Zielgerichtet vorbereitet – Musterbeispiele: Kombinationen für die Disziplinen

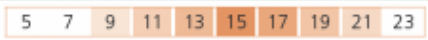
Wie kombiniere ich die vielen Übungen zu einer sinnvollen Vorbereitung für jeweils eine leichtathletische Disziplin? Die folgenden Vorschläge beantworten diese Frage.

Bei den folgenden Kombinationen mit oder ohne Hilfsmittel liegt der Fokus jeweils auf einer leichtathletischen Disziplin.

- Mit dem Würfel für den Laufbereich (pdf)
- Mit dem Tennisball für den Speerwurf (pdf)
- Mit dem Sprungseil für den Sprung (pdf)
- Keine Materialschlacht (pdf)

Material: Tau, Malstäbe

Welche Übung für wen?



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

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO