Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: Laufen

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992610

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

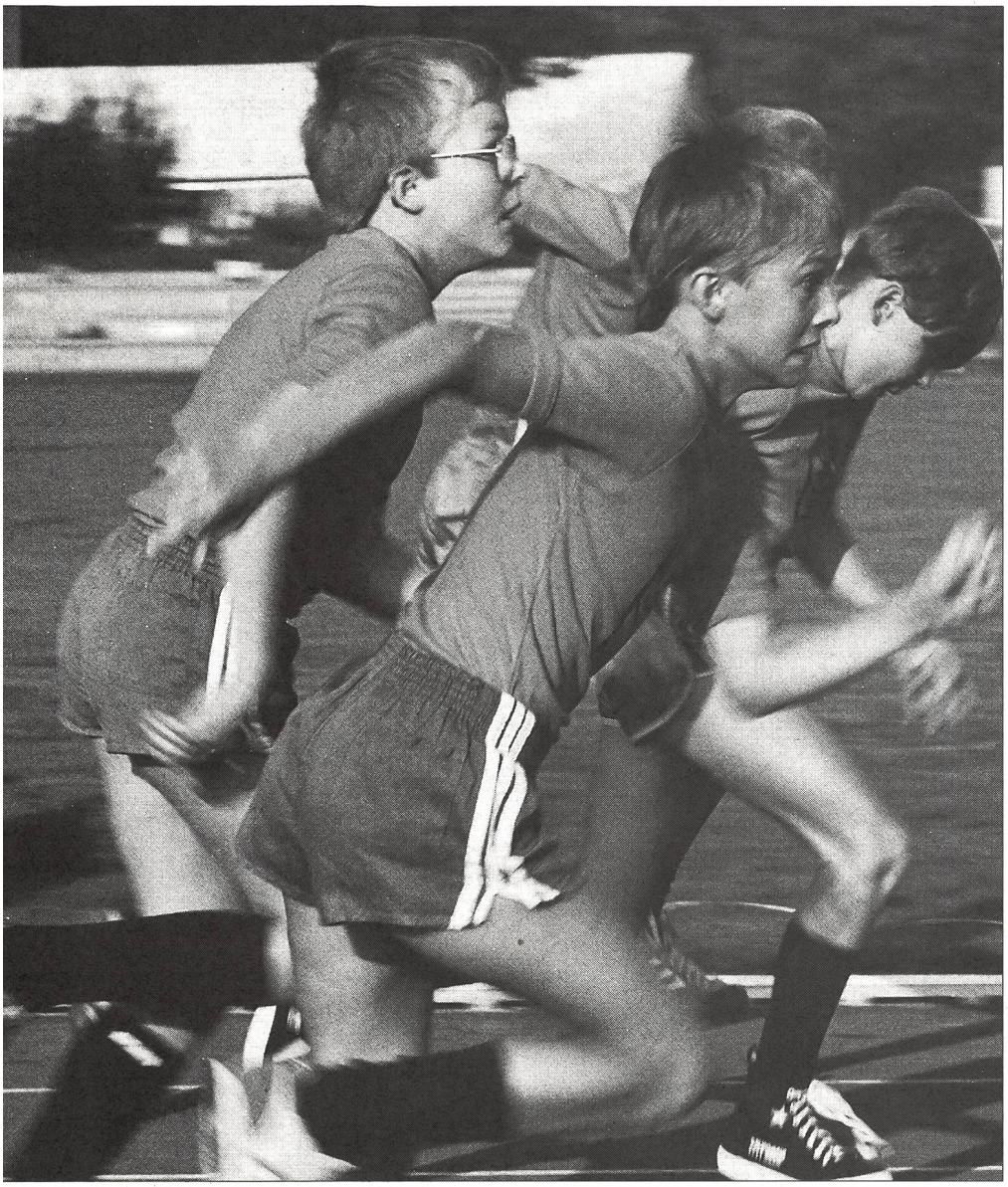
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Leichtathletik mit Kindern (1)

Laufen

Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik
Fotos: Hugo Lörtscher, Rolf Spriessler

Laufen, Springen und Werfen sind Grundbewegungsarten der Leichtathletik, aber auch vieler anderer Sportarten. Was muss ich über die Entwicklungsphasen der Kinder wissen? Wann lege ich welche Schwerpunkte? Was muss ich beachten? In dieser ersten Folge: Laufen.

Die gestellten Fragen sind wesentlich. Sie verlangen Antworten und vor allem praktische Hinweise.

