

Ohne Kernbewegungen läuft in der Leichtathletik gar nichts

Jeder Leichtathlet sollte sie beherrschen: die Kernbewegungen der Leichtathletik. Weil dem aber selten so ist, helfen ausgewählte Übungen mit, diese auszubilden – disziplinenübergreifend, praktisch, effizient.

Wieder und wieder müsse er den Athleten und Trainern die Bedeutung der Kernbewegungen in Erinnerung rufen, moniert Andreas Weber. Der frühere Zehnkämpfer und heutige Jugend+Sport Fachleiter Leichtathletik beim Bundesamt für Sport (BASPO) legt grossen Wert auf die leichtathletischen Kernelemente. Zu Recht, denn ohne den aktiven Fussaufsatz, der Ganzkörperstreckung oder der Rhythmisierung kommt beinahe kein Leichtathlet aus, gleichgültig, ob in einer Lauf-, Sprung- oder Wurfdisziplin.

Hansruedi Kunz bläst ins selbe Horn. Der ausgewiesene Fachmann rät jedem akti-

ven oder angehenden Trainer, mit seinen Schützlingen in die Kernbewegungen zu investieren, statt einzelne Disziplinen isoliert zu betrachten, und verweist auf die wiederkehrenden Bewegungsmuster. Vorteil: Wer an den Kernbewegungen arbeitet, profitiert von allem etwas und spart Zeit im Training. Wir stellen sechs wichtige Grundlagenübungen zu den Kernbewegungen vor.

Kernbewegungen in der Leichtathletik

Mit den Kernbewegungen werden die zentralen Bewegungen und Fähigkeiten für die Bereiche des Laufens, Springens und Werfens herausgehoben. Sie sind die Voraussetzung für das Erlernen der Techniken in den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik und verdeutlichen auch die Gemeinsamkeiten zwischen Lauf, Sprung und Wurf. Das Grundlagentraining sollte sich hauptsächlich an diesen Kernbewegungen orientieren:

Laufen

Ballenlauf
Frequenz
Schrittlänge
Ökonomie

Springen

Absprungrhythmus
aktiver Fussaufsatz
Schwungelemente
Ganzkörperstreckung

Werfen

Abwurfrythmus
Beschleunigungsweg
stemmen/blocken
Körperspannung/
-streckung

Kniehebelauf

- Ausführung: 20 m Kniehebelauf über Markierungen im 1-m-Abstand aus freiem Anlauf
- Ziele: hohe Hüftposition, ausreichender Kniehub, greifender Schritt, aktiver Fussaufsatz, Rhythmus
- Geeignet für: Läufe und Sprünge, alle Alterskategorien



Häufige Fehlerbilder und deren Ursachen:

- ▶ Oftmals erfolgt bei zu starkem Kniehub ein Absenken des Beckens aufgrund ungenügender Beinmuskulatur oder mangelhafter Rumpfmuskulatur
- ▶ Kein «greifender Schritt», sondern «Spitzfusslaufen» infolge mangelhafter Fuss- und Wadenmuskulatur

Stimmen aus der Praxis:

«Nicht auf die Markierungen schielen»

Swiss Olympic Trainer Philipp Schmid ortet neben der «sitzenen Hüfte» häufig drei Schwierigkeiten: «Die meisten Athleten starten zu schnell und haben danach Mühe, die Frequenz zu halten; weiter neigt man dazu, auf die Markierungen zu schielen, statt aufrecht und geradeaus zu schauen; und letztlich werden die Arme nicht mehr sauber geführt.»

Jonas Fringeli (21)



Laufsprünge

- Ausführung: 6 Laufsprünge in Folge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt (zwei Bodenkontakte, Landung auf dem Schwungbein)
- Ziele: Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz
- Geeignet für: Sprinter, Springer (insbesondere Horizontalsprünge) jeder Alterskategorie (angepasste Hindernishöhen)

Häufige Fehlerbilder und deren Ursachen:

- ▶ Ungenügende Ganzkörperstreckung aufgrund mangelhafter Wadenmuskulatur
- ▶ Zu frühes Abbrechen der Stossphase nach dem Absprung
- ▶ Kein «Fixieren» der Absprungposition in der Luft (Arme und Beine)



Andreas Züblin (21)



Stimmen aus der Praxis:

«Nicht ohne mein Springseil»

Für die Vorbereitung auf die Laufsprünge empfiehlt Andreas Weber die Arbeit mit dem Springseil: «Dieses erlaubt einerseits die notwendige Anzahl Fussgelenksprünge für einen Springer und andererseits zwingt es den Ausführenden bei den Laufsprüngen zu einem kurzen, aktiven Bodenkontakt. Das Springseil sollte in jedes Einlaufen integriert werden und gehört in jede Leichtathletik-Tasche.»

