Stafetten : die Trainingsform mit 1000 Möglichkeiten

Autor(en): **Hasler, Hansruedi**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994220

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Stafetten — Die Trainingsform mit 1000 Möglichkeiten

Hansruedi Hasler

Stafetten sind in vorzüglicher Weise geeignet, eine Verbesserung der Konditionsfaktoren in spielerischen und wettkampfnahen Formen zu erreichen. Dabei sind der Phantasie von Lehrer und Schüler bei der Gestaltung der Stafetten kaum Grenzen gesetzt.

1. Durchführungsprobleme

(Methodische Ueberlegungen)

Stoffauswahl:

Bestreben des Schülers wird es sein, die gestellte Aufgabe möglichst rasch zu lösen, um seiner Mannschaft zum Sieg zu verhelfen. Diesem Streben muss bei der Stoffauswahl in erster Linie entsprochen werden.

Sie bedingt:

— einfache Uebungen

— keine grossen qualitativen Schwierigkeiten (Handstand, Seilspringen, Korbeinwürfe usw.)

— gekonnte, vorbereitete Uebungen, welche ein in hoffnungsloses Hintertreffen-Geraten verhindern und zudem die Unfallgefahr auf ein Minimum reduzieren.

Die Stoffauswahl muss auch der konditionellen oder technischen Zielsetzung angepasst sein.

Organisation:

Die Organisation der Stafetten stützt sich auf drei wichtige Grundsätze:

— optimale Uebungsintensität für alle

— die Wartezeit muss der notwendigen Erholungszeit entsprechen

— minimale Unfallgefahr

Diese Anforderungen können erfüllt werden, indem man:

— kleine Parteien bildet, damit die Intensität grösser wird

— Einzel- oder Gruppenläufe organisiert (entsprechende Stoffauswahl)

— auf ausgeglichene Mannschaften achtet

— so viel wie möglich vor der Lektion vorbereitet, damit ein reibungsloser Ablauf garantiert ist

— die Regeln genau anwendet:

Start:	genaue Startlinie genaues Startkommando
Ablösungen:	Möglichkeiten wählen, die keine Mogeleien zulassen
Ziel:	genaue Ziellinie Schlussläufer kennen oder kennzeichnen Einlauf verfolgen

— alle Anordnungen so festlegen, dass sie eingehalten werden können.

Darbietung:

— klare und einfache Anweisungen bei der Uebungserklärung abgeben

— besser rasch vorzeigen, als langfädige und komplizierte Erklärungen machen

— möglichst schnell beginnen, und zwar mit einfachen Grundregeln, welche später ausgebaut werden können

— die Schüler durch die Darbietung begeistern

Kontrolle:

— das Geschehen, vor allem im Zieleinlauf, immer verfolgen

— auf die korrekte Uebungsausführung achten

— keine Mogeleien oder mangelhaften Einsatz dulden

Korrektur:

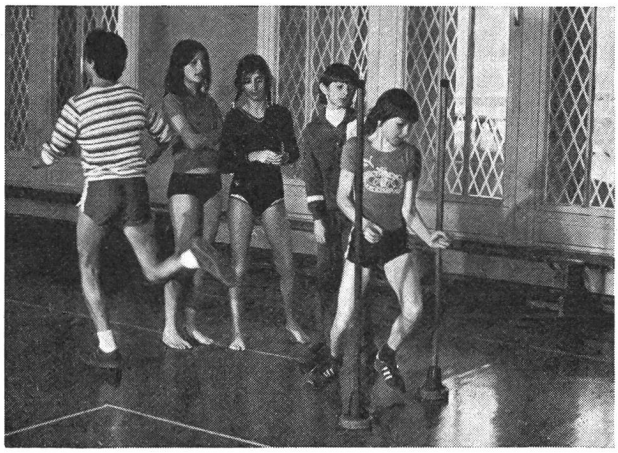
— Unklarheiten vor dem zweiten Durchgang regeln

