

Laufen (Sprint)

Einordnung und Zielgruppe

Das Laufen, d. h. je nach Alter 30-m-, 50-m- oder 100-m-Sprint, wird im Deutschen Sportabzeichen der Gruppe „Schnelligkeit“ zugeordnet.

Diese Disziplin kann von folgenden Zielgruppen absolviert werden:

Weibliche/Männliche Jugend	Frauen/Männer
AK 6–9: 30 m	AK 18–39: 100 m
AK 10–13: 50 m	AK 40–74: 50 m
AK 14–17: 100 m	AK ab 75: 30 m

Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen im Deutschen Sportabzeichen

30-m-, 50-m- und 100-m-Lauf

„**Bestimmungen:** Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Der Läufer ist zu disqualifizieren, wenn er für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

Startkommando Hochstart:

- „Fertig!“ – Startposition einnehmen
- „Los!“ / Schuss – Start

Startkommando Tiefstart:

- „Auf die Plätze!“ – Startposition im Startblock einnehmen
- „Fertig!“ – Ablaufposition einnehmen
- „Los!“ / Schuss – Start

Materialien zu Technik, Didaktik und Methodik

Die Datei zeigt eine Technikbeschreibung des Kurzstreckenlaufs, gibt Anregungen für Trainingsaufgaben und -spiele.

<http://user.phil-fak.uni-duesseldorf.de/~wastl/Wastl/LA/H04-Methodik-Sprint.pdf> (11.02.2015)

Die Datei zeigt eine Technikbeschreibung des allgemeinen Laufens, zeigt ein Sprint-ABC, methodische Hinweise auf und beleuchtet biomechanische Aspekte.

<http://www.sport.uni-mainz.de/Fachschaft/SkriptLA0304.pdf> (11.02.2015)

Die Datei zeigt eine Technikbeschreibung des Sprints und insbesondere die Technik und Methodik des Sprintstarts (Tiefstarts) sowie deren Fehlerbilder. Darüber hinaus bietet sie Formen der Sprint- und Laufschulung.

<http://spt0010a.sport.uni-oldenburg.de/PDF/LASKRIPT.PDF> (11.02.2015)

Das Video zeigt die Technik des 100-m-Sprints.

https://www.youtube.com/watch?v=6_hubsMR5mg (11.02.2015)

Die Stundenbeispiele aus „Praktisch für die Praxis“ geben Anregungen zur Gestaltung von Sportstunden – sowohl für drinnen als auch für draußen [Links zu „Praktisch für die Praxis“-Stunden setzen]:

- 09/2000: „Vom schnellen Lauf zum Sprint“