

# Turnen

## Leichtathletik



BASPO  
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	3
Leichtathletik-Baum .....	4
Langfristiger Aufbau in der Leichtathletik .....	5
<b>Basistraining Physis</b> .....	7
Basistraining Kondition .....	7
Grundschnelligkeit .....	7
Grundlagenausdauer .....	7
Rumpfkraft .....	8
Fusskraft .....	10
Schulterkraft .....	10
Beweglichkeit .....	11
Basistraining Koordination .....	12
Laufschule .....	12
Sprungschule .....	14
Wurfschule .....	15
Rhythmus .....	16
Gleichgewicht .....	17
<b>Techniktraining</b> .....	19
Grundlagentraining Kernelemente .....	19
Laufen .....	20
Spielerische Grundlagenübungen – Laufen .....	21
Springen .....	26
Spielerische Grundlagenübungen – Springen .....	27
Werfen .....	33
Spielerische Grundlagenübungen – Werfen .....	34
Mehrkampf .....	38
Spielerische Grundlagenübungen – Mehrkampf .....	38
Disziplinenorientiertes Techniktraining .....	42
Tiefstart .....	43
Sprint .....	46
Stafette/Staffel .....	49
Hürdenlauf .....	52
Mittelstreckenlauf .....	55
Hochsprung .....	58
Weitsprung .....	61
Stabhochsprung .....	64
Ballwurf/Speerwurf .....	67
Kugelstossen .....	70
Schleuderball/Diskus .....	73
Leichtathletik-Leiterlenspiel .....	76
<b>Spezifisches Konditionstraining</b> .....	77
Die wichtigsten Konditionsübungen in der Leichtathletik .....	78
Verwendete und weiterführende Literatur .....	80



# Einleitung

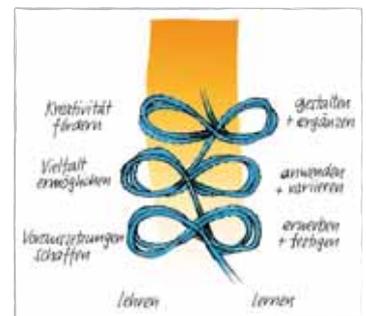
Aspekte wie sich duellieren, Bewegungsabläufe perfektionieren, Bestleistungen jagen und die eigene Leistungsgrenze spüren machen für viele Jugendliche den Reiz eines regelmässigen Leichtathletiktrainings aus. Eine umfassende Leichtathletikausbildung legt zugleich eine gute Basis für Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zudem stellt die Leichtathletik durch ihre koordinativ anspruchsvollen Techniken in den vielseitigen Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen eine Herausforderung dar.

Im Training müssen immer wieder neue Reize gesetzt werden, damit sich der Körper fortlaufend weiterentwickeln kann. Die Athletinnen und Athleten müssen durch die ausgewählten Übungs- und Spielformen gefordert werden. Nur so bleibt das Training spannend und abwechslungsreich und die Motivation der Jugendlichen aufrecht-erhalten. Das methodische Konzept EAG/VVK (siehe Kernlehrmittel 2009, S. 36) unterstützt den Trainer dabei, ein stufengerechtes Training anzubieten.

In dieser Broschüre werden einzelne Übungen in die drei Stufen Erwerben, Anwenden und Gestalten aufgeteilt. Dadurch kann der Trainer auf jener Stufe arbeiten, auf der die Jugendlichen gefordert werden, aber nicht überfordert sind.

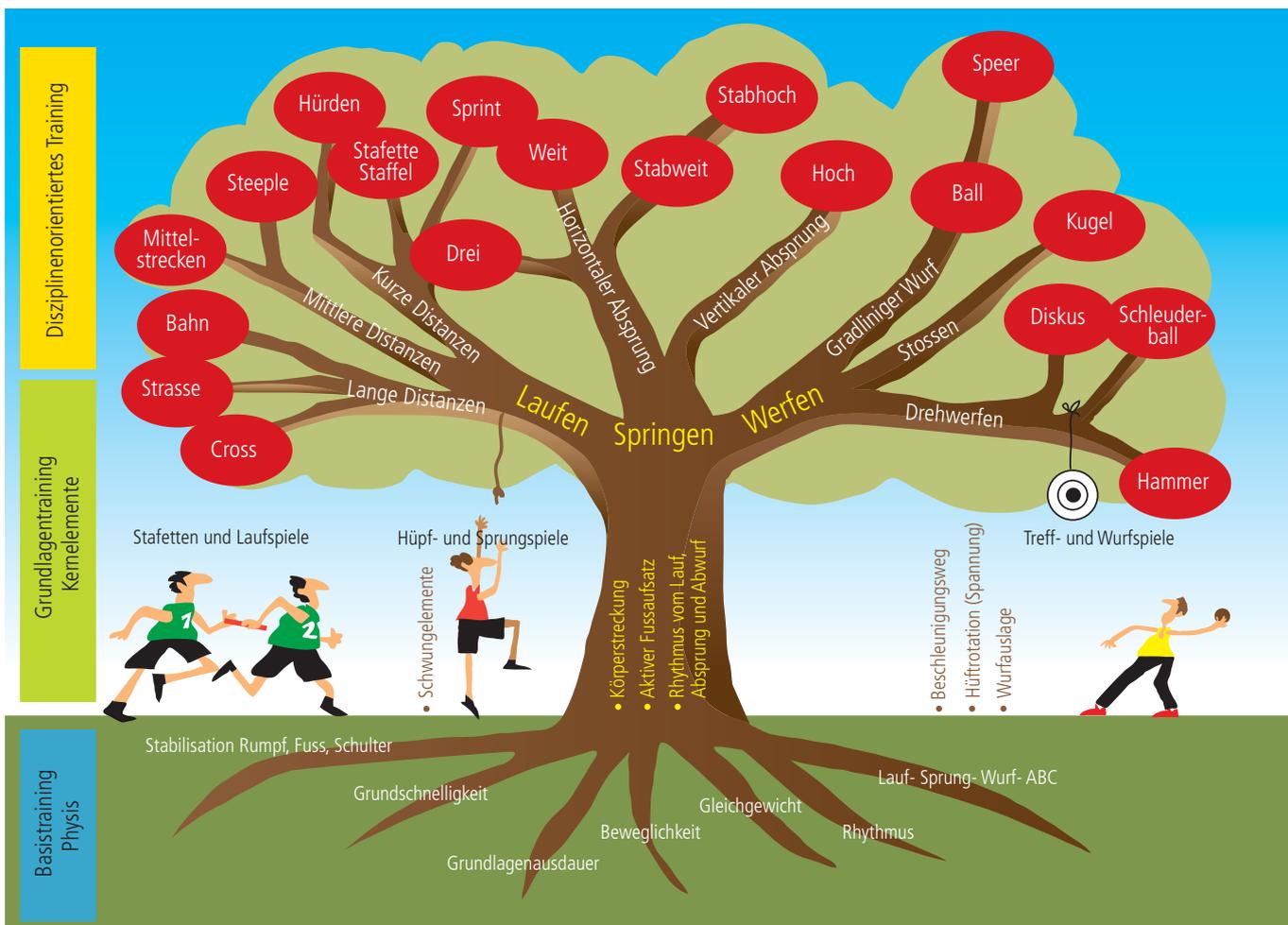
## Hinweis zur farblichen Gestaltung der Broschüre

Die Farben der seitlichen Register kennzeichnen die Hauptkapitel und beziehen sich auf die Übersichtsgrafik auf Seite 5.



## Leichtathletik-Baum

Nur wenn die Wurzeln als Basis des Baumes genügend Nährstoffe erhalten, kann er einen starken Stamm ausbilden und Früchte tragen. Das Basistraining der Physis stellt die Wurzeln dar. Darauf aufbauend führen die Kernelemente der Grundformen Laufen, Springen und Werfen als Grundlagentraining zu den Endformen der individuellen Disziplinen.



## Langfristiger Aufbau in der Leichtathletik

Da die Leichtathletik verschiedene Trainingsbereiche umfasst, ist es wichtig, die Planung sinnvoll zu strukturieren. Um den physischen Anforderungen in der Leichtathletik gerecht zu werden, braucht es im Kinder- und Jugendalter ein **Basis-training** in den Bereichen **Kondition und Koordination**. Diese Basisübungen können mit Hilfe der methodischen Grundsätze auf das jeweilige Alter angepasst werden. Alle Athletinnen und Athleten brauchen dieses Basistraining, um sich im konditionellen und koordinativen Bereich eine solide Grundlage anzueignen, damit sie alle weiteren Übungsformen korrekt ausführen können.

Das **Techniktraining** ist stark abhängig vom Trainingsalter der Athletinnen und Athleten. Das Trainingsalter bezeichnet den Zeitraum, währenddem der Jugendliche die Sportart

bereits ausübt. In den ersten 2–5 Trainingsjahren gilt es, die **Technikgrundlagen** sowie die **Kernelemente** der einzelnen Disziplinengruppen (Laufen, Springen, Werfen) anhand von diversen Spielformen und zwingenden Übungsanlagen zu schulen. Erst auf dieser Grundlage macht **disziplinenorientiertes Techniktraining** Sinn, bei dem einzelne Disziplinen im Fokus stehen.

Das **spezifische Konditionstraining** befasst sich mit Übungen, welche die Athletik des Sportlers altersgerecht entwickelt. Ab dem Jugendalter hat dieser Teil eine grosse Bedeutung. Wenn immer möglich soll das Konditionstraining mit dem Techniktraining gekoppelt werden.

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Kinderleichtathletik					Jugendleichtathletik							
<b>Basistraining Physis</b>												
<b>Basistraining Kondition:</b> Grundschnelligkeit, Grundlagenausdauer (aerob), Stabilisationstraining (Rumpf-, Fuss-, Schulterkraft), Beweglichkeit												
<b>Basistraining Koordination:</b> Laufschule, Sprungschule, Wurfschule, Rhythmus und Gleichgewicht												
<b>Techniktraining</b>												
<b>Grundlagentraining Kernelemente:</b> Spielerische Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Kernelemente der Disziplinengruppen						<b>Disziplinenorientiertes Techniktraining:</b> Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen						
<b>Spezifisches Konditionstraining</b>												
Schnelligkeit/Explosivkraft							Schnelligkeitsausdauer (anaerob)					
Stabilisation Dynamische Kraftformen mit dem eigenen Körpergewicht							Einführung Kraftübungen ohne Zusatzlasten			Kraft mit Zusatzlasten		
Fusskraft			Sprungkraft allgemein						Plyometrische Sprünge			
Spielerische Ausdauer (laufintensive Spielformen)				Allgemeine Ausdauer (aerob) (Dauerläufe)			Spezifische Ausdauer (anaerob) (Intervallläufe)					
Beweglichkeit erhalten				Beweglichkeit fördern								
<b>Methodische Grundsätze</b>												
Von spielerischen Formen						zu			spezifischen Übungen			
Von der Ganzheitsmethode						zur			Teilmethode (Aufbaureihen)			
Von den Disziplinengruppen						zu			den Einzeldisziplinen			



# Basistraining Physis

Die Leichtathletik definiert sich sehr stark über die konditionellen Bereiche Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. So können viele Techniken nur ausgeführt werden, wenn eine solide Rumpfstabilität, eine gewisse Grundschnelligkeit und Sprungkraft vorhanden sind. Bevor das disziplinenorientierte Training startet, müssen diese Bereiche zwingend zuerst ausgebildet sein. Aber auch Inhalte wie die Laufkoordination, das Gleichgewicht oder die Rhythmisierungsfähigkeit kommen in praktisch allen Disziplinen vor und gehören daher zum Basistraining eines Leichtathleten.

Die folgenden **wichtigsten Basisübungen** der Leichtathletik in den Bereichen Kondition und Koordination sollen regelmässiger Bestandteil der Leichtathletiklektionen sein. Gerade in den Wintermonaten, während des Aufbautrainings, können diese Formen optimal in den Trainingsalltag integriert werden. Wenn diese Übungen regelmässig und während mehreren Jahren immer wieder trainiert werden, verringert sich die Verletzungsgefahr, und die Athleten werden optimal auf die höheren Belastungen des disziplinenorientierten Trainings vorbereitet.

Einige Basisübungen werden in den verschiedenen Stufen (Erwerben [E], Anwenden [A], Gestalten [G]) leicht angepasst und verändert, damit die Athletinnen und Athleten immer wieder mit neuen Reizen und Herausforderungen konfrontiert werden und das Basistraining spannend bleibt.

## Basistraining Kondition

### Grundschnelligkeit

Bei fast allen Disziplinen ist die Grundschnelligkeit ein zentraler Faktor, um die Disziplin erfolgreich bestreiten zu können. Daher ist es wichtig, ganzjährig mindestens 1x pro Woche einen Schnelligkeitsreiz zu setzen. Nur so werden die schnellen Muskelfasern erhalten und trainiert. Dabei ist zu beachten, dass das Schnelligkeitstraining immer direkt nach dem Einlaufen, zu Beginn des Hauptteils, durchgeführt wird. Auch auf genügend Pause zwischen den Sprints ist zu achten. Weitere methodische Grundsätze für das Schnelligkeitstraining lernst du im Kapitel «Sprint» auf den Seiten 46–48 kennen.

### Training der Grundschnelligkeit

- Viele kurze Sprints (Beschleunigungsphase) in Form von **Stafetten, Duellen** oder **Verfolgungsrennen** aus unterschiedlichen Startpositionen.

Wenn immer möglich mit **Reaktionsformen** verknüpfen. Beispiel: auf unterschiedliche Signale (akustisch, visuell, taktil) starten.

### Grundlagenausdauer

Die Grundlagenausdauer ist für die Entwicklung eines guten Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich. Dieses wird benötigt, um intensive und lange Trainingseinheiten bis zum Schluss durchhalten zu können, andererseits um die Erholungszeit zwischen den einzelnen Serien, aber auch zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zu verkürzen. Mit einer guten Grundlagenausdauer können in kürzeren Abständen neue Reize gesetzt werden, da der Körper schneller erholt ist!

### Training der Grundlagenausdauer

- **Laufintensive Spielformen**
- **Dauerläufe** mit geringer und mittlerer Intensität (bis 75% vom Maximalpuls) von «Laufe dein Alter» für Kinder, bis 60-Min.-Dauerläufe für junge Erwachsene – Ausdauerläufe werden immer am Ende einer Lektion durchgeführt.
- **Bewegungsintensität durch die ganze Lektion hoch halten.** Übungen so wählen, dass mehrere Übungen aneinandergereiht das Herz-Kreislauf-System beanspruchen.

## Rumpfkraft

Eine gute Rumpfkraft und die damit verbundene Körperspannung sorgt für die Stabilisation der Wirbelsäule. Ein stabiler Rumpf beugt Verletzungen vor und spielt für nahezu alle Disziplinen eine zentrale Rolle.

Metaphern veranschaulichen, weshalb die Rumpfkraft so wichtig ist:

Spannung beim Absprung, Gummiball vs. Hacky-Sack: Ein Gummiball besitzt im Gegensatz zu einem Hacky-Sack eine Spannung. Lässt man beide Bälle fallen, so springt der Gummiball wieder hoch, der Hacky-Sack «pflatscht» nur so auf den Boden.

Bogenspannung beim Abwurf: Betrachten wir einen Pfeilbogen aus elastischem Haselnussholz und einen Pfeilbogen aus Karton. Das Holz besitzt eine Spannung und will in ihre Ursprungsform zurück, dadurch spickt es den Pfeil in die Weite. Der Karton bleibt hingegen nach dem Aufziehen in seiner neuen Form (keine Spannung). Dieser Pfeil kann nicht beschleunigt werden.

Stabile Laufposition: Vergleichen wir ein Fahrrad mit gut gepumpten Pneu mit einem, das kaum noch Luft besitzt. Zum Fahren des schlecht aufgepumpten Pneu brauchen wir viel mehr Energie, da sich der Pneu verformt. Das Fahrrad mit den aufgepumpten Pneu rollt reibungsloser, ökonomischer und schneller über den Platz. Eine gute oder schlechte Körperspannung beim Laufen hat die gleiche Auswirkung.

## Training der Rumpfkraft

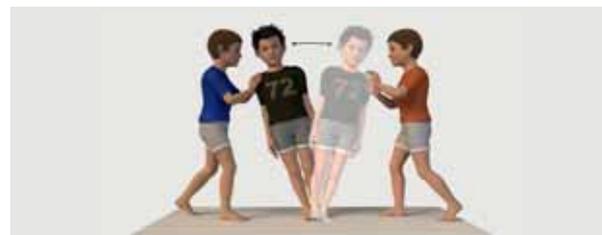
Es hat sich bewährt, die Rumpfübungen zuerst statisch zu erlernen (ca. 10–30 Sek. halten), bevor sie dynamisch ausgeführt werden.

### Erwerben [E]: • Spannungsübungen

**Das Brett** – Körper, auf dem Rücken liegend, wie ein Brett spannen, eine zweite Person hebt die Füße, der Körper bleibt dabei starr in einer Linie.



**Der Baumstamm** – Stehend wird der ganze Körper gespannt, zwei Personen verteilen sich um die Person. Nun lässt sich die Person nach vorne und zurück fallen, ohne dass die Spannung verloren geht.



**Die versteinerte Statue** – Eine Kind modelliert ein zweites Kind, wobei sich dieses in den verschiedenen Positionen am ganzen Körper spannt und dabei eine versteinerte Statue darstellt.



**Anwenden [A]:** • Stabilisationsübungen

**Unterarmstütz** (Bauch, Seite oder Rücken zum Boden) – Auf den Unterarmen und den Füßen abstützen, Schultern, Hüfte und Fersen bilden dabei eine gerade Linie.



**Gestalten [G]:** • Fortgeschrittene, dynamische Übungen

**Strampelnder Käfer** – Auf dem flachen Rücken Beine angewinkelt vom Boden heben und Arme in die Höhe strecken. Nun übers Kreuz die Beine strecken und gleichzeitig mit dem Handrücken über den Kopf auf den Boden tippen.



**Dynamischer Unterarmstütz** – Die Füße werden während der Übung abwechselungsweise leicht gehoben. Das Becken muss dabei die horizontale Position halten können.

**Seestern** – Mit dem Bauch zum Boden berühren nur die Hände und Füße den Boden. Die vier Kontaktpunkte sollen möglichst weit voneinander entfernt sein. Die Arme sind gestreckt und der Rumpf ist gespannt, und zwar möglichst nah über dem Boden (sieht aus wie ein Seestern).



**Einrollen an der Sprossenwand** – An der Sprossenwand hängend mit den Knien und Füßen möglichst weit nach oben einrollen und mit gestreckten Beinen langsam wieder nach unten kommen. Dabei darf mit dem Rücken nie in eine Hohlkreuzposition gefallen werden (Übung kann auch an den Ringen ausgeführt werden).



**Rumpfbeugen übers Kreuz** – mit den Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie.

**Medizinball hin und her** – Sitzend, die Füße in der Luft und den Rumpf angespannt, einen Basketball oder einen Medizinball mit den Händen links und rechts neben der Hüfte auf den Boden tippen.

**Rumpfstrecken** – Im Vierfüßlerstand Arme und Beine übers Kreuz in die Horizontale strecken. Das Becken sollte dabei die Position im Raum halten können.

**Weitere Praxisübungen siehe «Physis – Praktische Beispiele», S. 28–29.**

## Fusskraft

Bei der Fusskraft zeigt sich ein ähnliches Bild wie bei der Rumpfkraft. Die Füsse sind des Leichtathleten wichtigstes Gut. Daher ist es unerlässlich, diese gezielt zu trainieren, damit sie vor Verletzungen geschützt sind. Nur durch stabile und kräftige Fussgelenke gelingt es, wichtige Kernelemente korrekt auszuführen.

Um einen stabilen Fuss zu entwickeln, müssen **pro Training rund 50–500 kleine Sprünge** mit geringer Intensität ausgeführt werden. Diese können in das Einlaufen, den Hauptteil oder den Ausklang integriert werden.

## Training der Fusskraft

- Erwerben [E]:**
- Hüppformen (Reifenhüpfen, Gummitwist usw.)
  - Seilsprungsformen
  - Fussgelenksprünge
- Anwenden [A]:**
- Stabilisationsübungen auf instabiler Unterlage
- Gestalten [G]:**
- Hüppformen, kombiniert mit Lauschule, mit Hürden-ABC (siehe «Hürden-ABC» im Kapitel «Hürdenlauf», S. 53) oder mit Schwunggymnastik



Weitere Praxisübungen siehe «Physis – Praktische Beispiele», S. 22–23, 40.

## Schulterkraft

Die Schulter besitzt durch ihr Kugelgelenk eine grosse Bewegungsvielfalt. Dies hat aber auch zur Folge, dass sie gut stabilisiert werden muss, damit vor allem in den Wurfdisziplinen keine Fehlbelastungen entstehen. Neben der Stabilisation der Schulter darf aber auch die Erhaltung der Beweglichkeit nicht vernachlässigt werden.

## Training der Schulterkraft

- Erwerben [E]:**
- Stützen, Hangen, Schwingen an Geräten
  - TRX-Übungen (auch an den Ringen möglich)
- Anwenden [A]:**
- Therabandübungen (Aussen- und Innenrotation, Abduktion, Retro- und Anteversion)
- Gestalten [G]:**
- Wurfformen mit dem Medizinball (siehe Wurf-schule, S. 15)



Weitere Praxisübungen siehe «Physis – Praktische Beispiele», S. 30–31, 38–39, 41.

## Beweglichkeit

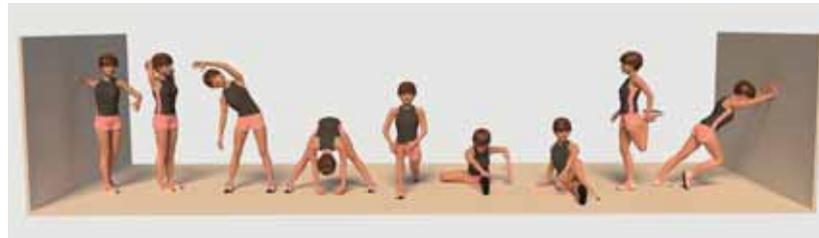
Die Leichtathletik zeichnet sich durch ihr Wechselspiel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur aus. Sie muss dabei in unterschiedlichen Muskellängen Kraft entwickeln können. In der Kinderleichtathletik wird die Beweglichkeit mit dynamischen Übungen erhalten, die einen grossen Bewegungsradius der Muskulatur erfordern. Spätestens ab dem 12. Lebensjahr ist die Beweglichkeit gezielt zu trainieren, da sie beim Jugendlichen abnimmt, aber weiterhin bei allen Disziplinen einen leistungsbestimmenden Faktor darstellt. Oft kommt noch hinzu, dass der Muskel in einer Dehnposition zusätzlich Kraft entwickeln muss. Typische Beispiele für eine Muskeldehnung mit gleichzeitiger Anspannung der Muskulatur sind die Hürdenüberquerung (Hamstrings), der Abwurf beim Speerwerfen (Schulter und Brustmuskulatur) oder die Lattenüberquerung im Hochsprung (Hüftbeuger und Rumpfmuskulatur).

## Training der Beweglichkeit

Schwunggymnastik beim Einlaufen (dynamische Formen): Diese Formen sind für das Vorbereiten eines maximalen Bewegungsradius für bevorstehende Disziplinen optimal geeignet. Wer beim Einlaufen statisch dehnt, darf die Dehnpositionen maximal 10 Sek. halten, da bei längerem Dehnen der Muskeltonus zu stark reduziert wird.



Die wichtigsten Muskelpartien können mit folgenden Positionen gedehnt werden:



Längeres, statisches Dehnen am Ende des Trainings dient zur Steigerung der Beweglichkeit.

**Hinweis:** Beweglichkeit lässt sich oft auch in Kombination mit Kraft trainieren, wenn Kraftübungen im maximalen Bewegungsradius ausgeführt werden (siehe Bild) oder wenn die Methode AED zur Beweglichkeitsförderung angewendet wird (AED = Zielmuskel zuerst 10–20 Sek. anspannen, langsam entspannen und direkt 20–30 Sek. dehnen. Übung 2- bis 3-mal pro Muskel wiederholen).



Praxisübungen siehe «Physis – Praktische Beispiele», S. 66–77.

## Basistraining Koordination

Nur wer einzelne Muskeln unabhängig voneinander im richtigen Augenblick an- und entspannen kann, bringt eine flüssige und ökonomische Bewegung zustande. Diese Ansteuerung geschieht über die beiden Hirnhälften, die regelmässig durch koordinative Aufgaben gereizt werden müssen, damit neue Bewegungen schneller und besser erlernt werden können. Wichtig dabei ist, Sprünge und Würfe beidseitig zu trainieren (links wie auch rechts).

Neben den nachfolgenden Formen dienen die Leichtathletiktests Stufe 1–5 zur Entwicklung dieser Basis-Fähigkeiten. Daher sollen diese Testformen wenn immer möglich auch als Übungsformen in den Unterricht eingebaut werden. Nähere Informationen zu den Leichtathletiktests findest du unter: [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch).

### Laufschule

Eine runde, ökonomische Laufbewegung ist für fast jede Disziplin der Leichtathletik enorm wertvoll. Deshalb ist es wichtig, sich jede Woche mindestens während 10 Minuten der Laufkoordination zu widmen.

### Laufen wie ... (8–12-Jährige)

... eine Maus (Fussballenlauf), ... ein Elefant, ... eine Gazelle (hohes Knie), ... gefesselt von Indianern, ... mit grossem Armeeinsatz, ... ein Zwerg, ... ein Riese (hohe Hüftposition), ... ein Pinguin (Vorspannung Fuss), ... ein Pferd, ... über heisse Lava (kurzer Bodenkontakt), ... der Lawine davonrennen u. v. m. **Ziel:** Verknüpfen zu bekannten Bildern/Gegensatzerfahrungen machen lassen.

**Hinweis:** Menschen sind zweibeinige Tiere, die einen aufrechten Gang besitzen.

### Lauf-ABC (ab 12-Jährige)

#### Fussballenlauf

Der Athlet drückt sich elastisch federnd aus dem Fussgelenk ab, wobei die Fersen nie ganz den Boden berühren.

**Ziel:** Elastizität im Fussgelenk erlangen/optimale Körperposition einnehmen.



#### Fuss vorspannen

Auf dem Vorderfuss laufend, in der Luft den Fussrücken zur Decke ziehen (nur aus dem Fussgelenk arbeiten, Hüfte und Knie bleiben gestreckt).

**Ziel:** Vorspannung des Fusses für einen aktiven Fussaufsatz.



#### Kniehebelauf (Skipping)

In korrekter Oberkörperposition und hoher Hüftposition die Knie heben (Oberschenkel sollte maximal eine horizontale Position einnehmen).

