia Richter

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

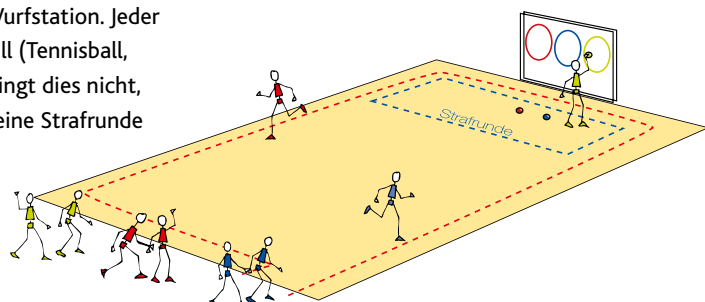
## Absichten und Hinweise

Autor:  
Hans-Joachim  
Scheer

- ✓ Die Maße für den Hürdenlauf sind einheitlich festgelegt: Streckenlänge 110 m, Anlauf zur ersten Hürde 13,72 m, Abstände zwischen den Hürden 9,14 m, Hürdenhöhe 76 cm (moderne Hürden können auch auf 68 cm eingestellt werden).
- ⊕ Entwicklung des Rhythmusgefühls und des Laufrhythmus
- ✓ Bananenkartons verhindern die Angst vor dem Hindernis!
- ⊕ In der Übungsfolge soll das schnellstmögliche Überlaufen des Hindernisses geübt werden.
- ✓ Je nach Sprintvermögen und/oder Beinlänge kann jedes Hindernis mit dem selbem Bein („Dreierhythmus“) oder mit jeweils wechselndem Bein („Viererhythmus“) überlaufen werden.
- ⊕ Gewöhnung an die Hürdenhöhe, Beweglichmachung im Hüftbereich
- ✓ Die Übung wird sechs Mal wiederholt.

- ⊕ Gewöhnung an die Wettkampfaufgabe
- ✓ Die Hürden werden generell auf die Abstände im Jedermann-Zehnkampf gestellt
- ✓ Nach der fünften Hürde muss noch eine kurze Sprintstrecke erfolgen, um den Sprintabdruck nach der Hürde zu schulen.

- ⊕ Spielerischer Ausklang
- ✓ Emotionale Ansprache mit Wettkampf- und Belastungswechsel zu den vorherigen Stundeninhalten



Die Ausgaben „Praktisch für die Praxis“ der Jahre 1994 bis 2004 gibt es in Buchform – eine ideenreiche Arbeitshilfe für jede/n Jugendleiter/in. Zu beziehen ist es zum Preis von 12 € zzgl. Versandkosten bei: Bayerische Sportjugend, Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München Tel. (089) 15702-430 Fax (089) 15702-435 E-Mail: belhassen.chaouch@blsv.de

# Da steppte der Bär

**Niederbayern** Die Sportjugend Landshut widmet sich verstärkt der Bewegungserziehung von Kindergartenkindern.

Laut Statistik haben über 46 Prozent aller Grundschul Kinder Koordinations-, Kon-ditions- und Konzentrationsprobleme. Schon eine Rolle vorwärts oder gar einige Schritte rückwärts zu laufen bereiten Probleme. Aus diesem Grund arbeiten die Sportjugend Landshut und einige Kindergärten seit die-sem Jahr zusammen, mit dem Ziel, den Kin-dern Freude an der Bewegung zu vermitteln.

Bär Georg und die Sportjugend Landshut kamen in die Kindergärten, brachten eine Geschichte und verschiedene Übungen mit.

Die gezeigten Übungen wurden dann während des vergangenen halben Jahres im Kindergarten fleißig geübt, um beim großen Sportfest der Kindergärten fit zu sein. Stolz zeigten insgesamt 170 Kinder der Kindergärten St. Pius, St. Josef (Altdorf), St. Ulrich (Obergangkofen) und dem Evangelischen Kindergarten (Gutenbergschule) ihr Können. 16 Stationen mit zum Teil ganz neuen Übungen forderten die Kinder für zwei Stunden. Man kann sagen: Es steppte der Bär.

Die Begeisterung war riesengroß und Bär Georg war immer mitten-drin. Schön zu beobachten war, dass die Kinder selbstbe-wusstsein auftraten, wenn eine Übung gelang. Die Fachaka-demie für Sozialpädagogik übernahm mit einer Klasse dankenswerterweise die Be-treuung der Stationen. Schü-lerinnen der Hauptschule St. Wolfgang begleiteten die Kids von Station zu Station. Es wurde geworfen, balan-



ciert, gesprungen, gerollt, gerutscht und viel gelacht.

Am Ende erhielt jeder Teilnehmer eine Urkunde und einen kleinen Pandabär und der Kindergarten einen größeren Teddybär, der immer wieder zum Üben mahnen soll. Der Abschied von Bär Georg fiel allen schwer und man war sich einig: Nächstes Jahr sind wir wieder dabei. Bei der Siegerehrung überreichte Bürgermeister Kaindl aus Altdorf die Preise. Damit zeigte auch die Politik, wie wichtig solche Veranstaltungen sind. E.B.

Anzeige

Das kleine Paradies am Berg

**Wellnesshotel Riedlberg**  
URLAUB FÜR MICH

**Wohlfühl-Traum-Land im Bayerischen Wald**

Der Riedlberg ist eine seit Jahren bestens bekannte Wellnessadresse in herrlicher Lage, gepaart mit allen Annehmlichkeiten eines Wohlfühlhotels. Zahlreiche Beauty-, Wellness- u. Wohlfühlprogramme von 1 bis 7 Tagen sind übers ganze Jahr buchbar.

Fordern Sie unsere Unterlagen an - wir beraten Sie gerne unter Telefon 0 99 24 / 94 260. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.riedlberg.de](http://www.riedlberg.de)

**"Schnupper Wellness"**  
3 ÜN mit Verwöhn-HP im DZ p.P.  
ab 280,00 €

www.riedlberg.de

**Sport & Ferienhotel Riedlberg OHG**  
Familie Graßl u. Mühlbauer  
Riedlberg 1, 94256 Drachselsried  
Tel. 09924/9426-0, Fax 09924/7273  
[www.riedlberg.de](http://www.riedlberg.de), [info@riedlberg.de](mailto:info@riedlberg.de)

**Riedlberg**  
Wellnesshotel

**VEREINSKONZEPETE**  
Florian Scherbauer

**→ VON DER EINZELBERATUNG BIS ZUM FULL-SERVICE:**

- Mitgliederverwaltung
- Marketing
- Finanzen
- Analysen
- Konzeptentwicklung
- In-House-Seminare

**→ Genießen Sie die schönen Seiten Ihres Engagements. Um alles andere kümmern wir uns: individuell, kompetent und freundlich!**

**→ IHR WEG ZU UNS FÜR EIN UNVERBINDLICHES ERSTGESPRÄCH:**

Tel. 089/ 460 89 288  
[info@vereinskonzepete.de](mailto:info@vereinskonzepete.de) · [www.vereinskonzepete.de](http://www.vereinskonzepete.de)  
Keferloher-Markt-Str. 19 · 85640 Putzbrunn/Solalinden