

## 04 | 2017

### Inhalt Monatsthema

Die Struktur des Aufwärmens	2
Einflussfaktoren	3
Der Leichtathletik-Baum	4

### Praxis

• Herz-Kreislauf anregen	5
• Aufwärmen mit Ball	7
• Spielerisch kräftigen	9
• Kräftigen mit Medizinball	11
• Beweglichkeit	12
• Koordination	14
• Technisch orientierte Übungen	17
• Musterbeispiele	19
• Wenn es mal schnell gehen muss	25

Hinweise	26
----------	----

### Anhang

### Kategorien

- Alter: 5–23 Jahre
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten

## Zielgerichtet vorbereitet



**Wer gut vorbereitet in den Hauptteil eines Trainings einsteigt, wird einen besseren Nutzen daraus ziehen und das Verletzungsrisiko minimieren. Dieses Monatsthema zeigt anhand von Beispielen zum Laufen, Springen und Werfen sowie zu den leichtathletischen Disziplinen, wie die Vorbereitung ausgestaltet werden kann.**

Dass eine gute Vorbereitung zu jedem Training gehört, ist bekannt. Der Fokus dieser Broschüre liegt auf der Ausgestaltung der Trainings-Vorbereitung. Praxis-Beispiele zum Laufen, Springen und Werfen, resp. den leichtathletischen Disziplinen zeigen auf, wie Trainingsinhalte die Vorbereitung (Aufwärmen, Einlaufen, etc.) beeinflussen. Geliefert werden dabei Vorschläge für eine zielgerichtete und abwechslungsreiche Vorbereitung. Denn diese dient nicht nur dem Aufwärmen des Körpers, sie ist ein wichtiger Bestandteil des gesamten Trainings. Deshalb sollten beim Einlaufen auch stets die Erscheinungsformen des nachfolgenden Trainings erkennbar sein.

### Weg vom Rundendrehen und Armkreisen

Leichtathlet/innen wärmen sich oft alleine auf, jede/r dreht für sich Runden und macht Standard-Übungen. Schade, denn dieser Trainingsteil böte die Gelegenheit, Spiel und Teamgedanken zu integrieren. Das Aufwärmen ist so garantiert bewegungsvielfältiger und mit mehr Spass verbunden. Aber Achtung. Sind bei Kindern bei der Wahl von kleinen und grossen Spielen keine Grenzen gesetzt, sieht dies für ältere Jugendliche und erfahrene Leichtathlet/innen anders aus. Für die höheren Niveaus braucht es Spiele, die den Erscheinungsformen der Leichtathletik nicht widersprechen. So eignet sich z.B. Basketball bestens für Sprünge: ein Korbleger verlangt dieselbe Bewegung wie ein Hochsprungabsprung. Alle handballähnlichen Spiele oder gar Baseball sind die besten Einlaufspiele für Werfer/innen.

### Keine Materialschlacht

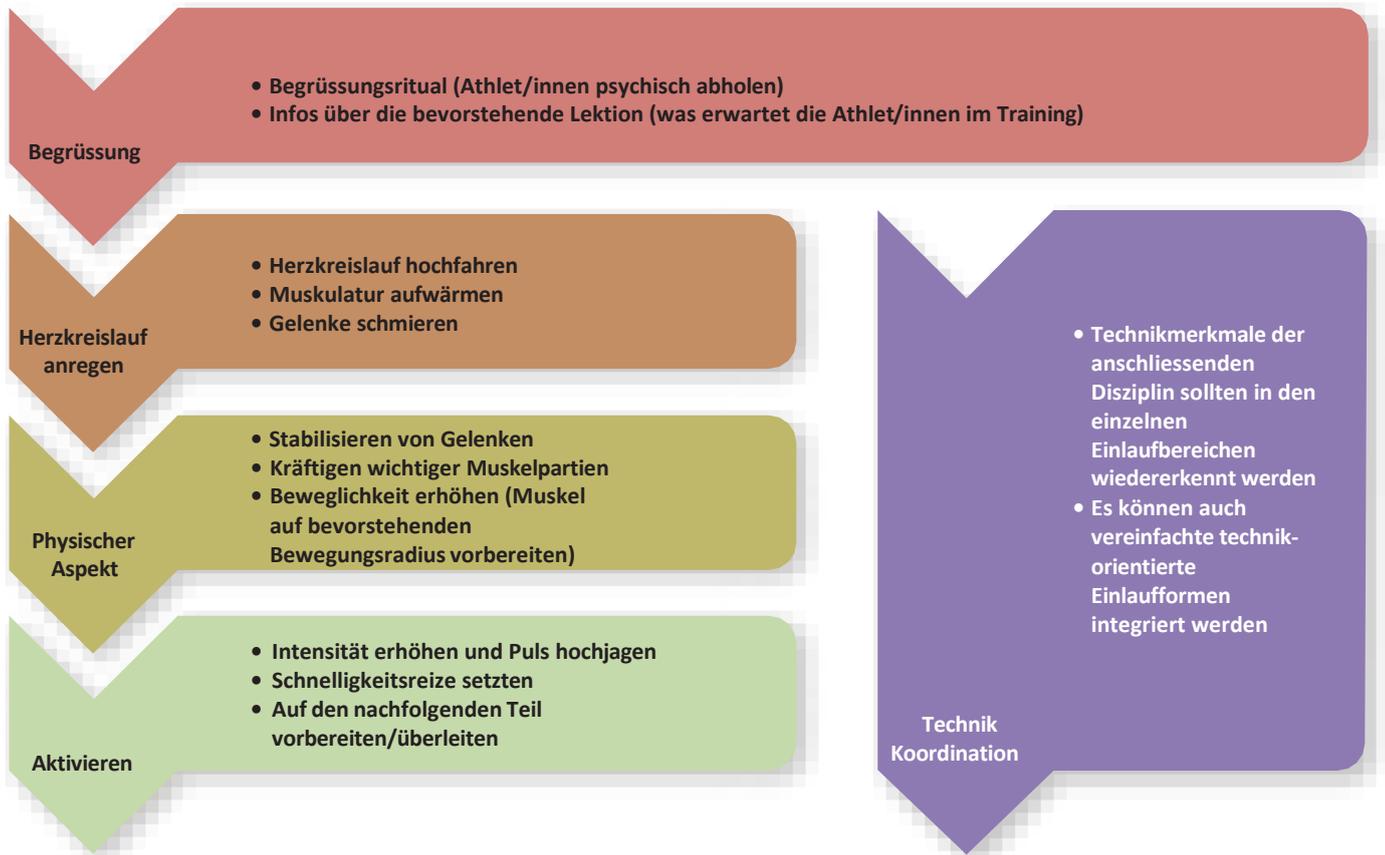
Zuletzt sollte der Einstiegsteil des Trainings effizient und möglichst mit dem Material gestaltet sein, das im nachfolgenden Training verwendet wird. Denn Zeitverlust bei der Organisation bedeutet immer auch weniger Umfang im Training. Die Übungsformen dieser Praxis-Zusammenstellung können im Vereinstraining wie auch in der Schule Anwendung finden. Sie sind für die Hallensituation beschrieben, können aber mit kleinen Änderungen auch auf der Aussenanlage durchgeführt werden. Und wenn etwas Unvorhergesehenes dazwischen kommt, wenn die Zeit für eine intensive Vorbereitung nicht reicht, weil z.B. der Bus Verspätung hat oder der Zeitplan am Wettkampf falsch gelesen wurde? Dann hilft nur eine sehr intensive Kurzvorbereitung, die sich auf das Wesentlichste beschränkt. Ein Notfallszenario liefern wir auf

[Seite 25.](#)



# Die Struktur des Aufwärmens

Ein Patentrezept für das Aufwärmen beim Laufen, Springen und Werfen gibt es nicht. Zu unterschiedlich sind die Anforderungen der verschiedenen Disziplinen, zu stark beeinflusst die Trainingsgruppe und die Dauer des Einlaufens die Wahl von geeigneten Inhalten.



Das Aufwärmen bedeutet nicht nur die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems durch die Erhöhung der Atmung und der Durchblutung der Muskulatur: Ein umfassendes Einlaufen verbessert zusätzlich die Bereitschaft des Nervensystems, fördert die Koordination und Geschicklichkeit, motiviert die Teilnehmenden auf die bevorstehende Trainingssequenz und verbessert damit deren Lern- und Leistungsbereitschaft.