— eventuell Zeitzuschläge oder Rückversetzung vornehmen

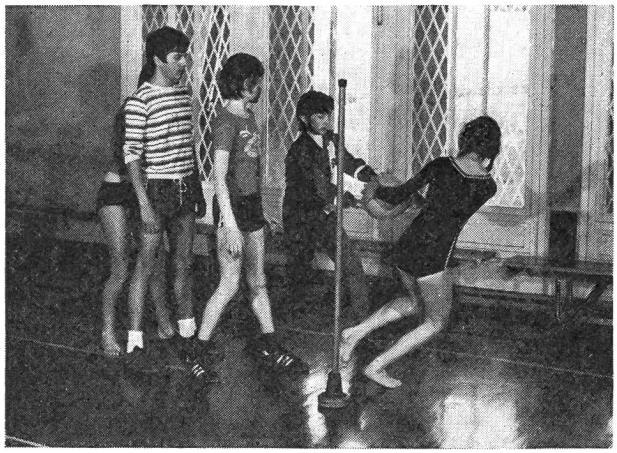
— nur wenn nötig, Disqualifikation aussprechen

Beispiele von geeigneten Ablöse- und Uebergangsmöglichkeiten

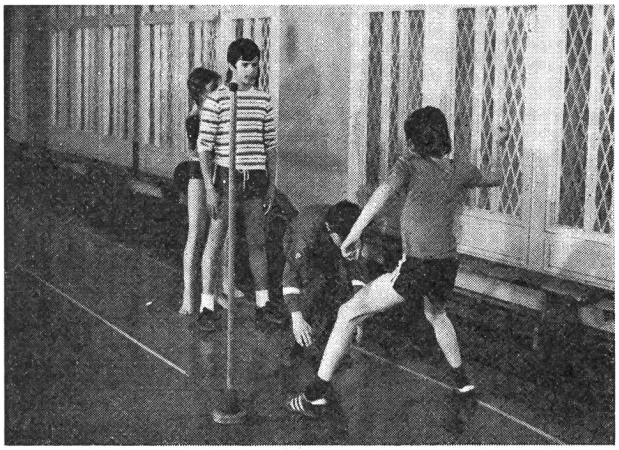
1. Der ankommende Läufer muss durch ein enges Tor einlaufen, bevor der nächste durch dasselbe Tor starten kann.

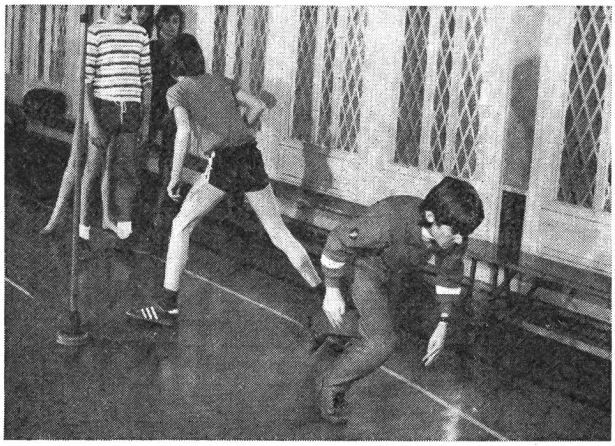


2. Der ankommende Läufer muss seine Mannschaft zuerst umlaufen, bevor er den vordersten durch Abtupfen auf die Reise schickt.

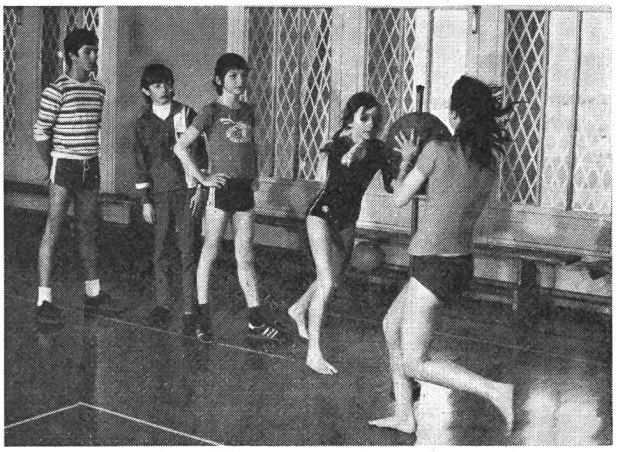


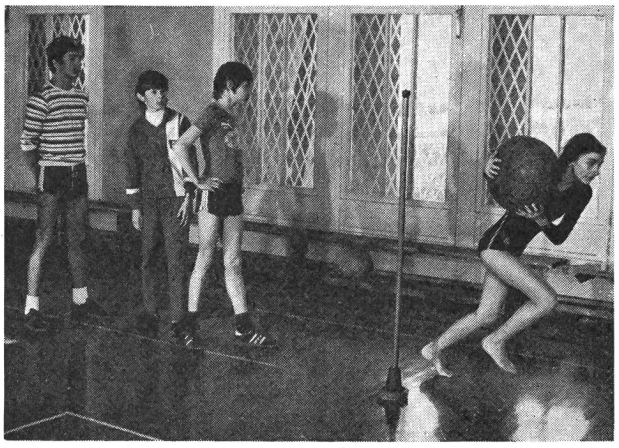
3. Der ankommende Läufer bildet auf der Ziellinie eine Grätschstellung, durch welche der nächste starten muss.