**Ziel:** Knie-Hub für einen greifenden Schritt.



#### Anfersen

In korrekter Oberkörperposition und hoher Hüftposition die Fersen unter das Gesäss ziehen.

**Ziel:** Nach dem Ausstossen den Fersen in einem direkten Weg unter das Gesäss ziehen, damit der Oberschenkel mit möglichst geringem Kraftaufwand schnell wieder nach vorne bewegt werden kann.



### Über das Hölzchen steigen

Man stelle sich vor, auf der Innenseite des Unterschenkels sei ein Hölzchen befestigt, das nach innen hervorsteht. Bei jedem Schritt muss man mit dem anderen Bein über das Hölzchen steigen. **Ziel:** Runde Laufbewegung.



### Hohes Pferd

Hohe Hüftposition mit hohem Kniehub und aktiv greifendem Schritt. Beim greifenden Schritt die Fußsohle möglichst lange nach vorne zeigen – mit der Ferse zum Boden unter den Körperschwerpunkt ziehen. Fussaufsatz auf dem Vorderfuß.

**Ziel:** Greifender Schritt mit vorgepanntem Fuss.



### Sprungläufe

Sprünge in die Weite, dabei auf eine komplette Streckung des Fuss-, Knie- und Hüftgelenkes achten.

**Ziel:** Komplettes Ausstossen.



### Variationen

- Laufrichtung: Laufformen rückwärts oder seitwärts ausführen.
- Hüpfend: Auf einem Bein hüpfen, mit dem anderen Bein auf jeden zweiten Sprung die Laufformen (z. B. Knieheben) ausführen. Auf jeden anderen Sprung den Fuss neben dem hüpfenden Fuss auf den Boden antippen (keine Gewichtsverlagerung).
- Prellsprünge: Beidbeinige Fussgelenksprünge in die Höhe (kurzer Bodenkontakt), in der Luft beide Füße vorspannen, wobei das eine Bein gestreckt bleibt, das andere leicht angewinkelt wird.
- Drehung: Laufformen in eine regelmässige Drehung um die eigene Achse mit leichter Vorwärtsbewegung auf einer Linie.
- Fokussieren: Laufformen nur mit dem einen Bein ausführen, anderes Bein bleibt gestreckt.
- Rhythmus: Laufformen 3 × links, 3 × rechts, 2 × links, 2 × rechts, 1 × links, 1 × rechts, 3 × links usw. ausführen.
- Bewegungsumfang: Höhe des Skippings differenzieren – tief, mittel, hoher Kniehub.
- Hindernisse: Laufformen, Knieheben und Hüpfformen über kleine Hindernisse (Hürden/Blocks) ausführen – 3–5 Füße Abstand zwischen den Hindernissen.
- Frequenz: Erhöhen oder verlangsamen der Frequenz.
- Einfrieren: Während einer Laufform stoppen und die Position einfrieren, bevor weitergelaufen wird.

### Kombinationen

- Laufen mit dem Sprungseil – Laufformen mit gleichzeitigem Seilspringen durchführen.
- Übergang Anfersen – Kniehebelauf – Anfersen – Kniehebelauf.
- Koordinative Armbewegung hinzufügen (Arme in die Höhe – nach vorne – zur Seite – zum Körper .../weiter erschweren: linker zum rechten Arm eine Position versetzt). Diese Übung erfordert neben dem koordinativen Aspekt eine stabile Rumpffposition.
- Nach der Laufform direkt in den Sprint übergehen – umsetzen der Laufform im Sprint.

### Wichtige Inputs

Aktiver Fussaufsatz: Immer auf ein Vorspannen des Fusses achten (vor dem Fussaufsatz den Fussrücken zur Decke ziehen – kein «Spitzfuss» zum Boden). Bodenkontakt mit dem Vorderfuß – kein Abrollen über die Fersen. Der aktive Fussaufsatz verkürzt die Bodenkontaktzeit.

## Sprungschule

**Hopser-Hüpfen** (Steigsprünge) über kleine Hindernisse oder auf der Mattenbahn.

**Achten auf:** Aufrechter Oberkörper beim Absprung, komplettes Strecken des Sprungbeins, Landung auf dem selben Bein wie beim Absprung, schnelles Setzen des Schwungbeins «ta-tam» (das Schwungbein wird zum Absprungbein).



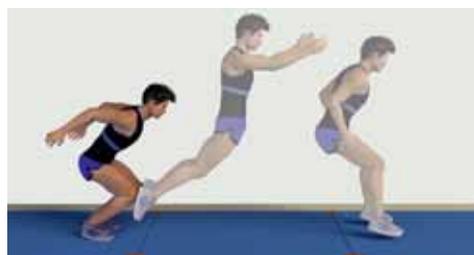
**Laufsprünge** über Hürden oder auf der Mattenbahn – mehrere Sprünge direkt aneinandergereiht oder mit einem Zwischenschritt (ta-tam).

**Achten auf:** Aufrechter Oberkörper beim Absprung, aktiver Fussaufsatz beim Absprung, Einsatz und Blockieren des Schwungbeins (Knie 90°-Winkel), komplettes Strecken des Sprungbeins, einfrieren in der Luft.



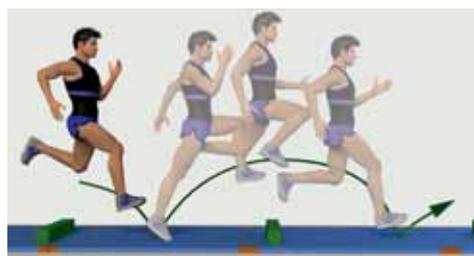
**Froschsprünge** auf der Mattenbahn in die Weite oder über Hindernisse in die Höhe.

**Achten auf:** Hockposition mit Kniewinkel von ca. 90° und geradem Rücken. Beim Absprung komplette Bein- und Hüftstreckung. Einsatz (schwingen und blockieren) der Arme. Bei der Landung den Körper bis in die Ausgangsposition abfedern.



**Einbeinsprünge** auf der Mattenbahn oder über kleine Hindernisse.

**Achten auf:** Aktiver Fussaufsatz, runde Laufbewegung des Nichtsprungbeins, aufrechter Oberkörper, komplettes Ausstrecken des Sprungbeins.



**Weitere Sprungformen siehe «Physis – Praktische Beispiele», S. 34–37.**

## Wurfschule

Bei der Wurfschule geht es in erster Linie um die technisch korrekte Ausführung. Es wird ein dem Alter entsprechendes Gewicht gewählt – vom Basketball für die Jüngeren über Medizinbälle für Jugendliche bis zur Kugel für das spezifische Training mit den Ältesten.

### Druckpass (Stossen)

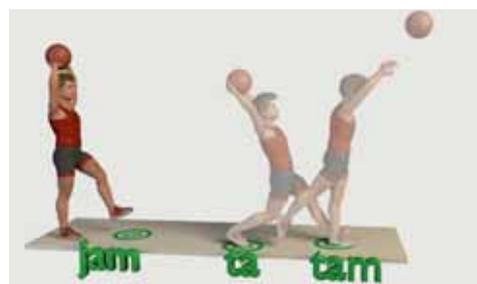
Medizinball vor der Brust. Aus beiden Armen einen Druckwurf ausführen (wie ein Druckpass im Basketball). **Achten auf:** Ellenbogen auf Schulterhöhe, Druckaufbau aus den Beinen nach vorne, komplette Hüft- und Armstreckung beim Abwurf.



### Frontalwurf beidarmig (geradliniger Wurf)

Auftaktschritt in Wurfauslage (li-re-li oder re-li-re) mit Überkopfwurf nach vorne (wie Einwurf im Fussball).

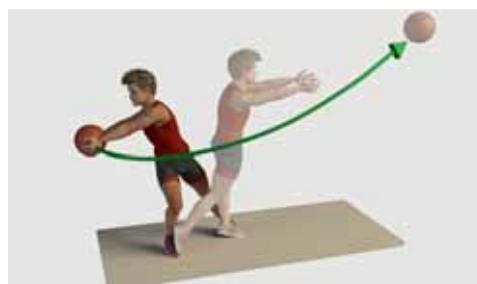
**Achten auf:** Korrekter Anlaufrhythmus, kein Zurückziehen der Hüfte, Bogenspannung (Achtung: kein Hohlkreuz – Bauchmuskeln anspannen!), Ganzkörperstreckung beim Abwurf.



### Rotationswurf (Drehwurf)

Schleuderwurf stehend, Rotation aus den Beinen, Hüfte vor Oberkörper – Verwindung.

**Achten auf:** Hohe Hüftposition, ausreichender Kniehub, greifender Schritt, aktiver Fussaufsatz und regelmässiger Rhythmus.



**Schocken vorwärts und rückwärts** (Koordination Beine – Arme: aus den Beinen stossen).

Aus tiefer Position beidarmiger Wurf nach vorne oder rückwärts über den Kopf.

**Achten auf:** Beschleunigung mit den Beinen, Ganzkörperstreckung beim Abwurf, Timing Beine vor Arme, kein Hohlkreuz beim Abwurf.



**Weitere Wurfformen siehe «Physis – Praktische Beispiele», S. 38–39.**



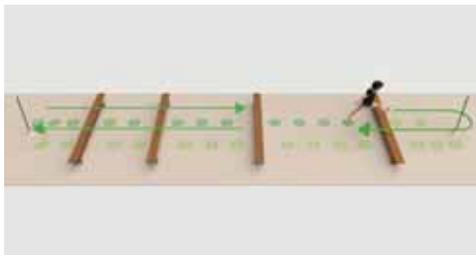
## Rhythmus

Das rhythmische Laufen wie auch der Absprung- und Abwurfrythmus müssen regelmässig trainiert werden.

### Hütchenlauf

20 Meter über Markierungen (Hütchen, Blocks oder kleine Hürden) im 1-m-Abstand laufen.

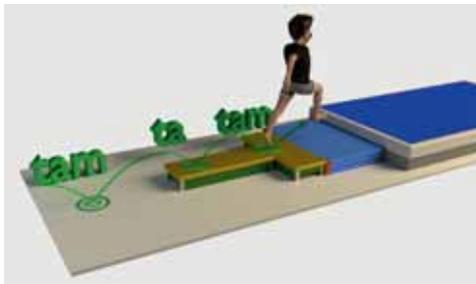
**Achten auf:** Hohe Hüftposition, ausreichender Kniehub, greifender Schritt, aktiver Fussaufsatz und regelmässiger Rhythmus.



### Rhythmuslaufen Hürden

(LA-Test 3.1) Einen Umkehrlauf über 4 Langbänke. Zwischen den Langbänken ist eine vorgegebene Anzahl Bodenkontakte einzuhalten (2/3/4 Bodenberührungen). Abstände und Bodenkontakte können auch variiert werden.

**Achten auf:** Korrekte Schrittfolge, rhythmischer Fussballenlauf.



### Absprungrythmus

Tam-ta-tam (verkürzter letzter Schritt auf Kastenelement oder innerhalb einer Markierung).

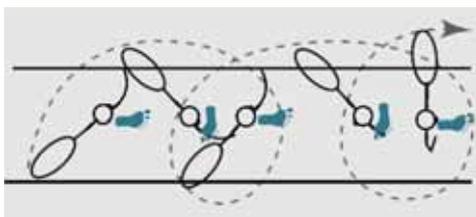
**Achten auf:** Aktiver Fussaufsatz beim Absprung (ta-tam), hohe Hüfte und aufrechter Oberkörper beim Absprung, Streckung des Sprungbeins, Einsatz und Blockieren des Schwungbeins.



### Abwurfrythmus über den Graben

Jam-ta-tam – flaches Überspringen des Grabens mit Überkreuzen (Impulsschritt) des Druckbeins (Speer) oder Überspringen des Grabens mit einer Drehung (Diskus). Verharren in der Wurfauslage. Schrittfolge Rechtswirler: links – rechts – links/Schrittfolge Linkswirler: rechts – links – rechts.

**Achten auf:** Korrekte Schrittfolge, dem Gerät davonlaufen, nach dem Graben das Gewicht auf dem gebeugten Druckbein (Fuss bereits vorgedreht), schnelles Setzen des gestreckten Stemmbeins zum Druckbein (ta-tam).



### Abwurfrythmus Drehwurf

Jam-ta-tam-ta-tam mit Drehung und Abwurf eines Pneu (LA-Test 5.4).

**Achten auf:** Korrekter Rhythmus, Drehen mit deutlicher Vorwärtsbewegung, Abwurf im Gleichgewicht.

## Gleichgewicht

Das Gleichgewicht spielt in allen Disziplinen eine zentrale Rolle. Nur wer beim Absprung, Abwurf oder Laufen das Gleichgewicht findet, erreicht eine optimale Kraftübertragung. Daher gilt es, im Training regelmässig Übungen für das Gleichgewicht einzubauen.

### Gleichgewichtsübungen auf der Langbank

#### Drehkünstler (siehe auch LA-Test Stufe 1.1)

Auf der Schwebekante stehend, 4 fließende 180°-Drehungen um das linke Standbein und 4 fließende 180°-Grad-Drehungen um das rechte Standbein.

**Variation Sumo:** Breitbeinig in den Knien (wie ein Sumoringler) einfrieren und fortlaufend halbe Drehungen auf den Fussballen ausführen.



#### Balancieren (siehe auch LA-Test Stufe 2.1)

Auf den Fussballen und mit einem Medizinball auf dem Kopf über die Schwebekante balancieren. In der Mitte der Langbank eine halbe Drehung machen und bis ans Ende der Kante rückwärtsgehen. Blick dabei nach vorne richten. Medizinball sollte stets Kontakt mit dem Kopf haben.



#### Zu zweit miteinander

Es stehen sich zwei Langbänke im Abstand von 2–5 m gegenüber. Mit den Fussballen auf der Schwebekante stehend, passen sich zwei Partner einen Medizinball zu, ohne dabei von der Langbank zu fallen.

##### Variationen

- Unterschiedliche Bälle zuwerfen.
- Wurfart variieren.
- Einbeiniges Stehen auf der Langbank.
- Absichtlich links und rechts von der Person zupassen.
- Wer kann länger auf der Bank stehen bleiben?



#### Zu zweit gegeneinander

Zwei Athleten stehen auf der gleichen Langbank, schauen sich an und geben sich die Hand. Nun wird durch Ziehen und Drücken versucht, die andere Person aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne dass man selbst von der Bank fällt. Wer bleibt länger auf der Bank stehen?





# Techniktraining

Die Leichtathletik umfasst komplexe Bewegungsformen. Um diese optimal ausführen zu können, braucht es eine gute Technik. Sie ist der sichtbare Teil der Handlung. **Eine optimale Technik ist effektiv, funktionell und ökonomisch.** Sie ist zugleich abhängig von konditionellen, psychischen und taktischen Komponenten. Eine gute Technik drückt sich nach aussen in einem harmonischen Bewegungsablauf (Timing und Rhythmisierungsvermögen) und nach innen in einem Flowgefühl (leicht und mühelos) aus.

Durch die Vielfalt an Disziplinen ist beim Training mit Kindern darauf zu achten, dass die **Gemeinsamkeiten der Disziplinen** ausgemacht und die Übungen danach ausgerichtet werden. Bei einer zielorientierten Übungsauswahl können im Grundlagentraining in mehreren Disziplinen gleichzeitig Fortschritte erzielt werden, was bei jüngeren Athletinnen und Athleten, die einen kleinen Trainingsumfang aufweisen, sehr wertvoll ist.

**Das Grundlagentraining** im Einsteigerbereich umfasst die **wichtigsten Kernelemente** der Disziplinengruppen. Dabei muss darauf geachtet werden, dass ganzheitlich trainiert wird. Die Leiterperson darf sich nicht in Details verlieren. Spielerische Ansätze werden bei den jüngeren Athletinnen und Athleten geschätzt, da Herausforderungen die Motivation steigern und mit der Motivation auch die Leistungsbereitschaft zunimmt.

**Im orientierten Techniktraining**, das bei den Jugendlichen und Erwachsenen zum Tragen kommt, werden die einzelnen Disziplinen vertieft. Die Athletinnen und Athleten werden vermehrt individuell korrigiert. Das setzt voraus, dass die Leiterperson über gute Kenntnisse der jeweiligen Disziplin verfügt (siehe S. 42–75).

## Grundlagentraining Kernelemente

Alle Disziplinen der Leichtathletik besitzen wichtige Kernelemente. Gezieltes Training einzelner Kernelemente führt automatisch zur Verbesserung der Endform. In der Folge werden die wichtigsten Kernelemente der Disziplinengruppen zusammengefasst.

Um die Kernbewegungen optimal ausführen zu können, brauchen die Athletinnen und Athleten eine solide Basis an konditionellen Fähigkeiten. Insbesondere sind eine stabile Rumpfkraft und eine ausgeprägte Fusskraft für alle Disziplinen von enormer Wichtigkeit. Für die Würfe ist zusätzlich eine gute Schulterkraft Voraussetzung.

# Laufen

Grundformen: schnell, ausdauernd oder über Hindernisse laufen.

Kernelement	Bewegung	Ausführung
<b>Körperposition</b>	Stabile, hohe Hüftposition mit ruhigem Oberkörper in leichter Vorlage	
<b>Fussaufsatz</b>	<b>Vorfusslaufen</b> Kurz vor dem Aufsetzen mit den Fussballen auf dem Boden ist der Fuss vorgespannt. Der Fussaufsatz am Boden ist bei praktisch allen Disziplinen auf den Fussballen (keine Ferse und kein Spitzfuss!) – Ausnahme: Bei längeren Läufen kann auf dem Mittelfuss aufgesetzt werden.	
<b>Laufrhythmus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimales Verhältnis der Schrittfrequenz zur Schrittlänge</li> <li>• Korrekte, rhythmische Arm-Bein-Koordination</li> <li>• Rhythmische Schrittfolge zwischen den Hüden</li> </ul>	
<b>Laufkoordination</b>	<b>Runde, ökonomische Laufbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelles Anfersen unter das Gesäss</li> <li>• Hoher Kniehub</li> <li>• Greifender Schritt</li> <li>• Aktive Zug-Stoss-Bewegung des Beines während des Bodenkontakts</li> <li>• Aktiver Armeinsatz</li> </ul>	

Folgende zwingende Übungsformen zu den Kernelementen stellen für jüngere wie auch ältere Athletinnen und Athleten attraktive Lektionsinhalte dar.

## Spielerische Grundlagenübungen – Laufen

**Stafettenformen** (Lauf allgemein – Teamgeist)

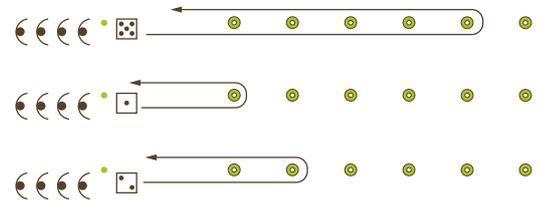
**Gruppengrösse:** für Schnelligkeit in 6–8er-Teams, für Ausdauer in 2–3er-Teams

### Würfelfstafette

Jede Augenzahl hat ihr eigenes Hütchen, das umlaufen werden muss. Wenn der vorangegangene Läufer zurück ist, wird hinter einem Malstab abgeklatscht, und der nächste Läufer darf gehen. Gewonnen hat das Team, welches zuerst 30 Augenzahlen gewürfelt hat.

#### Variationen

- In welchem Team war zuerst jeder 2x an der Reihe?
- Welches Team hat als erstes alle Distanzen (Zahlen) 1x gelaufen?



### Turmbaufstafette

Mit jedem Stafettenlauf dürfen 2 Hölzchen zu einem Turm aufgebaut werden (Jenga-Hölzchen). Wer schafft in 3 Min. den höchsten Turm?

**Weitere Stafettenformen:** Jasskartenstafette, Pendelstafette, Gedichtstafette, koordinative Stafetten, Hindernisstafette, Wurfstafette u. v. m.



### Fangformen (Lauf allgemein)

**Feldgrösse:** Für Schnelligkeitstraining kleinere Felder (Volleyballfelder), für Ausdauer grössere Felder (Fussballfelder).

### Gold in China

4 bis 5 Kinder verteidigen das Gold von China. Alle anderen versuchen, einen Spielbändel (Goldbarren) durch ein begrenztes Feld, worin sich die Verteidiger befinden, sicher auf die andere Seite zu bringen. Wird ein Räuber vom Verteidiger berührt, muss er seine Beute abgeben und zurück zum Start gehen. Wer hat am Ende das meiste Gold (Räuber oder Verteidiger)?



### Drachenfängis

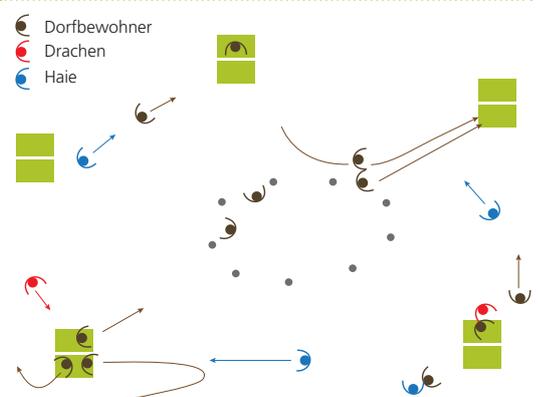
Drachen (rotes Spielband): dürfen nur auf den Inseln (Matten) fangen.

Haie (blaues Spielband): dürfen nur im Wasser (Boden) fangen.

Gefangene: kommen ins Gefängnis und können befreit werden, wenn sie von einem freien Dorfbewohner an der Hand bis zu einer Matte geführt werden.

Spielende: wenn nach 3 Min. noch Dorfbewohner frei sind (Sieg der Dorfbewohner), wenn alle Dorfbewohner gefangen wurden (Sieg der Drachen und Haie).

**Weitere Fangformen:** Paarfangis, Grabenfangis, Mausschwanzfangis, Linienfangis, Würfelfangis, «Wer hat Angst vom ...» u. v. m.



---

**Tag-Nacht** (Sprint – Reaktion auf unterschiedliche Reize)

Athletenpaare stehen, sitzen oder liegen sich an der Mittellinie in einem Abstand von 2 m gegenüber. Die Leiterperson erzählt eine Geschichte. Wenn das Wort Tag vorkommt, verfolgt A B, bei dem Wort Nacht B A.

**Variation Schere-Stein-Papier:** Der Verlierer rennt weg, der Gewinner verfolgt.

**Variation Rechenaufgabe:** Bei ungeradem Ergebnis verfolgt AB, bei geradem Ergebnis BA.

---

**Schnapp den Ball** (Sprint – Reaktion und Beschleunigung)

Ein Tennisball liegt auf der Mittellinie. Auf beiden Seiten stellt sich ein Athlet hinter die Linie. Nun kann A oder auch B (nicht vorbestimmt) den Ball von der Mittellinie schnappen und ihn hinter die eigene Grundlinie in Sicherheit bringen, ohne vom Gegner gefangen zu werden. Betritt A die Seite von B, bevor dieser den Ball berührt hat, gibt es ebenfalls einen Punkt für B.

**Reaktionsformen** (Sprint – Reaktion)

Auf verschiedene Reize (visuell durch einen Ball, taktil durch Berühren oder akustisch durch Klatschen) versuchen, aus verschiedenen Startpositionen (Bauchstart, Hochstart, Tiefstart) möglichst schnell wegzurennen. Sprint bis zum definierten Ziel.

**Variation Reaktionspyramide:** Alle stehen auf einer Linie. Ein Kind wird berührt, die beiden Nachbarn dürfen gehen, sobald sie dieses Kind im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne).

---

**Verfolgungsrennen** (Sprint – ganzheitlich)

Die Katze liegt bäuchlings auf der Startlinie, die Maus liegt 2 m vor ihr. Auf ein Startsignal versucht die Katze die Maus innerhalb einer vorgegebenen Distanz zu fangen. Gelingt es der Katze, wird der Vorsprung der Maus beim nächsten Durchgang vergrößert.

**Kasten poltern** (Sprint – Frequenz)

Auf einem Schwedenkasten sitzend möglichst schnell abwechslungsweise mit der rechten und linken Ferse an den Kasten poltern (3×5–10 Sek.).

**Bob anschieben** (Sprint – Beschleunigung)

2 bis 4 Kinder versuchen, eine dicke Matte aus dem Stand und auf Kommando so schnell wie möglich über eine definierte Strecke zu schieben.

**Variation:** Schieben eines Mattenwagens oder Schwedenkastens.

---



### Lava-Lauf (Sprint – kurzer Bodenkontakt)

Eine Zone markieren (ca. 15 m breit), die einen Lavaström darstellt. Wer schafft es, über den Lavaström zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen?

**Variation:** Mit Startsignal und Abpfeiff nach 3–4 Sek. Wer noch unterwegs ist, hat die Füße verbrannt.



### Zeitungslauf (Sprint – aufrechte Körperposition)

Einzelnen so schnell sprinten, dass eine Zeitungspapierseite vor der Hüfte nicht herunterfällt. Bleibt die Zeitung oben, wird sie immer weiter halbiert.



### Trotti fahren (Sprint – Zuglaufbewegung)

So schnell wie möglich auf dem Trottinett (Kick-Board) fahren und auf eine runde «Velofahrbewegung» des Zufusses mit schnellstmöglichem Bodenkontakt achten.

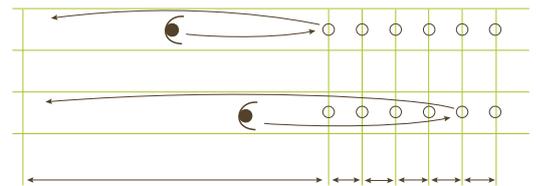
#### Variationen

- Wer schafft die Strecke mit den wenigsten Bodenkontakten?
- In Stafettenform mit 2 bis 3 Teams gegeneinander.



### Ringlisprint (Sprint – ganzheitlich)

Die Sprinter haben sieben Sekunden Zeit, um einen Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit «nach Hause» gebracht, gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte; wenn nicht, gibt es keine Punkte.



### Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz (Hürden – schnelles Überlaufen)

Zwischen zwei Malstäben werden im Abstand von je 5 m 5 Hütchen platziert. Der erste Läufer (A) sprintet bis zum ersten Hütchen und geht in die Unterarmstützposition. Hat A die Position eingenommen, startet Läufer B, überläuft A und nimmt die selbe Position beim zweiten Hütchen ein usw.

