


Folge	Thema	Akteure	
21 Staffel 5 Folge 3	Olympische Spiele: Crosslauf	Marie-Laurence Jungfleisch 13-fache Deutsche Meisterin im Hochsprung, Lehramtsstudentin Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: -

Olympische Disziplin: Crosslauf



- Der Crosslauf wird auch Querfeldeinlauf oder Geländelauf genannt.
- Crosslauf ist als Teildisziplin des Modernen Fünfkampfs seit 1912 im olympischen Wettkampfprogramm.

Erwärmung:

Lauf-ABC

Hinweis: Eine Strecke von ca. 5 Metern entsprechend hin- und zurücklaufen



- Vorwärts hin- und zurücklaufen
- Vorwärts hin- und rückwärts zurücklaufen
- Kniehebelauf (aufrecht bleiben!), vorwärts und rückwärts
- Anfersen
- Kombination: ein Bein Kniehebelauf, das andere Anfersen
- Kombination: das Knie abwechselnd vorne und seitlich hochnehmen, Beinwechsel

(je 2x)

Hauptteil:

1. Bewegungsgeschichte eines Crosslaufs

⇒ Verschiedene Laufformen:

- Laufen (auf der Stelle)
- Durch hohes Gras (Kniehebelauf)
- Über eine Brücke (auf die Oberschenkel klatschen)
- Durch einen Wald (Bäumen ausweichen = Sprünge nach rechts und links)
- Durch ein Gebüsch (Ästen ausweichen = bücken und drübersteigen)
- Steigung (kleine, schnelle Schritte)
- Durch einen Bach (von Stein zu Stein = Sprünge kreuz und quer)
- Über unebenes Gelände (auf Zehenspitzen, Fersen, Außen- und Innenkanten)
- Endspurt + Zielsprung

2. Orientierungslauf

⇒ Leicht in die Hocke gehen, kleine, schnelle Tippelschritte, Laufrichtung wird durch Handzeichen angezeigt, Laufbewegung wird entsprechend ausgeführt:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - Zeichen nach vorne | = nach vorne laufen |
| - Zeichen nach hinten | = nach hinten laufen |
| - Zeichen nach rechts | = nach rechts laufen |
| - Zeichen nach links | = nach links laufen |
| - Klatsch | = Strecksprung |



Steigerung: Laufbewegung wird gegengleich ausgeführt:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| - Zeichen nach vorne | = nach hinten laufen |
| - Zeichen nach hinten | = nach vorne laufen |
| - Zeichen nach rechts | = nach links laufen |
| - Zeichen nach links | = nach rechts laufen |
| - Klatsch | = in die Hocke springen |

Abschluss:

Entspannungs-Rudi: Achrostichon „R-U-D-I“



R und machen

U mdrehen (gestreckte Arme mit dem Oberkörper zur Seite drehen, Hüfte bleibt gerade)

D ehnen zur Seite

I nnehalten (ruhig stehen)

Challenge:

Lass dir auch ein Achrostichon zu deinem Namen einfallen, in dem es um Bewegung oder Entspannung geht?