4. Alle Uebergabegeräte müssen bei der Ablösung um einen Malstab herum übergeben werden.





2. Zusammenstellung von Stafettenformen

a) Umkehrstafetten:

Verbindungen von Einzel- und Gruppenläufen

— verschiedene Fortbewegungsarten	laufen vw / rw / sw hüpfen springen Vierbeinergang vlg. / rlg.	
— Hindernisse / Bewegungsaufgaben	überspringen unterkriechen überklettern Slalom hochspringen Rollen Drehungen Handgeräte führen (Bälle, Reifen)	Ausbau bis Hindernislauf möglich
— Transporte	Medizinbälle Bälle Partner Bänke	

b) Pendelstafetten:

Mit denselben Möglichkeiten wie bei den Umkehrstafetten

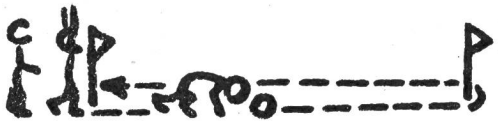
c) Rundbahn- oder Kreisstafetten:

— Geeignete Möglichkeiten aus den Umkehrstafetten auszuwählen

3. Beispiele

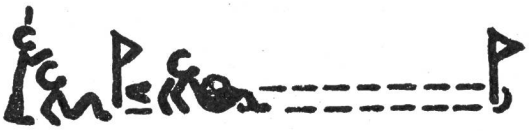
a) Umkehrstafetten:

— Der Ball wird mit dem Kopf im Vierfüsslergang vorwärts geschoben



— Unterwegs müssen durch den Läufer verschiedene Hindernisse gemeistert werden

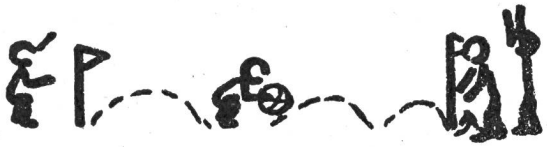
— Liegestütz rückwärts liegend, Medizinball in der Bauchhöhle transportieren



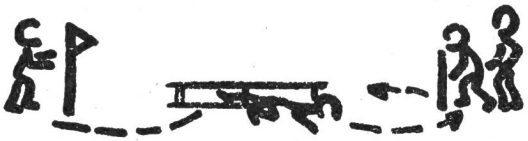
— Eine Bank muss möglichst schnell um einen Pfosten herum getragen werden
Ausführung frei (besprechen lassen!)

b) Pendelstafetten:

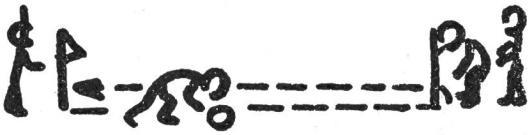
— Froschhüpfen, ein mitgetragener Ball muss bei jedem Hupf kurz den Boden berühren



— Lauf, unterwegs eine Langbank durchschlüpfen



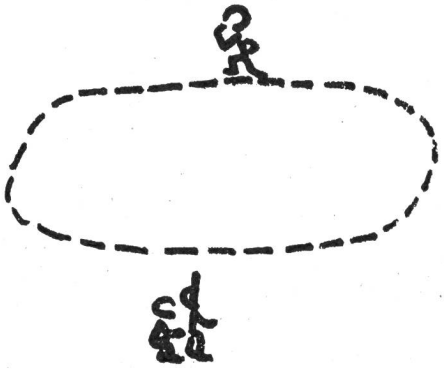
— Medizinball hin und her rollen



— Der leichteste Schüler jeder Mannschaft wird von den zwei ersten Kameraden auf die Gegenseite getragen, dort von der nächsten 2er-Gruppe übernommen und zurückgebracht.

c) Kreis- und Rundbahnstafetten:

— Americaine:
Jede Mannschaft muss ihren Stafettenstab 20mal um die Runde (100 m) herumtragen. Anzahl und Reihenfolge der Ablösungen ist freigestellt.

— do., mit unterwegs zu überwindenden Hindernissen (Steeple)

— durch einen mitzutragenden Medizinball kann die Aufgabe weiter erschwert werden.