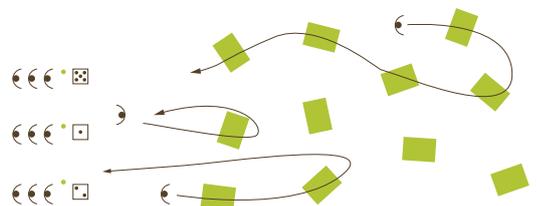
Sind alle Hütchen besetzt, überlaufen die verbliebenen die komplette Strecke. Sind diese auf der anderen Seite, steht zuerst A auf und läuft bis ins Ziel, dann B, C, D und E, bis die komplette Mannschaft auf der anderen Seite angekommen ist. Welche Mannschaft ist schneller?



### Matten absprinten (Hürden – flaches Überlaufen)

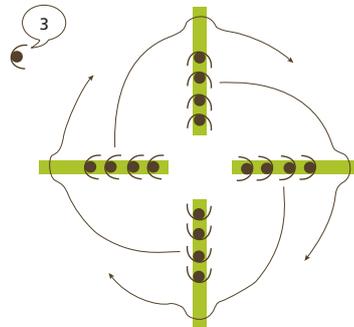
Die Matten möglichst schnell in einer bestimmten Reihenfolge überlaufen.

**Variation:** Als Stafettenform durchführen. Immer so viele verschiedene Matten übersprinten, wie Augenzahlen gewürfelt werden, danach ist der nächste im Team an der Reihe.



**Bänklilauf im Kreis** (Hürden – schnelles Überlaufen)

4 Bänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers.



**Über den Ball gleiten** (Hürden – Beweglichkeit und Balance)

Die Jugendlichen versuchen, mit einem Hürdenschritt über grosse Gymnastik-Bälle zu gleiten. Unterschiedlich grosse Bälle verwenden, damit die Muskulatur variabel beansprucht wird.

**Variation:** Quer über Schwedenkästen gleiten (3–4 Kastenelemente hoch).



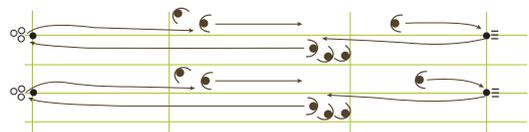
**Bänklilauf mit Medizinbällen** (Hürden – Nachziehbeinbewegung)

Es werden drei Bänke im Abstand von 2,5m bis 5,5m aufgestellt. Auf den Langbänken werden Medizinbälle platziert, über die beim Überlaufen das Nachziehbein abgespreizt wird. Die Übung kann einzeln oder in Stafettenform ausgeführt werden.



**Tauschstafette** (Staffel – Übergabe mit Zonen)

Die Gruppen halten sich in der Mitte zwischen zwei Malstäben auf, bei den linken Malstäben befinden sich Ringe, bei den rechten Staffelstäbe. Der erste Läufer holt sich einen Ring, übergibt ihn dem zweiten Läufer, der den Ring auf der anderen Seite platziert, dafür einen Stab zurückbringt. Diesen Stab übergibt er weiter an den dritten Läufer, der den Staffelstab bei den Ringen platziert und den nächsten Ring bringt usw. Welche Gruppe schafft es zuerst, alle Ringe und Stäbe miteinander zu vertauschen?



**Lawine** (Staffel – visuelle Reaktion)

Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie mit Blick zurück (gleiche Position wie beim Weglaufen bei der Staffelübergabe). Wenn der grosse Ball eine definierte Linie passiert (Lawine), müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.



### Lokomotive – An-Abhängstafette (Ausdauer)

Die Lokomotive (A) läuft eine vorgegebene Strecke. Dann nimmt die Lokomotive ihren ersten Wagen (B) mit auf die Strecke, dann hängt der 2. Wagen (C) den beiden an. Ist der Zug komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B und am Schluss läuft C die Strecke alleine. Alle Gruppenmitglieder halten sich am selben Sprungseil fest (Zugverbindung).



### Memory-Lauf (Ausdauer)

Ein Rechteck dient als Rundkurs. Vier Gruppen starten in je einer Ecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe eine Runde laufen. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?

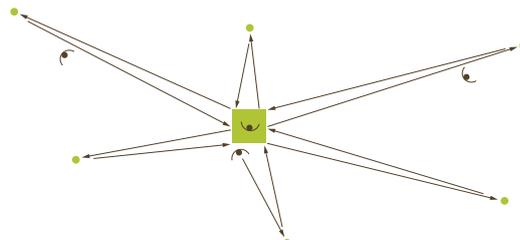


### Sternenlauf (Ausdauer)

Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Die Leiterperson teilt den Teilnehmenden je einen Posten zu. Diese laufen ihn an und kehren wieder zum Zentrum zurück, wo sie von ihr einen neuen Posten zugeteilt bekommen. Diese Form ermöglicht eine individuelle Aufgabenstellung.

#### Variationen

- Es wird die gewürfelte Postennummer angelaufen. Wer schafft in 20 Min. die meisten Posten?
- Im 2er-Team müssen alle Posten angelaufen werden.



### Zeitschätzlauf (Ausdauer)

Im Plaudertrab wird eine vorgegebene Zeit (z. B. 3 Min.) nach Gefühl möglichst genau angelaufen. Die Teilnehmenden dürfen keine Uhren als Hilfsmittel verwenden. Welche Gruppe

ist am genauesten nach der vorgegebenen Zeit wieder zurück am Ausgangspunkt? Evtl. zweiter Durchgang mit der selben Zeit, um das Zeitgefühl zu verbessern.

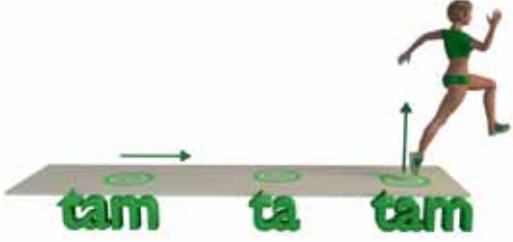


### Testformen zur Standortbestimmung

LA-Tests: siehe [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

# Springen

Grundformen: weit, hoch oder mit dem Stab springen.

	Kernelement	Bewegung	Ausführung
Anlauf	<b>Anlaufrhythmus</b>	<b>Verkürzter letzter Schritt beim Absprung</b> (ta-tam) Anlauftempo so gestalten, dass ein aktiver Absprung gewährleistet wird	
	<b>Fussaufsatz</b>	<b>Aktiver Fussaufsatz beim Absprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorgespannter Fuss</li> <li>• Fuss in Laufrichtung aufsetzen</li> <li>• Aktiver Absprung</li> </ul>	
Absprung	<b>Schwungelemente</b>	<b>Aktiver Einsatz</b> (Schwingen und Ziehen) mit anschließendem Blockieren der Schwungelemente	
	<b>Körperstreckung</b>	<b>Körperstreckung beim Absprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplettes Ausstossen/Durchstrecken des Absprungbeins</li> <li>• Aufrechte Oberkörperhaltung beim Absprung</li> </ul>	

## Spielerische Grundlagenübungen – Springen

### Sprunggarten (Sprung allgemein)

Diverse Hindernisse bilden einen Sprunggarten (siehe Bild).

- Die Hindernisse frei überwinden.
- Nach dem Hindernis mit dem selben Bein landen, mit dem abgesprungen wurde.
- Ein Athlet folgt seiner Partnerin.
- Scherensprünge, Drehsprünge oder beidbeinige Sprünge.
- Mit genügend Abstand draussen auf dem Rasen auch mit dem Stab durchführbar.

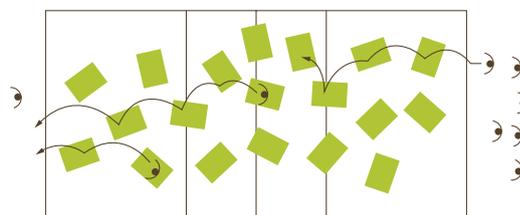


### Seerosenhüpfen (Sprung allgemein – aktiver Fussaufsatz)

Matten oder Reifen markieren Seerosenblätter, die in einem Teich auf dem Wasser schwimmen. Ein Kind springt über die Seerosenblätter von einer Uferseite zur anderen. Bleibt es zu lange auf einem Seerosenblatt stehen, versinkt es (kurzer Bodenkontakt auf dem Fussballen).

#### Variationen

- Ein zweites Kind muss den gleichen Weg zurücklegen (die gleichen Seerosenblätter berühren), um an das andere Ufer zu gelangen.
- Warten, bis das andere Kind auf der anderen Seite angekommen ist.
- Mit Hopsershüpfen (Steigsprüngen) über den Teich auf die andere Seite gelangen.
- Nur auf einem Bein auf die andere Seite hüpfen. Retour mit dem anderen!
- Markierte Seerosen mit dem linken, die anderen mit dem rechten Bein springen.
- Über möglichst wenig Seerosenblätter auf die andere Seite kommen.
- Bei jedem Durchgang wird ein Seerosenblatt entfernt.



### Spielbündel an Wäscheleine hochhängen (Hochsprung – Körperstreckung)

Aus kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung wird versucht, ein Spielbündel auf eine in der Höhe gespannte Leine zu hängen. Die Leine wird leicht schräg gespannt. Je höher der Spielbündel gehängt werden kann, desto mehr Punkte gibt es.



### Äpfel pflücken (Hochsprung – Körperstreckung)

Herunterhängende Äpfel (Spielbündel an Ringen oder an einer schräg gespannten Leine) müssen mit 4 bis 5 Schritten Anlauf gepflückt werden. Der Springer erhält einen Punkt, wenn es gelingt, den Bündel zu berühren. Je höher der Bündel, desto mehr Punkte gibt es.

**Variation Karate-Kick:** Berühren des Bündels mit der Fussspitze.



**Sprung auf Schwedenkasten** (Hochsprung – Schwungbein)

1. Aus kurzem Kurvenanlauf mit dem kurveninneren Bein in Laufrichtung abspringen und auf einem möglichst hohen Schwedenkasten auf dem anderen Bein landen.
2. **Variation Vierfüßlerstand:** Nach einer halben Drehung (Wälzer) im Vierfüßlerstand auf dem Kasten landen.
3. **Variation Kastenhochsitz:** Landung nach einer Vierteldrehung auf dem Gesäss. Die Hände dürfen dabei nicht benutzt werden.



**Korbleger** (Hochsprung – Körperstreckung)

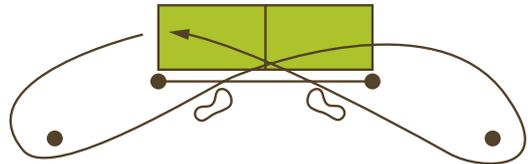
Welche Gruppe erreicht mehr Korbleger in einer vorbestimmten Zeit? Ein Ball pro-Gruppe. Der Anlauf soll rhythmisch von links und rechts mit einbeinigem Absprung erfolgen. Nach jedem Korbversuch muss der Ball hinter die Startlinie gepasst werden, wo der nächste Jugendliche zum Korbversuch startet.



**Scherensprungduell** (Hochsprung – Scherensprung)

Welche Person/Gruppe schafft in 2 Min., in einer 8 laufend, auf einer vorgegebenen Höhe die meisten gültigen Scherensprünge (ohne die Gummischnur zu berühren)?

**Variation:** Die Höhe darf frei gewählt werden.  
Anzahl gültige Sprünge × Höhe = Punktzahl.



### Ball durch den Ring (Hochsprung – Einsatz Arme/Körperstreckung)

Anlauf und Absprung wie beim Hochsprung (Flop). In der Luft einen Tennisball von der Aussenhand durch einen herunterhängenden Ring in die andere Hand übergeben (von hinten nach vorne). Der Ring sollte vom Boden aus mit ausgestreckten Armen nicht berührt werden können.

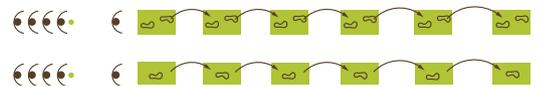
**Variation:** Ball über eine schräg gespannte Leine von hinten nach vorne übergeben.



### Immer weiter (Weit – Fokus auf Absprung)

Auf einer Bahn Hindernisse auslegen, die immer breiter werden (z. B. 1, dann 2, dann 3 Schaumstoffblöcke hintereinander usw.). Die Abstände zwischen den Hindernissen sollten immer gleich gross sein, damit der Rhythmus gleich bleibt. Wie viele Hindernisse kann ein Kind überspringen?

**Variation Rhythmus:** Abstand zwischen den Hindernissen variieren.

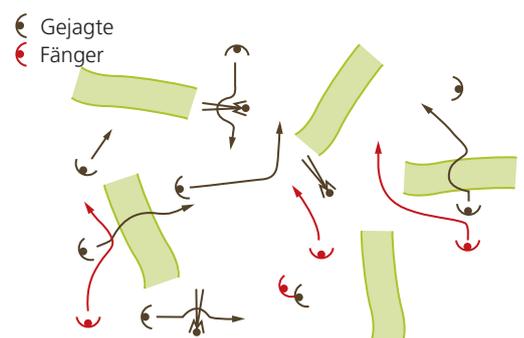


### Gräben überspringen (Weit – komplettes Ausstossen)

Mit Sprungseilen am Boden mehrere Gräben markieren (zwei Seile, die parallel 50–100 cm entfernt sind). Die Jugendlichen haben nun 30 Sek. Zeit, möglichst viele verschiedene Gräben zu überspringen.

#### Variationen

- Linkes und rechtes Bein immer abwechselnd.
- Immer 4 Schritte zwischen den Gräben. Wer schafft die meisten ohne Rhythmusfehler?
- Fangform: Gefangene werden in Gräben verwandelt. Erstere können durch Überspringen wieder befreit werden.



Variation «Fangform»

---

**Matten rutschen** (Weit – ganzheitliche Form)

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich einander gegenüber aufstellen. In der Mitte liegt eine dicke Matte (rutschige Seite unten). Welche Gruppe schafft es zuerst, durch Sitzlandung auf der Matte (Gesäss muss auf der Matte landen, Beine vor dem Gesäss) die Matte über die gegnerische Linie zu rutschen? Es wird dabei immer abwechselungsweise gesprungen (1 oder 2 Kinder der Gruppe A laufen miteinander an und springen, anschliessend dieselbe Anzahl Kinder der Gruppe B usw.).

**Variation:** Als Stafette mit zwei Matten parallel. Welche Matte ist zuerst im Ziel?



---

**Kasten-Weitsprung** (Weit – ganzheitliche Form)

Weitsprung ab Kastenoberteil (letzter Schritt) mit Landung im Langsitz. Abwechselnd mit der Schrittfolge re-li und li-re auf dem Kastenoberteil. Wer landet mit den Füßen am weitesten vorne?



---

**Über den Stab balancieren** (Stab – Gleichgewicht/Vertrauen Stab)

Von Matte zu Matte über die Stäbe am Boden balancieren, wobei die Stäbe etwas unter die Matten gestossen werden müssen, damit sie liegen bleiben.

**Variation Seiltanz:** Zwei Helfer kauern nieder und halten den Stab mit den Händen zwischen den Beinen fest (siehe Bild). Eine dritte Person versucht, auf dem Stab zu balancieren oder sogar zu laufen.



---

**Am Stab hochklettern** (Stab – Stabgewöhnung/Kräftigung)

Den Stab vor sich hinstellen und am Stab im Gleichgewicht möglichst weit hochklettern. Achtung, genügend Abstand zur nächsten Athletin.



---

**Vom Berg ins Tal** (Stab – pendeln am Stab)

Mit dem Stab über Gletscherspalten von Schwedenkasten zu Schwedenkasten pendeln. Zwei Elemente des Schwedenkastens längs jeweils 1 bis 1,5 m auseinander aufstellen. Anschliessend geht es ins Tal, wo mit dem Stab von Matte zu Matte über Flüsse gesprungen wird. Die Abstände zwischen den Matten vergrössern sich zunehmend.



---

**Der Graben wird breiter** (Stab – mit dem Stab in die Weite springen)

Mit langen Seilen (Sektorenbänder) einen schwach zulaufenden Sektor auf dem Rasen auslegen. Mit Reifen im Zick-Zack die Einstichstelle markieren. Wer schafft es bis zur breitesten Stelle? 2–3 Durchgänge.



---

**Hexenritt** (Stab – in den Stab hinein springen)

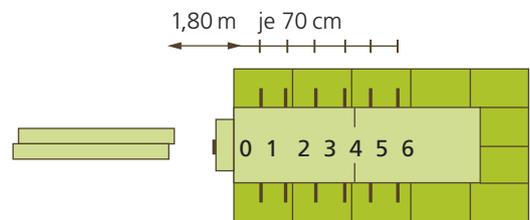
Stab in Hochhalte mit gestreckten Armen. Mit 3 bis 5 Schritten Anlauf Einstich in den Sand oder in den Rasen, dabei aktiv in den Stab hineinspringen und mit einem Bein links, mit dem anderen Bein rechts vom Stab auf dem Stab reiten (Hexenbesen).



### Stabweitsprung auf dicke Matte (Stab – pendeln und ausstossen am Stab)

Von zwei Langbänken anlaufend mit Hilfe des Stabes versuchen, möglichst weit mit den Füßen nach vorne auf die dicke Matte zu springen. Der Stab wird zu Beginn in der schmalen Bankrinne (ca. 2 cm) zwischen den Langbänken geführt und muss dann vor dem Schwedenkastenoberteil auf einer dünnen Matte angestellt werden.

**Variation outdoor:** Stabweitsprung in den Sand. Der Stab muss innerhalb des ersten Meters eingesteckt sein.



### Grosses Sprungseil (allgemein – Koordination)

Zwei schwingen ein grosses Sprungseil. Die anderen erhalten folgende Aufgaben:

- Unter dem kreisenden Seil durchlaufen.
- Von beiden Seiten hineinspringen, 3x hüpfen und wieder herauspringen.
- Einer nach dem anderen springt in das Seil ein, bis 5 von der Gruppe 10x im gleichen Takt springen können.
- Springen im Doppelseil.
- Freestyle: Eigene Sprungformen der Jugendlichen integrieren.



### Gummitwist (allgemein – Fusskraft)

Diverse Hüpf- und Sprungvariationen mit dem Gummitwist.

Wurden die Aufgaben auf Sprunggelenkhöhe gemeistert, werden dieselben Aufgaben auf Kniehöhe, anschliessend auf Hüfthöhe und als Krönung auf Brusthöhe durchgeführt.



### Wichtige Inputs

Um den Anlaufrythmus (tam-ta-tam) zu unterstützen, können jeweils Reifen als Hilfsmittel eingesetzt werden. Die Reifen können bei vielen Formen zusätzlich ausgelegt werden.

# Werfen

Grundformen: in die Weite stossen, schleudern oder werfen.

	Kernelement	Bewegung	Ausführung
Anlauf	<b>Anlaufrhythmus</b>	<b>Rhythmus von Anlauf und Abwurf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus: Jam-ta-tam im geradlinigen Wurf, dem Drehwerfen und der Einsteigertechnik im Stossen</li> <li>• Die Beine laufen dem Oberkörper davon.</li> </ul>	
Wurfauslage	<b>Korrekte Wurfauslage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Korrekte Fussposition</b> – Gegenbein vorne (kein Passgang); eingedrehte Fussstellung des Druckbeins; Stemmbein gestreckt und in Wurfrichtung hüftbreit versetzt</li> <li>• <b>Gewicht über dem gebeugten Druckbein</b></li> <li>• <b>Abspreizen des Oberarms vom Oberkörper</b></li> </ul>	
	<b>Eindreh-Hubbewegung (Hüftrotation)</b>	<b>Druckbein:</b> Dreh-Stoss-Bewegung <b>Stemmbein:</b> Stemmen/Blocken Wird beides korrekt ausgeführt (aktive Druckerbeit über das gestreckte Stemmbein), gibt es eine Rotation mit einer Hubbewegung der Hüfte. <b>Tipp:</b> Die Bauchmuskeln müssen dabei angespannt sein, damit keine Hohlkreuzposition entsteht.	
Abwurf	<b>Spannungsaufbau (Bogenspannung)</b>	Verzögerung/Parkieren des Wurfarms während der Eindreh-Hubbewegung	
	<b>Körperstreckung</b>	Ein gestrecktes Stemmbein mit hoher Hüftposition und eine aufrechte Oberkörperposition (Blocken) führen zu einer hohen Abwurfposition.	

**Langer Beschleunigungsweg:** Ziel eines weiten Wurfes ist immer, eine möglichst hohe Abwurfgeschwindigkeit zu erlangen. Dies kann durch einen langen Beschleunigungsweg des Wurfobjekts erreicht werden.

## Spielerische Grundlagenübungen – Werfen

### Wurffestival (allgemein – Wurffeeeling)

An einer Abwurflinie verteilt, werden unterschiedliche Wurfgegenstände möglichst nah an eine definierte Linie (je nach Niveau 10–30 m entfernt) geworfen oder geschleudert.

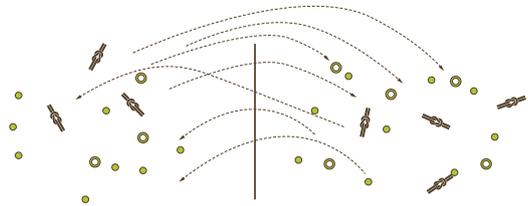
**Geradliniger Wurf:** Tennisball, Heuler, Wurfstäbe, Ringli, Zündhölzchen.

**Schleudern:** Ringli, Pneus, Ringli an einem Spielbändel, Schleuderball, geknotete Sprungseile (Trägheit der Wurfgegenstände spüren).



### Weg damit! (allgemein)

In der Mitte eines abgesteckten Feldes steht ein Hindernis (gespannte Leine, Fussballtore oder ein Volleyballnetz). Auf einer Seite des Feldes befindet sich Gruppe A, auf der anderen Gruppe B. Jede Gruppe verfügt über gleich viele Softbälle oder geknotete Sprungseile (keine harten Gegenstände). Diese müssen über das Hindernis ins gegnerische Feld geworfen oder geschleudert werden. Welche Gruppe schafft es, nach einer bestimmten Zeit (Schlusspfeiff) mehr Bälle im gegnerischen Feld liegen zu haben?



### Via Wand ins Kastenelement (Ballwurf/Stossen – Abwurfwinkel)

Direkt vor der Wand stehend, wird ein Tennisball oder ein Medizinball via Wand in einen offenen Schwedenkasten geworfen/gestossen. Der Schwedenkasten steht längs in ca. 3–8 m Entfernung hinter dem Werfenden.



### Hin und her (Stossen – Abwurfwinkel/Körperstreckung)

Zwei Athleten stehen sich 5 m gegenüber (hinter einer Markierung), in der Mitte ist in der Höhe eine Leine gespannt. Nun wird ein Ball 3 x über die Leine hin und her gestossen. Nach 3 korrekten Stößen tauschen die Athleten ihre Positionen und fahren mit den nächsten 3 Würfen fort usw. Welches Zweierteam hat als erstes 10x die Position getauscht?

#### Variationen

- Druckpässe.
- Stossen aus einem Arm.
- Überkopfwürfe.



### Überleben ist alles (Stossen – Gleichgewicht)

Die Kinder stehen auf den Fussballen, auf Langbänken verteilt, die in einem Drei- oder Viereck angeordnet sind (schmale Seite oben). Nun kommt ein Swissball ins Spiel. Damit können andere von der Bank hinuntergestossen werden, ohne dabei selbst das Gleichgewicht zu verlieren. Wer überlebt am längsten auf der Langbank?



### Ball über die Schnur (Stossen – Körperstreckung)

Im Volleyballfeld wird mit einem Gymnastikball über das Volleyballnetz 3 gegen 3 «Ball über die Schnur» gespielt. Wenn der Ball im eigenen Feld auf den Boden fällt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt.

Wenn mehr als 3 Spieler pro Feld spielen, muss jede Person nach jeder Ballberührung ausserhalb des Feldes eine Markierung umlaufen, bevor sie wieder in das Spielgeschehen eingreifen darf.

**Variation:** Medizinball für ältere Athletinnen und Athleten.



### Tontaubenschiessen (Ballwurf – Körperstreckung)

Die Leiterperson wirft hinter einer Deckung (z. B. Mattenwagen) einen Swissball in die Höhe. Die Kinder versuchen, den Ball mit Tennisbällen zu treffen: Pro Treffer ein Punkt. Auf Zeit wechseln.



### Tennisball auf den Boden schleudern (Speer – Ellenbogen über Schulter)

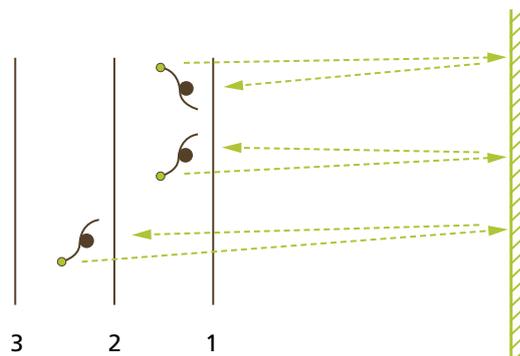
Einen Tennisball so auf den Boden schleudern, dass er wieder möglichst hoch in die Luft springt. Nach jedem Aufprall 1x unter dem Ball hindurch rennen/rollen. Wer schafft die meisten Unterquerungen? Mit rechter und linker Hand werfen.



### Wandabpraller (geradliniger Wurf – kontrollierter Armzug)

Von einer definierten Linie wird ein Tennisball an die Wand geworfen und direkt wieder gefangen. Gelingt dies, darf von einer Linie weiter hinten geworfen werden.

**Variation 10erli:** Während sich der Ball in der Luft befindet, wird eine Aufgabe ausgeführt. Zum Beispiel 1x klatschen, hinter dem Rücken und vorne klatschen, eine Drehung um die eigene Achse gegen die Wurfrichtung, eine Liegestütze am Boden, eine Rückwärtsrolle usw.



### Seitliches Laufen mit einem Gymnastikstab (Speer – kontrollierter Anlauf)

Ein Gymnastikstab wird wie ein Speer in der Hand gehalten. Wer kann diese Position bei deutlicher Vorwärtsbewegung (seitliches Überkreuzen) über 20m ruhig in Laufrichtung halten?

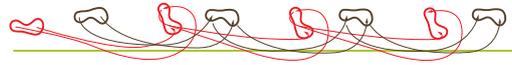


### Wo bin ich? (Drehwerfen – Drehen im Gleichgewicht)

Das Kind versucht, zwischen zwei Linien 2–3 fortlaufende Drehungen (auf den Fussballen) zu absolvieren (jam-ta-tam-ta-tam-ta-tam). Wer schafft es, zwischen den Linien zu bleiben?

#### Variationen

- Mit geschlossenen Augen und nach den Drehungen im Gleichgewicht stehen bleiben.
- Am Ende der Übung aus der Drehung ein Sprungseil (in der Halle) oder einen Pneu (auf dem Rasen) in die Weite schleudern.



