

Station 1: Schrittlänge

Du machst gerade **Pause**?
Dann **beobachte** den Lauf
deiner Partnerinnen!

Wie schnell ein*e Sprinter*in ist, ist unter anderem von der Schrittlänge abhängig.

Testet in den drei Reifenbahnen verschiedene Schrittlängen (kurz – mittel – lang) aus und findet heraus, wie ihr am schnellsten voran kommt.

Notiert euer Ergebnis auf dem Laufzettel!

Station 2: Kniehub

Du machst gerade **Pause**?
Dann **beobachte** den Lauf
deiner Partnerinnen!

Wie hoch sollte mein Kniehub sein, wenn ich möglichst schnell sprinten möchte?

Testet mithilfe der Bricks verschiedene Schritthöhen aus und findet heraus, mit welchem Kniehub (flach – mittel – hoch) ihr am schnellsten sprinten könnt. Ihr könnt im Anschluss gerne auch verschiedene Schritthöhen ohne die Bricks testen!

Notiert euer Ergebnis auf dem Laufzettel!

Station 3: Körperhaltung

Du machst gerade **Pause**?
Dann **beobachte** den Lauf
deiner Partnerinnen!

Ganz aufrecht laufen oder doch lieber ein wenig Vor- bzw. Rücklage?

1. Durchgang: Sprintet mit nach vorn gebeugtem Oberkörper.
2. Durchgang: Sprintet mit ganz aufrechtem Oberkörper.
3. Durchgang: Sprintet mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper.

Welcher Durchgang fühlte sich am besten an? Notiert euer Ergebnis auf dem Laufzettel!

Station 4: Fußaufsatz

Du machst gerade **Pause**?
Dann **beobachte** den Lauf
deiner Partnerinnen!

Beim Gehen soll man den Fuß von der Ferse zum Ballen abrollen, oder?

Diese Alltagsweisheit hört man zumindest zum Thema "Gehen" oft. Doch trifft das auch für den Sprint zu?

1. Durchgang: Rollt beim Sprinten über die Ferse ab.
2. Durchgang: Setzt die ganze Fußsohle auf.
3. Durchgang: Sprinte nur auf den Fußballen.

Wie kommt ihr am schnellsten voran? Notiert euer Ergebnis auf dem Laufzettel!

Station 5: Armeinsatz

Du machst gerade **Pause**?
Dann **beobachte** den Lauf
deiner Partnerinnen!

Wie kann ich meine Arme schnelligkeitsfördernd einsetzen?

1. Vergleich: Wie weit sollte der Arm nach vorne bzw. hinten hoch geführt werden?
Nimm die Arme einmal ganz flach und einmal extrem hoch mit.
2. Vergleich: Sollten die Arme nahe am Körper geführt werden oder seitlich viel Raum einnehmen?

Testet es in verschiedenen Läufen und notiert euer Ergebnis auf dem Laufzettel!

A female sprinter with dark skin and braided hair is captured in a dynamic running pose on a pink athletic track. She is wearing a bright yellow tank top with black trim and black athletic shoes. Her expression is one of intense focus. The background is blurred, showing red and blue vertical elements, possibly part of a stadium or indoor track environment.

Station 6: Bodenbeschaffenheit

Du machst gerade **Pause**?
Dann **beobachte** den Lauf
deiner Partnerinnen!

Warum ist die Bodenbeschaffenheit relevant beim Sprinten?

Dass ihr auf dem Hallenboden schneller seid als auf der Mattenbahn ist auch ohne Ausprobieren eindeutig. Aufgabe bei dieser Station ist es daher genau darauf zu achten, woran das liegt. Was ändert sich auf der Mattenbahn? Warum bin ich dort langsamer?

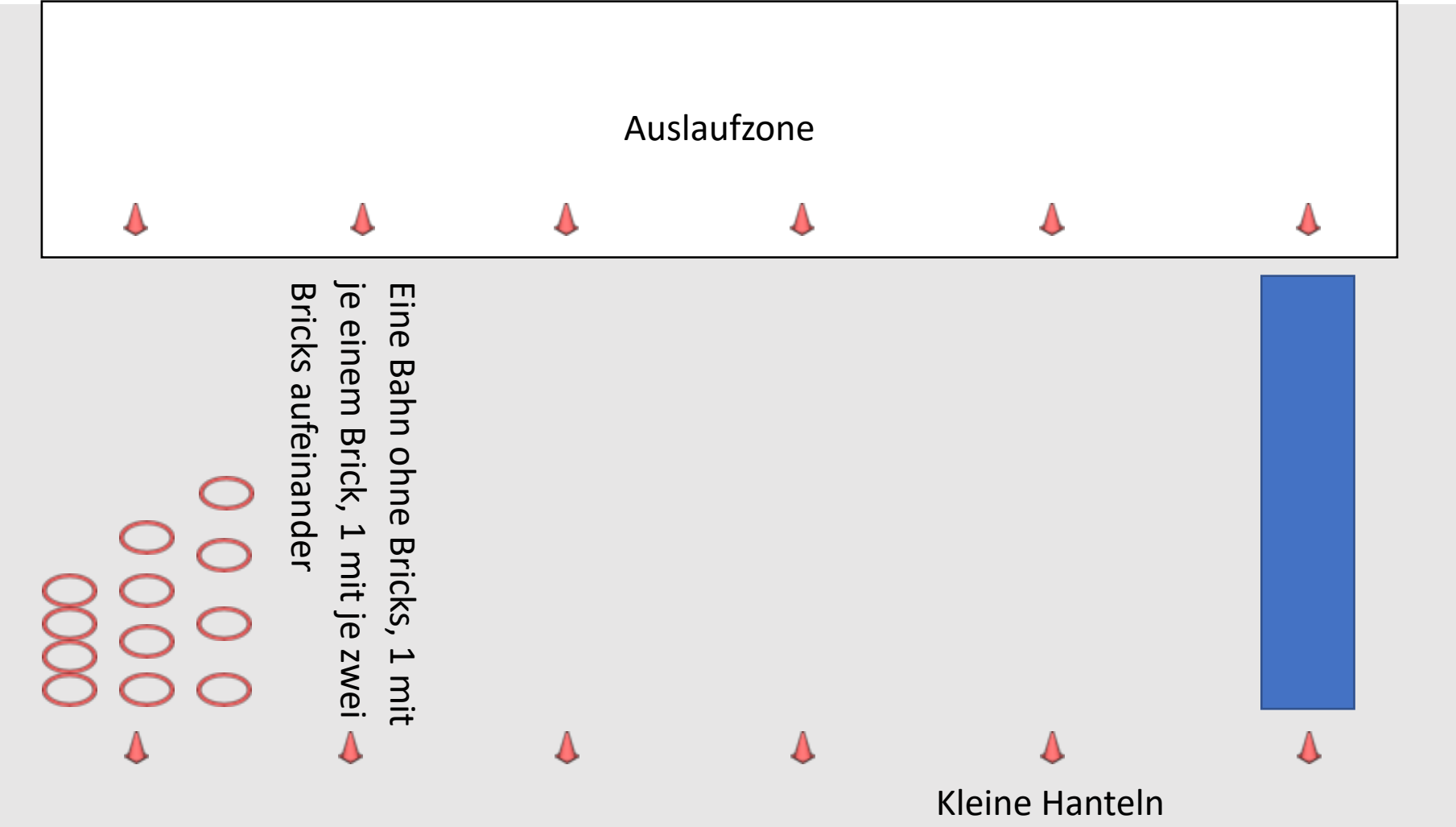
Testet es aus und notiert eure Beobachtungen auf dem Laufzettel!

Laufzettel Gruppe _____



Station	Schnelligkeitsförderndes Technikmerkmal	Mögliche Begründung
1 Schrittlänge		
2 Kniehub		
3 Körperhaltung		
4 Fußaufsatz		
5 Armeinsatz		
6 Bodenbeschaffenheit		

Aufbauplan Stationsarbeit



Station:

1

2

3

4

5

6

Aufbauplan Reifenball

