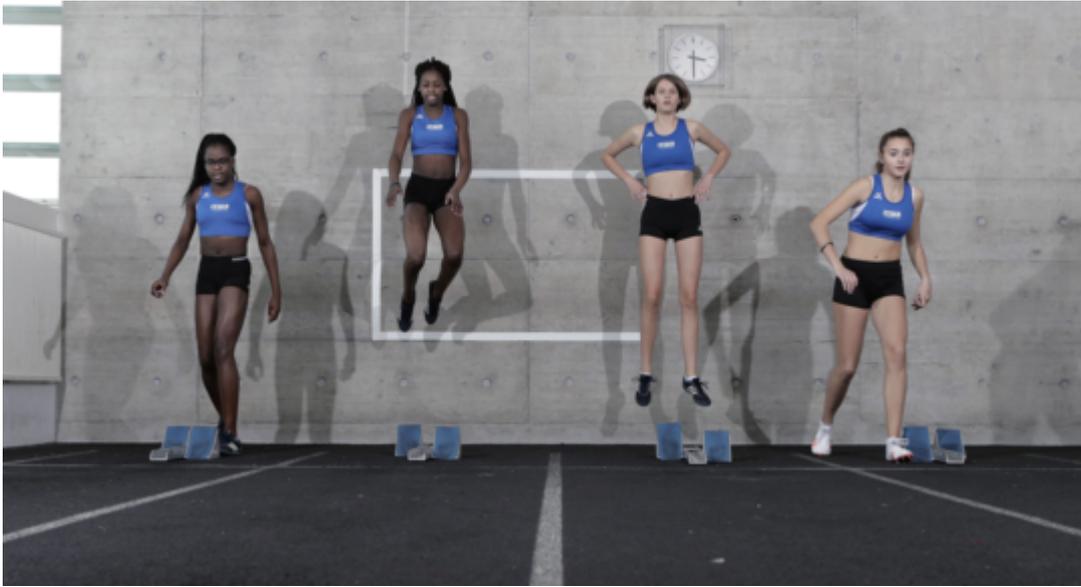


Monatsthema 04/2017: Zielgerichtet vorbereitet

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 Kernelemente des nachfolgenden Trainings erkennbar sein.

Weg vom Rundendrehen und Armkreisen

Leichtathleten wärmen sich oft alleine auf, jeder dreht für sich Runden und macht seine Standardübungen. 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 Leichtathleten anders aus. Für die höheren Niveaus braucht es Spiele, die den Kernelementen 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.

Keine Materialschlacht

Zuletzt sollte der Einstiegsteil des Trainings effizient und möglichst mit dem Material gestaltet sein, das in der

nachfolgenden Lektion oder einem 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. [Dieses Notfallszenario](#) hilft aus der Patsche.

Monatsthema als pdf

- [Zielgerichtet vorbereitet](#) (pdf)

Berichte

- [Struktur des Aufwärmens](#)
- [Einflussfaktoren](#)
- [Der Leichtathletik-Baum](#)

Übungen

- [Herz-Kreislauf anregen](#)
- [Mit Ball](#)
- [Spielerisch kräftigen](#)
- [Kräftigen mit Medizinball](#)
- [Beweglichkeit](#)
- [Koordination](#)
- [Technisch orientiert](#)
- [Musterbeispiele](#)
- [Wenn es mal schnell gehen muss](#)

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