### Schleudergolf (Drehwurf)

Velopneus oder Schleuderbälle als Golfbälle. Weitsprunggruben, Diskusringe, Hochsprunganlagen, Malstäbe, Bäume usw. stellen Golflöcher dar. Ziel ist es, das Wurfobjekt mit möglichst wenig Würfen vom Ausgangspunkt zum definierten Loch zu schleudern, wobei erschwerend jeder Wurf aus einer Drehung erfolgen muss. Auf dem «Green», d. h. ca. 10 m vom Loch entfernt, darf aus Stand geworfen werden. Haben alle Spieler «eingelocht», wird von dort aus die nächste Bahn definiert. Wer schafft es, alle «Löcher» mit den wenigsten Würfen zu absolvieren?



### Risiko-Zielschleudern (Drehwurf)

Wer schafft in 10 Würfen die meisten Punkte?

**Variation:** Auf Zeit, wobei der eigene Pneu immer wieder selbst zurückgeholt werden muss – zusätzlich Aktivierung des Herzkreislaufs.



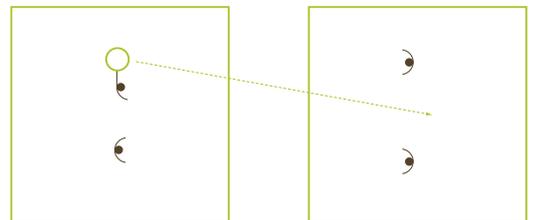
### **Boccia** (Drehwurf)

2–3 Kinder treten jeweils gegeneinander an. Als Erstes wird ein Wurftring auf ein Fussballfeld geschleudert. Nun soll jedes Kind einen Pneu möglichst nah an den Wurftring schleudern. Der am nächsten liegende Pneu gibt einen Punkt. Der Sieger darf den Wurftring werfen und bestimmen, ob aus der Drehung, vom Stand aus und mit dem linken oder rechten Arm geworfen wird.



### **Schleudertennis** (Drehwurf)

2 grosszügige Felder mit einem Graben (ca. 10m) definieren. Welche Gruppe (2er- bis 3er-Teams) schafft es, einen Pneu oder ein Ringli so zu schleudern, dass er im gegnerischen Feld zu Boden kommt?



### **Wichtige Inputs**

Alle Formen sollen immer mit dem rechten und linken Arm durchgeführt werden. Somit entsteht keine muskuläre Disbalance und Verknüpfungen der rechten und linken Hirnhälfte werden gefestigt (Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten).

### **Testformen zur Standortbestimmung**

LA-Tests: siehe [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

# Mehrkampf

## Spielerische Grundlagenübungen – Mehrkampf

### Biathlon (Lauf und Ballwurf)

Die Läuferin absolviert eine vorgegebene Runde (20–60 Sek.), bevor sie zur Schiessbude kommt, bei der sie mit einem Tennisball ein Ziel (Hütchen oder Markierung) treffen sollte. Bei einem Treffer darf sie direkt wieder auf die normale Laufrunde. Bei einem Fehlschuss erwartet sie eine kleine Zusatzschleife.



### Werfer vs. Sprinter (Wurf und Sprint)

Die Werfer versuchen, je einen Gegenstand möglichst weit zu werfen, stossen oder schleudern. Die Sprinter müssen die Gegenstände möglichst schnell nacheinander in Stafettenform zurückholen, wobei jeder Läufer nur einen Gegenstand holen darf. Anschliessend werden die Rollen getauscht. Welche Gruppe hat die Gegenstände schneller zurückgebracht (kürzere Zeit)?



### Quer übers Fussballfeld (Wurf und Ausdauer)

Ein Pneu wird von der einen auf die andere Seite des Fussballfelds und wieder zurück geschleudert. Vom Landepunkt aus erfolgt der nächste Wurf. Wer ist als Erster wieder zurück beim Ausgangspunkt?

**Variation:** Die erste Länge mit dem linken, die zweite mit dem rechten Arm werfen.

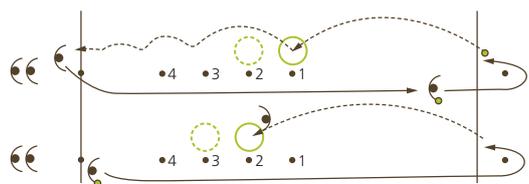


### Zielwurfstafette (Stossen/Ballwurf und Lauf)

Nach einem Sprint auf die andere Seite versucht die Läuferin, einen Ball zurück in einen Reifen zu werfen oder zu stossen. Gelingt es, kann sie den Reifen eine Position nach hinten verschieben. So vergrössert sich die Distanz für die nächste Werferin. Gelingt es nicht, bleibt der Reifen liegen. Die nächste Läuferin darf starten, wenn der Ball über die Grundlinie zurückrollt. Welche Gruppe trifft als Erstes alle Stationen?

#### Variationen

- Sprint bis zum Reifen, von dort aus sich den Ball via Wand zuwerfen. Wenn der Ball wieder im Reifen gefangen wird, kann der Reifen eine Position nach hinten verschoben werden.
- Nach einer Laufstrecke von einer vorgegebenen Markierung einen Basketball von einem Schwedenkasten herunterwerfen.



### Leiterlispiel (Kondition und Koordination)

Nach jedem Würfeln wird eine Aufgabe ausgeführt. Die Farbe des Spielfeldes definiert die Aufgabe. Wer schafft es als Erstes mit seiner Spielfigur bis ins Ziel?

**Mögliche Aufgaben:** unterschiedliche Anzahl Runden joggen/rückwärts joggen/koordinative Aufgaben wie über eine Langbank balancieren/prellend einen Slalom absolvieren oder durch ausgelegte Reifen hüpfen/Kräftigungsübungen wie Liegestützen, Klimmzüge, Rumpfbeugen oder mit dem Seil springen/Zielwurfübungen oder Basketballkorb-leger usw. (siehe Kopiervorlage auf S. 76).



### Jasskartensammler (Kondition und Koordination)

Von einem Stapel Jasskarten wird eine gezogen. Je nach Symbol wird eine andere Aufgabe ausgeführt. Nach jeder Aufgabe wird eine neue Karte gezogen. Wer hat nach 3 Min. die meisten Karten gesammelt?

Herz = eine vorgegebene Runde joggen.

Ecke = in Liegestützposition 1x um die Füße wandern (Füße in Reif).

Kreuz = 30x Seilspringen oder Hampelmann.

Schaukel = 10x Froschsprung in die Weite.



### Teamcross (Ausdauer und Kraft)

Ein Hindernislauf über Mattenberge, Schwedenkästen und kleine Hindernisse, um Slalomstangen und unter Leinen hindurch. Nach jeder Runde erfolgt eine Stabübergabe an den nächsten Athleten des Teams. Gelaufen wird, bis jede/r zwei Runden absolviert hat.

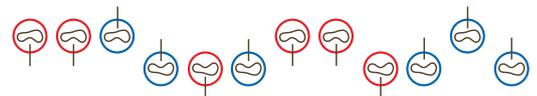


### Supermario-Hüpfen (Fusskraft und Koordination)

12 Reifen in 2 Bahnen anordnen, damit von Reif zu Reif gesprungen werden kann (siehe Skizze). Der Leiter definiert verschiedene Levels mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Wer schafft es, alle Levels durchzuhüpfen, ohne seine 5 Leben zu verlieren?

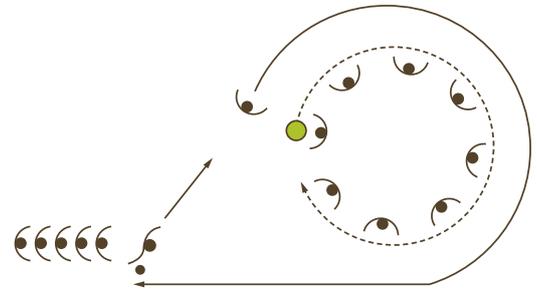
#### Mögliche Levels

- Rechte Spur rechtes Bein, linke Spur linkes Bein.
- Zusätzlich symmetrisch oder asymmetrisch den Arm nach aussen strecken.
- Rechte Spur linkes Bein, linke Spur rechtes Bein.
- Blauer Reif linkes Bein, roter Reif rechtes Bein.
- Zwei Reifen vor, einer zurück.
- Mit Drehungen, Froschsprüngen, Strecksprüngen usw.
- Endgegner: linke Spur linkes Bein, rechte Spur rechtes Bein, roter Reif rechter Arm, blauer Reif linker Arm (siehe Skizze).



### Die Uhr (Sprint, Mobilität und Kräftigung)

Team A stellt sich mit dem Rücken zur Mitte in einem Kreis auf und lässt einen Ball möglichst rasch im Kreis zirkulieren. Die zweite Gruppe sprintet währenddessen in einer Stafettenform möglichst oft um den Kreis herum. Wer ist schneller? Der Ball oder die Sprinter? Nach 5 bis 10 Runden Aufgabe wechseln.



### Das Duell: Lauf vs. Seilsprung (Lauf und Fusskraft)

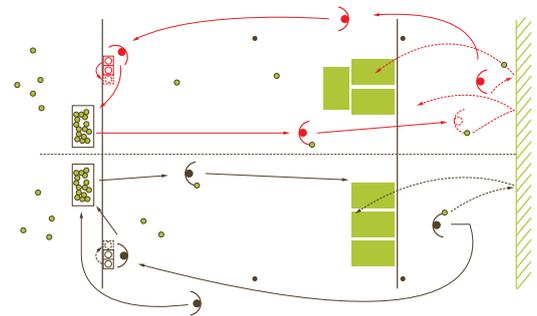
Eine Athletin absolviert einen vorgegebenen Parcours mit unterschiedlichen Aufgaben ein oder mehrere Male, die andere Athletin versucht, in dieser Zeit möglichst viele Seilsprünge zu absolvieren. Danach wird die Rolle getauscht. Wer schafft mehr Seilsprünge?

**Aufgaben:** Jogging, Balancieren über Langbank, Einbeinhupf, Slalomlauf, überlaufen von Hindernissen usw.



### Abpraller auf Matten (Ball und Ausdauer)

Zwei Teams treten gegeneinander an (1:1 bis 5:5 möglich). Jedes Team bekommt drei Matten, die es in ihrem Feld (min. 5 m von der Wand entfernt) verteilt. Zuhinterst im Feld hat es ein Depot mit Tennisbällen. Alle Teammitglieder nehmen einen Tennisball, rennen gemeinsam durch das Feld nach vorne zur Wand und versuchen, via Wand eine ihrer ausgelegten Matten zu treffen. Anschliessend geht es ausserhalb des Feldes zurück zum Balldepot. Gelingt ein Treffer, kann hinten auf der Grundlinie ein Hütchen eine Position weitergestellt werden. Welches Team ist mit seinen Hütchen als Erstes in der Mitte angekommen?



### Brennball mit Schleuderball oder Pneu (Schleudern und Sprint)

Das klassische Brennball (siehe Broschüre «Turnen – Spielen») wird mit einem Schleuderball oder Pneu auf dem Fussballrasen gespielt. Pro gelaufene Runde gibt es 1 Punkt, ein Doppellauf ergibt 2 Punkte. Werden 3 Werfer «gebrannt», wird gewechselt.

#### Variationen

- mit einem Heuler oder Jägerball für den geradlinigen Wurf.
- mit einem Basketball für das Stossen, gebrannt wird durch einen Korbtreffer.



### **Medizinballsquash** (Kondition und Koordination)

Ziel ist es, einen Basketball oder einen Medizinball so in ein festgelegtes Feld an der Wand (ca. 2 x 2 m) zu werfen, dass der Gegenspieler ihn nicht vor dem zweiten Aufprallen am Boden zu fassen kriegt. Von der Fangposition aus darf mit maximal einem Schritt zum eigenen Wurf angesetzt werden. Man darf dem Gegner nicht im Weg stehen, sonst gibt es Wiederholung.



### **Wichtige Inputs**

Durch die richtige Organisationsform kann die Bewegungsintensität gesteigert werden. Kombinationsformen von Wurf und Lauf oder Sprung und Lauf eignen sich dabei sehr gut.

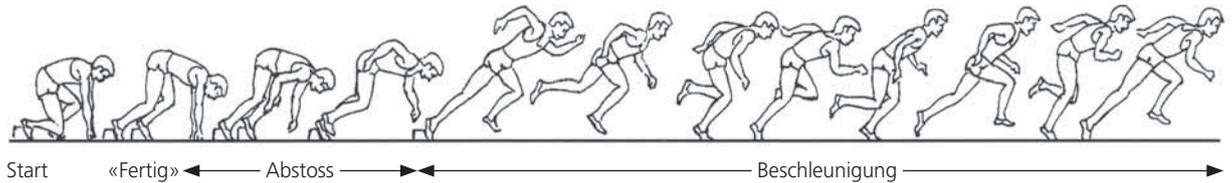
Weiter können spielerische Formen auch als Nebenposten eingesetzt werden.

## **Disziplinenorientiertes Techniktraining**

Im folgenden Abschnitt werden die einzelnen Disziplinen genauer betrachtet. Die Technikübungen sind für fortgeschrittene Athletinnen und Athleten gedacht, die das Grundlagentraining bereits durchlaufen haben (mind. zwei Trainingsjahre im Grundlagentraining). Viele Übungen setzen einen stabilen Rumpf oder starken Fuss voraus.

Das auf Disziplinen ausgerichtete Training findet in der Leichtathletik ca. ab dem 13. Lebensjahr statt. Der Disziplinenvielfalt wird aber auch in diesem Alter noch eine grosse Bedeutung beigemessen. Die Spezialisierung auf eine einzelne Disziplin wird erst dann vollzogen, wenn der Trainingsaufwand nicht mehr gesteigert werden kann, jedoch in der Spezialdisziplin mehr Zeitaufwand betrieben werden muss (ca. ab dem 18. Lebensjahr).

## Tiefstart



## Kernbewegungen Sprint – Start und Beschleunigung

### Startposition

- **Korrekte Fertigposition** (90°-Winkel im vorderen Knie, Hüfte leicht höher als Schulter, Schulter nach vorne schieben, Hände auf Fingerspitzen, schulterbreit am Boden voneinander entfernt)
- Druckaufbau in den Startblöcken bei der Fertigposition
- Beidbeiniges, explosives Ausstossen beim Startsignal

### Drucklauf (Beschleunigungsphase)

- **Hohe Schrittfrequenz mit kontinuierlicher Zunahme der Schrittlänge**
- **Komplette Streckung des Hüft-, Knie- und Fussgelenks bei den ersten Schritten**
- **Langsames Aufrichten des Oberkörpers bei den ersten Metern** (Blick lange auf den Boden richten)

## Wichtige Inputs

### Technik

Das stärkere Bein soll bei der **Startposition** als vorderes Bein gewählt werden.

Ein **Tiefstart** macht erst Sinn, wenn genügend Kraft in den Schultern und im Rumpf vorhanden ist, um die Startposition zu halten. Oft ist dies erst ab dem 10. bis 12. Lebensjahr der Fall. Zuvor wird der **Hochstart** trainiert.

### Methodik

Die **Reaktion** kann bereits im Alter von 8–12 Jahren sehr gut trainiert werden.

### Startblock in der Halle



### Tipps

Zum erstmaligen Einstellen des Startblocks hilft die Faustregel, dass von der Startlinie aus **2 Füße Abstand** für das vordere Bein und **3 Füße Abstand** für das hintere Bein gelten.

Wenn beim Einsteigen in den Startblock das vordere Knie auf den Boden gesetzt wird, sollte bis zur Startlinie noch eine Handbreite Platz vorhanden sein.

## Aufbaureihe: vom Hochstart zum Tiefstart

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<b>1. Reaktion</b> Die Gruppe steht auf einer Reihe in Hochstartposition. Wenn der Leiter klatscht, klatschen die Athleten möglichst schnell zurück. Wenn der Leiter pfeift, sprintet die ganze Gruppe möglichst schnell 20 m davon.	Reaktion schulen	Weitere Reaktionsübungen (Tag-Nacht-Spiele) siehe spielerische Formen, S. 22.
<b>2. A-B-Verfolgung</b> 2er-Teams traben gemütlich nebeneinander. Wenn der Leiter klatscht, verfolgt A B, wenn der Leiter pfeift, verfolgt B A.	Beschleunigung aus dem Traben	Ziel ist es, innerhalb von 4 Sek. die andere Person zu fangen. Wenn dies nicht gelingt, wird nach 4 Sek. im langsamen Tempo (Trab) weitergelaufen.
<b>3. Medizinball schocken und hinterher sprinten</b> Wer den Medizinball am weitesten entfernt von der Startlinie fängt, bevor er das zweite Mal auf den Boden fällt, ist Sieger.	Beschleunigung aus Stand Abdruck beim Start aus beiden Beinen	<b>Variation:</b> Anstelle des Schockens den Medizinball von der Brust nach vorne wegstossen (aus den Beinen arbeiten).
<b>4. Start aus unterschiedlichen Positionen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit beiden Füßen auf die Linie stehen und den Körper wie ein Brett spannen, dann nach vorne fallen lassen und möglichst spät in Vorlage lossprinten.</li> <li>Auf Bauch liegend starten.</li> <li>In Liegestützposition, Füße hüpfen gegengleich vor und zurück über eine Linie.</li> </ul>	Schnelles Weglaufen aus unterschiedlichen Startpositionen	 An illustration showing three athletes on a red track starting a race from different positions: one standing, one on their stomachs, and one in a starting block. They are all moving forward.
<b>5. Schwedenkasten stossen/Matten schieben</b> Aus Stillstand möglichst rasch den Schwedenkasten oder die Matte beschleunigen. Höhe des Schwedenkasten so wählen, dass eine Vorlage erzwungen wird – evtl. Partner auf Schwedenkasten setzen.	Drucklauf	Kann in einer Stafettenform/als Wettrennen durchgeführt werden. <b>Im Freien:</b> Zugwiderstand mit Gummischlauch um die Hüfte – Leiter hält wie beim Reiten die Zügel (Gummischlauchenden) leicht zurück.
<b>6. Aus dem Startblock aus korrekter Startposition 20–40 m sprinten.</b>	Zielform des Tiefstarts	Kernbewegungen der Startposition und des Drucklaufs beachten.

## Wichtige Trainingsformen

### Beidbeiniger, explosiver Druck aus dem Startblock

**Metapher:** wie eine Sprungfeder zusammendrücken, beim Startsignal werden die Arme, die gegen den Druck der Beine arbeiten, losgelassen. Nun «spickt» es den Läufer aus dem Startblock.

#### Übungen

- Halten und Spannen der korrekten Fertigposition.
- Sprung aus dem Startblock mit Bauchlandung auf einer dicken Matte. Wer landet am weitesten vorne?
- Füsse parallel auf der Startlinie stehend. Nun ein beidbeiniger Absprung nach vorne und direkt fließend in Laufsprünge übergehen.



## Häufige Korrekturpunkte

### Ungünstige Startposition

**Mögliche Ursachen:** falsche Einstellung des Startblocks – Distanz zur Startlinie zu klein/Hüfte bei der Fertigposition zu hoch oder zu tief/fehlende Kraft in den Armen für den Spannungsaufbau/fehlendes Spannungsgefühl/nicht mit dem ganzen Fuss im Startblock.

### Langsames Aufrichten des Oberkörpers

**Metapher:** Flugzeugstart.

#### Übungen

- Blick 2 m vor sich auf den Boden richten, erst ab 20 m Blick langsam ins Ziel richten.
- Aus Startposition unter gespannter Leine durch.
- Läufe mit Widerstand an den Schultern – mit Gummischlauch oder einen Schwedenkasten stossen – Vorlage nun zwingend!
- Hohes Knieheben mit Oberkörpervorlage.

**Hinweis:** Bei der Ausführung all dieser Übungen darf kein Hüftknick entstehen – Füsse, Hüfte und Schultern bilden eine Linie!



### Zu schnelles Aufrichten des Oberkörpers

**Ursache:** zu grosser erster Schritt/Hüfte gehen beim «Ausdrücken» der Startposition nicht nach vorne, sondern direkt nach oben – schwache Hüftmuskulatur/in der Startphase den Kopf im Nacken.

### Kontinuierliche Zunahme der Schrittlänge

**Übung:** Aus Startblock über Blocks/Hütchen sprinten – zwischen jedem Hütchen einen Bodenkontakt.

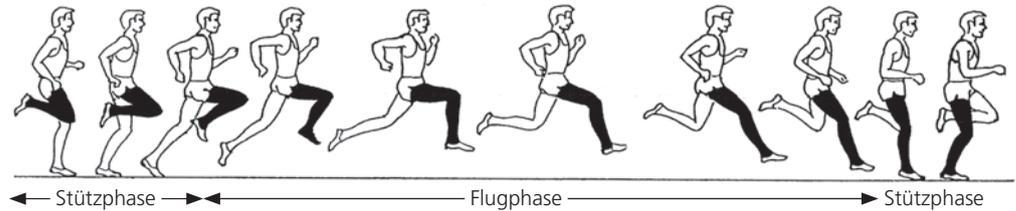
**Abstand Blocks/Hütchen:** Ab der Startlinie mit 1–2 Füssen beginnen, dort steht das erste Hütchen, anschliessend bei jedem Hütchen den Abstand um einen halben bis ganzen Fuss erweitern (je nach Alter). Wenn 5–7 Füsse erreicht werden, bleibt die Schrittlänge unverändert.



### Zu grosse Schritte beim Beschleunigen

**Mögliche Ursachen:** zu geringe Frequenz/zu schnelles Aufrichten des Oberkörpers/keine komplette Streckung des Hüftgelenks/Fussaufsatz vor dem Körper.

## Sprint



### Kernbewegungen

#### Laufkoordination (Lauf-ABC) – Zusammenspiel der hinteren und vorderen Schwungphase

- Nach dem Lösen des Fußes vom Boden lockeres, entspanntes Auspendeln des Druckbeins nach hinten oben
- Pendelverkürzung und Verlagerung der Schwungmasse durch **Anfersen**
- Maximales Anfersen (Ferse unter das Gesäss ziehen), während das Knie des Schwungbeins nach vorne bis fast in die Horizontale geschwungen wird – **Kniehub**
- Lockeres Vorpandeln des Unterschenkels bei gleichzeitigem Absenken des Knies

#### Stützphase (Fussaufsatz)

- **Vorspannen des Fußes mit aktiv greifendem Fussaufsatz** (Vorfuss)
- Aktive Zug-Stoss-Bewegung des Beins während des Bodenkontakts

#### Laufrhythmus

- **Rhythmische Arm-Bein-Koordination** (optimales Verhältnis der Schrittfrequenz zur Schrittlänge)

#### Körperstabilität

- **Stabile Hüftposition mit ruhigem Oberkörper** (Hüftposition bleibt beim Laufen auf einer möglichst hohen, geraden Linie)

### Wichtige Inputs

#### Technik

Die **Frequenz** und die **Schrittlänge** beeinflussen wesentlich den Laufrhythmus des Sprints.

**Frequenz:** Die Beine können maximal so schnell sein wie die Arme.  
Auf den ersten Metern (Beschleunigungsphase) erfolgt der **Drucklauf**, bei dem Kraft in den Beinen eine bedeutende Rolle spielt.

Wenn ein hohes Tempo erreicht ist, Wechsel in den **Zuglauf**, bei dem ein aktiv greifender Schritt mit horizontaler Zugbewegung am Boden entscheidend ist.

#### Methodik Schnelligkeitstraining

Möglichst früh im langfristigen Trainingsprozess.

Ganzjähriges Training.

Maximale Intensität und wettkampfnaher Belastung: **100 % Intensität!**

Vollständige Erholung zwischen den Belastungen: **1 Min. Pause/10 m Sprint** oder mind. 30 × Belastungszeit.

Nur in erholtem und gut vorbereitetem Zustand – nach einem guten Aufwärmen am Anfang der Lektion.

#### Tipps

Die **maximale Intensität** kann mit geeigneten Formen wie **Duellen** oder Sprints in **Stafettenformen** gefördert werden (siehe auch S. 50, Stafetten/Staffel).

#### Testform

30 m fliegend eignet sich optimal als Testform für die maximale Geschwindigkeit. Fliegend bedeutet, so viel Anlauf zu nehmen, dass sich die Läuferin beim Start der 30 m bereits auf maximaler Geschwindigkeit befindet.

## Aufbaureihe

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<b>1. Laufen mit dem Sprungseil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durchschwung auf jeden zweiten Schritt.</li> <li>Pro Schritt ein Durchschwung.</li> <li>Zwischen jedem Durchschwung zweimal auf dem gleichen Bein hüpfen (Knie möglichst schnell hoch in die Skippingposition bringen und dort einfrieren).</li> </ul>	Rhythmusschulung  Verbessern der Laufkoordination	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmisch zum Takt</li> <li>In einer Reihe, alle im gleichen Takt</li> <li>Wettrennen auf Tempo</li> </ul>
<b>2. Laufen über Blocks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 Bodenkontakte zwischen den Blocks, trotzdem Rhythmus beibehalten (Knie auch zwischen den Blocks hochheben).</li> <li>2 Bodenkontakte zwischen den Blocks.</li> <li>Hüpfend 2-mal links, 2-mal rechts. Fuss von oben möglichst schnell hinter den Block setzen, als Gegenbewegung schneller Kniehub.</li> <li>Zwischen jedem Block 1 Bodenkontakt (Sprint).</li> </ul>	Rhythmusschulung  Verbessern der Laufkoordination	<b>Abstand:</b> 3–5 Füsse zwischen den Blocks Alle Formen sollen im zyklischen Rhythmus durchgeführt werden – keine Rhythmusunterbrüche bei den Blocks. Dies gelingt nur, wenn zwischen den Blocks das Knie gleich hoch gehoben wird.
<b>3. Frequenzlauf durch Reifen</b> Die Reifen liegen nahe beisammen. Nun gilt es, möglichst schnell durch die Reifen zu rennen.	Training der Frequenz	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tapping mit den Füßen am Boden</li> <li>Schnelle Armbewegung während 5 Sek.</li> </ul>
<b>4. Laufen über tiefe Hürden</b> (20–30 cm hoch) Koordinativer, rhythmischer Lauf über Hürden. Abstand zwischen den Hürden: 3–5 Füsse.	Stabilität, korrektes Anfersen, hoher Kniehub, greifender Schritt	<b>Variation:</b> Arme in Hochhalte 
<b>5. Diverse Laufsulformen</b> (siehe S. 21–25)	Laufkoordination	
<b>6. Koordinative Steigerungsläufe</b> (50–80 m) Runde, rollende Laufbewegung mit kontinuierlicher Zunahme der Geschwindigkeit.	Laufkoordination mit Schnelligkeit verbinden	Auf eine langsame, kontinuierliche Zunahme der Geschwindigkeit achten
<b>7. Schnell – koordinativ – schnell</b> 80-m-Lauf: 20 m Beschleunigung, 10 m mit maximaler Geschwindigkeit, 30 m rollen lassen, 20 m mit maximaler Geschwindigkeit.	Umsetzen der Laufkoordination in die Schnelligkeit	Bei den 30 m zwischen den beiden Vollgasabschnitten auf einen bestimmten Aspekt der Laufkoordination achten

## Wichtige Trainingsformen

### Fuss vorspannen mit aktiv greifendem Fussaufsatz

**Metapher Fuss vorspannen:** laufen wie ein Pinguin, Fusrücken bis kurz vor dem Aufsetzen auf dem Boden zur Decke ziehen, heisse Herdplatte.

