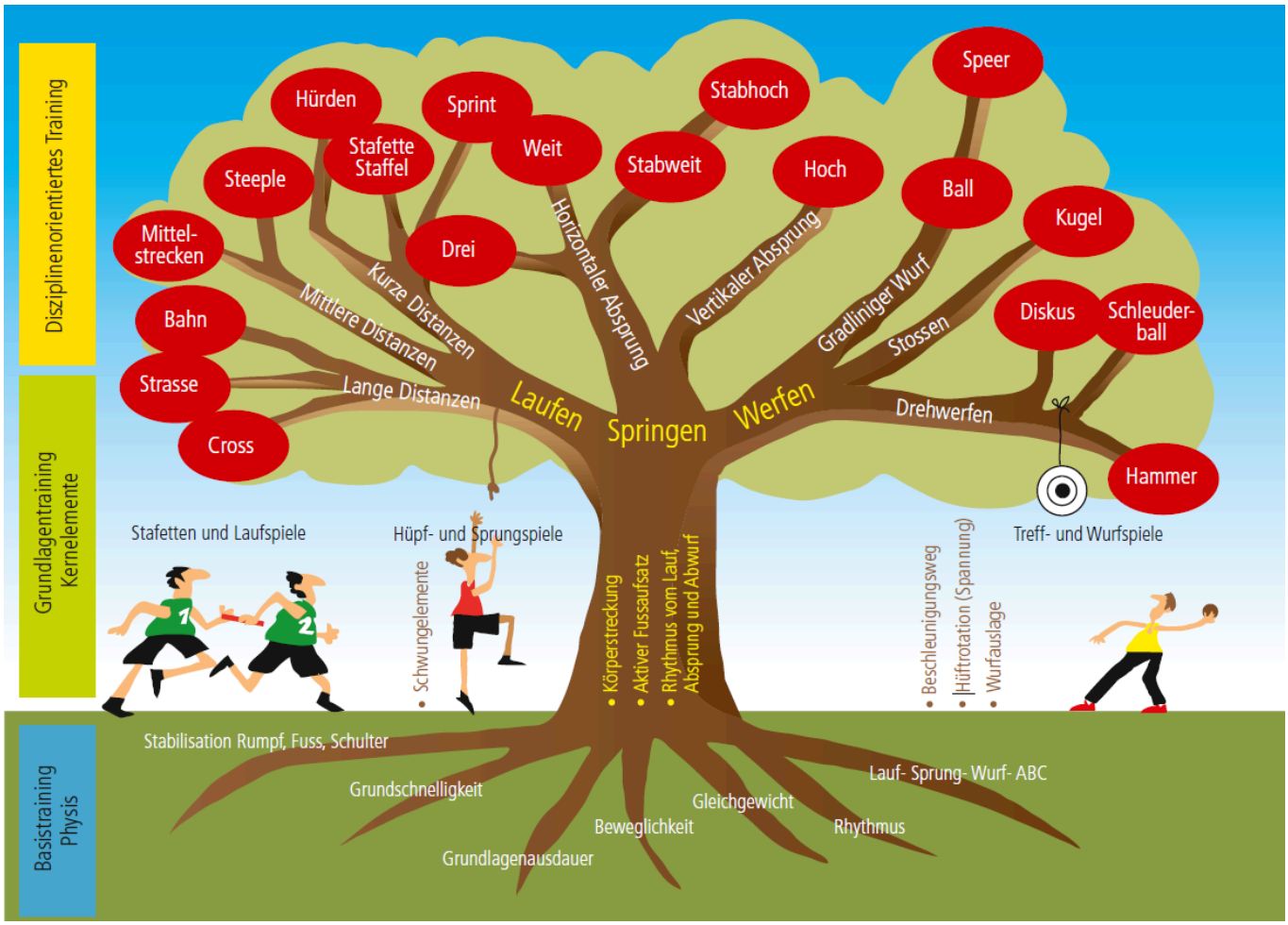
Zielgerichtet vorbereitet: Der Leichtathletik-Baum

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

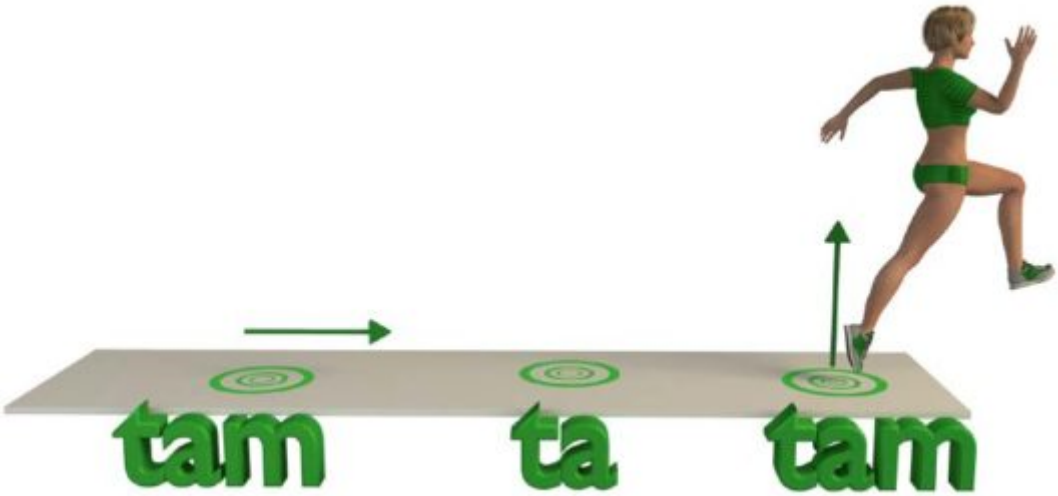


Diese Schlüsselelemente der Bewegung der leichtathletischen Disziplinen sind mit dem Leichtathletik-Baum grafisch veranschaulicht. Klicken zum Vergrössern.

Die Ausbildungsphilosophie bei J+S in der Leichtathletik richtet sich stark nach den Kernelementen (Körperstreckung, aktiver Fussaufsatz, Rhythmus von Lauf, Absprung und Abwurf).

Der Hauptteil des Leichtathletik-Trainings sollte sich an der Verbesserung dieser Kernelemente ausrichten.

Körperstreckung



Rhythmus

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