

1. Leichtathletik KISS

Vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen bilden die Grundlage für das Leichtathletiktraining.

Lauf/Sprint:

Jüngere Gruppen:

- verschiedene Lauferfahrungen sammeln,
- Laufen auf unterschiedlichen Untergründen (Matten, Bänke)
verschiedene Lauferfahrungen mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum (schnell, langsam, slalom, rückwärts)
- Laufspiele wie Fangen
- erste Kombinationen von Laufen und Springen (Laufen über Hindernisse, Lauf durch Ringe)

Ältere Gruppen

- komplexe Lauferfahrungen sammeln (Läufe durch Parcours, Läufe mit Zusatzaufgaben)
- Laufen über Hindernisse mit bestimmten Schrittfolgen
- fortgeschrittene Koordinationsaufgaben (überlaufen von Hütchen in bestimmten Rhythmen, verschiedene Armhaltungen)
- erlernen des ökonomischen Laufens (richtiger Fußaufsatz, richtige Armbewegungen)
- Kombination von verschiedenen Lauferfahrungen (Staffelspiele, Reaktionsstarts)
-
-

Sprung:

Jüngere Gruppen: -

- erste kleine Sprungerfahrungen (hüpfen auf zwei Füßen, hüpfen auf einem Fuß)
- Fortbewegung durch Hüpfen
- Sprünge durch Ringe
- Sprungerfahrungen auf Kästen (hoch und runter springen)
-

Ältere Gruppen:

- fortführende Sprünge und Sprungkombinationen (rechts, rechts, links, links, etc.)
- verschiedene Sprünge über Kästen und Bänke
- erste Weitsprung Erfahrungen (Standweitsprung, Springen vom Brett, einbeiniger Absprung und beidbeinige Landung)
- erste Hochsprung Erfahrungen (Springen nach hinten, Springen nach oben, Schersprung/Flop)

- Kennenlernen von Sprüngen wie Pferdchensprüngen, Prellhopsern, Anhocksprüngen, usw.)

Wurf:

Jüngere Gruppen:

- erstes Kennenlernen der Wurfgeräte
- Werfen mit einer und mit zwei Händen
- Werfen in eine Richtung
- erste Versuche des Werfens auf ein Ziel

Ältere Gruppen:

- Werfen auf bestimmte Ziele
- richtige Armhaltung beim Werfen
- erste Ansätze der Hüftdrehung und Armbeschleunigung
- Kennenlernen von Stoßbewegungen (Medizinball)

Verschiedenes:

- Es sollte generell darauf geachtet werden, dass eine frühe Spezialisierung vermieden wird. Um eine grundlegende und umfassende sportliche Ausbildung zu gewährleisten, sollte ein besonderes Augenmerk auf die vielseitigen körperlichen Erfahrungen gelegt werden.
- Wie bei jeder anderen Sportart auch, ist die Leichtathletik von gewissen körperlichen Zubringerleistungen abhängig. Dementsprechend sollte auf folgende Aspekte geachtet werden:
 - Trainieren von Sprungkraft, Rumpfkraft, Maximalkraft, Reaktivkraft
 - Beweglichkeit (statisches und dynamisches Dehnen, etc.)
 - Ausdauer (Grundlagenausdauer)
 - Stabilisationsübungen (Fußgelenke, Hüftbereich, etc.)

Querverbindungen

Vorschlag:

- Turnen → Koordination, Raumorientierung, Beweglichkeit, Vielseitigkeit
- Tanzen → Rhythmusschulung
- Ballsport → Werfen