**Metapher greifender Schritt:** hohes Pferd.

#### Übungen

- Laufen mit gestreckten Beinen und aktiver Zugbewegung (möglichst horizontale Kraftwirkung).
- Trottnett fahren.
- Kniebelauf über tiefe Hürden.



## Häufige Korrekturpunkte

### Passives Fussaufsetzen

**Ursache:** hängende Fussspitze, tiefes Vorbringen des Schwungbeins – kein ausreichender Kniehub, fehlende Greifbewegung, mangelnde Fusskraft.

### Schnelles Anfersen mit leichtem Knieheben

#### Übungen

- Anfersen mit leichtem Kniehub (Ferse berührt Gesäss).
- Schnelles Knieheben mit Anfersen.
- Aus dem Anfersen in den Lauf finden.



### Zu langes Auspendeln nach hinten

**Ursache:** mangelndes Anfersen, passive Stützphase.

### Optimale Frequenz zur Schrittlänge (Laufrythmus)

#### Übungen Frequenz

- 5–10 Sek. Kastenpoltern oder Tapping am Boden.
- Hütchen-Frequenzlauf.
- Bergabsprints bei max. 3–5% Gefälle (nur für Fortgeschrittene).
- Speedyläufe (nur für Könner).

#### Übungen Schrittlänge

- Zugwiderstandsläufe/Hügelläufe bergauf.
- Sprungformen (Laufsprünge, Einbeinsprünge, Ausfallschrittsprünge usw.).
- Lauf über tiefe Hürden mit grossem Abstand.
- Formen zur Verbesserung der Laufkoordination.
- Treppenläufe (2–3 Stufen pro Schritt).

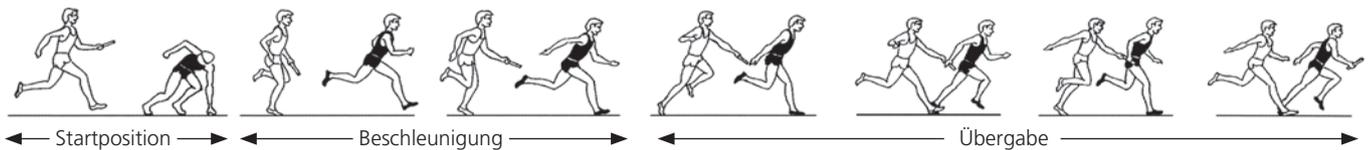


### Fehlende Frequenz oder Schrittlänge

**Ursache Frequenz:** zu langsame Ansteuerung der Muskulatur – fehlende intermuskuläre Koordination.

**Ursache Schrittlänge:** fehlende Kraft, kein greifender Schritt, zu tiefe Hüftposition.

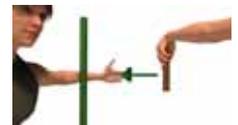
## Stafette/Staffel



### Kernbewegungen

#### Übergabe Pendelstafette

- Seitliches Ausstrecken des Arms hinter dem Malstab (Handfläche offen gespannt)
- Herankommender Läufer dreht den Staffelstab nach unten (Daumen nach unten, Handrücken nach vorne) und drückt den Staffelstab in die offene Handstellung hinein



#### Ablaufen Staffel

- Hüftbreiter Stand, Blick über die linke Schulter, Arm angewinkelt
- 2 Sek. vor dem Ablaufen tiefer gehen, Druck auf beiden Füßen, Blick zur Hüfte des herannahenden Läufers
- **Beim Überlaufen der gesetzten Marke des herannahenden Läufers schnelles Wegsprinten, der Blick wird gleichzeitig nach vorne gerichtet**

#### Übergabe Staffel

- **Auf Kommando den Arm sofort zurückführen und strecken, Hand seitlich abgewinkelt ganz öffnen, damit eine grosse Zielfläche angeboten wird**
- **Von unten, von oben oder stossend den Stab in die offene Hand drücken**
- Zupacken und den Stab in den Lauf «mitreissen»

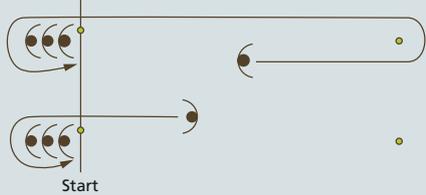
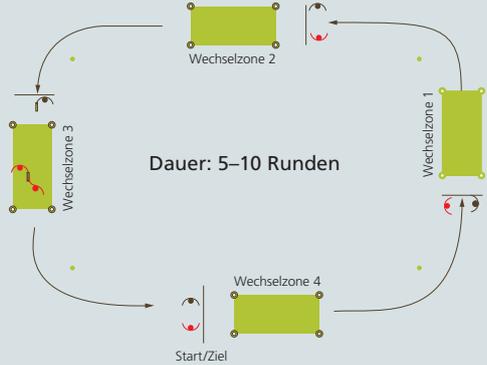


Bei der Staffelübergabe ist das Ziel, nicht zu nahe an die vordere Person aufzulaufen (optimale Distanz: zwei Armlängen ohne Vorlage), trotzdem aber keine Geschwindigkeit einzubüssen (Übergabe bei vollem Sprint).

### Wichtige Inputs

Technik	Methodik	Sicherheit
<p>Es gibt verschiedene Übergabetechniken. Von unten, von oben oder stossen. Wichtig ist, dass sich der Verein auf eine Technik einigt, die den Athleten zusagt, damit es keine Missverständnisse gibt, wenn die Positionen innerhalb des Teams einmal gewechselt werden.</p>	<p><b>Methodik</b> Stafetten und Staffeln fördern den <b>Teamegeist!</b> Dieser ist wichtig für die <b>Motivation</b> im Training!</p> <p>Da Stafetten Wettkampfformen sind, werden die schnellen Muskelfasern gereizt, da man sich mit maximaler Schnelligkeit bewegt. Stafetten/Staffeltraining soll zu Beginn des Trainings durchgeführt werden.</p>	<p><b>Sicherheit</b> Beim Auslauf von Stafetten immer genügend Raum einplanen, damit bis zur Übergabe voll gesprintet werden kann.</p> <p><b>Tipps</b> Beim Staffelwechsel immer maximal schnell losrennen und nicht mehr zurückschauen!</p>

## Aufbaureihe: von der Stafette zur Staffel

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<b>1. Stafetten</b> Diverse Stafettenformen mit korrektem Abklatschen bei der Übergabe (Arm ist hinter dem Malstab ausgestreckt).	Teamgeist und Motivation steigern	Diverse Stafettenformen siehe Grundformen, S. 21f.
<b>2. Pendelstafette</b> Pendelstafette mit korrekter Übergabe des Staffelstabes (um den Malstab herum). Distanz und Tempo kontinuierlich erhöhen.	Korrekte Übergabe Pendelstafette	
<b>3. Umkehrstafette mit Staffelstab</b> Vor der Übergabe muss die ganze Gruppe umlaufen werden – richtige Übergabe von hinten mit langsamem Tempo. Um das Tempo zu steigern, kann eine Markierung hinter der Gruppe in einem immer grösser werdenden Abstand aufgestellt werden, welche die Läufer vor der Übergabe umlaufen.	Gefühl entwickeln für das Entgegennehmen von hinten und Weglaufen nach vorne	<b>Variation:</b> Wechselzone einführen und weglaufen, kurz bevor der Staffelstab übernommen wird. 
<b>4. Übergabe-Technik</b> Zu zweit mit genügend Abstand und seitwärts versetzt im Sitzen, Stehen oder Traben den Staffelstab aus dem Armschwingen heraus nach vorne übergeben. Übergabe auf Zuruf der stabführenden Person oder durch Hinstrecken der Hand durch die vordere Person.	Auf Kommando und wenn möglich in einem Armschwingen den Staffelstab übergeben	<b>Variation:</b> gleiche Übung in der ganzen Gruppe (Team) – Staffelstab von der hintersten bis zur vordersten Läuferin durchreichen. Das Ganze kann dann noch zusätzlich auf Zeit als Wettlauf durchgeführt werden.
<b>5. Karussell</b> Karussell mit vielen Wechseln (Wechselzonen auf geraden Abschnitten definieren).	Anwenden der Übergabe-Technik	
<b>6. Wechsel aus vollem Anlauf</b> Zuerst jeden Wechsel nur einzeln trainieren. Wenn alle funktionieren, die Wechsel in Serie aneinanderreihen (4 x 100 m / 5 x 80 m 6 x frei / Pendelstafette mit Wechselzone).	Individuelle Marke für das Ablaufen definieren und Übergabe mit minimalem Zeitverlust trainieren	Ablaufmarke beim ersten Versuch bei 15 Füßen definieren, anschliessend individuell anpassen. Ablauf ab dem ersten Schritt mit vollem Tempo!

## Wichtige Trainingsformen

### Korrekte Handstellung/stabile Armbewegung

**Übung Malstab fassen:** Handfläche vertikal, offen und gespannt gegen Malstab führen. Die Armstreckung erfolgt leicht seitwärts aus dem Ellenbogen heraus. Blick und Körper sind dabei nach vorne gerichtet.

#### Variationen

- Langsame Ausführung: korrekte Handstellung trainieren.
- Schnelle Ausführung aus dem Armschwingen heraus auf Kommando: für stabile Armbewegung.



## Häufige Korrekturpunkte

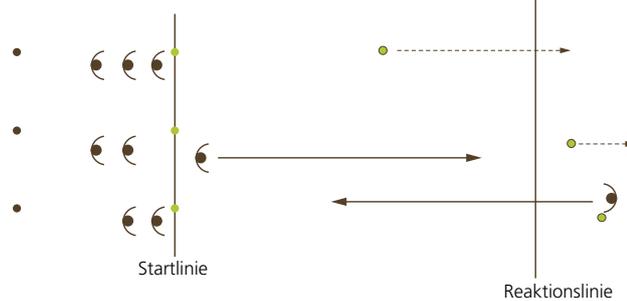
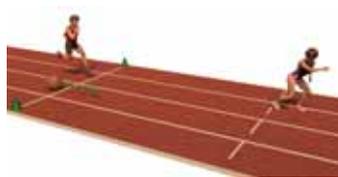
### Unruhige Armbewegung mit falscher Handposition

**Ursache:** fehlende Koordination, unruhiger Oberkörper beim Laufen.

### Präzises Ablaufen beim Heransprinten des Partners

**Übung Lawine:** Die Athleten stehen nebeneinander in korrekter Ablaufposition. Blick zurück auf den heranrollenden Ball. Sobald dieser eine definierte Linie passiert, müssen alle Athleten gleichzeitig 20m nach vorne wegrennen. Der Ball darf sie nicht überholen, zu frühe Starts werden sanktioniert.

**Übung Ballrollstafette:** Die Athletin rollt einen Tennisball vor sich her. Sobald dieser eine Linie überquert, darf sie ihm hinterher sprinten, ihn aufheben, zurückbringen und der nächsten Läuferin übergeben. Bei einem Frühstart muss beim Zurücklaufen eine Markierung hinter der Gruppe umlaufen werden, bevor die Übergabe vollzogen werden kann.

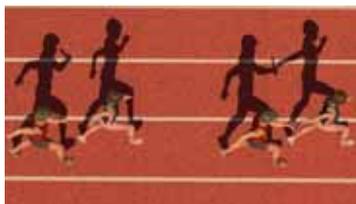


### Zu frühes oder zu spätes Ablaufen

**Ursache:** falsches Timing, fehlende visuelle Reaktion, falsche Startposition.

### Schneller Wechsel aus vollem Tempo

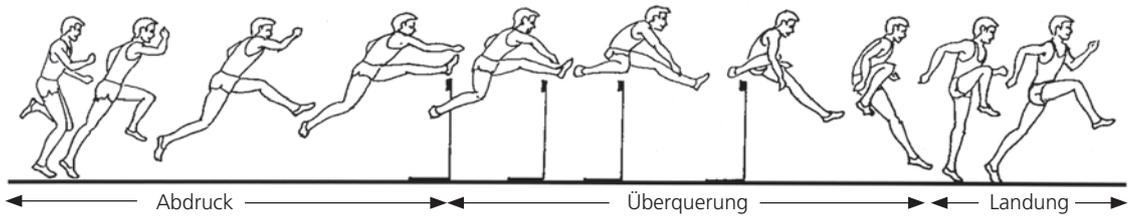
**Übung Schattenlauf:** Während eines Steigerungslaufes versucht der hintere Läufer, den Rhythmus des vorderen Läufers zu übernehmen (Schatten des vorderen Läufers). Er soll dabei immer nur so viel Abstand aufweisen, dass eine Stabübergabe jederzeit möglich ist (leicht versetzt). Bei der Maximalgeschwindigkeit ruft der hintere Läufer das Kommando für die Stabübergabe, und der Staffelstab wird übergeben.



### Tempoverlust bei der Übergabe

**Ursache:** ungenügendes Zusammenspiel zwischen den beiden Partnern, zu frühes oder zu spätes Ablaufen, keine stabile Armhaltung.

## Hürdenlauf



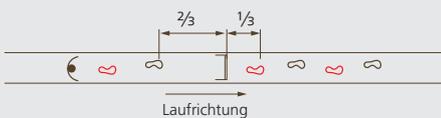
### Kernbewegungen

<b>Hürden angehen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horizontaler Druck nach vorne in die Hürde</li> </ul>
<b>Hürdenüberquerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Überlaufen der Hürde</b> (kein Überspringen – stabile, flache Position über der Hürde)</li> <li>• <b>Koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung</b> (gerades Schwungbein, abgespreiztes Nachziehbein)</li> <li>• <b>Aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde</b></li> <li>• Knie des Nachziehbeins schnell und hoch in die Laufrichtung führen</li> </ul>
<b>Zwischen den Hürden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Regelmässiger, rhythmischer Lauf (Ziel: 3er-Rhythmus) mit hoher Hüftposition</b></li> </ul>

### Wichtige Inputs

#### Technik

**2/3-1/3-Regel:** Vom Abdruck vor der Hürde bis zur Hürde haben wir 2/3 der Distanz. Von der Hürde bis zum Aufsetzen nach der Hürde dann nur noch 1/3 der Distanz. 2/3 des Platzes fürs Schwungbein und den horizontalen Druck in die Hürde. 1/3 des Platzes für schnelles Bodenfassen nach der Hürde.



#### Methodik

**Abstand:** Distanz zwischen den Hindernissen vergrössern, bevor die Hindernisse erhöht werden.

**Individualisieren:** Verschiedene Bahnen mit verschiedenen Abständen aufstellen.

**Wettkämpfe:** Duelle oder Stafettenformen fördern ein flaches Überlaufen der Hindernisse.

#### Sicherheit

Hürden immer so aufstellen, dass sie kippen können – nicht in Gegenrichtung laufen. Durch Trainingshürden Angst mindern.

#### Tipps

Mit vielen verschiedenen Rhythmen arbeiten, damit die Differenzierung und die Beidseitigkeit trainiert werden.

## Aufbaureihe

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<p><b>1. Rhythmusschulung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rhythmischer Lauf durch Hütchen (immer zwischen zwei Hütchen ein Bodenkontakt).</li> <li>2. Jeder 5. Zwischenraum wird gesperrt (symbolisiert einen Graben, in den man nicht mehr treten darf = kleiner, flacher Sprung über den Graben).</li> <li>3. In die Gräben kleine Hindernisse stellen (<math>2/3</math>-<math>1/3</math>-Regel beachten!).</li> <li>4. Hütchen wegnehmen und gleichen Rhythmus über die Hindernisse beibehalten.</li> <li>5. Gleicher Rhythmus, aber die Distanz zwischen den Hindernissen vergrössern = grössere Geschwindigkeit</li> <li>6. Stafettenformen und Duelle mit den erworbenen Rhythmen durchführen.</li> </ol>	<p>Rhythmusschulung zwischen den Hürden</p>	<p>Aufbaureihe Rhythmus</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. </li> <li>2. </li> <li>3. </li> <li>4. </li> <li>5. </li> </ol> <p>Rhythmusvariationen</p> <p>Wichtig: Verschiedene Rhythmen einbauen und trainieren!  <b>In der Halle:</b> Langbänke als Hindernisse wählen und auf jeder Langbank einen Medizinball platzieren. Über diese kann das Nachziehbein gezielt abgespreizt werden.</p>
<p><b>2. Hürden-ABC</b> (Technikschulung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Storchenschritt durch den Hürdenwald.</li> <li>• Storchenschritt mit Arme in Hochhalte/Vorhalte/Vorhalte mit Medizinball.</li> <li>• Storchenschritt mit Einfrieren in Position, wo das Knie des Nachziehbeins den höchsten Punkt erreicht, anschliessend wird mit der Hand übers Kreuz auf den Oberschenkel geklopft, erst dann geht die Bewegung weiter.</li> <li>• Distanz zwischen den Hürden vergrössern, damit zwischen den Hürden ein Hopsenhupf gemacht werden kann (Bewegung über der Hürde nun schneller ausführen).</li> <li>• Auf der Seite hüpfend Schwung- und Nachziehbein über die Hürde führen.</li> </ul>	<p>Technikschulung der Hürdenüberquerung</p>	
<p><b>3. Technik Umsetzung im lockeren Hürdenlauf</b>          Laufen in verschiedenen Rhythmen über normale Hürden.</p>	<p>Gelernte Technik der Hürdenüberquerung im rhythmischen Lauf anwenden</p>	<p>3er-, 4er- und 5er-Rhythmus einbauen.          Distanz zwischen den Hürden:          3er = 5 Schritte, 4er = 6 Schritte usw.</p>
<p><b>4. Hürdenduelle</b>          Wer ist der Schnellste auf seiner Bahn?</p>	<p>Temposteigerung, fördert das flache Überlaufen der Hürden</p>	<p>Individuelle Bahnen mit verschiedenen Abständen aufstellen.</p>

## Wichtige Trainingsformen

### Flaches Überlaufen der Hürde

**Metapher:** sich mit dem Gegenarm über die Hürde ziehen oder Tunnel über der Hürde durchqueren.

**Übung Distanz zur Hürde:** Markierung oder eine kleine Hürde vor der richtigen Hürde platzieren – siehe Bild.

**Übung Siegerpodest überlaufen** (isoliertes Training des Nachzieh- oder Schwungbeins) – siehe Bild.

**Übung von der kleinen zur grossen Hürde:** erste Hürde klein halten, gegen Ende des Laufs werden die Hürden ganz langsam immer höher.

**Übungen gegen die Uhr:** jegliche Wettkampfformen (Stafetten/Duelle) fördern das flache Überlaufen der Hindernisse.

### Schnelles Bodenfassen nach der Hürde

Nur wenn vor der Hürde der Druck in die Hürde stimmt und das Nachziehbein über der Hürde schnell nachgezogen wird, kann nach der Hürde ohne Verlust des Tempos und des Gleichgewichts schnell wieder Boden gefasst werden. Im lockeren 5er-Rhythmus kann eine maximal schnelle Bewegungsausführung des Schwungbeins/Nachziehbeins trainiert werden, da man sich auf die Hürdenüberquerung vorbereiten kann.

**Metapher:** Nach der Hürde hat es eine Pfütze, die der Läufer mit dem Fussballen spritzen lassen will – Pfütze mit Kreide markieren.

**Übung:** Seitlich über die Hürden hüpfen mit maximal schnellem Bodenfassen – siehe Bild.

### Korrekte Nachziehbeinbewegung

**Übung Hürdensitz:** Um eine Verbesserung der Beweglichkeit zu erlangen, nimmt die Athletin am Boden die korrekte Hürdenüberquerungsposition ein. Vorderes Bein gestreckt, hinteres 90° abgewinkelt, Fersen an das Gesäss ziehen.

**Variation:** Aus dem Hürdensitz kann sie sich bäuchlings über das gestreckte Bein in die Position des anderen Beins rollen.

**Nachziehbeinübung I:** Die Hürde 50cm von der Wand entfernt aufstellen, sich in Vorlage mit den flachen Händen an der Wand abstützen und in langsamer Ausführung die korrekte Nachziehbeinbewegung trainieren – siehe Bild.

**Nachziehbeinübung II:** Nachziehbein auf schräger Hürde nach vorne-oben ziehen – siehe Bild.



## Häufige Korrekturpunkte

### Überspringen der Hürde

**Ursache:** falsche Distanz vor und nach der Hürde: zu nah an die Hürden laufen ( $\frac{2}{3}$ - $\frac{1}{3}$ -Regel verletzt). Kein Abwinkeln des Nachziehbeins. Zu langsames Bodenfassen nach der Hürde.

### Zu lange Flugphase

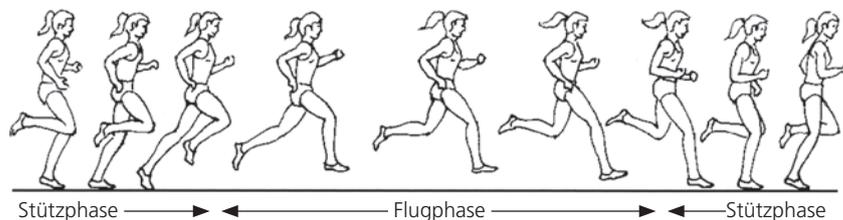
**Ursachen:** komplett durchgestrecktes Schwungbein, Nachziehbein wird hängen gelassen, kein horizontaler Druck nach vorne in die Hürde.

### Kein Abwinkeln des Nachziehbeins und das Knie zieht nicht nach vorne-oben

**Ursache:** fehlende Beweglichkeit, fehlende Bewegungsvorstellung.



## Mittelstreckenlauf



### Kernbewegungen

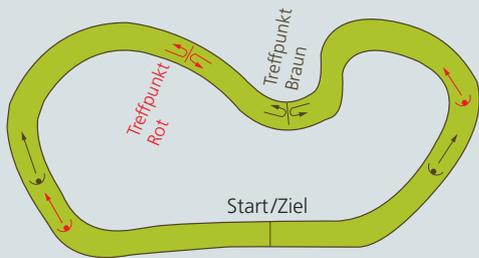
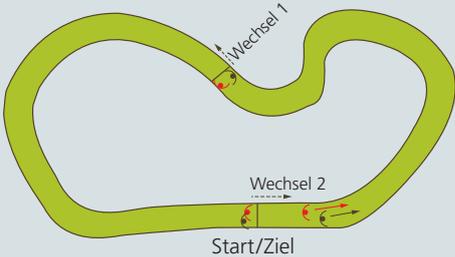
#### Lauf

- **Regelmässiges Tempo** (Laufrythmus)
- **Regelmässige Atmung**
- **Laufkoordination** (runde, ökonomische Laufbewegung mit Fussaufsatz beim Mittelfuss)

### Wichtige Inputs

<p><b>Optimales Tempo für die Grundlagenausdauer</b> Um den Sauerstofftransport des Herz-Kreislauf-Systems zu den Verbrauchern (Muskeln) zu erhöhen, braucht es die Grundlagenausdauer, die mit einer Intensität von höchstens 75% der maximalen Herzfrequenz trainiert wird. Einsteiger, die fundiert trainieren wollen, starten in diesem Bereich. Erfahrene Läufer absolvieren in diesem Intensitätsbereich wichtige «Longjogs».</p> <p><b>Aerobe Energiebereitstellung</b> Notwendige Energie wird zum grossen Teil durch die Oxidation mit Sauerstoff bereitgestellt.</p> <p><b>Anaerobe Energiebereitstellung</b> Durch hohe Belastungen entsteht ein Sauerstoffdefizit. Um dennoch genügend Energie für die Muskelarbeit produzieren zu können, sind antioxidative Prozesse nötig, bei denen zusätzlich Laktat entsteht (Übersäuerung des Muskels).</p>	<p><b>Methodik</b> <b>Vor dem 16. Lebensjahr sollen gezielte anaerobe Trainingsformen gemieden</b> werden.</p> <p><b>Spielerisch und abwechslungsreich</b> macht die Ausdauer mehr Spass.</p> <p>Mittels <b>Pulsmesser</b> kann ein regelmässiges Training mit optimalen Belastungen angestrebt werden.</p> <p><b>Lohnende Serienpause</b> Nächste Serie starten, wenn der Puls unter 120 Schläge pro Minute fällt.</p>	<p><b>Tipps</b> Der <b>Ruhepuls</b> am Morgen zeigt den Erholungszustand des Körpers an! Ist der Ruhepuls am Morgen höher als normal, sollte ein regeneratives Training einem intensiven Training vorgezogen werden. Ignoriert man die Zeichen des Körpers, ist ein <b>Übertraining</b> absehbar. Variation des Geländes – Wald, Turnhalle, Wiese.</p> <p><b>Kombination mit anderen Laufsportarten</b> Postenläufe, OL, Hindernislauf im Gelände, Ballspiele.</p>
--	---	--

## Aufbaureihe

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<b>1. Dauerlauf mit Sprechregel</b> Mindestens 20 Min. joggen, dabei soll miteinander kommuniziert werden können; somit können die Läuferinnen das Tempo kontrollieren und bleiben in der aeroben Energiebereitstellung.	Tempogefühl entwickeln Grundlagenausdauer	Für unterschiedliche Tempi siehe die Tabelle zur Sprechregel auf S. 77.
<b>2. Runden auf Zeit</b> (ca. 200 m lange Runde) Runde 1: lockeres Jogging Runde 2: versuchen, die Zeit zu wiederholen Runde 3: 5 Sek. schneller Runde 4: 10 Sek. schneller usw. Runde xy: gleich schnell wie zu Beginn	Temposchulung	Statt die Zeit zu variieren, kann auch die Länge der Runde geändert werden. Ziel wäre es dann, in gleicher Zeit eine grössere Runde zu absolvieren. Die Runde kann wie im Crosslauf auch diverse Charakteren wie «Hindernisse» zur Kraftentwicklung aufweisen – dies bringt Abwechslung und Spannung.
<b>3. Treffpunkt in der Mitte</b> Auf einer Finnenbahnrunde rennt die eine Person in die eine Richtung, die andere in die Gegenrichtung. Wenn man sich auf der Runde trifft, klatscht man ab, kehrt um und rennt dieselbe Strecke wieder retour. Ziel ist es, dass beide gleichzeitig wieder beim Start ankommen.	Regelmässiges Tempo	 <p>Diese Form kann auch als Wettrennen in 2er-Teams absolviert werden. Die zweite Person, die zurück ist, wird gezählt.</p>
<b>4. Fahrtspiel</b> In der Gruppe (3–5 Leute) wird geschlossen gejoggt. Jede Person darf 3x unerwartet über eine Distanz von 50–100 m das Tempo verschärfen, die andern müssen versuchen, das Tempo mitzugehen.	Schwellenttraining  Laufrythmus mehrfach wechseln, Atmung an Tempowechsel anpassen	<b>Variation:</b> immer die letzte Person darf die nächste Tempoverschärfung bestimmen.
<b>5. American</b> Stafette in 3er-Teams auf einer 400-m-Strecke. Erster und dritter Läufer starten beim Start/Ziel, zweiter Läufer bei 200 m. Nach 200 m wird der Staffelstab immer weitergegeben. Jeder läuft die 200 m 5-mal.	Stehvermögen-Training	
<b>6. Pyramidenläufe</b> Folgende Strecken werden gelaufen: 200 m – 400 m – 600 m – 800 m – 500 m – 200 m.	Spezifisches Ausdauertraining	Pausengestaltung je nach Trainingsziel zwischen 2–12 Min. Trabpausen oder lohnende Pausen ebenfalls möglich.