Eine erhöhte Muskeldehnfähigkeit ist nötig, um die Zielbewegungen überhaupt ausführen zu können und dient somit zugleich als Verletzungsprophylaxe. Nebst all diesen physiologischen Komponenten ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Vorbereitung die soziale Komponente.

# Einflussfaktoren

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Planung des Einlaufens für ein Training. Die folgenden Inputs verhelfen zu einem raschen Überblick.

## Das folgende Thema

Die nachfolgend geplante Aktivität bestimmt, wie intensiv ein Einlaufen aussehen muss. Sind z.B. schnellkraftorientierte Tätigkeiten geplant (z.B. Sprint oder Sprung) sind die entsprechend beanspruchten Muskelpartien besonders intensiv vorzubereiten (Fussgelenke, Beinmuskulatur). Die Disziplinen bestimmen also den Schwerpunkt beim Einlaufen.

> **Sprint und Sprung:** Intensiver Teil Beweglichkeitstraining der Beinmuskulatur

## Das Alter

Wenn wir Kinder beobachten, wie sie sich in der Freizeit bewegen, erkennen wir selten ein Einlaufen auf bevorstehende freiwillig inszenierte Spielformen. Sie sind noch weit entfernt von den Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Daher können wir mit Kindern viel schneller mit intensiveren Spielformen beginnen ohne Gefahr zu laufen, dass sie sich verletzen. Da sie aber oftmals physisch noch etliche Defizite aufweisen ist diesem Bereich Vorschub zu leisten.

> **Jüngere Athlet/innen:** Kürzere Herz-Kreislauf Anregung. Intensiver physischer Teil

## Das Leistungsniveau

Trainierte Athletinnen und Athleten verletzen sich schneller als Untrainierte. Dies im Gegensatz zu letztgenanntem Beispiel, weil sie vermehrt in der Lage sind, die Leistungsfähigkeit ihrer Muskulatur auszuloten. Zudem sind sie meistens technisch bereits auf einem höheren Trainingsstand.

> **Gut trainierte Athlet/innen:** Längeres Herz-Kreislauf-Anregen, ausgedehnter technikorientierter Teil sowie spezifischer Beweglichkeitsteil.



Wie plane ich eine gute Vorbereitung? Eine Checkliste.

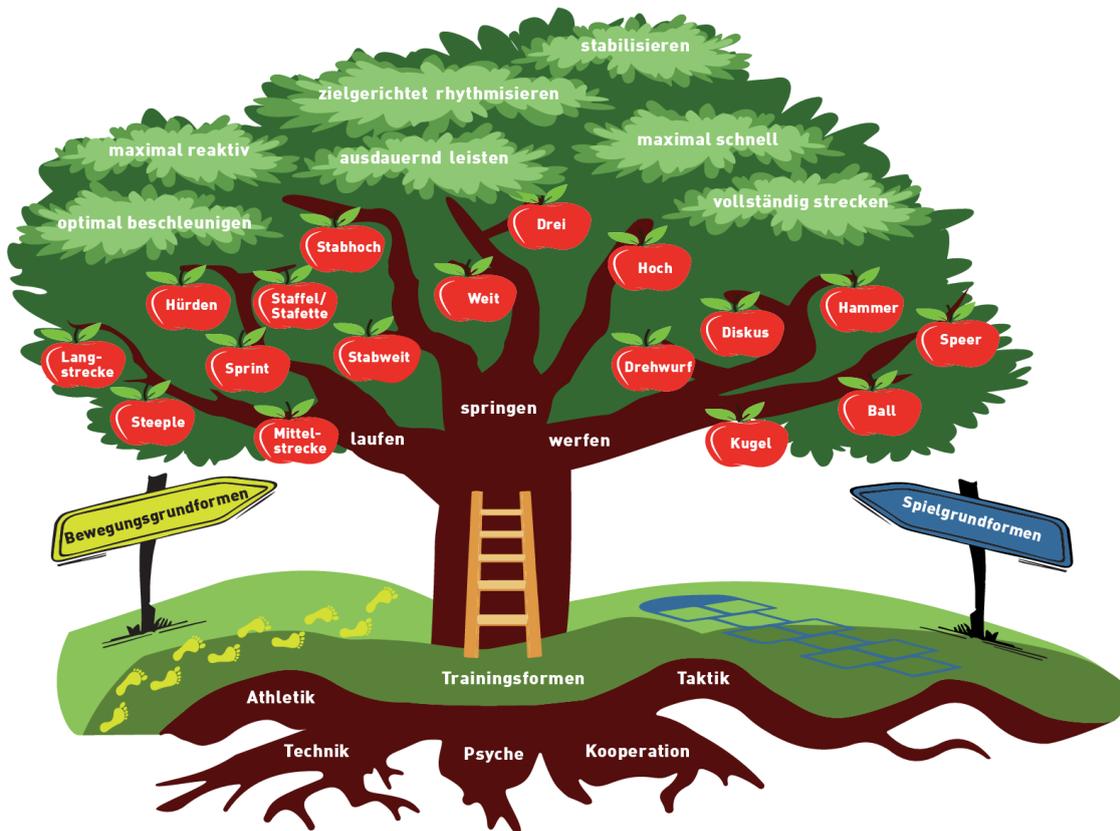
- Herzkreislauf:** Ich beginne mit einer altersgerechten Herzkreislaufform, damit die Intensität langsam aber kontinuierlich gesteigert wird.
- Kräftigen:** Ich habe Kräftigungselemente eingebaut, welche für mein Thema von Bedeutung sind.
- Beweglichkeit:** Ich bereite den Muskel in seinem maximalen Bewegungsradius möglichst aktiv auf die bevorstehende Belastung vor.
- Koordination/ Erscheinungsformen:** Das Einlaufen enthält koordinative Herausforderungen, die Erscheinungsformen des folgenden Trainings sind integriert.
- Organisation:** Alle bewegen sich! Die Übergänge zwischen den Übungen sind möglichst kurz und fließend.
- Instruktion:** Meine Übungen sind mit kurzen Erklärungen einfach umzusetzen. Ich zeige (wenn nötig) vor, was ich von den Teilnehmer/innen verlange.
- Keine Materialschlacht:** Ich benutze möglichst wenig Material. Dasselbe Material benutze ich für mehrere Übungen.
- Altersgerecht:** Ich habe den spielerischen Aspekt berücksichtigt.
- Schwitzen:** Die TN sind am Ende des Einlaufens aufgewärmt/aktiviert und bereit für den Hauptteil.

Download

• [Checkliste](#)

# Der Leichtathletik-Baum

Die Erscheinungsformen & Entwicklungsfaktoren der LA bestimmen die Vorbereitung für das nachfolgende Training. Anhand eines Baumes sind die Schlüsselemente der verschiedenen Disziplinen dargestellt.



Die Ausbildungsphilosophie bei J+S in der Leichtathletik richtet sich stark nach den Erscheinungsformen (Maximal schnell, maximal reaktiv, optimal beschleunigen, ausdauernd leisten, zielgerichtet rhythmisieren, stabilisieren und vollständig strecken). Der Hauptteil des Leichtathletik-Trainings sollte sich an der Verbesserung dieser Erscheinungsformen ausrichten.

## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der «Altersbalken» weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

## Rituale

Wer Kinder im Sport unterrichtet, weiss: Rituale sind wichtig für einen gelungenen Unterricht. Doch was sind «gute» Rituale im Sportunterricht und im Training? Wie können diese eingesetzt werden und was steckt dahinter? Das Monatsthema 02/2017 [«Rituale im Kindersport»](#) präsentiert zahlreiche Ideen für die Praxis.

# Herz-Kreislauf anregen

Mit den folgenden Übungen lässt sich der Herz-Kreislauf auf spielerische Art und Weise anregen. Die Kinder werden optimal auf das weitere Training vorbereitet.

