

### Allgemeines zur Leichtathletik:

**Leichtathletik ist eine Grundlagensportart**, welche in Verbindung mit Geräteturnen und diversen anderen Inhalten das Fundament für eine breite sportliche Ausbildung legt. Letztere muß das oberste Unterrichtsziel sein: einen möglichst großen Bewegungsschatz vermitteln. So werden unsere Kids im Junioren/Aktivalter fähig, jede Sportart / jede Technik schneller zu erlernen. Ohne dieses Fundament lernt man Technik viel weniger schnell.

**Grundlagentraining soll bis mindestens zum 12/13 Altersjahr dauern. VORHER KEINE SPEZIALISATION!!!**

**Leichtathletik muß regelmässig betrieben werden**, damit ein Erfolg erkennbar wird. "Schnellbleichen" in den letzten Wochen vor dem Jugitag sind sinnlos! Was im Unihockey/Korbball funktionieren kann, klappt in der LA nicht.

**Aufforderung: Lieber kurze, dafür regelmässige eingebaute LA-Blöcke** machen! Kleine LA-Bausteine (10min) in jeder Lektion einbauen: bspw nach dem Spiel am Anfang jedes mal 6 Reaktionsabläufe; Kriegerball als Schlusspiel

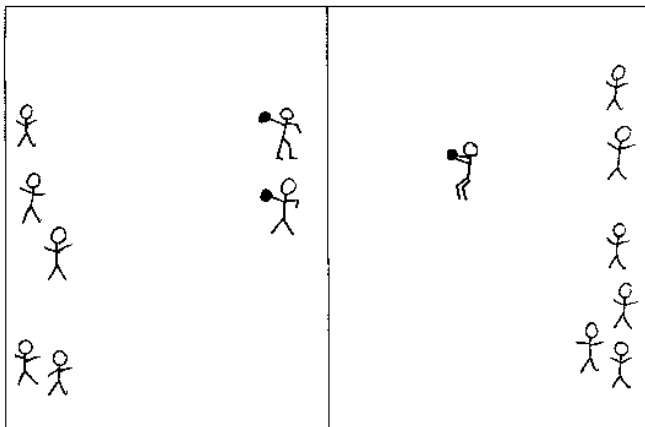
### Ideen zu regelmässigem LA-Training in der Jugi: mit wenig Aufwand viel Effekt erzielen!

#### Wurf:

Kriegerball, Rollmops (Treibball), Wurfbude, Vortex

Beachte bei der Übungs-/Spielauswahl:

- Jedes Kind muß **möglichst viele Würfe** machen können
- **Ganzheitlich**: immer Anlauf + Wurf (nicht nur Standwürfe!)
- **Sicherheits-Aspekt** beachten (geeignete Organisation)



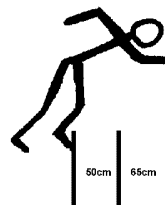
**Kriegerball: 2 Teams; versuchen mit Ball abzutreffen; Treffer=1Pt; Fassen=2Pt; Kopftreffer zählen nicht; weiche Bälle verwenden!**

Viele Würfe möglich! Praxisnah (Anlaufen+Werfen)! Spielerisch!

#### Sprint:

**Reaktionsabläufe** ➤ schnell+richtig aufs Signal reagieren  
Jeder gegen jeden; zu zweit als Einhol-Wettkampf; Tag oder Nacht; auf Kommando um einen von 4 verteilten Malstäben sprinten (4 Farben)  
**Beachte:** verschiedene Ablaufpositionen und Startsignale üben, Arme!!!

**Zonen-Abläufe:** ➤ Verhältnis Schrittlänge/Frequenz



**Abstände zwischen Linien**  
- Unterstufe: 40-50-60-70-80cm  
- Oberstufe: 50-65-80-95cm

**Fussgelenkkräftigung:** ➤ ohne Kraft kein Ballenlauf möglich!  
Seilspringen, Einbein-Hüpfstafetten, Hüpfen mit koordinativen Aufgaben  
**Test:** erst wer 30x einbeinig auf dem Fussballen vorwärtshüpfen kann, ist in der Lage seine Sprintstrecke auf den Fussballen durchzusprinten.

**Schnelligkeitsübungen** ➤ "Trainierbar" nur bis ca. 11jährig!!!  
"Nähmaschinen-Übung" in Reifen-Reihe (auch mit tiefen Hindernissen dazwischen), schnelles Treppensteigen, Skippings, Schnelle Armarbeit



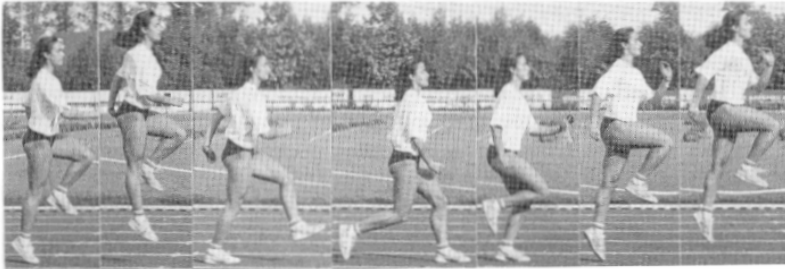
**Reifen-Reihe:** schnellstmöglich vw oder sw durch den Parcours; Ballenlauf