## Wichtige Trainingsformen

### Korrekte Laufkoordination

#### Übungen

- Laufschiulung (siehe S. 12f.).
- Koordinative Hüpfformen (Einbeinhüpfen über kleine Hindernisse).
- Fussgymnastik barfuss auf dem Rasen oder im Sand (Verbessern der Stützkraft).
- Beweglichkeitstraining im Fuss- und Hüftbereich.



### Regelmässiges Tempo mit regelmässiger Atmung

#### Übungen

- Messen der Laufgeschwindigkeit durch Rundenzeiten, Zwischenzeiten, einen gleichmässigen Pulsschlag oder mittels GPS-Aufzeichnung auf einem Smartphone.
- Laufen auf dem Laufband (Temposchulung).
- Bewusste Atmung: Es wird immer auf die gleiche Anzahl Schritte ein- und auf eine bestimmte Anzahl Schritte wieder ausgeatmet. Beispiel: auf 3 Schritte einatmen, auf 4 Schritte ausatmen – je intensiver die Belastung, desto weniger Schritte pro Atemzyklus.



### Training des Stehvermögens

#### Wiederholungsläufe

- 10–45 Sek. Hügeläufe mit Zurücklaufen (4–8×).
- 150–300m Läufe flach mit 5–10 Min. Pausen (3–5×).

#### Intervalltraining

- 10×100m-Sprint mit Zurücktraben.
- 200m zügig, 200m locker (Gesamtdistanz 3 km).



## Häufige Korrekturpunkte

### Häufige Technikfehler

Fussaufsatz über die Ferse, tiefer Lauf, fehlende Beinstreckung. Tiefer, zu gestreckter Schwungbeineinsatz.

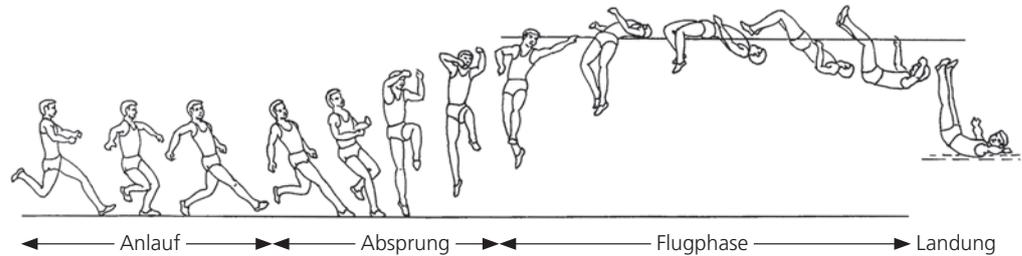
### Fehlendes Tempogefühl

Oft wird in einem Ausdauerlauf zu schnell gestartet. Dieses Tempo kann dann nicht bis zum Ende durchgelaufen werden. Das unregelmässige Tempo führt zu einer schlechteren Endzeit oder sogar zu Seitenstechen.

### Zu geringe anaerobe Leistungsfähigkeit

**Ursache:** fehlende anaerobe Trainings, fehlender Wille, Athlet kommt mit der Stresssituation des Körpers nicht zurecht.

## Hochsprung



### Kernbewegungen Fosburyflop

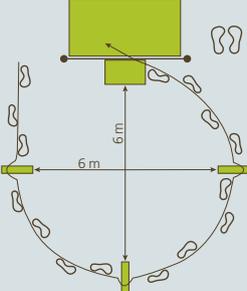
<b>Anlauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Hüftposition und hoher Kniehub – ausgeprägter als beim Sprint</li> <li>• Kurveninnenlage mit greifendem Schritt</li> <li>• <b>Anlaufrhythmus – letzte 3 Schritte: tam-ta-tam</b></li> </ul>
<b>Absprung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aktiver Fussaufsatz (in Laufrichtung ca. 30° zur Matte laufend)</b></li> <li>• <b>Körperstreckung mit Kurveninnenlage beim Absprung:</b> Fuss – Knie – Hüfte – Schulter bilden dabei eine gerade Linie, die leicht zum Kurvenzentrum geneigt ist</li> <li>• <b>Einsatz mit anschließendem Blockieren der Schwungelemente (Arme/Schwungbein)</b></li> </ul>
<b>Flugphase/Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation in der Längsachse, eingeleitet unter anderem durch das Schwungbein</li> <li>• Brückenposition: Der Führungsarm (Schulter) zieht aktiv über die Latte nach hinten unten</li> <li>• Landung rechtwinklig zur Latte auf der Matte</li> </ul>

Die entscheidende Bewegung im Hochsprung konzentriert sich kurz vor und auf den Absprung. Daher ist es wichtig, zu Beginn mit zweckmässigen Vorübungen den vertikalen Absprung zu trainieren (Sprungschule, Sprünge an hohe Gegenstände usw. Siehe Grundlagen Springen, S. 14, 27–32).

### Wichtige Inputs

<p><b>Technik</b></p> <p><b>Anlaufgeschwindigkeit:</b> Nur so schnell anlaufen, dass der Abdruck in die Höhe gewährleistet wird.</p> <p><b>Stilfreiheit gewähren:</b> Alternative Techniken zum Fosburyflop sind der Straddle (Wälzer) oder der Scherensprung. Für Einsteiger eignen sich diese Techniken oft besser, da sie weniger komplex sind. Der Straddle bietet zusätzlich den Vorteil, dass man bäuchlings die Latte überquert und so die Angst vor der Lattenüberquerung überwinden kann.</p>	<p><b>Methodik</b></p> <p>Der Einsteiger soll als Erstes den <b>vertikalen Absprung</b> in die Höhe trainieren (Sprünge an erhöhte Gegenstände) und mit dem <b>Scherensprung</b> beginnen.</p> <p>Zu frühes Springen der Flop-Technik führt oft zu einem fehlerhaften Absprung. Der Athlet liegt beim Absprung sofort gegen die Latte (keine Körperstreckung), anstatt den Absprung in die Höhe zu treiben. Der Flop eignet sich erst ab einer Sprunghöhe von 1,20m.</p> <p>Auch mit Gummiband, Absperrband oder aufblasbarer Latte springen.</p>	<p><b>Sicherheit</b></p> <p><b>Korrekte Fussposition beim Absprung:</b> aktiver Fussaufsatz in Laufrichtung 30° zur Matte (kein Stemmen).</p> <p><b>Tipps</b></p> <p><b>Anlaufgestaltung:</b> Springer mit einem langsameren Anlauf brauchen einen engeren Kurvenradius als schnellere Springer, damit sie ihre Anlaufgeschwindigkeit durch eine gute Innenlage beim Absprung optimal in Höhe umsetzen können. Anlaufweg mit Kreide markieren.</p>
--	---	--

## Aufbaureihe

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<p><b>1. Steigsprünge</b> Mit geradem Einsatz und Blockieren des Schwungbeins über kleine Hindernisse springen. Absprung und Landung auf dem selben Bein.</p>	<p>Absprung in die Höhe/ Einsatz des Schwungbeins</p>	 <p>Schwingen und blockieren des Schwungbeins, Sprungbein komplett strecken. <b>Variation:</b> mit Eindrehen und Blockieren des Schwungbeins (180er oder 360er).</p>
<p><b>2. Sprünge aus 3 Schritten Anlauf</b> <b>Einsteiger I:</b> aus geradem Anlauf erhöhte Gegenstände berühren (gespannte Leine, Basketballkorb, Ringe usw.) <b>Einsteiger II:</b> aus dem Kurvenlauf auf einen Schwedenkasten sitzen oder ein Ball über eine gespannte Leine geben (von hinten nach vorne). <b>Fortgeschrittene:</b> mit dem Scherensprung über ein gespanntes Gummiseil springen. <b>Könnner:</b> aus dem Kurvenlauf mit der Flop-Technik auf die Hochsprunganlage springen.</p>	<p>Körperstreckung Einsatz der Schwung- elemente Fussaufsatz in Laufrich- tung, Korrekte Absprung- position mit Steigphase trainieren Explosiver Absprung</p>	<p>Bei allen Formen Konzentration auf den korrekten Anlaufrhythmus und einen aktiven Fussaufsatz (schnelles Setzen des letzten Schritts und Betonung des Absprungs – ta-tam). <b>Korrekturen</b> • Hüfte beim Anlauf und Absprung hoch halten (1. Stock). • Fuss vorspannen (Zehen zur Decke). <b>Hilfsmittel</b> • Schritte mit Reifen auslegen.</p>
<p><b>3. Hochsprungkreis</b> Laufsprünge in die Höhe über 3 auf einer Kreisbahn aufgebauten Hindernisse (dazwischen 3er-Rhythmus – Absprung immer mit dem Kurveninnenbein). Abschliessender Hochsprung (Flop oder Scherensprung) über ein Gummiseil auf die Hochsprunganlage.</p>	<p>Korrekt Anlaufrhythmus Korrekte Absprung- position aus dem Kurven- lauf (Regelmässiger Kurvenlauf mit Kurven- innenlage)</p>	
<p><b>4. Sprünge aus 5, 7 und 9 Schritten Anlauf</b></p>	<p>Konzentration auf einen regelmässigen Anlauf und Absprung</p>	<p><b>Hilfsmittel:</b> Kurvenradius mit Sprungseilen oder Hütchen auslegen. Absprunghilfe beim Absprungpunkt.</p>

## Wichtige Trainingsformen

### Innenlage beim Anlauf mit vertikalem Absprung

**Übung Töfffahren:** Kurvenlaufen mit hohem Kniehub, hoher Hüftposition und gleichzeitiger Körperneigung (Innenlage wie beim Töfffahren).

**Variation:** mit dem Absprung kombinieren.

**Übung Li-li-re-re-Sprünge übers Kreuz:** Für Innenlage beim Absprung.



**Übung Tuch über die Latte hängen:** Das Tuch wirkt wie eine Mauer, die übersprungen werden muss. Vertikaler Absprung wird gefördert.

### Korrekter Schwungbeineinsatz

**Übung Kastenhochsitz:** Ziel ist es, aus einem Kurvenlauf einbeinig abzuspringen (wie im Flop), in der Luft eine Vierteldrehung zu machen und – ohne die Hände zu benutzen – auf einem Schwedenkasten sitzend zu landen. Der Schwedenkasten befindet sich an der Wand, damit er nicht kippt. Die Höhe so wählen, dass der Springer gefordert wird. Übung auch auf einen Mattenwagen mit dünnen Matten möglich.



### Brückenposition über der Latte – Abtauchen nach der Latte

**Metapher:** Möglichst rasch nach der Latte mit dem Arm, dem Kopf und der Schulter diagonal abtauchen. Versuchen, mit dem Schwungarm die Latte zu umfassen.

**Übung Brückenposition:** Am Boden oder auf der dicken Matte die Brückenposition einnehmen. Füße und Hände am Boden, Becken in die Höhe durchdrücken.

**Übung Rückwärtssprünge:** Auf der Matte oder von einem Schwedenkastenoberteil mit beidbeinigem Absprung rückwärts über die Gummischnur springen (in der Luft Brückenposition einnehmen). Variation mit einer Vierteldrehung – Absprungposition 90° zur Latte.

**Achtung:** Rückwärtssprünge erst trainieren, wenn der einbeinige Absprung automatisiert ist, da die Springer sonst auch mit Anlauf plötzlich mit beiden Beinen abspringen.



## Häufige Korrekturpunkte

### Zu schnelles In-die-Latte-Liegen

**Mögliche Ursachen:** fehlende Sprungkraft (Absprung in die Höhe), keine Körperstreckung beim Absprung, keine Innen- und Rücklage beim Absprung, fehlender Anlaufrhythmus, visuelles Fixieren der Latte.



### Nach dem Absprung keine

### Rotation um die Längsachse

**Mögliche Ursachen:** falscher oder ungenügender Einsatz des Schwungbeins.



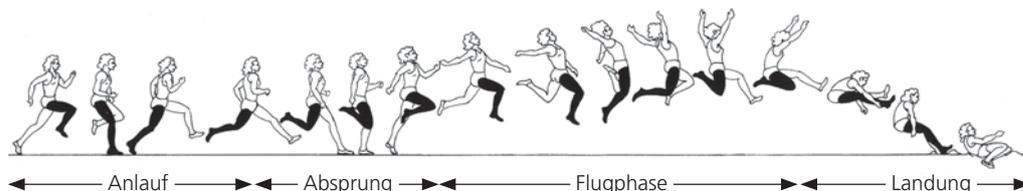
### Sitzen bei der Lattenüberquerung

**Mögliche Ursachen:** passives Verhalten nach dem Absprung.

Fehlende Beweglichkeit im Hüftbeuger.



## Weitsprung



### Kernbewegungen Weitsprung – Schrittsprung

<b>Anlauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anlaufgestaltung und Absprungrhythmus</b> – verkürzter letzter Schritt (ta-tam)</li> </ul>
<b>Absprung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aktiver Fussaufsatz beim Absprung</b></li> <li>• <b>Einsatz und Blockieren der Schwungelemente beim Absprung</b> (Schwungbein und Arme)</li> <li>• <b>Körperstreckung beim Absprung</b> – Streckung des Sprungbeins, Oberkörper aufrecht</li> </ul>
<b>Flugphase/Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Einfrieren der Absprungposition bis kurz vor der Landung</b></li> <li>• Kurz vor der Landung Arme und Beine aktiv nach vorne werfen</li> </ul>

### Wichtige Inputs

#### Technik

Die **Schrittsprungtechnik** ist die einfachste und effizienteste Weitsprungtechnik für Einsteiger.

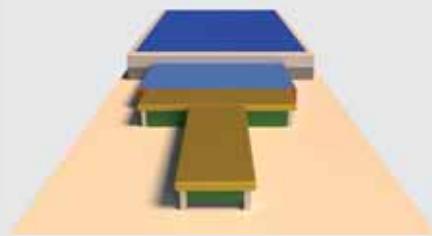
Um einen korrekten **Hangsprung** oder **Laufsprung** auszuführen, braucht es genügend Zeit in der Luft. Diese Zeit ergibt sich ab 5–6 m Sprungweite.

**Achtung:** Der zweitletzte Schritt ist kein Sprung, lediglich ein minim längerer Schritt zur Vorbereitung des Absprungs.

#### Methodik

Das Springen auf **mehreren Bahnen** von der Seite in den Sand erhöht die Intensität bei grösseren Gruppen – mehr Sprünge in gleicher Zeit.

Zwei **Kastenoberteile** in Form eines T dienen in der Halle als **Absprunghilfe**. Die letzten 2 Bodenkontakte (der letzte Schritt) erfolgen auf den Kastenoberteilen.



#### Tipps

**Erste Schritte beim Anlauf:** von Beginn an druckvoll weglaufen, kein zögerliches Anlaufen.

**Sprünge aus verkürztem Anlauf:** 10 m (+/- 1 m) für 7 Schritte Anlauf. Für jeden Doppelschritt zusätzlichen Anlauf 12–14 Füße nach hinten verschieben.

**Ganzer Anlauf:** Ablaufmarke abmessen durch Anlauf vom Balken in die entgegengesetzte Richtung. Nur so viel Anlauf wählen, dass die Kraft für den Absprung reicht.

Evtl. Zwischenmarke zur Anlaufkontrolle nach 3–4 Doppelschritten Anlauf setzen.

## Aufbaureihe

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<p><b>1. Laufsprünge mit dem Sprungseil</b> Pro Durchschwung ein Laufsprung, Position Oberkörper und Schwungbein siehe Skizze.</p>	<p>Korrekte Absprungposition</p>	
<p><b>2. Gräben überspringen</b> Dünne Matten werden in einem Abstand von 4–7 Füßen hintereinander ausgelegt. Pro Matte 2 Kontakte (ta-tam). In der Luft die Absprungposition möglichst lange einfrieren. Gräben können auch mit Sprungseilen ausgelegt werden. Für Fortgeschrittene können auch Hindernisse aufgestellt werden.</p>	<p>Absprungrhythmus mit aktivem Fussaufsatz</p>	 <p><b>Variation:</b> zwischen den Gräben die letzten 4 Bodenkontakte trainieren (1 – 2 – 3/4).</p>
<p><b>3. Telemarksprung</b> Aus 5 Schritten Anlauf Sprünge in den Sand. Absprungposition wird in der Luft eingefroren und bis zur Telemarklandung gehalten. Beide Beine setzen gleichzeitig im Sand auf.</p>	<p>Komplettes Strecken des Sprungbeins, Oberkörper beim Absprung in aufrechter Position</p>	<p>Wird zuerst auf dem vorderen Bein gelandet = Vorlage beim Absprung. Wird zuerst auf dem hinteren Bein gelandet = fehlende Hüftstreckung beim Absprung (Sitzen).</p>
<p><b>4. Froschsprünge mit Landung</b> Froschsprünge von der Seite der Sprunggrube in den Sand mit korrekter Landung. <b>Variation:</b> Wettkampf, wer aus dem Stand am weitesten kommt.</p>	<p>Landung ohne Weitenverlust</p>	<p>Beine möglichst weit nach vorne richten. Sobald in den Sand eingetaucht wird, Beine anwinkeln und das Gesäss zur Seite ziehen. Ziel wäre, dass das Gesäss auf gleicher Höhe neben den Füßen in den Sand eintaucht.</p>
<p><b>5. Schrittsprung</b> Sprünge aus kurzem Anlauf (5, 7 oder 9 Schritte), wobei die Absprungposition möglichst lange gehalten wird. Kurz vor der Landung werden das zweite Bein und die Arme nach vorne genommen und es wird zur korrekten Landung angesetzt.</p>	<p>Kombinieren des Telemarksprungs (1. Teil) mit der Landung (2. Teil) des Froschsprungs</p>	<p>Für den korrekten Absprungrhythmus eventuell die letzten Schritte markieren. Das Gesäss sollte bei der Landung auf der gleichen Höhe wie die Füße in den Sand eintauchen, somit verhindern wir einen weiten Verlust.</p>
<p><b>6. Wer springt am weitesten?</b> Pneus werden hintereinander in den Sand gelegt. Wem gelingt es, mit 7, 9, 11 oder 13 Schritten Anlauf in den am weitesten entfernten Pneu zu springen?</p>	<p>Kurz vor der Landung Arme und Beine aktiv nach vorne werfen</p>	

## Wichtige Trainingsformen

### Aufrechter Oberkörper beim Absprung

**Metapher:** stolzer Absprung

#### Übungen

- In der Höhe hängendes Bündeli mit dem Kopf berühren.
- Blick beim Absprung in den Himmel richten.
- Bewusstes Aufrichten auf den letzten Metern.
- Telemarksprung in den Sand.



### Komplette Bein Streckung beim Absprung (Fuss, Knie, Hüfte)

#### Übungen

- Hopsenhüpfer (Steigsprünge) über immer breiter werdende Gräben (auf dem gleichen Bein landen wie abspringen).
- Absprung in den Stütz im Barren. Dabei Absprungposition unverändert lassen (einfrieren) – Korrektur direkt an der eingefrorenen Position vornehmen.

**Variation:** An Stelle des Barrens können zwei Helferinnen links und rechts am Oberarm stützen und mit der Laufsprungbewegung mitgehen (Flugphase wird verlängert).



### Verkürzter letzter Schritt (ta-tam) mit vertikalem Abdruck

**Metapher:** Den letzten Schritt beim Absprung überspulen (ta-tam) mit gleichzeitigem Spannen des Rumpfes und Sprungbeins beim Absprung – stabile Absprungposition im Gleichgewicht.

#### Übungen

- Absprunghilfe: letzter Schritt (letzte 2 Bodenkontakte) auf Kastenelementen (T-Anordnung).
- Anlaufrythmus kontinuierlich vergrößern: zuerst aus 5, dann 7, 9, 11 und 13 Schritten trainieren. Vor dem Anlaufen den Anlaufrythmus (1 – 2 – 3 – 4/5) laut für sich sprechen.
- Hindernis in den Sand stellen, das übersprungen werden muss (nicht zu nahe am Absprung!). Vertikaler Abdruck und Einsatz des Schwungbeins werden gefördert.



## Häufige Korrekturpunkte

### Vorlage beim Absprung

**Ursache:** Blick auf Balken.

Vorlage des Anlaufs wird beibehalten – kein Aufrichten auf den letzten Metern.

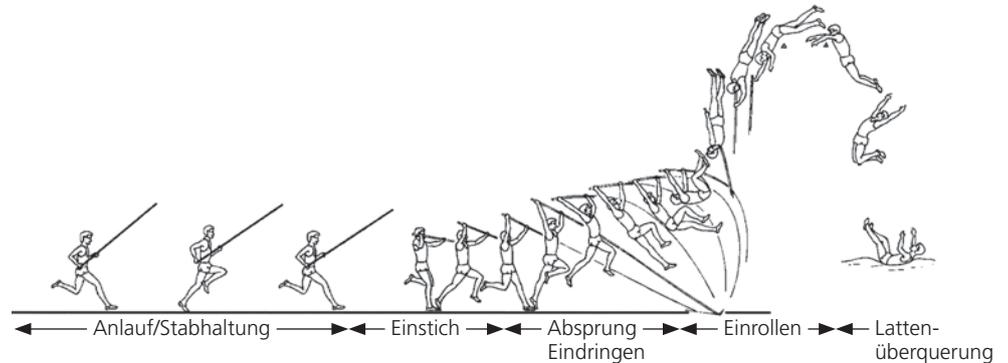
### Sitzen beim Absprung

**Ursache:** fehlende Kraft, kein komplettes Ausstossen des Sprungbeins.

### Zu flacher Absprung

**Mögliche Ursachen:** letzter Schritt zu lange – kein aktiver Fussaufsatz, Hüfte fällt beim Absprung nach unten – zu geringe Stabilität beim Absprung, zu geringer Einsatz des Schwungbeins.

## Stabhochsprung



### Kernbewegungen

<b>Anlauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmische und stabile Anlaufgestaltung mit ruhiger Stabführung</li> <li>• Kontrolliertes Absenken der Stabspitze zum Einstichkasten</li> </ul>
<b>Absprung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aktiver Fussaufsatz des Sprungbeins mit gleichzeitigem Einsatz und Blockieren des Schwungbeins</b> – der Fussaufsatz befindet sich senkrecht unter der oberen Hand</li> <li>• <b>Ganzkörperstreckung beim Absprung</b> – Sprungbein gestreckt (Fuss, Knie, Hüfte)</li> <li>• <b>Mit gestreckten Armen gerade in den Stab hineinspringen</b> – Arme stossen mit dem letzten Schritt aktiv nach vorne-oben</li> </ul>
<b>Einrollen/ Lattenüberquerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Körper als Pendel am Stab nutzen</b></li> <li>• <b>Turnerische Elemente am Stab</b> – Einrollen, Beine und Hüfte nach oben strecken, weiter mit einer halben Drehung um die Längsachse am Stab arbeiten und ausstossen</li> <li>• Lattenüberquerung und Landung</li> </ul>

### Kreuzkoordination

**Rechtshänder:** rechte Hand oben, linkes Absprungbein, rechts mit dem Körper am Stab vorbei.

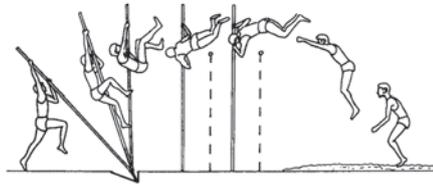
**Linkshänder:** linke Hand oben, rechtes Absprungbein, links mit dem Körper am Stab vorbei.

**Griffhöhe:** Griffhöhe 0 bedeutet den Stab parallel neben den Körper stellen und so hoch wie möglich greifen. Von dort aus Hand für Hand höher gehen. Die untere Hand hält den Stab eine Schulterbreite tiefer.