## Additionslauf

In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein farbiges Hütchen (blau, gelb, grün, rot). Zu zweit wird im Mittelkreis gestartet: Die erste Person läuft nacheinander 3 farbige Hütchen an. (z.B. gelb – grün – blau). Die zweite Person läuft dieselbe Kombination an, plus ein neues Hütchen dazu. Nun läuft die erste Person wieder die vier Hütchen in der richtigen Reihenfolge plus ein fünftes Hütchen... usw. Dasselbe Hütchen darf mehrere Male angelaufen werden. Wer einen Fehler läuft, beginnt mit einer neuen Kombination.

### Variationen

- Kombination von hinten her anlaufen.
- Jemand läuft die Kombination vorwärts, jemand rückwärts. Ziel ist es, dass beide gleichzeitig wieder zurück sind.

**Bemerkung:** Die wartenden Personen im Mittelkreis traben permanent an Ort.

**Material:** Verschiedenfarbige Hütchen, [Organisationskizze](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Laufen zur Musik

Die Kinder laufen zur Musik. Sobald der/die Leiter/in das Musikstück pausiert, dürfen sich die Kinder nicht mehr bewegen. Der/die Leiter/in stellt nun eine Aufgabe, welche die Kinder bei einem bestimmten Signal möglichst rasch ausführen.

### Mögliche Aufgaben:

- Eine rote Linie berühren.
- 10x hin und her über eine grüne Linie hüpfen.
- 3 Drehungen um die eigene Achse und dann auf einem Bein stehen bleiben.
- Möglichst schnell zwei gegenüberliegende Wände berühren.
- Ausser den Händen darf während 10 Sek. kein Körperteil mehr den Boden berühren.
- Atome: Möglichst schnell eine 5er-Gruppe bilden.



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Slalomlauf

Alle Kinder stehen in einem Kreis jeweils rund 2 m vom Nachbarn/ von der Nachbarin entfernt. Der/die Leiter/in beginnt mit einem Slalomlauf um die stehenden Kinder. Das hinterste Kind folgt immer direkt der Schlange. Sobald man sich zuvorderst befindet, stellt man sich als neue Slalomstange wieder auf. Die Gangart und das Tempo kann nun variiert werden. **Variation**

- Die Kinder befinden sich in der Unterarmstütz (vw / rw / sw), während dem die anderen über die Kinder Laufen oder Springen und dann selbst wieder zuvorderst in den Unterarmstütz gehen.

### Schwieriger

- Die Slalomstangen bekommen eine zusätzliche Aufgabe wie Hüpfen an Ort oder langsames Bewegen im Kreis. Dabei muss aber darauf geachtet werden, dass die Abstände gleich bleiben.

**Material:** [Organisationskizze](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Linien laufen

Durchqueren der Halle nur auf Linien laufend. Jede Linienfarbe ist einem Laufstil zugeordnet (z.B. rot = rückwärts, blau = auf allen vieren etc.).

### Variationen

- Geometrische Formen laufen.
- Zu zweit: Eine/r läuft eine Strecke über fünf Linien vor, der/die andere läuft nach.
- Zusatzaufgabe: Einen Basketball prellen, einen Tennisball auf dem -schläger balancieren, mit zwei oder drei Bällen jonglieren, einen Fussball führen etc., ohne die Linien zu verlassen.
- Fangisform: Gefangene werden zu Fänger/innen

**Material:** Verschiedene Bälle, evtl. Tennisschläger

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Roboter-Jogging

Dreiergruppen. Zwei Roboter starten Rücken an Rücken. Ein/e Programmierer/in bringt die Roboter durch Berühren des «Ein-/Aus-Knopfes» auf den Köpfen in Bewegung und versucht, los joggenden Roboter wieder zusammen zu bringen.

Wird ein Roboter auf der linken oder rechten Schulter berührt, macht er eine 90 Grad Drehung auf die entsprechende Seite und joggt locker weiter. Wer an einer Wand ankommt, joggt an Ort weiter. Welche/r Programmierer/in bringt seine/ihre zwei Roboter wieder zusammen?

### Variationen

- Ein Saboteur streunt herum und erschwert dem/der Programmierer/in das Leben, in dem er/sie die Roboter in falsche Richtungen lenkt.
- Zu zweit: Der Roboter ist dabei blind.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Plauderlauf

Ein zehnminütiger Dauerlauf auf einer bekannten Rundstrecke mit der Aufgabe, einander (zu zweit, zu dritt) vom heutigen Tag (Schule, Lehrer/innen, Freizeit) zu erzählen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Mattenspringen

Wilde Anordnung von unterschiedlich farbigen Matten in Abständen, dass von jeder Matte auf die andere noch gesprungen werden kann, ohne den Boden zu berühren. Jeder Mattenfarbe eine Berührungsart zuweisen (z.B. rot = linkes Bein, blau = beidbeinig, grau = rechtes Bein) und wild durcheinander ausführen lassen.

### Variation

- Auch als Fangisform möglich

**Bemerkung:** Vorsicht! Eine umgedrehte Matte ist ungeeignet, da Rutschgefahr besteht.

**Material:** Verschiedenfarbige Matten, [Organisationskizze](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Aufwärmen mit Ball

Es gilt, die Temperatur im Muskel zu erhöhen, den Herz-Kreislauf zu anzuregen, den Puls und die Atmung zu erhöhen. Angepasste Ballspielformen sind ein idealer Lektions- und Trainingseinstieg. Für alle Übungen braucht es genügend Bälle.

## Feldwechsel

Das Spielfeld ist in drei Drittel unterteilt. Alle Schüler/innen starten im ersten Drittel und führen dabei einen Ball. Auf ein bestimmtes Signal des Lehrers/ der Lehrerin muss der eigene Ball auf den Boden gelegt werden, ein anderen Ball geschnappt werden und möglichst rasch in das Drittel auf der gegenüberliegenden Seite gelangen. Wer ist der/die schnellste? Das Spiel wird nun im neuen Drittel fortgeführt.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Brettball

Zwei Teams gegeneinander. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt, prellen ist untersagt. Einen Punkt gibt es, wenn der Ball via Basketballbrett einer Mitspielerin/ einem Mitspieler zugespielt werden kann.

### Variation

- Ballbesitzwechsel wenn der Ball zu Boden fällt

Material: Basketballbrett

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Boden-Wand-Ball

Zwei Teams gegeneinander. Punkt wird erzielt, wenn der Ball via Boden an die gegnerische Wand gespielt wird und der Ball über eine definierte Linie (ca. 2m von der Wand entfernt) auf den Boden fällt, ohne dass ein/e Gegner/in den Ball fangen kann.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Tupfball

In einem begrenzten Feld jagen vier Spieler/innen mit einem Ball eine/n weitere/n Spieler/in und versuchen sie/ihn, mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen). Der/die flüchtende Spieler/in weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.

### Variation

- **Hasenjagd:** Zwei Teams gegeneinander. Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team hat die gegnerischen Hasen zuerst ausgerottet?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Vorrat loswerden

Zwei Teams gegeneinander. Verschiedenartige Bälle sind gleichmässig in zwei Ballwagen verteilt. Jedem Team gehört ein Ballwagen, der sich auf ihrer Hallenseite befindet. Ziel ist es, alle Bälle im eigenen Ballwagen los zu werden und in den gegnerischen Ballwagen zu deponieren.

Die Bälle müssen sportartspezifisch geführt/gedribbelt werden. Pässe unter Teammitgliedern sind nicht erlaubt. Welches Team ist seinen Ballvorrat schneller losgeworden?

**Material:** Verschiedene Bälle, Ballwagen oder Schwedenkasten

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Zonenball / Linienball

Zwei Teams gegeneinander. Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigenen Mitspieler/ einer eigenen Mitspielerin in der gegnerischen Endzone / gegnerischen Grundlinie abgelegt werden kann. Prellen ist nicht erlaubt. Anzahl Schritte mit dem Ball vorgeben. **Variationen**

- Statt mit Ball einen Badminton-Shuttle verwenden. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.
- Reifenball: In den Endzonen liegen in zwei bis drei Meter Abstand Reifen. Der Ball muss in einem Reifen in der gegnerischen Endzone abgelegt werden. Die Verteidiger können Reifen sperren, indem sie einen Fuss hinein setzen.

