

Staffelläufe im Sportunterricht

Michael Bauer

Staffelläufe sind nichts Neues. Auch weil der Innovationscharakter fehlt geht ihnen allerdings der Ruf des Altmodischen voraus und sie werden oftmals aus dem Unterricht verbannt. In diesem Beitrag werden Staffeln unter Verwendung verschiedener Klein- und Großgeräte in ihrem praktischen Wert für den Sportunterricht aufgezeigt. Staffeln bieten eine Vielzahl von Vorzügen, die sie für den Sportunterricht lohnenswert machen:

Staffeln ...

- benötigen wenig Materialaufwand,
- sind schnell organisiert,
- können jahrgangsstufenübergreifend praktiziert werden,
- können im Erwärmungsteil, Hauptteil oder im Ausklang praktiziert werden,
- ermöglichen in ihrer Umsetzung eine Dosierung der Belastung (Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer etc.),
- können sportartspezifisch ausgerichtet werden (z. B. durch Einsatz von Basket-, Hand-, oder Fußbällen),
- wirken auf Schüler jeden Alters motivierend.

Grundsätzlich sind die Staffelformen Pendelstaffel (Abb. 1) und Rücklaufstaffel (Abb. 2) zu unterscheiden. Viele Staffelmanipulationen können dabei sowohl als Pendelstaffel auch als Rücklaufstaffel durchgeführt werden.

Staffelspiel-Reihe mit Klein- und Großgeräten

Diese Staffelspiel-Reihe bietet praxisbewährte progressiv gestaltete

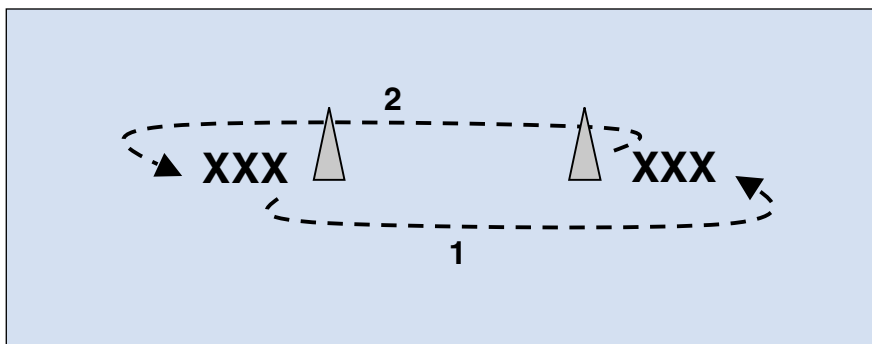


Abb. 1: Pendelstaffel

Übungsfolgen, d. h. aufeinander aufbauende (von einfachen zu komplexen Anforderungen) Möglichkeiten. Dabei wird auch der Einsatz verschiedener Bälle sowie Klein- und Großgeräte (Markierungshütchen, Langbänke, Kästen, weitere Geräte) in Quantität und Qualität gesteigert.

Die vorgeschlagene Abfolge soll als Angebot fungieren, woraus jede Lehrkraft jene Elemente herausgreifen und entsprechend ihrer Vorstellungen variieren und kombinieren kann, die sie für ihre konkrete Unterrichtssituation als sinnvoll und angemessen beurteilt.

Einfache Läufe

Sprints

Die Schüler führen einfache Sprints durch. Achtung: Aufwärmen unbedingt erforderlich!

Läufe mit Zusatzaufgaben

Die Schüler haben die Aufgabe, eine (kurze) Strecke nach Vorgabe zurückzulegen (rückwärts, im Krebsgang, Hundegang, Robben, Froschsprünge o. Ä.). Achtung: Die Schüler

