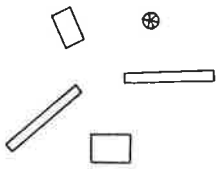
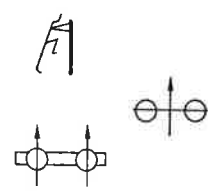
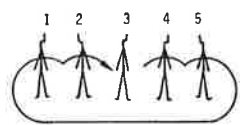
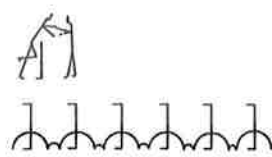
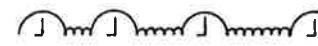


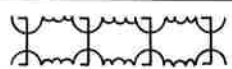
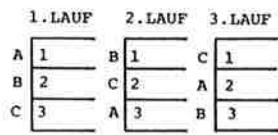
Einführungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
Überlaufen von Hindernissen: Verschiedene Gegenstände sind frei in der Halle verteilt (Kastenteile, Matten, Langbänke, Bälle usw.). Die Hindernisse werden überlaufen: – Wer hat auf Pfiff am schnellsten 5, 6, 7 Hindernisse überlaufen? – Zwischen den Hindernissen hoher, stolzer Lauf. – Hindernisse überlaufen, nicht überspringen. – Schnelles Bodenfassen nach Überquerung.		Kastenteile Matten Langbänke Medizinbälle
Rhythmusschulung: Die Langbänke werden im 3er-Rhythmus überlaufen (Rhythmus akustisch unterstützen).		4–5 Langbänke
Hürdentechnik: – Üben des Nachziehbeines an der Wand. – Es wird im 5er- oder im 3er-Rhythmus über die Langbänke gelaufen. Das Nachziehbein wird über den Medizinball geführt. Es werden beide Seiten geübt. (Der Schüler soll dabei herausfinden, welche Bewegung ihm leichter geht.) – Auf 2 Medizinbälle wird ein Gymnastikstab gelegt. Etwa 1 m vor dieser «Übungshürde» wird ein Seil gelegt. Diese Markierung darf vor dem Überlaufen nicht übertreten werden.		4–5 Langbänke Medizinbälle
Nummernwettlauf: Die jeweilig aufgerufenen Nummern laufen möglichst schnell über die anderen hinweg, bis sie wieder am eigenen Platz sind. Wer gewinnt?		Medizinbälle Gymnastikstäbe Sprungseile

Schulungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
Schulung der Technik an den Hürden: – Üben des Nachziehbeines neben der Hürde. Zuerst zu zweit, dann allein. – Tiefe Hürden, in kurzen Abständen aufgestellt. Üben des Nachziehbeines im Laufen neben den Hürden. (Nach der Hürde möglichst schnell Boden fassen und keine Rücklage.) – Die Hürden werden gleich aufgestellt wie oben. Sie werden aber hüpfend durchlaufen. Schwungbein und Nachziehbein wechseln sich ständig ab. – 3 Hürden nebeneinander: die mittlere ist etwas höher als diejenigen daneben. Die Höhe der äusseren Hürden wird fortlaufend der inneren angepasst, bis sie gleich hoch sind. – Hürdenabstände ca. 9–13 m. Die Hürden werden im 5er-Rhythmus überlaufen. Allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit.		5–10 Hürden 5–10 Hürden
		5–10 Hürden
		12–15 Hürden
		5 Hürden
Erarbeiten des Distanzgefühls – Die Hürden werden für 3, 5 und 7 Schritte, eventuell 5 und 3 Schritte, aufgestellt.		– 6 Hürden

Trainingslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
Technische Schulung an den Hürden: – Seitlich an den Hürden durchlaufen. Zuerst nur Schwungbein, dann nur Nachziehbein. – Verkürzte Distanzen: – Überlaufen der Hürden im 3er-Rhythmus, deren Abstände um 4 Füße verkleinert sind. Allmählich um 3, 2, 1 Füße verkleinern. – Schnelligkeit: – Jede 2. Hürde wird herausgenommen. Es wird mit 7 Zwischenschritten gelaufen. – Start und erste 3 Hürden: – Start aus dem Block und Überlaufen der ersten 3 Hürden.		5–10 Hürden
		5–10 Hürden
		5 Hürden
		3 Hürden Startpflocke
Wettkampf: – Es werden gleichstarke Serien gebildet. Jede Serie läuft dreimal. Nach jedem Lauf wird die Bahn gewechselt. Es sollte also jeder Läufer einmal aussen, innen und in der Mitte gelaufen sein.		10 Hürden 3 Startpflocke Stoppuhr Startklappe