**Material:** Reifen, evtl. Badminton-Shuttle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Königsdribbeln

Ein Spielfeld ist in zwei Hälften (Nati A und Nati B) unterteilt. Alle Schüler/innen starten in einer Hälfte, prellen/dribbeln einen Ball und versuchen, den anderen Mitspieler/innen den Ball regelkonform aus dem halben Volleyballfeld zu spielen, ohne den eigenen zu verlieren. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt, muss in die andere Hälfte absteigen. In der Nati B kann aufsteigen, wer einem Mitspieler/ einer Mitspielerin den Ball stehlen kann.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Eier legen

Vier Angreifer/innen spielen gegen vier Verteidiger/innen in einem abgegrenzten Feld, worin fünf Reifen platziert sind. Die Angreifer/innen versuchen, den Ball laufen zu lassen und in einen Reifen abzulegen. Die Verteidiger/innen können Reifen sperren, indem sie einen Fuss in den Reifen setzen oder den Ball abfangen, wodurch sie zu Angreifer/innen werden. Anzahl Schritte vorgeben.

**Material:** Reifen

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Zonenpassen

Das Feld ist in vier Zonen unterteilt. Team A verteilt sich in die Zonen Eins und Drei, Team B in die Zonen Zwei und Vier. In jeder Zone wird mit einem Ball gestartet. Pro erfolgreiches Zuspiel zu einem Mitspieler/ einer Mitspielerin in der anderen Zone erhält das Team einen Punkt. Welches Team erzielt in drei Minuten mehr Punkte?

**Material:** [Organisationsskizze](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Spielerisch kräftigen

Die spielerische Kräftigung steht bei den folgenden Übungsvorschlägen im Fokus. Die Athletinnen und Athleten benutzen dabei verschiedene Materialien und Hilfsmittel und trainieren auf diese Weise den physischen Aspekt im Laufen, Springen, Werfen auf optimale Art.

## Emmentaler-Drehen

Eine gerade Anzahl Matten (etwa so viele wie Teilnehmende am Einlaufen) sind in der Halle wild ausgelegt, zur einen Hälfte mit der Unterseite gegen oben. Jeder Gruppe ist eine Mattenseite zugeteilt. Auf Pfiff versucht jede Gruppe die Matten so zu wenden (falls nötig) damit die ihnen zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt. Nach Schlusspfiff sofortiger Stopp und Siegerteam ermitteln (Mattenseiten zählen).

Material: Matten

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Viereckseilziehen

Ein Tau wird zu einem Kreis verknüpft und in einem Viereck ausgelegt. 2 m von den Ecken entfernt ist je ein Malstab mit einer Spielgruppe. Von jedem Team fasst je eine Person am Tau und versucht nach erfolgtem Pfiff den eigenen Malstab zu berühren. Punkt für Siegerteam, Minuspunkt, wenn losgelassen wird.

Material: Tau, Malstäbe

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Versteinerung

Musik abspielen. Bei Musikstopp müssen alle versteinert stehen bleiben bis die Musik wieder einsetzt.

### Variation

- Laufen mit dem Ball. Beim Musikstopp müssen alle eine Figur (eckig, rund, breit, schmal, gross, klein), eine typische Sportartposition (Start, Hocke, ...) einnehmen, z.B.: Korrekte Stoppbewegung beim Basketball.

Material: Musik, Bälle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Hühnerstall

Auf dem Boden sind grosszügig mehrere Medizinbälle verteilt. In jeder Ecke gibt es eine Langbank (schmale Seite oben), auf dem die Hühner (Kinder) auf dem «Stängeli» stehen.

Der/die Leiter/in ruft eine Zahl. So viele unterschiedliche Hühnereier (Medizinbälle) müssen nun von jedem einzelnen Huhn ausgebrütet werden, in dem dieses mit dem Gesäss den Medizinball berührt (Kniebeuge). Welches Huhn ist als erstes zurück auf der Langbank?

**Material:** Medizinbälle, Langbank

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## 1, 2 oder 3

Wir befinden uns in einem Kreis in der Unterarmstütz, wobei jede Zahl eine andere Form darstellt. Der/die Leiter/in ruft nun nacheinander Zahlen und die Jugendlichen führen die entsprechende Übung aus. Beim zweiten Durchgang rufen die Jugendlichen nacheinander eine Zahl. Fertig ist, wenn jede/r einmal an der Reihe war.

- 1 = vor- und zurückwippen,
- 2 = zuerst linken, dann rechten Fuss vom Boden heben,
- 3 = hoch in die Liegestützposition und wieder retour in den Unterarmstütz,
- 4 = zuerst linkes und dann rechtes Knie seitlich zum Oberarm führen.

### Variation

- Liegestützen: Die Zahlen zeigen an, welche Liegestützposition eingenommen und gehalten wird (1 = ganz oben / 2 = 1/2 so tief / 3 = ganz tief).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Füsse fallen lassen

Liegestützposition, Partner/in hält die Beine hoch. Unregelmässiges Loslassen eines Beines, der/die Partner/in versucht, die Füsse an Ort zu lassen.

### Variationen

- Beine leicht spreizen
- aus Nackenlage oder Rückwärtsliegestütz.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Kräftigen mit dem Medizinball

Als ideales Trainingsgerät hat sich für Leichtathlet/innen der Medizinball bewährt, weil sich durch verschieden schwere Bälle die ideale Belastung für Jugendliche wählen lässt. Zudem kann neben dem Aspekt Kräftigen das vielfältige Werfen integriert werden.

## Medizinballsquash

Ziel ist es, einen Basketball oder einen Medizinball so in ein festgelegtes Feld an der Wand (ca. 2x1 m) zu werfen, dass der/die Gegenspieler/in 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. Der Medizinball darf nicht direkt gefangen werden, sondern muss 1x den Boden berühren. Man darf dem Gegner/ der Gegnerin nicht im Weg stehen, sonst gibt es Wiederholung.

**Material:** Medizinbälle oder Basketbälle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Kampf um den Ball

Zwei stehen sich gegenüber und klemmen den Medizinball zwischen den zwei Handflächen ein. Auf Kommando wird versucht den Medizinball ohne Körperkontakt der anderen Person weg zu nehmen.

### Variation

- Jemand klemmt den Ball unter der Schulter, zwischen den Knien oder zwischen den Füßen fest, wobei der/die andere versucht den Ball mit einer oder zwei Händen zu erobern.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Schocken und einfangen

Wer den Medizinball am weitesten entfernt von der Startlinie fängt, bevor er das zweite Mal auf den Boden fällt, ist Sieger/in.

### Variation

- Anstelle des Schockens den Medizinball von der Brust nach vorne wegstossen (aus den Beinen Arbeiten).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist ein leistungsbestimmender Faktor für viele Leichtathletik-Disziplinen. In den unterschiedlichsten Muskellängen muss Kraft entwickelt werden können. Bei der Vorbereitung ist dabei entscheidend, dass wir den maximalen Bewegungsradius unserer nachfolgenden Disziplin erreichen.

## Achterball 1

Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von einem Meter in leichter Grätschstellung aufstellen. Die Athlet/innen drehen den Oberkörper nach links aus und übergeben einen Ball hinter dem Rücken der Partnerin/ dem Partner. Anschliessend auf die rechte Seite. So beschreibt der Ball eine Acht um die Athlet/innen.

### Variation

- Den Ball zwischen den Beinen und über den Kopf übergeben. Evtl. Wettkampfform gegeneinander.

Material: Basket- oder Medizinball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Achterball 2

Jede/r Athlet/in hat einen Ball. Aus der Grätschstellung nach links tief gehen und den Ball am Boden rollend um den linken Fuss, anschliessend zwischen den Beinen hindurch nach rechts um den rechten Fuss führen etc.

### Variation

- Dasselbe im Ausfallschritt vorwärts.

Material: Basket- oder Medizinball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Schwunggymnastik

Diese Formen sind für das Vorbereiten eines maximalen Bewegungsradius für bevorstehende Disziplinen optimal geeignet. Es können verschiedene [dynamische Dehnformen](#) gewählt werden. Dabei ist darauf zu achten, an welcher Disziplin im Hauptteil des Trainings gearbeitet wird.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Kosakentanz

Zu zweit, jede/r Schüler/in hält ein Bein des Partners/ der Partnerin mit der Hand. Nun hüpfen alle einmal im Kreis herum. Anschliessend das Bein und die Drehrichtung wechseln.

