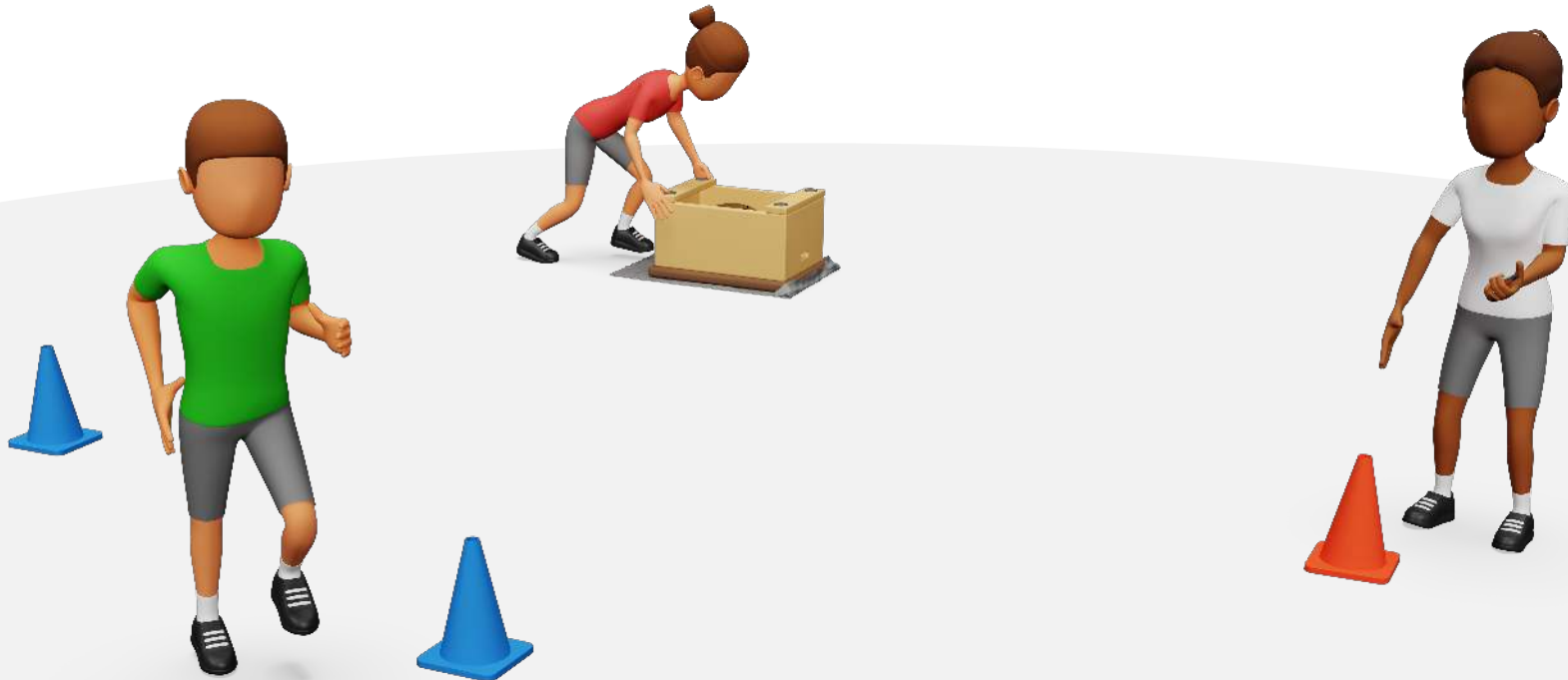


SPRINT- CHALLENGE

30+ Stationskarten



SPRINT-CHALLENGE

30+ Stationskarten

Henrik Lühr, Ramy Azrak & Lukas Metzech

Sprint-Challenge: 30+ Stationskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2024

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Wehlener Weg 24a, 21274 Wesel

Nutzungshinweise:

Die in diesem Material dargestellten Stationskarten sind mit großer Sorgfalt verfasst. Wir legen einen hohen Stellenwert auf eine strukturierte und möglichst anschauliche Darstellung. Grundsätzlich gilt jedoch: Es liegt in der Verantwortung der Nutzer*innen, die von uns zur Verfügung gestellten Informationen auf ihre Sicherheit zu überprüfen und für eine sichere Übungsumgebung zu sorgen.

VORWORT

Nicht nur beim 100m-Sprint in der Leichtathletik, sondern auch bei zahlreichen kleinen und großen Sportspielen, wie Fußball, Football, Tennis oder Ultimate Frisbee spielen kurze und lange Sprints eine entscheidende Rolle. Durch allgemeine und spezielle Übungen kann die Sprintschnelligkeit (bis zu einem gewissen Grad) geschult werden.

In der nachfolgenden Sammlung sind zahlreiche spannende und abwechslungsreiche Übungen mit Fokus auf die Reaktionsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit, die Antrittsgeschwindigkeit, die Beschleunigung und die Sprintgeschwindigkeit zu finden.

Bei der Durchführung der einzelnen Stationen können die Schüler*innen darüber hinaus verschiedene Wertungsrichter-Tätigkeiten übernehmen. Die Stationen sind so gestaltet, dass immer 3 Schüler*innen pro Station gleichzeitig beschäftigt sind. Alle Stationen können in der Sporthalle durchgeführt werden. Einige eignen sich auch für den Sportplatz.

Soll auch die konkrete Sprinttechnik fokussiert werden, lohnt sich in Blick in unsere [Technikkarten](#).

Viel Spaß mit der Kartei!

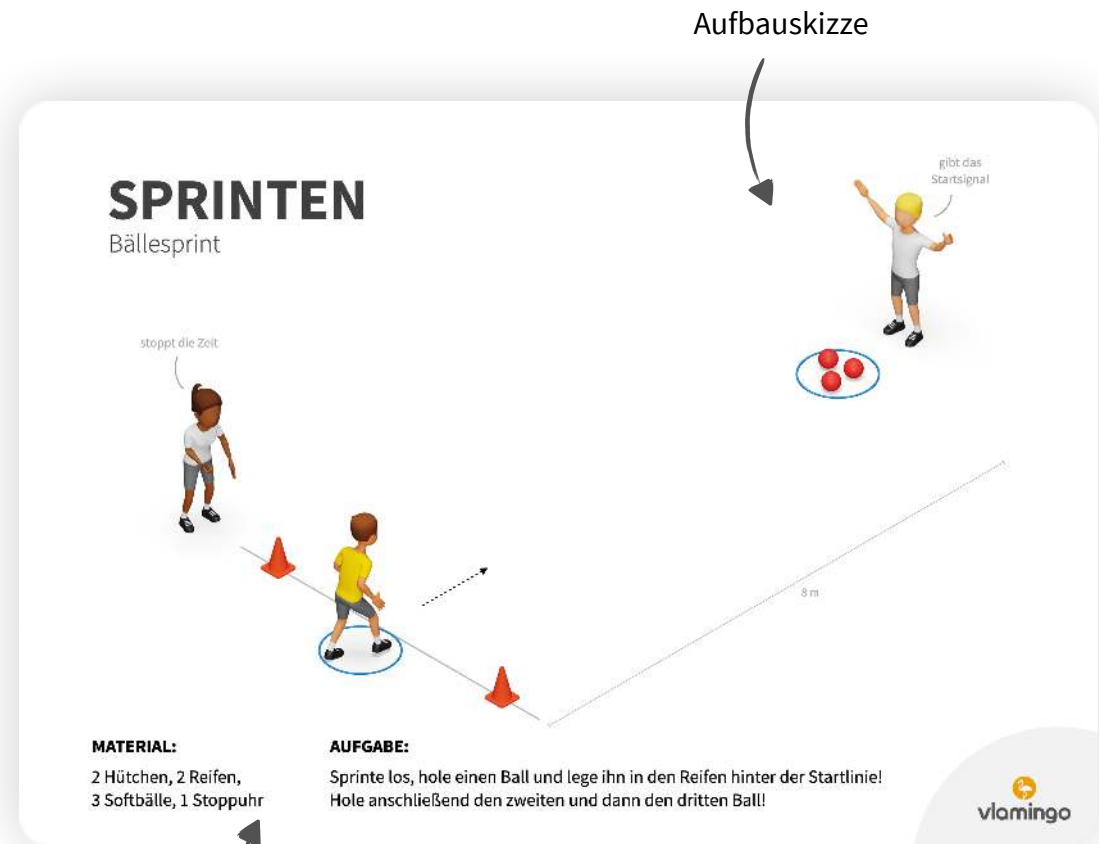
Euer vlamingo-Team



AUFBAU DER STATIONSKARTEN

Die einzelnen Stationen sind jeweils für 3 Personen ausgelegt: Eine Person gibt das Startsignal, eine Person führt die Sprintübung durch und eine Person stoppt die Zeit. Nach jedem Sprint werden die Zeiten notiert und anschließend die Rollen getauscht. Zwischen den Sprints haben die Schüler*innen somit erholungsreiche Pausen.

Alle Karten haben den gleichen Aufbau. So finden sich die Schüler*innen schnell zurecht und können die Übungen zügig und selbstständig durchführen.



Material & Aufgabe

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Beim Schnelligkeitstraining sind nach Güllich et al. (2004, S.71) folgende Aspekte zu beachten:

- 1** Die Sprintübungen sollten in ausgeruhtem Zustand erfolgen, d.h. nicht am Ende der Schulstunde.
- 2** Die Übungen sollten immer mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden.
- 3** Zwischen den Sprints sollten ausreichend erholsame Pausen gemacht werden.
- 4** Die einzelnen Übungen sollten nur 20 bis 50 m durchgeführt werden.



ORGANISATION

In der Unterrichtspraxis hat sich folgender Ablauf bewährt:

1 Einteilung der Gruppen

Die Schüler*innen werden in 3er-Gruppen eingeteilt. Möglichkeiten zur Gruppeneinteilung haben wir [hier](#) zusammengefasst.

2 Aufbau der Stationen

Die Gruppen bauen mithilfe der Aufbaukarten die verschiedenen Stationen auf. Sinnvoll ist es, die Karten vorher an die Stelle zu legen, an der die Stationen aufgebaut werden sollen.

3 Kurze Erwärmung

Die Schüler*innen spielen ein nicht zu intensives Erwärmungsspiel oder führen gemeinsam einige Übungen des [Lauf-ABCs](#) durch.

4 Absprache: Startkommando für die Stationen

Gemeinsam mit den Schüler*innen wird ein Startsignal (z.B. „Auf die Plätze, fertig, los!“) festgelegt, welches sie an den Stationen nutzen sollen.

5 Durchführung der Stationen

Die Schüler*innen führen die Stationen durch und wechseln selbstständig von einer Station zur nächsten.

6 Optional: Kognitive Phase

Es kann eine Zwischenreflexion durchgeführt werden. Hierbei kann beispielsweise der Sprintstart, die Beschleunigungsphase oder die Körperhaltung während des Sprints thematisiert werden. Mögliche Frage: Welche Tipps und Tricks habt ihr, um möglichst schnell zu starten?

7 Abschlussreflexion

Es wird besprochen, wie der Stationsbetrieb geklappt hat. Wo gab es Probleme? Was hat gut geklappt?

8 Abbau der Stationen

Die Schüler*innen bauen die Stationen in Kleingruppen wieder ab. Anschließend kann ggf. noch ein Abschlussspiel gespielt werden.

STATIONSKARTEN

1 Stationskarten: **Sprint auf Zeit**

2 Stationskarten: **Sprint gegeneinander**

STATIONSKARTEN

SPRINT AUF ZEIT



SPRINTEN

Bällesprint

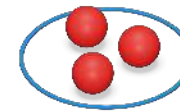
stoppt die Zeit



Start & Ziel



Start & Ziel



gibt das
Startsignal



8 m

MATERIAL:

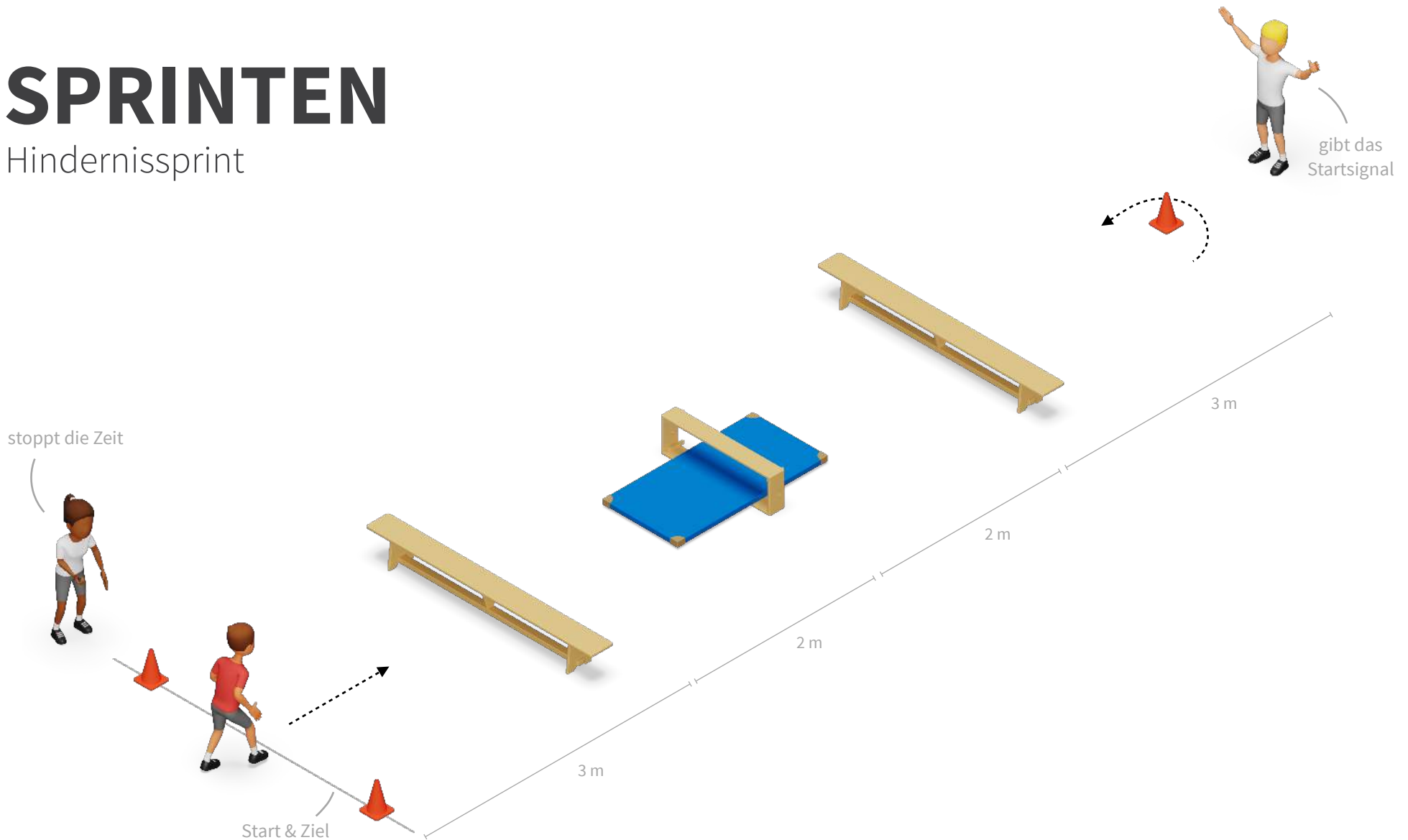
2 Hütchen, 2 Reifen,
3 Softbälle, 1 Stoppuhr

AUFGABE:

Sprinte los, hole einen Ball und lege ihn in den Reifen hinter der Ziellinie!
Hole anschließend den zweiten und dann den dritten Ball!

SPRINTEN

Hindernissprint



MATERIAL:

3 Hütchen, 2 Turnbänke,
1 Kastenteil, 1 Turnmatte,
1 Stoppuhr

AUFGABE:

Sprinte los, springe über die Bank, krieche durch das Kastenteil und springe über die zweite Bank! Sprinte um das Hütchen und wieder zurück durch den Parcours bis ins Ziel!

SPRINTEN

Orientierungssprint



MATERIAL:

10 Hütchen, 8 Nummernzettel,
1 Stoppuhr

AUFGABE:

Sprinte los, berühre die Hütchen nacheinander von 1 bis 8 und laufe anschließend wieder zurück zur Startlinie!

LAUFZETTEL

SPRINT AUF ZEIT



LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Zeit
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
Gesamt	



LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Zeit
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
Gesamt	



LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Zeit
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
Gesamt	



STATIONSKARTEN

SPRINT GEGENEINANDER



SPRINTEN

Rückwärtssprint gegeneinander



MATERIAL:

4 Hütchen, 2 kleine Hütchen

AUFGABE:

Lauft rückwärts durch das Hütchentor (kleine Hütchen) und sprintet anschließend nach vorne in Ziel! Wer ist schneller?