Altersbereiche und ihre Besonderheiten

7 bis 9 Jahre

In diesem Alter findet in der Regel der erste Kontakt zum ausserschulischen Sport, zum Leichtathletiktraining im Verein statt (Mädchen-/Jugendriege, LA-Riege, LA-Club). Normalerweise beschränkt sich das Angebot auf einmaliges Training pro Woche, was zwar eine sinnvolle Ergänzung zum Schulsport bedeutet, für das Erlernen der Grundbewegungen und für eine pädagogisch richtige und langfristige Aufbauarbeit aber nicht ausreichend ist. Zwei Trainingseinheiten pro Woche (zu 60 Min.) sind deshalb anzustreben.

Günstige Kraft- und Hebelverhältnisse und eine bereits gut entwickelte Informationsaufnahmefähigkeit führen zu raschen Lerneffekten. Wichtig sind deshalb ein möglichst vielseitiges Lernangebot, herausfordernde Aufgabenstellungen und interessantes und variantenreiches Üben. Neben dem Erlernen und Üben der Grundbewegungen mittels Spielformen (Laufspiele, Hüpf-/Sprungspiele, Treff-/Wurfspiele) steht die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund.

10 bis 12 Jahre

Diese Phase wird als das beste, als das «goldene» Lernalter bezeichnet. Die Motivation zum Lernen von neuen Bewegungen, das Last/Kraft-Verhältnis und die gute Koordination erlauben ein vielseitiges Bewegungslernen. Für möglichst viele (schwierige) Techniken sollen hier die Grundlagen gelegt werden, sie sollen in einer «richtigen» Grobform, das heisst ohne Fehler zu automatisieren, erlernt und geübt werden. Wichtig sind dabei kindgemässe, spielerische, herausfordernde und spannende Unterrichtssituationen, in denen zwar die wichtigsten und technisch richtigen Grundelemente, aber keinesfalls die von den Erwachsenen abgeleitete Feinform der Technik vermittelt werden. Der Entwicklung der Schnelligkeit soll bereits in diesem Alter besondere Beachtung geschenkt werden (siehe auch 13 bis 16 Jahre). Die Trainingshäufigkeit sollte im Hinblick auf den langfristigen Aufbau auf 2 bis 3 Trainingseinheiten gesteigert werden.

13 bis 15 Jahre

Zu Beginn dieses Altersbereiches herrschen die günstigsten neurophysiologischen und neuromuskulären Bedingungen vor, welche insbesondere für die Entwicklung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit (azyklische Bewegungen wie Springen und Werfen) sowie der lokomotorischen Schnelligkeit (zyklische Bewegungen wie Laufen) von entscheidender Bedeutung sind. Am Ende dieses Altersbereiches erfolgt oft ein «Rückschlag» im Bewegungslernen, weil sich durch das verstärkte Längenwachstum die körperlichen Proportionen verschie-

ben, die koordinativen Fähigkeiten beeinträchtigt werden und sich die Jugendlichen auch psychisch in einem Entwicklungsschub befinden. Wichtig in dieser Phase ist die Geborgenheit in einer gleichgesinnten Gruppe, das bewusste Hochhalten der sportlichen Motivation durch Abwechslung und vielseitiges Training sowie die vermehrte Ausrichtung auf die Förderung der konditionellen Fähigkeiten. Dabei spielen der Einsatz des eigenen Körpergewichts bei der Kräftigung, sinnvolle Beweglichkeitsübungen zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen sowie das Wissen um den Gesundheitsaspekt des Ausdauertrainings eine zentrale Rolle. Die Steigerung der Trainingshäufigkeit auf 3 bis 4 Trainingseinheiten verlangt zwar persönliche Einschränkungen der vielschichtigen Interessen, was aber bei einer gut harmonierenden Gruppe nicht als «Opfer» empfunden wird.

