

SPRINTCUP 2023

„SCHNELLSTE SCHULE THÜRINGENS“

Julian Reus aktueller deutscher Rekordhalter im 100-Meter-Lauf mit 10,01 s (schnellster Mann Deutschlands) ein ehemaliger deutscher Leichtathlet, der sich auf den Sprint spezialisiert hatte, rief diesen Wettkampf 2021 ins Leben. Am 26.10.2023, in der Leichtathletikhalle Erfurt stellten wir mit fünf Mädchen und fünf Jungen der Wettkampfklasse IV (Jahrgänge 2011-2014) eine zehnköpfige Schulmannschaft.



Gewetteifert wurde nicht nur im klassischen 50m-Sprint, sondern an fünf sprintspezifischen Stationen, an denen neben den konditionellen Fähigkeiten, wie Kraft & Schnelligkeit, auch koordinative Fähigkeiten, wie die Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit, überprüft wurden.

Vor allem aber standen Freude an der Bewegung und das stimmungsvolle gemeinsame Erbringen einer Teamleistung im Mittelpunkt. Insgesamt kämpften 10 Grundschulen und 10 weiterführende Schulen, also in Summe 200 Kinder, um den Titel „Schnellste Schule Thüringens“.

Bevor um 10:00 Uhr die Eröffnung durch Hardy Krause vorgenommen wurde, hat jede angereiste Schule ein Lunchpaket (Rucksack mit Obst, Joghurt, einer Trinkflasche ...) erhalten und die Möglichkeit sich mit der Leichtathletikhalle vertraut zu machen.



Die Gemeinsame musikalische Erwärmung motivierte unser Team und so konnten wir gut eingestimmt in den gut organisierten Stationsbetrieb starten.



In jeweils 30 Minuten pro Station demonstrierten alle Schüler ihr Können an den jeweiligen Stationen und in den 5 Minuten Wechselzeiten tankten sie schnell wieder Kraft für die nachfolgenden Aktivitäten. Wir starteten an der TWall - einem Actionspiel

indem die Reaktionsschnelligkeit und das Löschen von Lichtern gefordert war, danach ging es weiter zur Weitsprungstaffel. Hierbei musste unser Team innerhalb von 3 Minuten nach einem kurzen Anlauf unter Zeitdruck über eine Bananenkiste so weit wie möglich in die Sprunggrube mit markierten Weitzonen springen. Vor der großen Pause wurden nochmal alle Kräfte gesammelt und Jeder sprintete nach einem Hochstart mit professionellen Messinstrumenten. Die jeweils besten Zeiten der Schüler wurden addiert sodass eine Gesamtzeit pro Schule in die Wertung einging. Wir erreichten für 10 x 30m-Sprints eine Gesamtzeit von 48,38s.

Der Sprint-Parcours als koordinative Herausforderung wurde als Staffel gelaufen und forderte aufgrund von Platzangst eine riesen Überwindung einer Schülerin. Respekt für den Mannschaftsgeist und das Auf-die Zähne-beißen an dieser Stelle.

Die kräftezehrendste Station "Back to Base" erwartete uns zum Schluss. In 30 Sekunden mussten die Schüler so schnell wie möglich die Hüpfburg ersprinten und die interaktiven Leuchtpads ausschalten.



Das T-Wall Reaktionsspiel.





Die Sprungstaffel.



Der 30m Sprint.



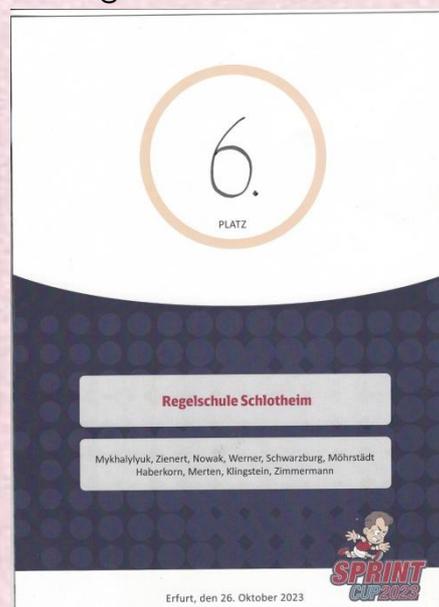
Die "Back to Base" Herausforderung.

Der stimmungsvolle Höhepunkt bildet die 10 x 200m Abschlussstaffel! Sehr aufregend und spannend konnten wir zwischenzeitlich Platz 3 erlaufen und aufgrund übermotivierter Sportlehrer, welche die Wechselzone für die Läufer versperrten, landeten wir hier auf Platz 6 von 10.

So musikalisch und motivierend wie der ganze Wettkampf startete, endete er dann auch für alle Schüler in einem großen Kreis mit coolen Moves.

Nach Dankesworten vom Moderator dieses Tages an Julian Reus und Kai Röckert, welche diesen Sporttag planten und organisierten, erfolgte die Siegerehrung. Zunächst wurden die schnellsten Schüler dieses Tages geehrt mit einer Urkunde und der Qualifizierung für das 50m Finale um den Titel „Schnellste Schülerin - schnellster Schüler Thüringens“. Lina Nowak 7b und Richard Möhrstädt 7a gehörten hier zu den schnellsten Läufern des Tages. Sie dürfen die Finalläufe im Rahmen des 10. Nationalen Hallenmeetings Erfurt Indoor am 3. Februar 2023 absolvieren. Respekt und herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung. Wir drücken die Daumen!

Glücklich und auch ein wenig müde, aufgrund der Aktivitäten und Anspannung im Wettkampfmodus, freuten wir uns sehr über unseren 6. Platz an diesem Tag. Der Stolz auf diese Leistung wurde umso größer, als während der Siegerehrung darauf hingewiesen wurde, dass alle Ergebnisse sehr nahe beieinander lagen.



Lina Nowak und Richard Möhrstädt



Ein paar weitere Schnappschüsse von diesem sportlichen Tag:



Die Vorfreude steigt.



Ein Star zum Anfassen - Julian Reus.



Reaktionsparcour und Gesunde Ernährung.