SPRINTEN

Anschiebesprint gegeneinander



MATERIAL:

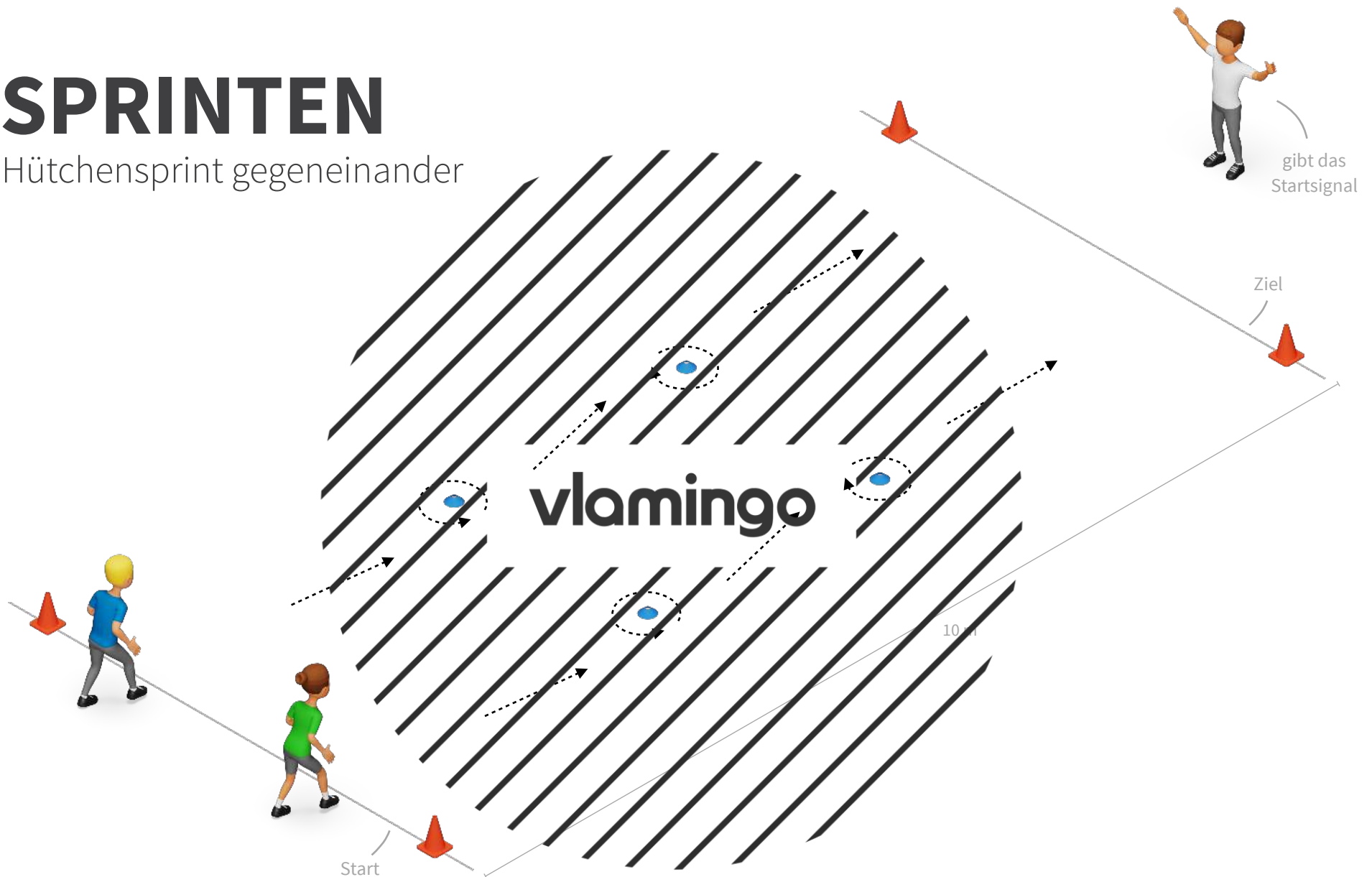
4 Hütchen, 2 kleine Kästen,
2 Teppichfliesen, 2 Medizinbälle

AUFGABE:

Schiebt den gesamten Kasten möglichst schnell bis
hinter die Ziellinie! Wer ist schneller?

SPRINTEN

Hütchensprint gegeneinander



MATERIAL:

4 Hütchen, 4 kleine Hütchen

AUFGABE:

Sprintet los, umrundet das erste Hütchen, dann das zweite Hütchen und sprintet danach ins Ziel! Wer ist schneller?