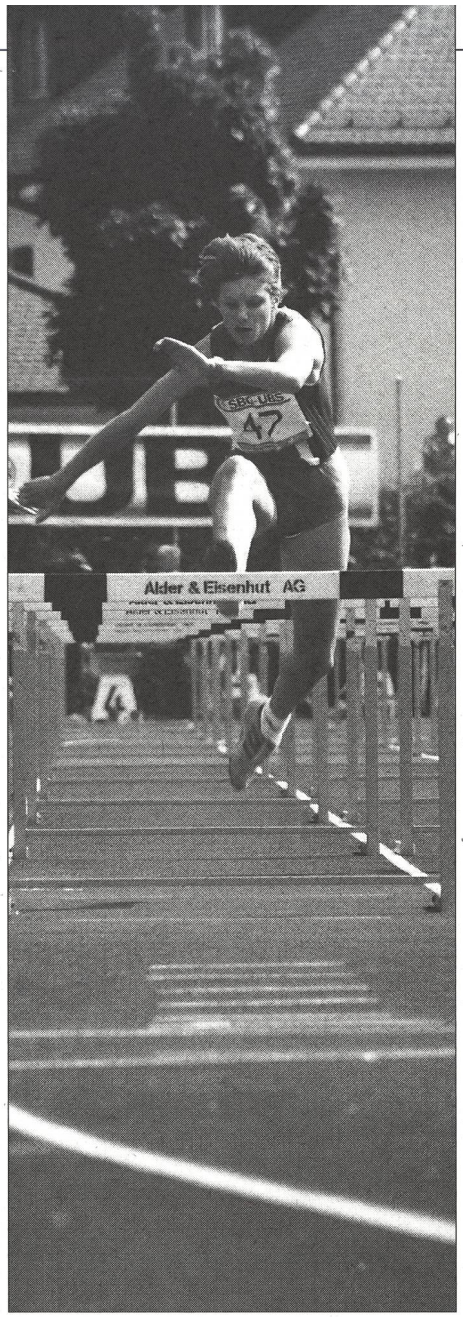
Laufen mit Kindern

Laufen mit Kindern bedeutet nicht nur joggen, sondern schnell laufen, über Hindernisse laufen, ausdauernd laufen! Laufen ist also weit mehr und weit vielseitiger, als allgemein angenommen und leider auch praktiziert wird. Die Tabelle gibt einen Überblick über sinnvolle Inhalte sowie deren Intensität und Umfang.

Wichtige Trainingsprinzipien

Schnelligkeit

«Nur was gefordert wird, wird gefördert», oder: nur wer schnell läuft wird schneller!



Der Schnelligkeitsentwicklung kommt zu Beginn des Grundlagentrainings zentrale Bedeutung zu, wobei die Schnelligkeit zuerst über die Entwicklung der koordinativen Basis und erst dann über die Entwicklung der konditionellen Basis aufzubauen ist.

Vom Bewegungsablauf her ist von Beginn weg auf hohes Laufen auf den Fussballen, auf runde greifende Bewegungen («wie ein Trabpferd laufen») und auf kurzheblige Armarbeit nahe am Körper zu achten.

Folgende methodische Aspekte sind zu beachten:

- Schnelligkeitstraining ist ganzjährig durchzuführen.
- Schnelligkeitstraining ist unter optimaler Leistungsbereitschaft (bezüglich Vorbereitung/Aufwärmen und Einstellung/Motivation) durchzuführen.
- Schnelligkeitstraining ist systematisch aufzubauen: von submaximalem zu maximalem Tempo, von kurzen zu längeren Laufstrecken, mit optimalen Pausen (Faustregel: Pause = 50mal Arbeitszeit).

Hürdenlaufen

«Möglichst kleine Hindernisse in möglichst hohem Tempo möglichst rhythmisch überlaufen!»

Zu Beginn nicht Technik- und Teilbewegungs-Übungen, sondern die Gesamtbewegung und angewandte (Stafetten-)Formen in den Vordergrund stellen. Schnelles Bodenfassen nach der Hürde und schnelles Nachvornebringen des Nachziehbeines können mit kleinen Hindernissen besonders gut geübt werden.

Schwerpunkte	**Altersbereich 7 bis 9 Jahre**	**Altersbereich 10 bis 12 Jahre**	**Altersbereich 13 bis 15 Jahre**
schnell laufen – Intensität (I) – Umfang (U) – Pausen (P)	Reaktionsübungen Stafetten Schnelligkeitsspiele submaximal–maximal 3–6 Sekunden (10–30 m) 3–6 Wiederholungen 3–6 Minuten (I=maximal)	Reaktionsübungen Stafetten/Staffeln Schnelligkeitsübungen maximal 5–8 Sekunden (20–50 m) 5–8 Wiederholungen 5–8 Minuten (I=maximal)	Tiefstart Staffeln Schnelligkeitstraining maximal–submaximal 6–10 Sekunden (40–80 m) 6–10 Wiederholungen 6–10 Minuten (I=maximal)
über Hindernisse laufen – Intensität (I) – Umfang (U) – Pausen (P)	Rhythmisches Überlaufen einfacher Hindernisse (beidseitig) submaximal–maximal 3–6 Hindernisse (20–40 m) 3–6 Wiederholungen 3–6 Minuten (I=maximal)	Überlaufen kleiner, leicht fallender Hürden beidseitig) maximal 5–8 Hindernisse (40–60 m) 5–8 Wiederholungen 5–8 Minuten (I=maximal)	Hürdenlaufen (beidseitig) Hürdentechniktraining Hürdenrhythmustraining maximal–submaximal 6–10 Hindernisse (50–90 m) 6–10 Wiederholungen 6–10 Minuten (I=maximal)
ausdauernd laufen – Intensität (I) – Umfang (U)	Laufspiele Laufe dein Alter (in Min.) minimal (langsam) 7–10 Minuten (1–3 km)	Laufspielformen Laufe dein Alter Dauerlauf (aerob) minimal (langsam) 10–13 Minuten (2–4 km)	Ausdauertraining (aerob) Fahrtspiele (aerob-aneaerob) minimal–mittel 13–16 (und mehr) Minuten

