

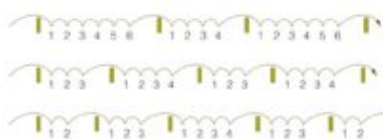
Zielgerichtet vorbereitet – Technisch orientiert: Mit der Koordinationsleiter/Blocks zum Sprint

Mit der Koordinationsleiter oder Blocks lassen sich bestens Aufwärmübungen für die Sprint-Disziplinen gestalten.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Seile auslegen oder Blocks im am Boden aufstellen. Abstand: 3-5 Füsse (je nach Niveau).



[Download Organisationsskizze](#) (pdf)

1. 3x normal durchjoggen
2. 4x seitlich durch (Übersteiger / 2x linke Seite voraus, 2x rechte Seite voraus)
3. 3x in jedem Zwischenraum 3 Bodenkontakte
4. 4x in jedem Zwischenraum, 2 Bodenkontakte (2x links voraus, 2x rechts voraus)
5. 3x hüpfend li-li-re-re-li-li (in jedem Zwischenraum 2 Bodenkontakte – schnelles Knieheben)
6. 3x mit koordinativer Aufgabe (Beispiel bei Blocks: Arme in spezieller Form; Beispiel bei Seilen: 2 Bodenkontakte pro Zwischenraum, aber jeweils zwei Leitern vor, eine zurück, zwei vor, eine zurück usw.)
7. 3x Tempo steigern und mit hoher Frequenz mit einem Bodenkontakt pro Zwischenraum.

Material: Seile, Blöcke

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

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