

3.2 Laufparcours

Mit den vorher genannten Übungen können Laufparcours zusammengestellt werden. Zur weiteren Abwechslung lässt sich das Laufen (rhythmisches Laufen, langsames und schnelles Laufen, Paarlaufen), Hüpfen, Springen und Gehen mit Gymnastikreifen, Tennisringen, niedrigen Bänken, Hürden (z. B. auch Bananenkartons, Schaumstoffwürfel), Markierungskegeln und Softbällen gestalten. Die Reifen und/oder die kleinen Hindernisse können enger oder weiter voneinander weggerückt werden. Die Abstände können variabel innerhalb eines Parcours gestaltet werden. Damit lassen sich auch die Schrittlängen festlegen. Die Hindernisse können zu einer geraden Linie, aber auch zu U-, S-, L-Formen usw. angeordnet werden. Kinder können um die Reifen und Bänke laufen, in die Reifen hüpfen, über die Reifen laufen, auf die Hindernisse springen, die Reifen/Bälle können aufgehoben, mitgetragen und übergeben werden. Es lassen sich auch Frisbeescheiben, Teppichfliesen (nicht rutschend!), Staffelstäbe und weitere Gegenstände aus dem Alltag einsetzen.



Die Gestaltungsmöglichkeiten sind schier unendlich. Kinder können auch selbst kreativ werden und sich einen Parcours zusammenstellen. Das motiviert sie noch mehr. Langeweile kommt da bestimmt nicht auf.

Beim Aufbau ist auf Sicherheit zu achten! Eingesetzte Hindernisse dürfen nicht wegrutschen!

Die Parcourslänge sollte ca. 20 m umfassen. Die Übungen sollten ca. 5-mal wiederholt werden. Dazwischen ist eine Pause (auch Gehpause) von mindestens einer Minute einzuplanen.

Eine wertvolle, methodisch-didaktisch aufbereitete Arbeitshilfe stellt die Handreichung „**Leichtathletik in der Schule**“, Band 1 und 2, des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Schulklassen 3

bis 6 dar. Band 1 befasst sich mit Laufen und Sprinten, Band 2 mit Springen und Werfen. Die Bewegungsausführungen vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint, vom „Über-Laufen“ zum Hürdenlauf, vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel, vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen, vom Springen und Werfen sind bildlich dargestellt und erklärt. Ebenso sind Zeitumfang, Ziel der jeweiligen Übung, Streckenverlauf und Materialeinsatz angegeben. Die beiden Bände sind eine zusätzliche, unverzichtbare Hilfe für jeden Jugendleiter, der seine Kinder spielerisch mit leichtathletischen Bewegungsformen an die Teildisziplin Laufen des Sommerbiathlons heranführen möchte. Vertiefend dazu ist das Lehrbuch „Kinder-Leichtathletik“ zu empfehlen.

3.3 Ausdauerlauf

Die Grundlagenausdauer wird bei Kindern durch jede Art von Bewegungsspielen geschult. Ein reines Lauftraining – wie schon erwähnt – , das mehr eine Spezifizierung zur Folge hätte, ist für die Altersgruppe bis ca. zehn Jahre nicht unbedingt nötig. Hier geht es hauptsächlich um die Vermittlung einer möglichst breiten Basis an Bewegungserfahrungen gegenüber einer frühzeitigen Spezifizierung.

Dennoch möchte man hin und wieder auch den aktuellen Leistungsstand wissen, um einerseits die Fortschritte zu erkennen und andererseits die Trainingsbelastung anpassen zu können. Das Aufzeigen einer positiven Leistungsentwicklung motiviert auch die Kinder.

Des Weiteren gilt es, die Kinder an die Laufstrecken des Biathlons heranzuführen, die beim Kinderbiathlon für Acht- bis Elfjährige bei ca. 450 bis 1600 m und bei einer Rundenlänge von 150 bis 400 m (siehe Tabelle, Seite 160) liegen. Das bedeutet, dass Kinder auch ein Gefühl für diese Strecken bekommen sollen. Das wird umso wichtiger werden, wenn sich Kinder ab ca. elf Jahren für den Leistungssport entscheiden und an den Biathlon-Meisterschaften des Deutschen Schützenbundes teilnehmen möchten.