### Variationen

- Jeweils 5x hintereinander mit demselben Bein, dann mit einem Sprung das Bein wechseln und auf dem anderen Bein weiterhüpfen.
- Abfolge hüpfen: 5x, 4x, 3x, 2x, 1x, 2x, 3x, 4x, 5x

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Hüpfen und gestrecktes Bein hochschwingen

Zu Beginn wird beidbeinig gehüpft mit beiden Armen in die Höhe gestreckt. Auf jeden zweiten Hupf wird dann ein Bein hochgeschwungen und mit der gegenüberliegenden Hand den Fuss berührt. Die zweite Hand wird während diesem Einbeinhupf weiterhin in die Höhe gestreckt.

### Variationen

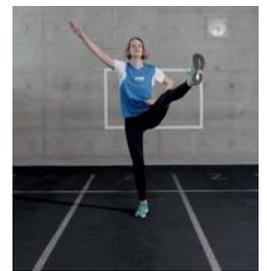
- Zusätzlich die Beine nach jedem vierten Hupf nach aussen rotiert hoch schwingen.
- Hüpfformen seitlich von Hürden durchführen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Hoch das Bein

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Mit 120 m zu 300 Sprüngen und warmen Hamstrings

- 20m Hüpfen Knieheber (immer Arme eingestützt)
- 20m Hüpfen Knieheber/Beinschwingen
- 20m Hüpfen Beinschwingen frontal
- 20m Hüpfen Beinheber seitlich frontal frontal seitlich
- 20m Hüpfen Beinheber seitlich frontal frontal seitlich mit Armen gleichzeitig
- 20m Hüpfen Beinheber seitlich frontal frontal seitlich mit Armen asynchron

### Dynamisch oder statisch dehnen

Die Beweglichkeit ist ein leistungsbestimmender Faktor für viele Leichtathletik-Disziplinen. In den unterschiedlichsten Muskellängen muss Kraft entwickelt werden können. Bei der Vorbereitung ist dabei entscheidend, dass wir den maximalen Bewegungsradius unserer nachfolgenden Disziplin erreichen. Gefragt sind dabei dynamische Formen.

Um in den Extrempositionen auch noch Kraft entwickeln zu können eignen sich zudem auch Formen, bei dem Beweglichkeitsübungen zusätzlich mit Kräftigungselementen kombiniert werden. Wer beim Einlaufen statisch dehnt, darf die Dehnpositionen maximal 10 Sekunden halten, da bei längerem Dehnen der Muskeltonus zu stark reduziert wird.

# Koordination

Mit propriozeptiven Übungen in der Vorbereitung lässt sich das Verletzungsrisiko senken. Koordination auf einer unebenen Unterlage ist also gefragt. Dazu kann die Schmalseite der Langbank, eine Matte, ein Trampolin, ein mehrfach gefaltetes Tuch, ein Wackelbrett oder Kreisel etc. genutzt werden.

## Supermario Hüpfen

12 Reifen in 2 Bahnen anordnen, damit von Reif zu Reif gesprungen werden kann (siehe [Organisationskizze](#)). Der/die Leiter/in definiert verschiedene Levels mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

### 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 unterschiedlichen Sprungformen wie Drehungen, Froschsprüngen, Strecksprüngen usw.
- Endgegner: linke Spur linkes Bein, rechte Spur rechtes Bein, roter Reif rechter Arm, blauer Reif linker Arm (siehe [Organisationskizze](#)).

Material: Reifen, [Organisationskizze](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Seilspringen

Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.

### Variationen

- Laufsprünge mit Seilspringen verbinden.
- Mit dem Sprungseil in der Gruppe (Single/double Dutch).

Material: Springseile

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Luftibus

Zwei, drei oder mehr Luftballons gleichzeitig in der Luft jonglieren, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe (z.B. Tennisracket oder Badmintonschläger etc.) ausführen.

### Variation

- Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.

Material: Luftballons, evtl. Tennisracket oder Badmintonschläger

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Zweikampf

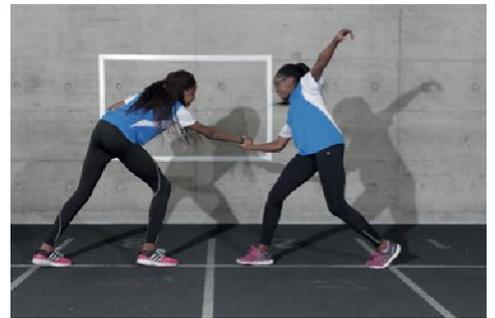
A und B stehen sich gegenüber, mit beiden Füßen fest am Boden, halten sich mit einer oder beiden Händen und bringen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht. Das Spiel endet, wenn eine/r einen Fuss bewegt.

### Variation

- Auf den Fussballen, auf den Fersen, auf einem Bein, auf einer instabilen Unterlage, auf einer schmalen Unterlage, auf einer schrägen Unterlage ausführen.

**Material:** evtl. instabile, schmale, schräge Unterlage

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Ball prellen

- Den Ball stehend einmal um den ganzen Körper prellen (beidbeinig oder einbeinig stehen)
- Während dem Prollen auf den Boden sitzen und wieder aufstehen.
- Zwischen den Beinen durch prellen.
- Sitzend prellen und dabei ein Bein unten durchführen.
- NBA-Prellen: In Grätschstellung einen Ball fortlaufen zwischen den Beinen prellen, mit andauerndem Wechsel der Prellhand und der Richtung (von vor den Beinen, von hinter den Beinen etc.) Also links von vorne, rechts von hinten, links von hinten, rechts von vorne, etc.

**Material:** Basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Einbeinstand

Auf einer labilen Unterlage mit einem Bein stehen. (Matte, Schmalseite der Langbank, Wackelbrett). Das Gleichgewicht halten und gleichzeitig mit dem anderen Fuss eine Figur zeichnen.

### Variation

- Im Einbeinstand einen Basketball prellen, einen zugeworfenen Fussball mit dem Fuss/Kopf zurück spielen; einander einen Handball zupassen; versuchen sich gegenseitig vom Langbank, durch Druckpässe mit einem Medizinball, herunterzustossen etc.

**Material:** Labile Unterlage (Matte, Schmalseite der Langbank, Wackelbrett)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Weitere Gleichgewichtsformen

- Auf der schmalen Seite der Langbank stehend versuchen sich zwei gegenüberstehende Kinder die Positionen zu tauschen, ohne dabei von der Langbank zu fallen.
- Die Schüler/innen führen auf einer Langbank stehend Seilsprünge aus. Sie stehen dabei mit den Füßen nicht nebeneinander, sondern hintereinander. Nach fünf Sprüngen müssen sie die Position der Füße wechseln, ohne das Seilspringen zu unterbrechen.
- Beidbeinig auf einem Medizinball stehen und Balance halten. Zwischendurch in die Knie gehen und aufrichten.
- Auf einem Gymnastikball sitzend das Gleichgewicht halten.
- Einbeinig auf einem Diskus stehend eine komplette Drehung um die eigene Achse ausführen.

**Material:** Langbänke, Seile, Medizinbälle, Diskus, Gymnastikball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Jongliertricks mit einem Ball

- Den Ball vor sich aufwerfen und hinter dem Rücken fangen
- Den Ball aufwerfen und nach einer Drehung um die eigene Achse wieder fangen
- Den Ball aufwerfen und vorgebeugt im Nacken auffangen
- Unter dem Arm, unter dem Bein oder Hinter dem Rücken durch aufwerfen und mit der andern Hand fangen.

Material: Verschiedene Bälle, Jonglierbälle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Jongliertricks mit zwei Bällen

- Je einen Ball in der linken und rechten Hand gerade hochwerfen und mit den Händen überkreuzt wieder fangen.
- 2er Kaskade aus dem Jonglieren
- 2 Bälle in einer Hand jonglieren

Material: Verschiedene Bälle, Jonglierbälle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Partnertricks mit zwei Bällen

- Roten Ball via Boden zuspiesen, blauen Ball via Luft
- Roten Ball via Füße passen, blauen Ball via Hände zuwerfen
- Roten Ball gerade nach oben in die Luft werfen, während der blaue Ball vom Partner/ von der Partnerin zugepasst und wieder zurückgespielt wird. Am Ende muss der rote Ball aus der Luft wieder gefangen werden.

Material: Verschiedenfarbige Bälle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Technisch orientierte Übungen

Mit einfachen Hilfsmitteln werden in den folgenden Vorschlägen technische Elemente der Leichtathletik-Disziplinen erarbeitet.

## Mit dem Hürdenwald zum Hürdenlaufen

20m Distanz, auf dem Hinweg Hürdenwald, auf dem Rückweg joggen.

1. 5× Storchenschritt langsam
2. 5× seitlich hüpfen links
3. 5× seitlich hüpfen rechts
4. 3× mit Drehung nach links durch den Hürdenwald
5. 3× mit Drehung nach rechts durch den Hürdenwald
6. 5× vorwärts hüpfend durch den Hürdenwald (li-li-re-re-li-li-re-re...)  
Abstand zwischen Hürden vergrössern = mehr Vorwärtsbewegung
7. 5× vorwärts hüpfen durch den Hürdenwald (li-li-re-re-li-li-re-re).

Material: Hürden

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Mit dem Gummiband zur Stabilität

Kräftigung/Stabilisation Hüfte.

1. 3×20m Gummiband auf der Höhe der Fussknöchel fixieren und mit grossen Schritten nach vorne laufen
2. 4×10m Gummiband auf der Höhe den Knien fixieren und in tiefer Position wie ein Krebs mit den Knien nach aussen gedreht seitlich in kleinen Schritten laufen.
3. Je 15× Abduktion und Retroversion mit Fuss nach innen und aussen rotiert.
4. 15× Adduktion (Impulsschritt Speerwurf).

Kräftigung/Stabilisation Schulter:

1. Je 15× Aussenrotation, Innenrotation, Retroversion, Anteversion und Abduktion (Position des Ellenbogens: am Körper, abgespreizt oder über Kopf)
2. Speersimulation: Abwurfbewegung mit Gummiband.

Material: Gummiband

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Neues Ausbildungsprogramm

Für die Inhalte des Hauptteils eines Leichtathletik-Trainings wurde von J+S per 2017 ein neues [Programm für die Jugendausbildung](#) zusammengestellt. Es ersetzt das Trainingshandbuch für J+S Leiterinnen und Leiter.

Dieses Ausbildungsprogramm bietet eine Hilfestellung, welche Inhalte zu welchen Disziplinen altersspezifisch vermittelt und welche Kompetenzen mindestens erreicht werden sollen. Weiter ist es auch eine Planungshilfe im organisatorischen Bereich.

[Artikel lesen](#)

## Leichtathletik Ausbildungsprogramm Jugendausbildung



[Kurs eröffnen](#)  
[Ausbildungsprogramm](#)

navi

BASPO  
2018 Neuausgaben  
v1.01 Jan 2017/aww

### Mit der Koordinationsleiter/Mit Blöcken zum Sprint

Seile oder Blöcke auslegen. Abstand: 3–5 Füsse (je nach Niveau).

1. 3× normal durchjoggen
2. 4× seitlich durch (Übersteiger/2× linke Seite voraus, 2× rechte Seite voraus)
3. 3× in jedem Zwischenraum 3 Bodenkontakte
4. 4× in jedem Zwischenraum, 2 Bodenkontakte (2× links voraus, 2× rechts voraus)
5. 3× hüpfend li-li-re-re-li-li, 2 Bodenkontakte/Zwischenraum, schnelles Knieheben
6. 3× mit koordinativer Aufgabe (z.B. bei Blöcken: Arme in spezieller Form, bei Seilen: 2 Bodenkontakte/Zwischenraum: 2 Leitern vor, 1 zurück, usw.)
7. 3× Tempo steigern, hohe Frequenz mit 1 Bodenkontakt pro Zwischenraum.

Material: Seile, Blöcke, [Organisationskizze](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Mit Hopperhüpfen zum Sprung

Jede Übung wird 3×20m Durchgeführt, zurück jeweils im leichten Trab.

- Über Fersen abrollen und in Absprungposition ausdrücken, 1 Sek. stabil mit gestrecktem Bein und blockiertem Schwungbein einfrieren.
- Lockeres Hopperhüpfen mit blockieren und einfrieren des Schwungbeins.
- Hopperhüpfen hoch über Blöcke (Hochsprung) oder weit von Matte zu Matte (Weitsprung/Stabhochsprung). Auf schnelles setzen des Absprungbeins achten (tamtam)
- Take-off Sprünge über Blöcke oder Matte zu Matte mit Einfrieren der Absprungposition

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Mit Medizinballformen zum Wurf

Zu zweit gegenüber, Medizinball mit verschiedenen Wurfarten hin und her werfen (Linien=Markierung). Nach 3 Würfen wechseln die Werfer/innen die Position.

- Druckpässe aus Oberkörperrotation (Beine parallel oder in Wurfstellung)
- Überkopfwürfe (aus Stand oder mit Impulsschritt)
- Rotationswürfe aus korrekter Wurfauslage

Variation

- In Wettkampfform: Welches Team hat als erstes 10× die Position getauscht?

Schwieriger

- Auf der schmalen Seite einer Langbank stehen.

Material: Medizinbälle, Langbänke

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Wurf- und Sprungauslage einnehmen

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Gruppe joggt locker. Auf Zurufen einer Disziplin nehmen alle entsprechende Wurf- oder Sprungauslage ein und halten sie einige Sekunden. Alle können die Stellung kontrollieren und korrigieren.

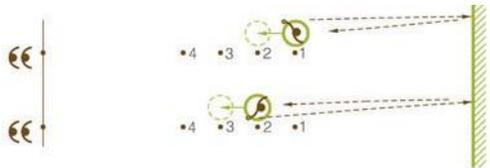
# Musterbeispiele

Wie kombiniere ich die vielen Übungen zu einer sinnvollen Vorbereitung? Die folgenden Vorschläge beantworten diese Frage.

## Mit dem Würfel für den Laufbereich

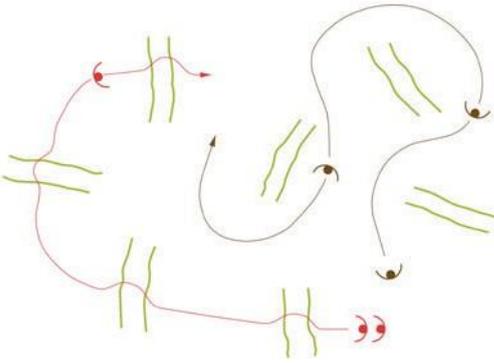
5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