### Weitsprung - was soll trainiert werden: Die Kernelemente

- **Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)**
- Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente
- Grobform Schrittsprung
- **Aufrechte Körperposition beim Absprung**
  - **aktiver Fussaufsatz**
  - hoher Schwungbeineinsatz
    - koordinierter Armeinsatz
    - Landung ohne Weitenverlust

## Übungssammlung: Absprungrhythmus, Fussaufsatz, Schrittgestaltung

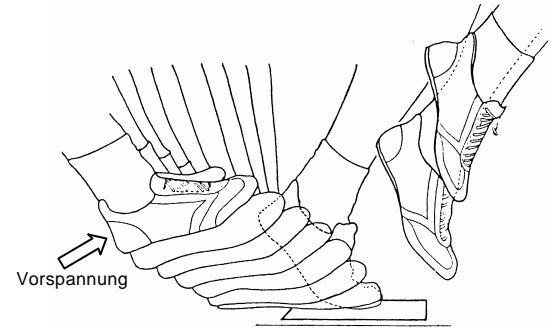
### Hopserhüpfen



- Normal
- mit Hopser-Absprung rechts; nach 1min wechseln; jetzt mit Hopser Absprung links
- Hopser-Absprung bei jedem Sprung (nach vorne abspringen; nach oben abspringen)

Der ziehend-greifende Fussaufsatz entspringt von oben, aus hohem Knie.

### Theorie: Fussaufsatz



Vorgespanntes Fussgelenk! Flacher, aktiv greifender Fussaufsatz, leicht über den Rand der Ferse und Fusssohle.

### Freies Matten überspringen

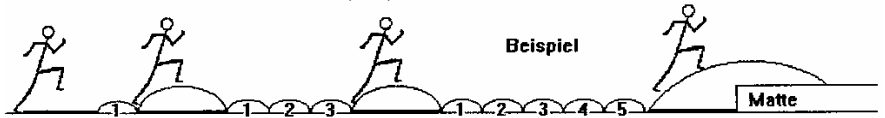


#### Merkmale

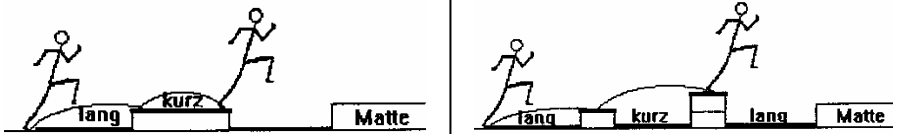
- Sprünge mit linkem und rechtem Bein ausführen
- zwischen den Sprüngen hohes Knieheben
- aktives Aufsetzen des Sprungbeines
- aktives Hochführen des Schwungbeines
- Absprungposition im Flug lange halten ("einfrieren")

### Rhythmische Steigsprünge (ta-tam)

- immer mit 3 od. 4 od. 5 Bodenkontakten
- mit wechselnden Bodenkontakten (Bild)



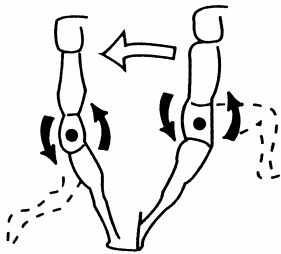
### Absprungrhythmus



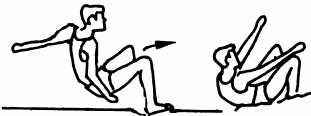
- Matte längs vor Kästen oder Reifen auf den Boden legen
- Schrittgestaltung: längerer vorletzter Schritt - verkürzter letzter Schritt (Rhythmus: ta-tam)
- Übung auch im Freien in die Sandrube
- Landung: 1) im Weiterlaufen 2) in Telemark-Landung auf erhöhte Matte 3) im Langsitz

## Ausgewähltes zu Rotation und Landung

### Merken: Die richtige Rotation!

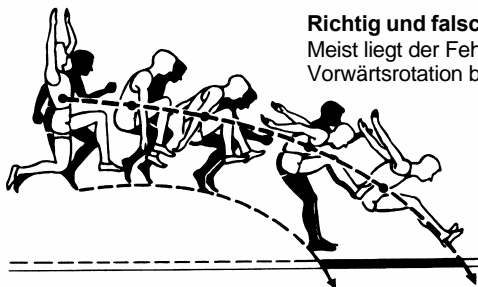


**Landung:** Knie geben nach und gehen nach vorn. Gesäss landet hinter den Fersen.



### Richtig und falsch:

Meist liegt der Fehler bereits in einer Vorwärtsrotation beim Absprung!



### Korrekturübung gegen Vorwärtsrotation



Die Kinder springen aus einem Anlauf von 7 - 9 Schritten von einem quer-gestellten Kastendeckel so weit wie möglich eine schräge Ebene hoch, laufen flüssig weiter und springen auf eine Niedersprungmatte ab (siehe Foto).

Relativ aufwändiger Aufbau, aber es lohnt sich! Viel Spass+gr. Lerneffekt! Empfehlung: als Posten von mehreren Übungen einsetzen