LAUFZETTEL

SPRINT GEGENEINANDER



LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Check
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
Gesamt	



LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Check
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
Gesamt	



LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Check
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
Gesamt	



STATIONSBESCHRIFTUNG

1

2

3

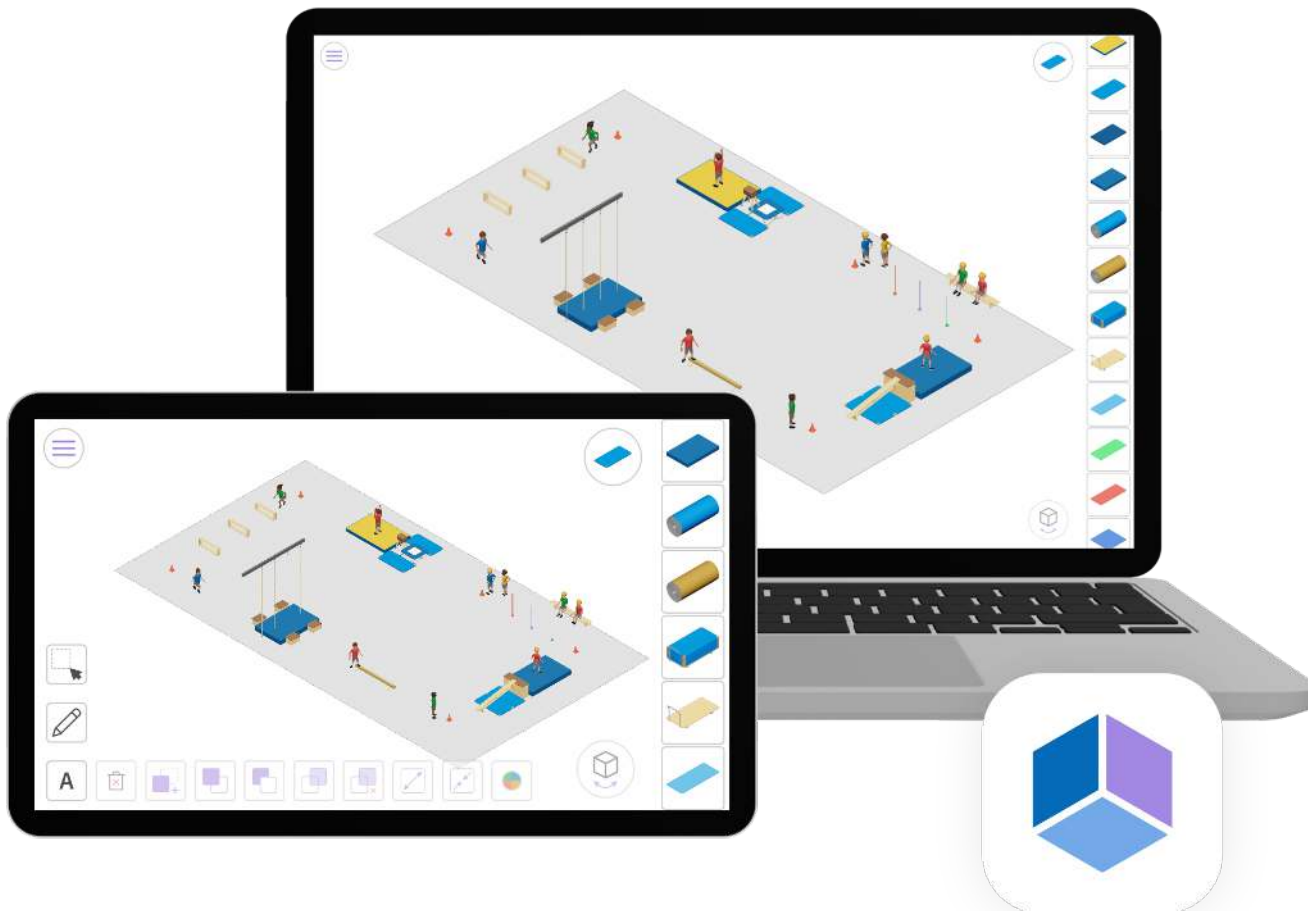
12



vlamingo



Eigene **Stationskarten** & **Hallenpläne** erstellen?



Jetzt ansehen!



NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).