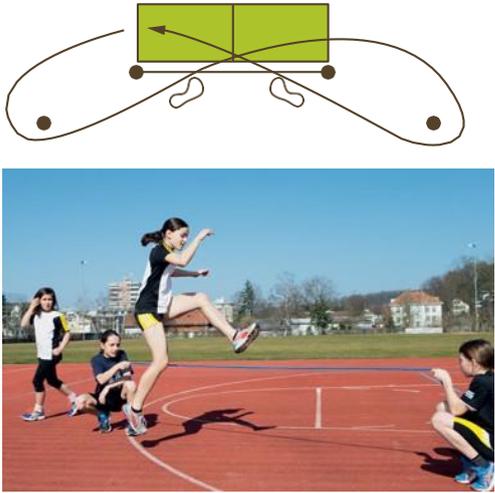
Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p><b>Würfelduell (Herz-Kreislauf anregen)</b> Immer zwei Athlet/innen würfeln gegeneinander in einem Reifen am Boden. Der/die Verlierer/in muss die Differenz als Anzahl Runden rennen. Der/die Gewinner/in sucht sich eine/n neue/n Gegner/in.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird immer im Reif gewürfelt.</li> <li>• Die zu laufende Runde mit Hütchen markieren, falls keine Linien vorhanden sind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Würfel</li> <li>• 1 Reifen</li> <li>• 4 Hütchen</li> </ul>
<p><b>Vita Parcours (Kräftigung und Mobilisation)</b> Es gibt <a href="#">6 Posten</a> zum Thema Kraft kombiniert mit Beweglichkeit. Bei jedem Posten liegen je nach Niveau 1 bis 3 Würfel bereit. Die Summe der gewürfelten Zahlen ergibt die Anzahl an Wiederholungen. Jede/r Athlet/in absolviert den Vita Parcours 3 Mal.</p>	<p>An jedem Posten starten 2 bis 4 Athlet/innen.</p> <p><b>Mögliche Posten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritt tief nach vorne (Storchenschritt)</li> <li>• Ausfallschritt tief zur Seite</li> <li>• Im Stand mit gestreckten Beinen mit den Händen auf den Boden und dann soweit wie möglich nach vorne tasten (Liegestützposition). Wenn es nicht mehr weiter geht, bleiben die Hände an Ort. Mit den Füßen (gestreckte Beine) wieder bis zu den Händen vorrücken.</li> <li>• Liegestütze tief zwischen zwei Schwedenkasten. Die Höhe des Schwedenkastens dem Niveau anpassen.</li> <li>• Oberer Rücken an der Wand</li> <li>• Rumpf: Seitlicher Stütz, anschliessend mit der oberen Hand möglichst weit unter dem Bauch durch reichen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfel</li> <li>• Schwedenkasten</li> <li>• <a href="#">Postenblätter</a></li> </ul>
<p><b>Würfelschatzfangis (Aktivierung)</b> Fänger/innen bestimmen. Die Gejagten verteilen 8 Würfel unter sich auf. Die Fänger/innen wissen zu Beginn nicht, wer die Würfel hat. Sobald die Fänger/innen jemanden gefangen haben, muss er/sie die Hände zeigen, ob er/sie einen Schatz (Würfel) hat oder nicht. Hat er/sie einen Würfel, muss er/sie ihn abgeben. Der/die Gejagte darf anschliessen wieder mitspielen, da die Würfel untereinander ausgetauscht werden dürfen.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Zeit spielen: Wie viele Würfel können die Fänger/innen innert 2 Min. fangen? Anschliessend Fänger/innen wechseln.</li> </ul>	<p>2 bis 5 Fänger/innen (je nach Gruppengrösse und Feldgrösse). Alle bleiben im Spiel dabei, auch wenn sie bereits mehrere Male gefangen wurden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Würfel</li> </ul>

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p><b>Linienball (Herz-Kreislauf anregen)</b> Zwei Teams gegeneinander. Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigenen Mitspieler/ einer eigenen Mitspielerin in der gegnerischen Endzone / gegnerischen Grundlinie abgelegt werden kann. Prellen ist nicht erlaubt. Anzahl Schritte mit dem Ball vorgeben.</p>	<p>Maximal 4 gegen 4 (bei grösseren Gruppen mehrere Spielfelder)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennisball</li> </ul>
<p><b>Gymnastikformen (Physischer Aspekt)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In Liegestützposition den Ball hin und her rollen. Ein Tennisball von der rechten Seite zur linken, der andere von der linken Hand zur rechten des Partners/ der Partnerin.</li> <li>2. Vis a vis mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Ball übergeben und hinter dem Rücken durch.</li> <li>3. Achterball: Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von einem Meter in leichter Grätschstellung aufstellen. Die Athlet/innen drehen den Oberkörper nach links aus und übergeben einen Ball hinter dem Rücken dem/der Partner/in. Anschliessend auf die rechte Seite. So beschreibt der Ball eine Acht um die Athlet/innen.</li> <li>4. Unten-oben durch: Den Ball zwischen den Beinen und über den Kopf übergeben.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer zu zweit</li> <li>• Zuerst 20x als Training, danach ein kleiner Wettkampf. Welches Zweierteam schafft als erstes 20 Wiederholungen?</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennisbälle</li> </ul>
<p><b>Tennisball auf den Boden schleudern (Aktivierung, Schulterbeweglichkeit, techniknah und spielerisch)</b> 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?</p>	<p>Jede/r für sich mit der rechten und linken Hand werfen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennisbälle</li> </ul>
<p><b>Stafettenform Wandabpraller (Aktivierung, techniknah)</b> In 3er Teams wird bis zum Reifen am Boden gerannt. Von dort aus wird der Tennisball an die Wand geworfen und im Reif stehend wieder gefangen. Gelingt dies, darf der Reif eine Stufe weiter weg von der Wand platziert werden. Wer schafft zuerst alle 10 Stufen?</p>	<p>Die Stufen werden mit Hütchen markiert. Gelingt es einem Athleten/ einer Athletin nicht, den Ball im Reifen stehend zu fangen, kommt die nächste Person zu ihrem Versuch.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennisbälle</li> <li>• Reifen</li> <li>• Hütchen</li> <li>• <a href="#">Organisationskizze</a></li> </ul>

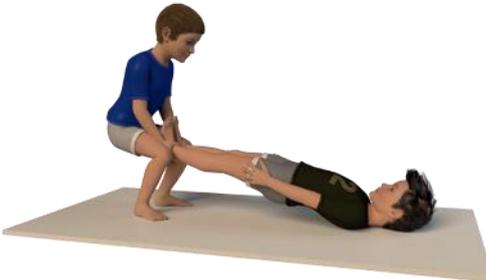
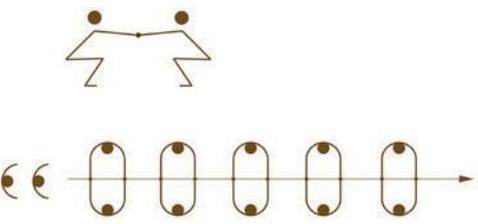
## Einlaufen mit dem Sprungseil für den Sprung

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p><b>Pferdeparcours (Herz-Kreislauf anregen)</b></p> <p>1. Die Pferde inspizieren den Parcours: Slalom um die verschiedenen Gräben, dabei gibt es unterschiedliche Signale für unterschiedliche Gangarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritt: normales Joggen</li> <li>• Trab: Knie hoch (Skipping)</li> <li>• Galopp: Hopsenhüpfen</li> </ul> <p>2. Die Pferde springen über die Gräben, ein Pferd springt einen Parcours vor, das andere hinterher, dabei gibt es unterschiedliche Sprungarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit dem Schwungbein landen</li> <li>• mit dem Absprungbein landen</li> <li>• mit beiden Beinen landen</li> </ul> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• andere Gangarten wie rückwärts oder seitwärts</li> <li>• über die Seile balancieren</li> <li>• einbeinig über ein Seil hin und her hüpfen</li> <li>• in Liegestützposition Graben traversieren (Rumpf vorne)</li> <li>• in Krebsposition Graben traversieren (Rumpf hinten)</li> <li>• Gummitwisthüpfen bei den Gräben einbauen</li> <li>• wer Überquert die meisten Gräben in 30"</li> </ul>	<p>Mit Sprungseilen am Boden mehrere Gräben markieren (zwei Seile, die parallel 50–100 cm entfernt sind).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungseile</li> <li>• <a href="#">Organisationskizze</a></li> </ul>
<p><b>Schnelles, kontrolliertes Seilspringen (Physischer Aspekt)</b></p> <p>Jede/r versucht innerhalb von 2 Min. möglichst viele Seilsprünge zu absolvieren. Bei einem Fehler muss er/sie aber eine definierte Strecke von ca. 10 m absolvieren, bevor er/sie weiterspringen darf.</p>	<p>Variiere die Sprungart und die Aufgabe, die bei einem Sprungfehler durchgeführt werden muss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungseile</li> </ul>

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p><b>Gymnastik mit dem Seil (Beweglichkeit erhöhen) Alleine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überkopf seitlich hin und her</li> <li>• Rotation Oberkörper</li> <li>• Übersteigen des Seiles und hinten über den Kopf zurück führen: immer ein wenig engere Griffhaltung</li> </ul> <p><b>Zu viert</b> Zwei Schüler/innen halten ein Seil hoch, die anderen zwei versuchen mit dem Fuss zum Seil hoch zu kicken (Variation mit Absprung).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungseile</li> </ul>
<p><b>Hochsprung 8 (Aktivierung, techniknah)</b></p> <p>Zu viert: Zwei Schüler/innen halten das Seil auf ca. Oberschenkelhöhe. Die anderen zwei versuchen innert 2 Min. in einer 8 laufend möglichst viele Scherensprünge zu absolvieren. Anschliessend Rolle tauschen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungseile</li> </ul>