Übersicht Altersbereiche und Trainingsschwerpunkte

Folgende methodischen Aspekte sind zu beachten:
- Bevor die Hindernishöhe gesteigert wird, soll die Distanz (und damit das Tempo) gesteigert werden.
- Die Beidseitigkeit (links und rechts gleichviel üben!) verhilft zu einem besseren und stabileren Techniklernen und ermöglicht einen rascheren Einstieg in stufengerechte Wettkämpfe.
- Hürdenlaufen bedeutet auch schnell laufen, weshalb die Forderungen des Schnelligkeitstrainings auch hier gelten.

Ausdauer

«Besser langsam und länger, als schnell und kurz», oder: langsames Dauerlaufen macht mehr Spass und bringt den grösseren Trainingseffekt!

Das Ausdauertraining hat nicht nur eine verbesserte (Lang-)Laufleistung zum Ziel, sondern, vor allem im Kindesalter, auch eine Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit. Laufspiele, Laufen auf verschiedenen Unterlagen, Laufen auf den Ballen und über die Fersen helfen mit, eine bessere Differenzierungsfähigkeit, einen ökonomischen Laufstil und ganz einfach Spass am Laufen zu erlangen.

Folgende methodische Aspekte sind zu beachten:
- Ausdauertraining zu Beginn mit minimaler Intensität (Faustregel: so schnell, dass man beim Laufen noch sprechen kann) und individuell optimaler Dauer (Minimal-Ziel: laufe dein Alter in Min.!).
- Die Ausdauer soll zuerst über eine Steigerung des Umfanges (längere Strecken) und erst später auch über die Steigerung des Tempos verbessert

werden (anaerobes Training erst ab 15–16 Jahre sinnvoll).
- Auch Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf helfen mit, die Grundlagenausdauer zu verbessern.

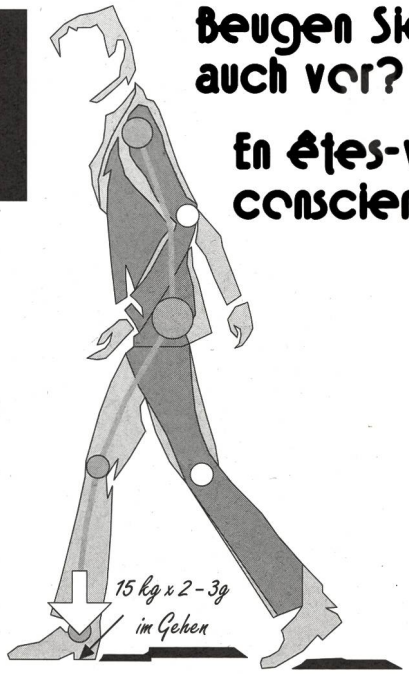
Schlussbemerkungen

Laufen mit Kindern soll kindgerecht, vielseitig aber zielgerichtet und systematisch geplant, durchgeführt und ausgewertet werden (individuelle Fortschritte festhalten!). Die Kinder sollen ihren Neigungen entsprechend gefordert und gefördert werden, dabei Freude an der Vielfalt der Laufbewegungen haben und längerfristig auch zum selbständigen Dauerlaufen motiviert werden (unter Berücksichtigung der Ausdauer auch als «Gesundheitstraining»).

Eine schwierige Aufgabe für Leiter und Leiterinnen, aber auch eine grosse Herausforderung, die es mit Freude, Fachkompetenz und Engagement anzunehmen gilt! ■

Thera-Band®

80 kg = 800 Newton
80 kg x 10m/sec²
mg



Beugen Sie auch vor?
En êtes-vous conscient?

VISTA WELLNESS
4513 Langendorf/SO 065 38 29 14
2014 Bôle/NE 038 41 42 52

Viscolas™
Schockdämpfende Einlagen
matériau anti-chocs