Schocken rückwärts

- Ausführung: aus tiefer Position beidarmiger Wurf rückwärts über den Kopf
- Ziele: Ganzkörperstreckung, Beschleunigung mit den Beinen
- Geeignet für: alle Altersstufen, Frauen und Männer nehmen einen 2- oder 3-kg-Medizinball, Kinder und Jugendliche können auch einen Basket- oder Fussball verwenden



Häufige Fehlerbilder und deren Ursachen:

- ▶ Ungenügende Ganzkörperstreckung respektive Beschleunigung mit den Beinen
- ▶ Der Ball wird nur aus der ausholenden Schwungbewegung mit den Armen geworfen.
- ▶ «Überreissen» des Wurfes nach hinten in die Hohlkreuzstellung

Stimmen aus der Praxis:

«Mehr Beinarbeit, wer stehen bleibt»

Was auf den ersten Blick wie eine klassische Übung für Werfer aussieht, dient auch Springern und Sprintern. Zum einen werden beim Schocken rückwärts (analog zum beidarmigen Frontalwurf) Schnellkraft, Bein- und Hüftarbeit sichtbar. Zum anderen kommt es zu einer speziell im Hoch- und Weitsprung gängigen Überstreckung. «Die Fehler sind denn auch häufig in der mangelnden Bein- oder Hüftstreckung zu suchen», weiss Hansruedi Kunz. «Wer nach der Ballabgabe nicht gezwungen wird, rückwärts zu gehen, hat offensichtlich zu wenig aus den Beinen gearbeitet.»



Linda Züblin (23)

Steigsprünge

- Ausführung: 6 Steigsprünge in Folge mit zwei Zwischenschritten (3 Bodenkontakte Landung auf dem Sprungbein)
- Ziele: Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz
- Geeignet für Läufer und Springer (insbesondere Vertikalsprünge), für alle Alterskategorien mit angepassten Hindernissen (auch bloss Markierungen am Boden möglich)

Häufige Fehlerbilder und deren Ursachen:

- ▶ Keine aufrechte Körperhaltung, weil sich der Blick nach den Markierungen orientiert
- ▶ Ungenügende Ganzkörperstreckung aufgrund mangelhafter Wadenmuskulatur



Stimmen aus der Praxis:

«...und ich sag dir, woher du kommst»

«Beim Steigsprung erkennt man häufig die Disziplinenzugehörigkeit der Leiter», stellt Andreas Weber in den Ausbildungskursen fest: «Den Läufern fehlt oft die Kraft für die Ganzkörperstreckung und die Werfer «verheddern» sich manchmal koordinativ bei der Unterscheidung vom Steigsprung zum Laufsprung.» Aber auch für den Sprinter hat der Experte einen Tipp parat: «Er muss versuchen, den Schwerpunkt beim Absprung genau zu treffen.» Anders als bei den Laufsprüngen kommt bei den Steigsprüngen die Vertikalnämlich vor der Vorwärtsbewegung. Und was gibt Andreas Weber den Springern mit auf den Weg über die Hürden? «Stolz sein, Kopf hoch, «bluffen», die Brust rausstrecken und die Flugphase geniessen.»

Umsetzen

- Ausführungen: 3 Umsatzbewegungen aus mindestens 90-Grad-Beinwinkelstellung in die Brusthaltung
- Ziele: Beinarbeit, Ganzkörperstreckung
- Geeignet für: Athleten und Athletinnen, die mit Zusatzgewichten Krafttraining betreiben (Zusatzgewicht je nach Leistungsfähigkeit und Technikstand). Für Jugendliche dient diese Übung, mit Holzstecken ausgeführt, zum Erlernen der korrekten Technik vor dem Beginn des Gewichtstrainings

Häufige Fehlerbilder und deren Ursachen:

- ▶ Ungenügende Beinarbeit, zu frühes «Ziehen» mit den Armen aufgrund ungenügender Bewegungsvorstellung
- ▶ Ausweichen rückwärts in die Hohlkreuzstellung wegen mangelhafter Rumpfmuskulatur oder zu wenig enger Stangenführung am Körper
- ▶ Runder Rücken zu Beginn der Umsatzbewegung infolge eingeschränkter Beckenkipfung nach vorne



Simon Walter (24)



Stimmen aus der Praxis:

«Augen hoch»

«Oft wird die Hantel in einem Zug ohne Phasenverschiebung hochgehoben, das ist falsch», kommentiert Philipp Schmid den Ablauf Beine-Hüfte-Arme, «und zwar in dieser Reihenfolge.» Um stabil zu bleiben, raten erfahrene Athleten, aufzuschauen, im Kraftraum einen Punkt anzuvisieren und die Stange nah am Körper hochzuziehen.

Frontalwurf beidarmig

- Ausführung: Auftaktschritt in Wurfauslage (links-rechts-links oder rechts-links-rechts)
- Ziele: Anlauf-Rhythmus, kein Zurückziehen der Hüfte, Bogenspannung, gestreckte Arme
- Geeignet für: alle Altersstufen, Frauen und Männer nehmen einen 2- oder 3-kg-Medizinball, Kinder und Jugendliche können auch einen Basket- oder Fussball verwenden.



Häufige Fehlerbilder und deren Ursachen:

- ▶ Kein «Vorauslaufen» der Beine. Oberkörper zu aufrecht in der Wurfauslage wegen ungenügender Rumpfmuskulatur
- ▶ Mangelhafte Bogenspannung aufgrund eingeschränkter Schulterbeweglichkeit
- ▶ «Zurückziehen» der Hüfte beim Abwurf infolge zu geringer Arbeit des hinteren Stossbeines

Stimmen aus der Praxis:

«Beweglichkeit und Kraft»

«Dehnen, dehnen, dehnen», muss beim beidarmigen Frontalwurf als Patentrezept angefügt werden. «Eine saubere Ausführung steht und fällt mit der Beweglichkeit im Schulterbereich», erklärt Hansruedi Kunz. Für die Stabilisation im Rumpf hingegen ist die Kräftigung der Bauchmuskeln von Vorteil.