### Wichtige Inputs

<p><b>Technik</b></p> <p>Es ist wichtig, dass in jungen Jahren die turnerischen Elemente parallel zum Springen am starren Stab erworben werden: Rolle vv + rw, Felgaufzug, Unterschwingung usw.</p> <p>Da der Absprung des Stabhochsprungs identisch ist mit dem Absprung des Weitsprungs (ausgenommen Arme), unterstützt der Stabhochsprung auch die Weitsprungtechnik.</p> <p>Zu Beginn als Erleichterung Sprünge ab dem Schwedenkasten und den Stab beim Anlauf bereits in Hochhalte führen (ohne Einstichbewegung).</p>	<p><b>Methodik</b></p> <p>Der Stabhochsprung ist Motivation und Herausforderung zugleich. Die komplexe Bewegungsabfolge hilft dem Bewegungslernen.</p> <p><b>Stabanlage:</b> Draussen eignet sich die Weitsprunggrube als optimale Stabanlage (variabler Einstich). In der Halle siehe Bild.</p>  <p>Das Foto zeigt eine Stabanlage in einer Halle. Ein Athlet ist dabei, den Stab in den Einstichkasten zu stecken. Die Anlage besteht aus einem roten Einstichkasten und einem orangefarbenen Landematte.</p>	<p><b>Sicherheit</b></p> <p>Werden lange Stäbe verwendet, <b>genügend Abstand</b> zwischen den Athleten einhalten. <b>Maximale Griffhöhe</b> mit Klebeband markieren und <b>Hilfestellung</b> leisten.</p> <p>Stäbe beim Springen nie loslassen!</p> <p><b>Material:</b> Für Einsteiger im Baumarkt 2,5–3 m lange Holzstäbe, Bambusstäbe oder sogar Alustäbe besorgen, den Griff mit Klebeband abdecken und unten einen aufgeschlitzten Tennisball als Puffer befestigen. Durchmesser des Stabes ca. 3–4 cm.</p>
---	---	--



## Aufbaureihe: Stabhochsprung in den Sand

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<p><b>1. Gondoliere</b> Zuerst aus dem Stand, dann im Gehen oder lockeren Joggen sich wie ein Gondoliere in Venedig am Stab vorbei nach vorne stossen.</p> <p><b>Fortgeschrittene:</b> Anlauftempo erhöhen und Absprung – Stabeinstich – Landung auf einer Linie.</p>	Korrekte Kreuzkoordination	<p><b>Griffhöhe:</b> 0 bis 1 Hand überhöht.</p> <p><b>Korrektur:</b> Aus dem Jogging auf richtiges Absprungbein und korrekte Stabseite achten. Mit gestreckten Armen am Stab hängen und nahe am Stab vorbei pendeln.</p>
<p><b>2. Hexenritt</b> Stab in Hochhalte mit gestreckten Armen. Mit 3–5 Schritten Anlauf Einstich in den Sand oder auf dem Rasen, dabei aktiv in den Stab hineinspringen und mit einem Bein links, mit dem anderen Bein rechts vom Stab auf dem Stab (Hexenbesen) reiten.</p>	Der Stab in der Achse einstecken, in den Stab hineinspringen und sich vom Stab tragen lassen	<p><b>Griffhöhe:</b> 0 bis +2 Hände überhöht.</p> 
<p><b>3. Über Bäche und Flüsse springen</b> Über Bäche und dann über immer breiter werdende Flüsse springen. Bäche und Flüsse mit Sprungseilen am Boden markieren.</p>	In die Weite springen, am Stab pendeln und nach vorne austossen	<p><b>Griffhöhe:</b> 0 bis +2 Hände überhöht.</p> <p><b>Hinweis:</b> oberer Arm bleibt gestreckt, Einstich in der Mitte des Grabens.</p>
<p><b>4. Stabweitsprung in den Sand</b> Mit 5–7 Schritten Anlauf, Einstich innerhalb des ersten Meters im Sand (mit einem Absperrband oder Sprungseil im Sand markieren), Absprung mit gestreckten Armen nach vorne in den Stab und sich dann möglichst weit nach vorne in den Sand tragen lassen. Gute Springer können sich am Ende noch nach vorne abstossen.</p>	Korrekt Absprung und sich am Stab nach vorne austossen	<p><b>Griffhöhe:</b> +2 bis +8 Hände überhöht.</p> <p><b>Variation:</b> nach dem Absprung einrollen und sich mit einer halben Drehung über eine Gummischnur austossen (analog Reihenbild Stabhochsprung in den Sand). Gummischnur kontinuierlich erhöhen.</p>
<p><b>5. Stabhochsprung mit Hilfestellung</b> Der Leiter hält den Stab vorne beim Einstich schräg in Richtung des Anlaufs. Der Athlet läuft 5–7 Schritte mit voller Geschwindigkeit an und greift während des Absprungs den Stab. Der Leiter kann den Springer, der die turnerischen Elemente am Stab ausführt, bis zur sicheren Landung begleiten. Anlauf vom Schwedenkasten oder von einer Langbank erleichtert den Absprung.</p>	Turnerische Elemente am Stab  Flugfeeling	<p><b>Griffhöhe:</b> +4 bis +12 Hände (max. Griffhöhe mit Klebeband markieren!).</p> <p><b>Wichtig:</b> Der Leiter darf zu Beginn den Stab nicht zu schräg halten, sonst wird zu hoch gegriffen!</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Überspringen der Gummischnur.</li> <li>• gleiche Übung, Anlauf mit dem Stab.</li> </ul>

## Wichtige Trainingsformen

**Am Stab pendeln** (sich vom Stab tragen lassen)

### Übungen

**Tarzan:** Am gestreckten oberen Arm am Tau von Kasten zu Kasten pendeln (schwingen).

**Tarzan mit halber Drehung über die Gummischnur:** Von einem Kasten am Tau pendeln, einrollen und mit den Füßen voran nach oben ausstrecken. Gleichzeitig mit einer halben Drehung um die eigene Achse bäuchlings die Gummischnur überqueren. Landung auf einer dicken Matte.

**Gletscherspalten:** Mit dem Stab von Kasten zu Kasten pendeln (2–3 Kastenelemente hoch, 50–80 cm auseinander). Der Einstich erfolgt zwischen den Kästen am Boden.



## Häufige Korrekturpunkte

### Kraft statt Schwung

**Ursache:** kein Hängen am Stab – Arme nicht gestreckt.

Hüfte beim Absprung nicht nach vorne geschoben und Vorlage beim Absprung.

## In den Stab hineinspringen

### Übungen

- Absprung, Einstich und Landung auf einer Linie.
- Hexenritt (siehe S. 31).
- Spiderman: Eine Matte liegt vor der Wand und markiert den Stabeinstich. Der Schüler springt mit dem Stab gegen die Wand und bleibt mit den Füßen an der Wand stehen.



## Sprung seitlich vom Stab vorbei

**Ursache:** Arme nicht in der Achse gestreckt – oft wegen zu spätem Strecken der Arme, Einstich am Boden nicht in der Anlauflinie, Absprung nicht in den Stab hinein.

## Turnerische Elemente am Stab

### Übungen zum Einrollen, Arbeiten und Ausstossen

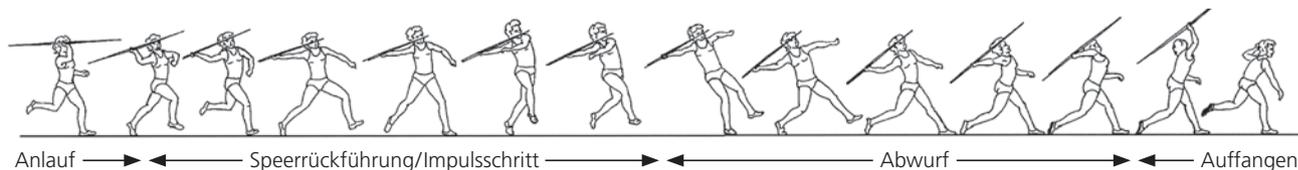
- **Am Reck:** Felgaufschwung, Unterschwingung und Unterschwingung mit halber Drehung.
- **Am Boden:** Rolle vorwärts, Rolle rückwärts und Streuli (abstossen mit dem Ziel, in den Handstand zu kommen).
- **Am Stab:** Mit den Füßen den Stab oberhalb der Hände berühren und den Körper mit den Hüften am Stab entlang hochstrecken. In der I-Position verharren, bis die Athletin, am Stab haltend, mit dem Rücken auf der Matte landet.



## Gestreckte Beine beim Einrollen

**Ursache:** Schwung der Beine wird nicht ausgenützt und die Hüfte bleibt unten, blockieren der Bewegung im Schulterbereich, fehlende Bauchmuskulatur.

## Ballwurf/Speerwurf



### Kernbewegungen geradliniger Wurf

<b>Anlauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anlaufrhythmus</b> (jam-ta-tam) <b>zur stabilen Wurfauslage</b></li> <li>• langer Beschleunigungsweg des Geräts (gestreckter Wurfarm bis zur Wurfauslage)</li> </ul>
<b>Wurfauslage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Korrekte Fussposition</b> – Gegenbein vorne, eingedrehte Fussstellung des Druckbeins, Stemmbein gestreckt und in Wurfrichtung hüftbreit versetzt</li> <li>• <b>Gewicht über dem gebeugten Druckbein</b> (mit der Hand möglichst weit nach hinten greifen)</li> </ul>
<b>Abwurf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hüftrotation vor Oberkörperrotation</b> – Spannungsaufbau durch Verzögerung (parkieren) des Wurfarmes (Abfolge: Fuss – Knie – Hüfte – Oberkörper – Armzug)</li> <li>• <b>Beim Armzug Ellenbogen über der Schulterachse hindurchführen</b></li> <li>• <b>Körperstreckung beim Abwurf</b> – gestrecktes Stemmbein und aufrechter Oberkörper</li> </ul>

### Wichtige Inputs

<p><b>Technik</b></p> <p>Beim Ballwurf bereits auf eine stabile Wurfauslage und einen geradlinigen Armzug achten, denn dies bildet die Basis für das Speerwerfen.</p> <p>Griffposition Speerwurf: Speer zwischen Zeigefinger und Daumen oder Zeigefinger und Mittelfinger einklemmen, in Verlängerung des Arms in die offene Hand legen und Finger umschliessen (zugreifen).</p> <p>Beim Speerwurf hilft das Eindrehen des Handgelenks für einen Armzug über Kopf.</p>	<p><b>Methodik</b></p> <p>Vor dem Ball- und Speerwerfen <b>Schulterpartie und Rumpf gut aufwärmen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speer in breiter Griffposition halten. Den Speer auf der einen Seite über den Kopf nach hinten führen, auf der anderen Seite wieder nach vorne.</li> <li>• Speer auf die Schultern legen und Rotation mit dem Oberkörper parallel zur Schulterachse.</li> </ul>	<p><b>Sicherheit</b></p> <p>Beim Speerwerfen ist die richtige Organisationsform enorm wichtig. Alle werfen von einer Linie aus in die gleiche Richtung. Die Speere werden erst geholt, wenn <b>alle</b> geworfen haben!</p> <p><b>Tipp</b></p> <p>Das Werfen von Heulern und langen Wurfobjekten sind ideal für den Einstieg in das Speerwerfen.</p> <p>Eine ruhige Wurfauslage mit dem Speer in Wurfrichtung ist enorm wichtig!</p>
--	---	--

## Aufbaureihe: geradliniger Wurf

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<p><b>1. Standwurf mit Tennisball aus korrekter Wurfauslage</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genaue Pässe über ein Hindernis, ohne dass sich der Partner beim Fangen bewegen muss.</li> <li>2. Aus 10 m Distanz den Ball via Wand (Markierung in der Höhe) sich selbst zuwerfen und wieder fangen.</li> <li>3. Challenge: Wenn der Ball gefangen wird, eine Linie weiter nach hinten verschieben.</li> <li>4. Tennisball auf die flache Hand legen und werfen, ohne den Ball zu greifen.</li> <li>5. Wurf aus hoher Armposition (Hand deutlich über Kopf).</li> </ol>	<p>Ziel in der Höhe bewirkt eine Körperstreckung beim Abwurf</p> <p>(4) geradliniger Armzug (5) Ellenbogen beim Armzug höher als Schulterachse</p> 	 <p><b>Beobachtungspunkte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf korrekte Fussposition achten.</li> <li>• Gestreckter Arm und hohe Handposition bei der Wurfauslage.</li> <li>• Hüftrotation vor Armzug.</li> <li>• Aus dem hinteren Bein drücken, vorderes Bein stemmen, Oberkörper beim Abwurf blockieren.</li> </ul>
<p><b>2. Aus 3 Schritten Anlauf Heuler zuwerfen</b></p> <p>Aus jam-ta-tam Tennisball oder Heuler werfen.</p>	<p>Handposition/ Anlaufrhythmus</p>	<p>Anlaufrhythmus kann mit Reifen ausgelegt werden (jam-ta-tam).</p>
<p><b>3. Aufbaureihe Standwurf Speer</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Füße parallel und Speer in beiden Händen über dem Kopf halten. Aus einer Bogenspannung nach vorne werfen.</li> <li>2. Dito, Speer wird aber mit einer Hand gehalten.</li> <li>3. Fische fangen: Aus der korrekten Fussstellung Speer über den Kopf nach vorne-unten werfen. Speerspitze zeigt bereits bei der Ausgangsposition zum Boden.</li> <li>4. Gewicht bei der Ausgangsposition immer mehr auf das hintere Bein verlagern und Oberkörper nach hinten abknicken. Abwurfwinkel zeigt immer weiter nach oben.</li> </ol>	<p>(1–3) Wurf über Kopf: Ellenbogen wird über der Schulterachse geführt</p>	 <p>(1) Heck des Speers beim Ausholen in der Bogenspannung nicht nach unten fallen lassen, sonst überschlägt es den Speer! Bauchmuskeln in der Bogenspannung anspannen: kein Hohlkreuz! (3) Speerspitze zeigt zum Boden. (3+4) Speerspitze beim Auge halten und Dreieck beachten (siehe Bild).</p>
<p><b>4. Abwurfbewegung mit Theraband</b></p> <p>Ein Theraband in der Wurfhand halten. Aus der Wurfauslage wird die komplette Abwurfbewegung simuliert. Das andere Ende des Therabands ist hinter der Person fixiert, damit sie einen leichten Widerstand spürt.</p>	<p>Korrekte Armführung mit geradlinigem Zug (Kontrolle: Das Theraband dehnt sich während der Bewegung auf einer Linie aus.)</p>	<p><b>Wichtig:</b> Der Ellenbogen geht der Bewegung voraus, der Unterarm überholt den Ellenbogen erst gegen Ende der Peitschbewegung. Die Wurfhand sollte in einer geraden Linie über den Kopf hinweg geführt werden.</p>
<p><b>5. Speer aus kurzem Anlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf aus drei Schritten (jam-ta-tam) mit Impulsschritt über den Graben.</li> <li>• Lockeres Werfen des Speers aus 5 und 7 Schritten Anlauf.</li> </ul>	<p>Impulsschritt Anlaufrhythmus</p> 	<p><b>Hinweis:</b> Speerspitze bis zum Abwurf auf Augenhöhe, Speer zeigt beim Abwurf in Wurfrichtung! <b>Variation:</b> Zielwerfen in einen Reifen (Distanz so wählen, damit technisch und nicht mit Kraft geworfen wird).</p>

## Wichtige Trainingsformen

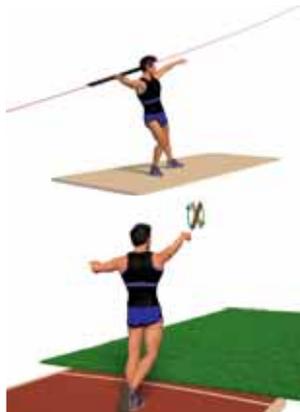
### Geradliniger Zug am Speer/Ball

#### Übungen

**Zündhölzli werfen:** Wie viele Würfe braucht die Athletin mit einem Zündholz für eine Hallenlänge? Der nächste Wurf wird beim Landepunkt gestartet.

**Seilbahn:** Eine Leine oder Gummischnur im Abwurfwinkel schräg nach oben spannen (Seilbahn). Ein Plastikrohr (von Übungshürden) einfädeln und aus der Wurfauslage an der Leine hochwerfen. Bei geradem Zug schlittert die Plastikröhre weit nach oben, bei schlechtem Zug verkantet sich die Röhre und bremst nach kurzer Strecke (siehe Bild).

**Rotationswurf:** Ein Gummistab wird so geworfen, dass er wie ein Propeller senkrecht in der Luft rotiert (siehe Bild).



### Ellenbogen höher als Schulterachse (Armzug über Kopf)

**Metapher:** Peitsche.

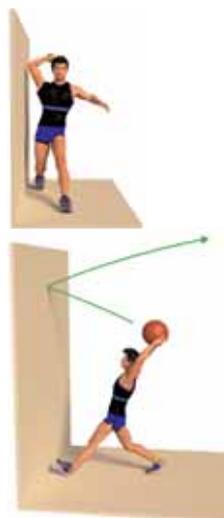
#### Übungen

**Fussballeinwurf aus Stand:** Fussballeinwürfe über Kopf mit Medizinball oder Basketball.

**Seitlicher Überkopfwurf aus 3 Schritten Anlauf (jam-ta-tam):** Beim Beginn der Übung wird der Medizinball mit beiden Händen vor dem Bauch gehalten, auf den Impulsschritt (jam) wird der Medizinball seitlich nach hinten hochgeschwungen, bei ta-tam zuerst die Hüfte rotiert und anschliessend wie beim Einwurf über den Kopf geworfen (beide Hände bleiben bis zum Abwurf am Ball).

**Parallel zur Wand werfen:** Es wird verhindert, dass der Ellenbogen nach aussen geführt wird.

**Tennisball zum Boden werfen:** Tennisball aus gestrecktem Arm und über Kopf nach unten vor sich auf den Boden werfen.



### Impulsschritt zur korrekten Wurfauslage (jam-ta-tam)

**Metapher:** dem Gerät davonlaufen.

**Übung:** Schrittfolge über einen Graben trainieren.

**Zusatz:** Wurfhand mit Bündeli oder Gummiseil zurückhalten, damit sich das Gewicht nach dem Impulsschritt über dem Druckbein befindet. Fuss sollte dabei bereits leicht eingedreht sein.



## Häufige Korrekturpunkte

### «Verreißen» des Speers

**Ursache:** falsche Wurfauslage – überspannen des Oberkörpers oder Arm fällt zum Boden, seitliches Durchziehen oder Stossbewegung des Wurfobjekts, zu hoher Kräfteinsatz.

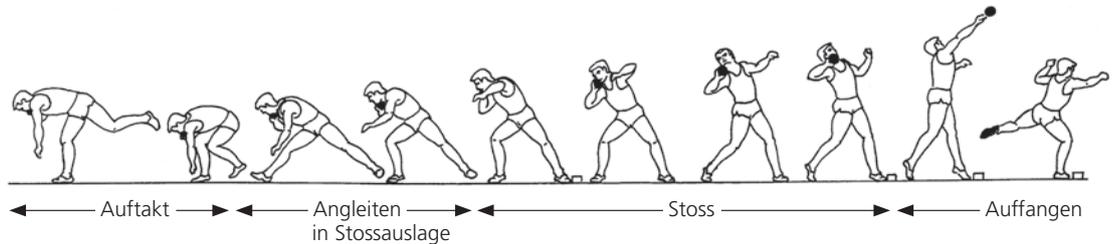
### Wurfarm fällt zum Boden

**Ursache:** fehlende Schulterkraft, falsches Bewegungsgefühl, beim Start der Bewegung bereits zu tiefe Armstellung.

### Nachstellschritt

**Ursache:** kein Überkreuzen der Beine, kein Vorweglaufen der Beine vor dem Wurfobjekt, kein «Parkieren» des Wurfobjekts.

## Kugelstossen



### Kernbewegungen

<b>Anlauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rhythmus von Anlauf und Stossen</b></li> <li>• <b>Langer Beschleunigungsweg des Gerätes</b> (von weit hinten unten nach hoch vorne oben)</li> </ul>
<b>Stossauslage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Korrekte Fussposition</b> – Gegenbein vorne, eingedrehte Fussstellung des Druckbeins, Stemmbein gestreckt und in Wurfrichtung hüftbreit versetzt</li> <li>• <b>Gewicht über dem gebeugten Druckbein und Oberkörper mit Blick nach hinten gedreht</b></li> </ul>
<b>Stoss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hüftrotation vor Oberkörperrotation</b> – Spannungsaufbau durch Verzögerung der Stossbewegung (Abfolge: Fuss – Knie – Hüfte – Oberkörper – Armeinsatz)</li> <li>• <b>Körperstreckung beim Stoss</b> – gestrecktes Stemmbein und aufrechter Oberkörper</li> </ul>

### Wichtige Inputs

<p><b>Technik</b> Neben <b>O'Brien</b> gibt es weitere Anlauftechniken. Die Schrittfolge ändert, die Stossauslage und der Stoss bleiben gleich.</p> <p>Für jüngere Athletinnen und Athleten eignet sich der <b>Wechselschritt</b> oder der <b>Nachstellschritt</b>. Diese Technik braucht weniger Kraft in den Beinen.</p> <p>Die <b>Drehstosstechnik</b> ist eine Kombination von Drehwerfen und Stossen. Diese eignet sich für gute Techniker, da diese die komplexeste Bewegungsabfolge darstellt.</p>	<p><b>Methodik</b> Damit die <b>Intensität</b> im Kugelstossen nicht zu kurz kommt, können Kombinationsformen mit Laufwegen oder koordinative Übungen als Nebenposten gewählt werden.</p> <p><b>Die Gewichte</b> nicht zu schwer wählen: Für jüngere Athleten reichen oft Basketbälle zum Stossen aus. Medizinbälle und Kugeln dürfen erst verwendet werden, wenn der Rumpf genügend stabil ist. In der Bogenspannung darf kein Hohlkreuz auftreten.</p>	<p><b>Sicherheit</b> Wenn mit Kugeln oder Medizinbällen gearbeitet wird, muss auf ein geordnetes Stossen geachtet werden.</p> <p>Die Kugeln werden erst geholt, wenn <b>alle</b> gestossen haben!</p> <p><b>Tipps</b> Oft wird die Kugel zu flach gestossen. Dies kann korrigiert werden, indem eine Leine gespannt wird, über die gestossen werden muss.</p> <p><b>Beidseitig</b> stossen!</p>
---	--	---

## Aufbaureihe: O'Brien

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<p><b>1. Druckpässe mit Basketball, Medizinball oder Gymnastikball über eine Leine</b></p> <p>1. Aus stabilem Stand am Boden oder einer instabilen Unterlage wie einer schmalen Langbank.</p> <p>2. Von der Langbank sitzend aufstehen und Ball fließend wegstossen.</p> <p>3. Spielerische Form: Ball über die Schnur .</p>	<p>Druckpässe fördern die korrekte Armhaltung (2)</p> <p>Aus den Beinen stossen</p>	<p><b>Ball über die Schnur:</b> Ein Feld markieren. Nun versuchen, den Ball aus beiden Armen so über die Leine zu stossen, dass er im Feld des Gegners auf den Boden prallt. Gelingt es dem Gegner, den Medizinball zu fangen, kann er ihn von dieser Position zurückstossen.</p>
<p><b>2. Frontalstoss aus einer Oberkörperrotation</b></p> <p>1. Füße parallel, Bauchnabel in Wurfrichtung, Oberkörper nach aussen rotiert.</p> <p>2. Fuss des Druckbeins immer mehr nach hinten versetzen. Körperschwerpunkt nach hinten verlagern und den Druck auf dem hinteren Bein aufbauen und wegstossen. Bogenspannung wird immer grösser.</p>	<p>Stoss aus der Bogenspannung</p>	
<p><b>3. Hüftrotation mit Stab auf den Schultern</b></p> <p>Aus korrekter Stossauslage mit einem Stab auf den Schultern die Stossbewegung simulieren. Zuerst den Fuss, dann das Knie, die Hüfte und zum Ende den Oberkörper rotieren.</p> 	<p>Stossbewegung optimieren (Hüftrotation vor Oberkörper)</p>	<p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortgeschrittene: auf schmalen Langbank, um den Stoss im Gleichgewicht zu trainieren.</li> <li>• Könner: mit einer Hantelstange zur zusätzlichen Kraftentwicklung.</li> </ul>
<p><b>4. Anlauf bis zur Stossauslage und einfrieren O'Brien (angleiten: jam-tak):</b> Auf dem Druckbein stehend und Blick entgegengesetzt zur Wurfrichtung. Mit dem Stemmbein Schwung holen und Rücksprung in die korrekte Stossauslage. Beim Rücksprung Druckbein unter den Körper ziehen, Fuss beim Aufsetzen bereits leicht vordrehen. Stemmbein gleichzeitig wie das Druckbein setzen (tak). (Reihenbild).</p> <p><b>Wechselschritt (tam-ta-tam):</b> Blick und Oberkörper entgegengesetzt zur Wurfrichtung. Gewicht auf dem Druckbein. Auftaktschritt mit dem Stemmbein (tam). Druckbein unter den Körper ziehen, Fuss beim Aufsetzen bereits leicht vordrehen. Stemmbein kurz nach dem Druckbein setzen (ta-tam).</p> <p>Wenn die Kugel in der Stossauslage senkrecht nach unten fallen gelassen wird, darf der Fuss nicht getroffen werden, sonst ist das Gewicht nicht genügend auf das hintere Bein verlagert worden.</p>	<p>Angleiten O'Brien</p> <p>Anlauf Wechselschritt</p>	<p><b>Variation O'Brien:</b> Rücksprung des Angleitens auf einer Linie oder Langbank.</p> <p><b>Hilfsmittel:</b> Damit der Oberkörper beim Anlauf nicht bereits mitrotiert, kann mit der Nichtwurfhand ein Bündeli gehalten werden, welches der Trainer entgegengesetzt zur Wurfrichtung bis zur korrekten Stossauslage hält. Der Blick ist nach hinten gerichtet und die Schulterachse bleibt 90° zur Wurfrichtung.</p> <p><b>Hinweis:</b> Der Anlauf der Drehstosstechnik und derjenige des Drehwurfs sind identisch.</p>
<p><b>5. Punktstossen</b></p> <p>Kombination von Anlauf und Stoss.</p> <p><b>Wichtig:</b> Hüftrotation vor Oberkörperrotation.</p>	<p>Ganzheitliches Stossen</p>	<p><b>Punkte:</b> Felder mit den höchsten Punktzahlen befinden sich in der Mitte (gerader Stoss) und weit entfernt.</p>

## Wichtige Trainingsformen

### Ellenbogen hoch

Oberarm vom Oberkörper abspreizen, damit sich der Unterarm in der Wurflinie befindet (optimale Kraftentwicklung für Stossbewegung).

**Metapher:** wie Hühner, die ihre Flügel nach aussen schlagen.

### Übungen

- Druckpässe mit Medizinball.
- Liegestütze mit eingedrehten Händen (Finger zeigen zur Mitte).



### Aus den Beinen stossen

#### Übungen

- Standwurf aus den Beinen: aus korrekter Fussstellung mit dem Medizinball hinter dem Druckbein den Boden berühren. Aus dieser Position Medizinball zur Stossauslage heben und fliegend wegstossen. Während des Anhebens des Medizinballs setzt bereits die Hüftrotation ein.
- Vorwärts und rückwärts schocken (siehe S. 15).
- Kniebeugen oder Ausfallschrittsprünge zur Kraftentwicklung.
- Anlauftechnik optimieren: auf einer Linie angleiten und dabei darauf achten, dass das Druckbein unter den Körper gezogen wird (analog Übung «Anlauf bis zur Stossauslage und einfrieren» von S. 71).