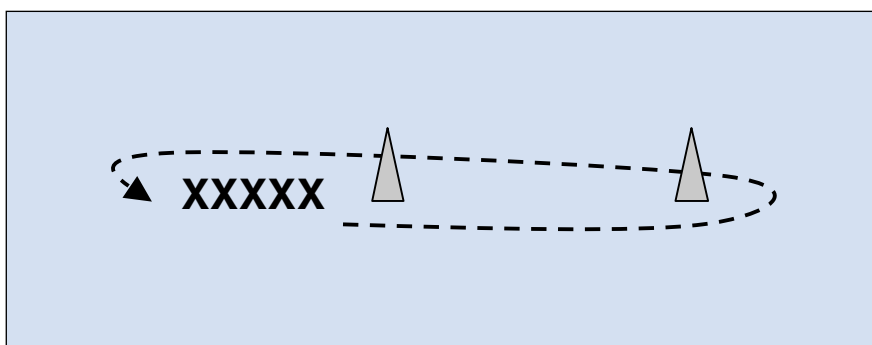


Abb. 2: Rücklauf(Wende-)staffel

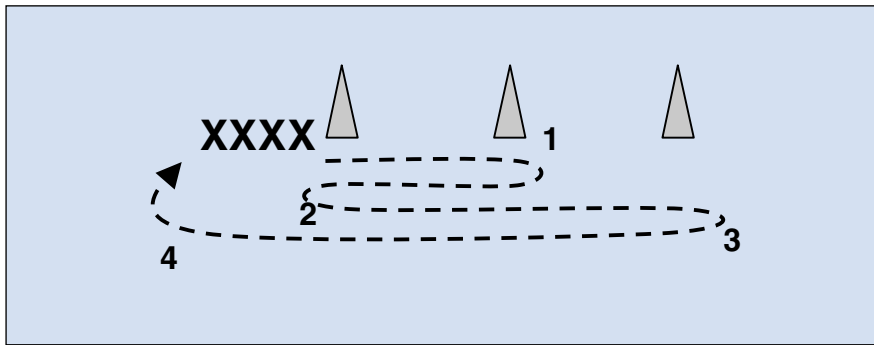


Abb. 3: Linienläufe

anhalten, die Vorgaben exakt einzuhalten, da sie ansonsten disqualifiziert werden oder aber genaue Bedingungen für die Ausführung setzen.

Linienläufe

Die Schüler führen einfache Sprints oder Läufe mit Zusatzaufgaben als Linienläufe durch (vgl. Abb. 3).

Bälle

Rollen (Medizinbälle)

Die Schüler rollen Medizinbälle auf einer Linie oder durch einen Slalomparcours. Diese Übung ist auch mit Zusatzaufgaben möglich (rückwärts, rechte/linke Hand o. Ä.).

Dribbling

Die Schüler dribbeln den Ball mit Hand oder Fuß auf einer Linie oder durch einen Slalomparcours. Dazu können Basket-, Hand- oder Fußbälle verwendet werden und es

muss gegebenenfalls unter sportart-spezifischen Vorgaben gedribbelt werden. Hier sind auch Tennis- oder Federbälle einsetzbar, die auf dem Schläger (auch mit Zusatzaufgaben) jongliert werden (vgl. Abb. 4).

Linienläufe

Die Schüler führen die Staffelformen zum Rollen und Dribbling als Linienläufe aus.

Langbänke

Laufen in den unterschiedlichsten Formen unter Wettbewerbsbedingungen über eine Langbank provoziert Stürze und Verletzungen. Grundsätzlich sind deshalb Gleichgewichtsaufgaben im Zusammenhang mit Wettbewerben abzulehnen.

Läufe

Die Schüler führen Läufe entlang der Langbank durch, z. B. side-steps,

dabei dreimal die Langbank überqueren etc.

Mit Ball

Die Schüler beziehen Bälle in die Läufe mit ein, z. B. neben der Langbank laufen und gleichzeitig den Ball auf der Langbank dribbeln, den Ball zweimal unter der Bank durchgeben, die Bank überspringen und ihn auf der anderen Seite wieder aufnehmen, einen Medizinball auf der Langbank rollen ...

Über und entlang der Langbank

Die Schüler überwinden die Langbank z. B. mit Hocksprüngen, bäuchlings auf der Langbank liegend und dabei mit beiden Händen ziehend oder indem sie die Langbank durchkriechen. Achtung: Genaue Vorgaben für die Ausführung setzen, z. B. 4 Hocksprünge, dreimal durch die Langbank kriechen ...

Kästen

Die Schüler haben die Aufgabe, einen oder mehrere längs oder quer gestellte Kästen (Absicherung durch Matten!) zu überwinden. Dabei ist es sinnvoll, keine Bewegungsvorgaben zur Überwindung der Kästen zu machen. Kästen können beliebig bei den verschiedensten Staffelformen als Hindernis eingebaut werden.

Weitere Geräte

Es gibt eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, Staffeln attraktiv und anspruchsvoll zu gestalten. So können z. B. Sprungseile oder Teppichfliesen in die beschriebenen Staffelformen eingebaut oder ganz neue Zusatzaufgaben durch die Kinder selbst erfunden werden.

Anschrift des Verfassers:
PD Dr. habil Michael Bauer
Dientzenhoferstr. 26
96047 Bamberg

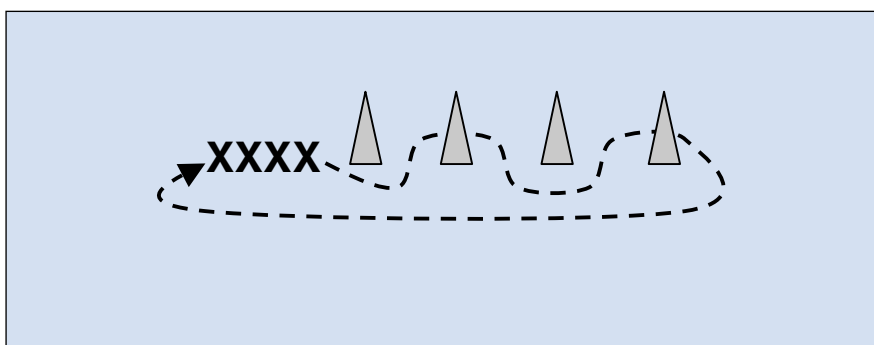


Abb. 4: Slalomparcours um Markierungshütchen