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p><b>Skirennen (Herz-Kreislauf anregen)</b> Geschichte: Der Skirennfahrer nimmt seine Skier auf den Rücken und läuft zur Gondelstation. Er merkt, dass er knapp in der Zeit ist und rennt nun zur Gondelstation. In der Gondel gibt es ein kleines Gedränge (alle Kinder auf engem Raum kreuz und quer). Oben angekommen muss er direkt zum Starthaus rennen. Dort angekommen macht er noch alle Schnallen gut zu (gestreckte Beine). Nun geht es los: Schlittschuhschritte mit kräftigen Armstössen, anschliessend in die Hocke, Linkskurve, Rechtskurve, Sprünge, Wellen, eisiger Untergrund, bei dem er durchgeschüttelt wird, erneut tiefe Hocke usw. Im Ziel angekommen noch ein kräftiger Jubel über die beste Laufzeit.</p>	<p>Im Kreis erzählt der/die Leiter/in eine Geschichte über einen Skirennfahrer, bei dem die Kinder sich in die Situation versetzten und dabei die Bewegungen mitmachen.</p> 	
<p><b>Drehen mit Partner/in (Physischer Aspekt)</b> Jeweils 2 Schüler/innen stehen mit Handfassung vis-a-vis. Sie drehen sich in beide Richtungen ohne loslassen der Hände. <b>Variation</b> • Übersteigen der eigenen Handfassung.</p>		
<p><b>Beweglichkeit mit Partner/in (Physischer Aspekt)</b> Jeweils 2 Schüler/innen sitzen sich vis-a-vis gegenüber, Beine gegrätscht, Handfassung. Dehnen der Hinterseite durch leichten Zug nach vorne vom Partner/ von der Partnerin. <b>Variation</b> • <b>Kosakentanz:</b> Zu zweit wird ein Bein des Partners/ der Partnerin gehalten. Einbeinig hüpfen wir nun einmal im Kreis rund um. Anschliessend Bein und Drehrichtung wechseln.</p>		
<p><b>Kräftigung mit Partner/in (Physischer Aspekt)</b> Jeweils 2 Schüler/innen stehen Rücken an Rücken mit den Ellenbogen eingehakt. Nun gilt es, gleichzeitig abzusetzen und wieder aufzustehen. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig.</p>		

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p><b>Brett mit Partner/in (Physischer Aspekt)</b>  1 Schüler/in liegt in Rückenlage am Boden. Ein/e weitere/r Schüler/in hebt nun dessen/ deren Füße ca. 20 cm über Boden ab, ohne dass der/die andere die Spannung verliert. Mit einem oder zwei Beinen.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine fallen lassen</li> </ul>		
<p><b>Menschentor (Physischer Aspekt)</b>  Jeweils 2 Schüler/innen bilden durch Handfassen ein Menschentor, aneinandergereiht ergibt dies einen Tunnel. Das hinterste Paar löst sich auf, geht/kriecht durch das Tor ans andere Ende und stellt sich dort wieder auf.</p>		
<p><b>Menschenhürdenwald (Techniknah)</b>  Jeweils 2 Schüler/innen sind vis-à-vis in der Hocke und bilden durch Handfassen eine Hürde. Aneinandergereiht ergibt dies eine Hürdenbahn. Das hinterste Paar löst sich auf und übersteigt die Hürden mit Hopsershüpfen.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Auf genügend Distanz zwischen den Menschenhürden achten.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Organisationskizze</a></li> </ul>
<p><b>Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz (Aktivierung, techniknah)</b>  Zwischen zwei Markierungen werden 5 Hütchen im Abstand von je 5 m platziert. Der/die erste Läufer/in (A) sprintet bis zum ersten Hütchen und geht in die Unterarmstützposition. Hat A die Position eingenommen, startet Läufer/in B, überläuft A und nimmt dieselbe 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 das komplette Team auf der anderen Seite angekommen ist. Welches Team ist schneller?</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hütchen</li> </ul>

# Wenn es mal schnell gehen muss

Wem ist es nicht schon passiert? Den Zeitplan falsch gelesen oder bei der Anfahrt mit dem Auto im Stau gestanden, den Bus verpasst oder andere Verzögerungen. Und beim Eintreffen am Wettkampfsplatz bleiben noch rund 10 Minuten bis zum Start. Dann gilt es, ruhig Blut zu bewahren und mit einem intensiven Kurz-Einlaufen die wichtigsten Muskelpartien auf die bevorstehende Beanspruchung vorzubereiten.

## Quick and dirty



### In 10 Min. Start zum 80m-Lauf

- 5 Min. Seilspringen li/re Sprung / reaktiv/ einbeinig
- 1 Min. dynamische Ausfallschritte dann Wechselschritt-Sprünge
- 1 Min. Beinschwingen frontal/ seitlich
- 1 Min. 1 Steigerungslauf
- 2 Min. Ruhe
- Start



### In 8 Min. Start zum Hochsprung

- 5 Min. Seilspringen li/re Sprung / reaktiv/ einbeinig
- 1 Min. Beinschwingen frontal/seitlich
- 1 Min. 5 –10 Steigsprünge
- 1 Min. Ruhe
- Start



### In 6 Min. Start zum Ballwurf

- 1 Min. Seilspringen beidbeinig
- 2 Min. dynamische Ausfallschritte dann Wechselschritt-Sprünge
- 2 Min. Armschwingen, 10 Liegestütze schnell und 20'' Unterarmstütz
- 1 Min. Ruhe
- Start



**Material:** Seile

**Bemerkung:** Ein solches Quick-Einlaufen ersetzt auf keinem Fall ein richtiges Einlaufen und ist auch kein Garant, sich nicht zu verletzen. Die Entscheidung, ob es nicht besser ist, auf den Start zu verzichten, liegt beim Athleten/ bei der Athletin.

# Hinweise

## Literatur

- Müller, U.; Baumberger, J. (2012): [Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst](#). BM-Sportverlag, Horgen..
- Scherer, H. (2005): [Aufwärmen mit dem Ball. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Band 18](#). Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Hegner, J. (2012): [Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre](#). Ingold Verlag / BASPO, Herzogenbuchsee.

## Links und Downloads

- Weber, A., Hunziker, R. (2009): [«Physis Praktische Beispiele»](#). BASPO, Magglingen.
- Arnold, H. (2000): [mobilepraxis Nr. 2/00 «Gut begonnen – halb gewonnen»](#). BASPO, Magglingen.
- Harder, C, Markmann, M (2005): [mobilepraxis Nr. 10 «Faszination Bälle»](#) (pdf). BASPO, Magglingen
- Keim, V., Hauser, K. (2006): [mobilePraxis Nr. 18 «Basketball»](#) (pdf). BASPO, Magglingen
- Harder, C, et al. (2006): [mobilePraxis Nr. 24 «Aufwärmen»](#) (pdf). BASPO, Magglingen
- Steinmann, P. et al. (2017): Monatsthema 02/2017 [«Rituale im Kindersport»](#) (pdf). BASPO, Magglingen
- Gentsch N. (2015): Jugend+Sport: [Turnen Leichtathletik](#), BASPO, Magglingen

Wir danken den Schülerinnen und Schülern des Leichtathletik-Vereins Wettingen-Baden für die Zusammenarbeit bei den Bildaufnahmen für dieses Monatsthema.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

**Autoren:** Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

**Redaktion:** mobilesport.ch **Fotos:** Ueli Känzig, BASPO **Grafiken:** Nicola Gentsch **Titelbild:** Ueli Känzig, BASPO

**Layout:** Bundesamt für Sport BASPO  
Überarbeitung: 2025 durch Swiss Athletics

## Partner



## Vita Parcours – Kräftigung und Mobilisation: Postenblätter

### Posten 1: Ausfallschritt vorne



## Vita Parcours – Kräftigung und Mobilisation: Postenblätter

### Posten 2: Ausfallschritt seitlich



## Vita Parcours – Kräftigung und Mobilisation: Postenblätter

### Posten 3: Hamstrings – Hände nach vorn



## Vita Parcours – Kräftigung und Mobilisation: Postenblätter

### Posten 4: Liegestütze zwischen zwei Schwedenkästen



## Vita Parcours – Kräftigung und Mobilisation: Postenblätter

### Posten 5: Oberer Rücken an Wand



## Vita Parcours – Kräftigung und Mobilisation: Postenblätter

### Posten 6: Rumpf – Seitlicher Stütz