### Stemmen/Blocken (Körperstreckung)

**Metapher:** beim Stoss über eine Mauer schauen.

#### Übungen

- Über ein Hindernis stossen (Fussballtor/gespannte Gummischnur usw.).
- Medizinball direkt vor der Wand stossen (siehe Bild).
- Um seitliches Abknicken zu vermeiden, entlang der Wand stossen (siehe Bild).
- Beim Stoss auf die Uhr schauen.



## Häufige Korrekturpunkte

### Ellenbogen zu tief

**Ursache:** Kugel wird nicht an den Hals gedrückt, werfen statt stossen.

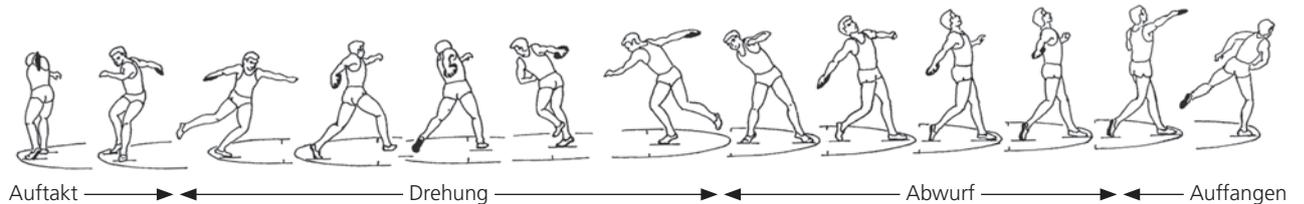
### Falsche Stossauslage

**Ursache:** zu kurzes Angleiten – das Bein wird nicht unter den Körper gezogen (oft mangels Kraft), nach dem Angleiten kein Eindrehen des Fusses und Vordrehen der Hüfte.

### Abknicken des Oberkörpers nach vorne oder zur Seite

**Ursache:** Stoss nicht im Gleichgewicht.

## Schleuderball/Diskus



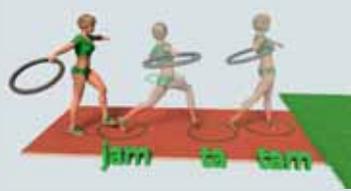
### Kernbewegungen Drehwurf

<b>Anlauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rhythmisches Drehen</b> (jam-ta-tam) und Werfen aus dem Gleichgewicht</li> <li>• <b>Langer Beschleunigungsweg des Gerätes</b> (gestreckter Wurfarm bis zum Abwurf)</li> <li>• <b>Deutliche Vorwärtsbewegung</b></li> </ul>
<b>Wurfauslage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Korrekte Fussposition</b> – Gegenbein vorne, eingedrehte Fussstellung des Druckbeins, Stemmbein gestreckt und in Wurfrichtung hüftbreit versetzt</li> <li>• <b>Gewicht über dem gebeugten Druckbein und Oberkörper mit Blick nach hinten gedreht</b></li> </ul>
<b>Abwurf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hüftrotation vor Oberkörperrotation</b> – Spannungsaufbau durch Verzögerung des Wurfarms (Rotationsabfolge: Fuss – Knie – Hüft – Oberkörper mit Arm)</li> <li>• <b>Körperstreckung beim Abwurf</b> – gestrecktes Stemmbein und aufrechter Oberkörper</li> </ul>

### Wichtige Inputs

<p><b>Technik</b></p> <p>Beim Drehwerfen ist es wichtig, dass die Technik <b>ganzheitlich</b> erlernt wird. Deshalb muss bereits zu Beginn häufig aus der Drehung mit Velopneus geworfen werden, um den Abwurf im Gleichgewicht direkt nach einer Drehung automatisieren zu können.</p> <p>Für Bewegungsbewusstsein zeitlupenmäßige Drehbewegung ausführen.</p>	<p><b>Methodik</b></p> <p>Alte <b>Velopneus</b> eignen sich hervorragend für das Drehwerfen. Nebst der korrekten <b>Handstellung</b> ist das Sicherheitsrisiko geringer als beim Werfen mit Disken. Die <b>Trägheit</b> des Velopneus begünstigt das Erlernen der Drehbewegung.</p> <p><b>Beidseitig</b> werfen!</p>	<p><b>Sicherheit</b></p> <p>Diskus und Schleuderball werden oft zu früh losgelassen – seitlich aufpassen.</p> <p>Diskens und Schleuderbälle erst holen, wenn <b>alle</b> geworfen haben!</p> <p><b>Tipps</b></p> <p>Flache Schuhe ohne Profil oder Hallenschuhe sind geeignet, um besser auf dem Fuss drehen zu können.</p>
---	--	---

## Aufbaureihe: Drehwurf

Übung	Ziel	Skizze/Korrekturen/Variationen
<p><b>1. Zielschleudern aus Stand</b></p> <p>Schleudern von Pneu aus korrekter Wurfauslage. Als Ziel dienen Malstäbe, die in 10–15 m Entfernung in den Rasen gesteckt sind.</p>	<p>Schleuderbewegung</p>	
<p><b>2. Anlaufschulung zur Wurfauslage</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Halbe bis ganze Drehungen vorwärts und rückwärts auf dem Fussballen auf der schmalen Seite der Langbank oder mit dem Standbein auf einem Diskus.</li> <li>Langsame Ausführung einer ganzen Drehung aus der Frontalstellung auf dem Boden.</li> <li>Rhythmische Drehung aus Frontalstellung bis zur Wurfauslage.</li> <li>2–3 Fortlaufende Drehungen mit deutlicher Vorwärtsbewegung im korrekten Rhythmus (jam-ta-tam-ta-tam-ta-tam). Rechtshänder beginnen mit dem linken Fuss, Linkshänder mit dem rechten.</li> </ol>	<p>Gleichgewicht</p> <p>Orientierung, korrekte Fussstellung</p> <p>Rhythmus</p> <p>Rhythmus und Orientierung unter erschwerten Bedingungen</p>	  <p>Fuss des Druckbeins (rot) möglichst vorgedreht auf dem Fussballen am Boden aufsetzen (Metapher: Aussenrist Fussball), dadurch ist die Hüftrotation einfacher auszuführen.</p> <p><b>Bild:</b> Rechtswerfer (Ausgangsposition – links – rechts-links – rechts-links – rechts-links).</p> <p><b>Variation:</b> Zusätzlich mit geschlossenen Augen.</p>
<p><b>3. Kombination von Anlauf und Abwurf</b></p> <p>Zielschleudern auf Malstäbe aus ganzer Drehung (aus Frontalstellung). Evtl. Reifen als Hilfe zur Orientierung der Fussstellung hinlegen.</p>	<p>Wurf aus einer Drehung mit deutlicher Vorwärtsbewegung</p>	
<p><b>4. Drehsprint</b></p> <p>Schulterbreit mit dem Rücken zur Wurfriechung hin stehen. Nach einer halben Drehung um das linke Bein (Rechtshänder) 10 m sprinten.</p>	<p>Druck nach der ersten halben Drehung in Wurfriechung (kein Drehen an Ort)</p>	<p><b>Variation:</b> auf Kommando 2–4 Personen gegeneinander.</p>
<p><b>5. Wurfestival aus komplettem Anlauf</b></p> <p>Unterschiedliche Wurfgeschosse aus 1½-Drehungen für den Diskus und 2 Drehungen für den Schleuderball in die Weite schleudern.</p> <p><b>Material:</b> Velopneu, Schleuderbälle, Ringli, Bändeli mit Ringli, geknotete Sprungseile u. v. m.</p>	<p>Ganzheitlicher Wurf</p>	<p><b>Variation Erleichterung:</b> Beim Diskus nach ¾-Drehung einen Drehstopp einlegen. Wichtig für eine gute Bogenspannung: Wurfobjekte, die eine Trägheit aufweisen (z. B. Velopneu), bewirken, dass zuerst die Hüfte und erst dann der Oberkörper mit dem Arm folgt.</p>

## Wichtige Trainingsformen

### Hohe Abwurfposition (Ganzkörperstreckung)

**Übung Wurf aus der Deckung:** mit dem Velopneu oder Schleuderball über einen Schwedenkasten in eine Zielzone werfen.



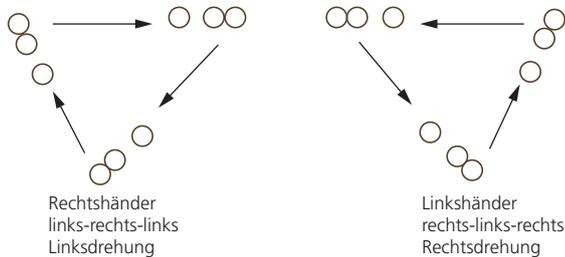
## Häufige Korrekturpunkte

### Zu tiefer Abwurf

**Ursache:** kein gestrecktes Stemmbein, Arm schwingt beim Abwurf zu nahe am Körper durch, Hüftknick nach vorne (kein Blockieren des Oberkörpers).

### Rhythmisches Drehen zur stabilen Wurfauslage

**Übung Dreieck-Lauf:** im Dreieck von Reifenanordnung zu Reifenanordnung laufen und jeweils nach einer ganzen Drehung im hinteren Paar Reifen im Gleichgewicht stehenbleiben.



### Nach der Drehung nicht im Gleichgewicht

**Ursache:** ungenügende Orientierung/ Gleichgewicht, beim Drehen befindet sich der Schwerpunkt über den Fersen.



### Korrektur Abwurf des Diskus und des Schleuderballs

**Diskus:** Bei der Wurfabgabe schaut die Handfläche nach unten und der Diskus wird über den Zeigefinger abgegeben. Den Diskus nur mit den Fingerbeeren halten.

**Metapher:** mit gestreckten Armen und gespannter Hand (Finger leicht gespreizt) eine Motorhaube polieren.

#### Übungen

- Diskus zurollen (über den Zeigefinger abgeben).
- Velopneus oder Ringli werfen (Handfläche nach unten).

**Schleuderball:** Es gibt verschiedene Arten, den Schleuderball zu halten. Wenn der Werfer den Schleuderball kurz fasst (1), erlangt er eine hohe Kontrolle. Bei der Griffposition Zeig-/Mittelfinger (2) oder Mittel-/Ringfinger (3) kann er den Pendeleffekt ausnutzen und so eine grössere Weite erzielen.



### Falsche Rotation des Diskus oder schräge Flugrichtung des Schleuderballs

**Ursache Diskus:** Abwurf des Diskus über den kleinen Finger, beim Abwurf kein gestreckter Ellenbogen, zu offene Handfläche.

**Ursache Schleuderball:** zu frühes oder zu spätes Loslassen, kein gestreckter Arm.

# Leichtathletik-Leiterlenspiel

The game board is a 10x7 grid with the following layout:

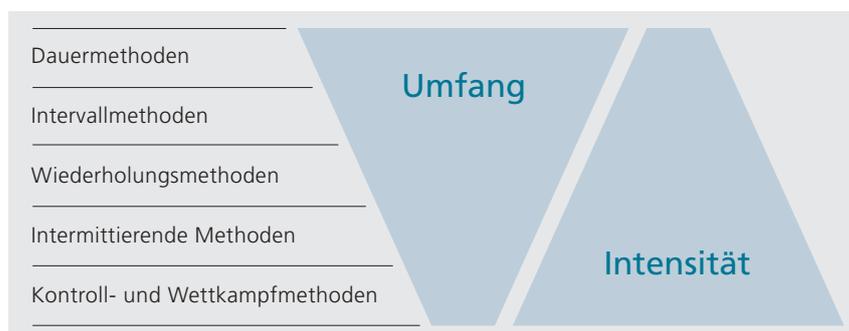
- Row 1:** Ziel (trophy icon), 68 (runner), 67 (runner with arrow pointing down), 66, 65, 64, 63.
- Row 2:** 56, 57, 58 (with arrow pointing down from 67), 59, 60, 61, 62.
- Row 3:** 55 (with arrow pointing up from 60), 54, 53, 52, 51 (with arrow pointing up from 60), 50, 49.
- Row 4:** 42, 43, 44, 45 (with arrow pointing down from 53), 46, 47, 48.
- Row 5:** 41, 40, 39, 38 (with arrow pointing down from 45), 37, 36, 35.
- Row 6:** 28, 29, 30, 31 (with arrow pointing right from 30), 32 (with arrow pointing right from 31), 33 (with arrow pointing right from 32), 34.
- Row 7:** 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21.
- Row 8:** 14, 15, 16 (with arrow pointing right from 16), 17, 18, 19, 20.
- Row 9:** 13, 12, 11, 10, 9 (with arrow pointing right from 10), 8 (with arrow pointing right from 9), 7.
- Row 10:** Start (runner icon), 1 (runner), 2, 3, 4, 5, 6.

by Nicola Gentsch

# Spezifisches Konditionstraining

Ab dem Jugendtraining ist es wichtig, zusätzlich zum Basistraining auch die konditionelle Substanz auszubilden. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie neben dem konditionellen Reiz gleichzeitig einzelne Kernelemente der Leichtathletiktechnik mittrainieren. Dies ist wichtig, da Kraft alleine die Athletinnen und Athleten nicht weiterbringt. Nur das Zusammenspiel von Kondition und Koordination erzielt einen optimalen Nutzen aus dem Training.

Im Ausdauerbereich soll, was Umfang und Intensität anbelangt, folgendermassen belastet werden:



Hegner 2012, S. 228.

Intensitätsstufen für Ausdauerbelastungen in Beziehung zu verschiedenen Trainingsparametern (HF <sub>max</sub> = Maximale Herzfrequenz; V <sub>ANS</sub> = Geschwindigkeit an der anaeroben Schwelle)					
Intensitätsstufe	Sehr locker	Locker	Mittel	Hart	Sehr hart
Subjektives Empfinden (Borgskala 6–20 Punkte)	6–9 Punkte	10–12 Punkte	13–14 Punkte	15–16 Punkte	17–20 Punkte
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel mehr
% HF <sub>max</sub>	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–95 %	95–100 %
% V <sub>ANS</sub>	55–70 %	70–80 %	80–93 %	93–103 %	> 103 %
Primärer Energiestoffwechsel	aerober Bereich		aerob-anaerob-Übergangsbereich		anaerober Bereich
Primäre Trainingswirkung	Regeneration Entwicklung der Erholungsfähigkeit		Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit		Entwicklung der anaeroben Kapazität Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit
Zweckmässige Trainingsmethoden	Kontinuierliche Dauermethode	Kontinuierliche Dauermethode, variable Dauermethode, extensive Intervallmethode		Intensive Intervallmethode, Intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode	

Tabelle modifiziert nach Wehrin, J., Held, T.: Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung der individuellen Planung. Ther Umsch, 2001, 58(4): 206–212.

# Die wichtigsten Konditionsübungen in der Leichtathletik

<b>Schnelligkeit</b> Alter = alle	<b>Kurze Sprints</b> (ganzjährig mind. 1x pro Woche zu Beginn des Hauptteils) D = 10–80m/Wh = 4–6/I = 100 %/P = 1 Min. pro 10m Laufdistanz
	<b>Pyramidentraining</b> (Alternative zu kurzen Sprints zu Beginn des Hauptteils) D = 20m, 40m, 60m, 80m, 60m, 40m, 20m/I = 100 %/P = 1 Min. pro 10m
<b>Schnelligkeitsausdauer</b> Alter = ab 15	<b>Lange Sprints</b> (Vor- und Wettkampfphase am Ende des Trainings) D = 60–150m/Wh = 5–8/I = 95 %/P = 6–12 Min.
	<b>Hügelsprints bergauf</b> (2. Aufbau- und Vorwettkampfphase am Ende des Trainings) D = 10–30Sek./Wh = 4–8/I = 90–95%/P = 3–10 Min.
<b>Ausdauer</b> Aerob = alle Anaerob = ab 15	<b>Schnelle, flache Läufe</b> (Vorwettkampfphase am Ende des Trainings) D = 200–400m/Wh = 2–4/I = 85–90%/P = 6–12 Min.
	<b>Lange Hügelsprints</b> (2. Aufbau- und Vorwettkampfphase am Ende des Trainings) D = 30–60Sek./Wh = 3–6/I = 85–90%/P = 6–12 Min.
	<b>Intervalltraining</b> (2. Aufbauphase am Ende des Trainings) D = 20Sek.–5 Min. Läufe/Wh = 3–10/I = sehr Individuell/P = Trabpausen
	<b>Wiederholungsläufe</b> (spezifische Unterdistanzläufe) (Vorwettkampf und Wettkampfphase am Ende des Trainings) D = 50–80 % der Wettkampfdistanz/Wh = 3–8/I = Wettkampftempo/P = 3–10 Min.
	<b>Lange Dauerläufe</b> (Grundlagenausdauer) (Aufbauphasen am Ende des Trainings) D = 20–60Min./Wh = 1/I = 50–75 %/P = keine
<b>Kraftausdauer</b> Aerob = alle Anaerob = ab 15	<b>Stabilisierende Kraftübungen</b> (mind. 5 Min. pro Training) <b>Statisch:</b> D = 30Sek. +/S = 1–4/I = 40–60% (eigenes Körpergewicht)/P = kurz <b>Dynamisch:</b> Wh = 50 +/I = 40–60%/P = kurz
	<b>Stabilisierende Kraftübungen auf instabiler Unterlage</b> (mind. 1x pro Woche) <b>Halteend:</b> D = 30Sek./S = 1–3/I = 20–50% (eigenes Körpergewicht)/P = kurz <b>Dynamisch:</b> langsam Ausführen/Wh = 15–30/S = 1–3/I = 20–50%/P = kurz
	<b>Dynamische Kraftübungen</b> (1. Aufbauphase) <b>Umfang pro Einheit:</b> 5–10 verschiedene Kraftübungen Wh = 15 +/S = 1–3/I = 40–70%/P = 1–3 Min.
<b>Kraft (Muskelaufbau)</b> Eigener Körper = alle Zusatzlast = ab 17	<b>Sprünge zur Kraftentwicklung</b> (Aufbauphasen) <b>Umfang pro Einheit:</b> 4–6 verschiedene Sprungformen <b>Sprungarten:</b> auf der Mattenbahn, über Hürden, Treppen hoch oder auf Bänkli Wh = 6–12/S = 4–8/I = mittel bis hoch/P = 30Sek.–1 Min.
	<b>Dynamische Kraftübungen</b> (2. Aufbauphase und Vorwettkampfphase) <b>Umfang pro Einheit:</b> 5–8 verschiedene Kraftübungen plus Rumpfttraining am Ende <b>Querschnitt:</b> Wh = 6–12 (komplett ausbelasten)/S = 2–5/I = 80–85 %/P = 1–2 Min. <b>Intramuskuläre Koordination (Maximalkraft):</b> Wh = 1–4 (komplett ausbelasten)/S = 2–5/I = 90–100 %/P = 5 Min.
<b>Schnellkraft</b> Eigener Körper = alle (ausser Plyometrie = ab 16) Zusatzlast = ab 17	<b>Explosive und plyometrische Sprünge</b> (Vorwettkampf und Wettkampfperiode) <b>Umfang pro Einheit:</b> 2–5 verschiedene Sprungformen <b>Sprungarten:</b> Auf dem Boden, über Hindernisse, Nieder-Hoch-Sprünge (Plyometrie) Wh = 4–10 (explosiv)/S = 3–5/I = hoch/P = 4–6 Min.
	<b>Medizinball oder Basketball hin und her werfen</b> Wh = 5–10 (explosiv)/S = 2–4/I = 50–65 % (Gewicht des Balls anpassen, damit keine Fehlbelastungen entstehen – Rumpf muss genügend Spannung aufweisen)
	<b>Dynamische, ganzheitliche Kraftübungen</b> (Vorwettkampf und Wettkampfphase) <b>Umfang pro Einheit:</b> 4–6 verschiedene Kraftübungen <b>Schnellkraft:</b> Wh = 5–10 (maximal schnell)/S = 2–5/I = 50–65 %/P = 4–10 Min.
<b>Beweglichkeit</b> Alter = alle	<b>Gezieltes Beweglichkeitstraining</b> am ganzen Körper, wichtigste Bereiche → nach dem Training: D = 30–60Sek. pro Dehnposition/S = 1–3 vor dem Training: D = max. 10Sek. pro Dehnposition oder besser Schwunggymnastik

## Legende

D = Distanz  
 S = Serien  
 Wh = Wiederholungen  
 I = Intensität  
 P = Pausen

## Trainingsphasen

1. Aufbauphase  
 2. Aufbauphase  
 Vorwettkampfphase  
 Wettkampfphase

**Korrekte Ausführung:** Beim Übergang vom Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht zum Krafttraining mit Zusatzgewichten ist es wichtig, dass die Übungen zuerst ohne Gewichte ausgeführt werden (Besenstiel oder leere Hantelstange). Erst wenn die Übung technisch korrekt

ausgeführt wird, kann mit dem Gewicht gesteigert werden! Intensive Belastungen (Hanteltraining mit hohen Gewichten) sollten erst als ausgewachsene Person im Alter von 17–20 Jahren als neuen Reiz durchgeführt werden. Dasselbe gilt auch für plyometrische Sprungformen.

Lauf			Sprung			Wurf		
Lange Läufe	Kurze Läufe	Hürden	Hoch	Weit	Stab	Geradliniger Wurf	Drehwurf	Stossen
Distanz = 40–80 m Steigerungsläufe, aus dem Stand, fliegende Sprints			Distanz = 20–40 m Steigerungsläufe, aus dem Stand, fliegende Sprints, in Kurvenlauf, mit dem Stab			Distanz = 10–30 m Steigerungsläufe, aus dem Stand, fliegende Sprints		
Unterarmstütz ventral, lateral und dorsal/ Hüpfformen			Unterarmstütz ventral, lateral und dorsal/Hüpfformen		Unterarmstütz ventral, lateral und dorsal/Hüpfformen/Stütz- und Hangformen			
Einbeinstand auf Kreisel/Slackline/verschiedene Laufarten barfuss, im Sand oder auf dem Rasen			Sprünge auf Einbeinstand und 2 Sek. Stopp vor nächstem Sprung/Kniebeugen auf schmaler Langbank			TRX – Übungen/Einbeinstand auf Kreisel/Knie- beugen auf Langbank/Liegestütz auf Medizinball		
Liegestützen, Bankdrücken oder Dips/Klimmzüge in Schräglage, Lat-Zug oder rücklings an der Wand stehend mit den Ellenbogen auf Schulterhöhe sich von der Wand wegstossen/Kniebeugen beidbeinig mit Medizinball in Vorhalte oder einbeinig in Ausfallschrittstellung/Wadenbeisser/Hüftstrecker/rücklings Unterarmstütz und mit dem Fuss auf Gymnastikball vor- und zurückrollen/Kastenpoltern/Knieheben auf dicker Matte/Rumpfkraftigung								
Sprünge auf Mattenbahn oder die Treppen hoch: Laufsprünge/Ausfallschritt/Frosch/Einbein			Sprünge auf Mattenbahn, über Hürden oder auf Bänkli: Laufsprünge/Steigsprünge/Frosch/ Ausfallschritt			Sprünge auf Bänkli oder die Treppen hoch: Ausfallschritt/Frosch/Steps		
Oberkörper: Zug/Druck Knie: beugen/strecken Hüft: beugen/strecken Wadenstrecker/Rumpf			Oberkörper: Zug/Druck Knie: beugen/strecken Hüft: beugen/strecken Wadenstrecker/Rumpf		Oberkörper: Zug/Druck/Rotation Schulter: Abduktion/Rotation Knie: beugen/strecken Hüft: beugen/strecken/Rumpf			
Fussgelenk- sprünge	Fussgelenksprünge/ Einbeinsprünge/plyometrische Sprünge		Fussgelenksprünge/li-li-re Sprünge/explosive Hopsenhüpfer/plyometrische Sprünge			Fussgelenksprünge/ explosive Froschsprünge		
	Schocken vv mit direktem Sprint hinterher		Schocken vv + rw		Schocken/ Rotation	Schocken/ überkopf	Schocken/ Rotation	Schocken/ stossen
Streckkette Beine, Liegestützen, Klimmzüge, Kniebeugen, Umsetzen, Reissen, Bankdrücken			Streckkette Beine, Liegestützen, Klimmzüge, Kniebeugen, Umsetzen, Reissen, Bankdrücken			Streckkette Beine, Liegestützen, Klimmzüge, Kniebeugen, Umsetzen, Reissen, Bankdrücken		
Waden (Soleus und Gastrocnemius) Hamstrings/Gesäss		Hamstrings Adduktoren Hüfte	Hüftbeuger vorderer Oberschenkel Waden			Brustmuskulatur Schultergürtel Rotatorenmanschette		

**Technikumsetzung:** Die erworbene Kraft sollte möglichst rasch wieder in koordinative Bewegungsabläufe umgesetzt werden.

**Zielorientiert:** Je nach Trainingsziel müssen Intensität, Pausen, Serien und Wiederholungszahlen angepasst werden.

**Gelenksnah und ganzheitlich:** Trainieren von gelenksnahen Muskeln und ganzen Muskelketten vor gelenksentfernten und isolierten Muskeln.

## Verwendete und weiterführende Literatur

- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Physis – Praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Hegner, J. (2012): *Training, fundiert erklärt*. 5., überarb. Aufl. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Murer, K. (Red.); Bucher, W. (Hrsg.) (2005): *1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik*. 10. Aufl. Schorndorf: Hofmann.
- Katzenbogner, H. (2002): *Kinder-Leichtathletik*. Münster: Philippka.
- Haberkorn, C.; Plass, R. (1992): *Leichtathletik. 1: Didaktische Grundlagen, Lauf. 2: Sprung, Wurf, Stoss*. Frankfurt/M.: Diesterweg.
- Jonath, U. (et al.) (1995): *Leichtathletik. 1: Laufen. 2: Springen. 3: Werfen und Mehrkampf*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

### Zeitschriften

- Leichtathletiktraining, Philippka-Verlag, Münster, [www.philippka.de](http://www.philippka.de)
- mobilesport, 2009, BASPO, Praxisbeilage Laufen Kids
- mobilesport, 2009, BASPO, Praxisbeilage Springen Kids
- mobilesport, 2010, BASPO, Praxisbeilage Werfen Kids

### Hinweise

- Geeignete Testformen bieten die Leichtathletiktests unter:  
<http://www.mobilesport.ch/2012/03/01/leichtathletik-tests-bewegung-statt-leistung/>
- Weitere Übungsformen im Bereich des Techniktrainings finden sich unter:  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) – Sportarten – Leichtathletik
- Attraktive Wettkampfformen sind zu finden unter: [www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch)



Autor: Nicola Gentsch  
Mitarbeit: Claudia Harder  
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Fotos: Ueli Känzig  
Illustrationen: Nicola Gentsch, Lucas Zbinden (S. 4)  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2015

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
Bezugsquelle: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)  
Bestell-Nr.: 30.811.540 d  
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.