

# Leichtathletik: Orientierung an den Kernelementen

Jede Disziplin in der Leichtathletik lässt sich auf wenige entscheidende Elemente der Bewegung reduzieren: die Kernelemente. So unterschiedlich die verschiedenen Disziplinen in der Leichtathletik auch sind, in den Kernelementen weisen sie viele Gemeinsamkeiten auf.

Diese Gemeinsamkeiten sind Gründe, weshalb in der Leichtathletik die vielseitige Ausbildung in allen Disziplinen bis ins Jugendalter gefördert wird.

Die bedeutendsten Kernelemente sind der aktive Fussaufsatz, die Ganzkörperstreckung und die Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit. Für die drei vorgeschlagenen Disziplinen betrachten wir die Kernelemente (Grafiken rechts) auf der Anfänger- und ergänzend auf der Fortgeschrittenenstufe etwas detaillierter. Dabei gilt es einige Merkmale zu beachten.

## Über Hindernisse Laufen

### Anfänger

<b>Hürden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rhythmischer Lauf zwischen den Hindernissen</li> <li>• koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung</li> <li>• Ballenlauf</li> </ul>
---------------	---

### Fortgeschrittene

<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde</li> <li>• Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung</li> </ul>
--

- Beim Laufen über Hindernisse ist das schnelle Überqueren massgebend und nicht das Überlaufen hoher Hürden. Grundregel: maximale Höhen so wählen, dass ein Überlaufen (und nicht Überspringen) möglichst ohne Tempoverlust erfolgen kann.
- Beidseitigkeit beachten.
- Variieren mit der Anzahl an Zwischenschritten.

## Stabspringen

### Anfänger

<b>Stabhochsprung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnelemente an Geräten</li> <li>• Körper als Pendel am Stab nutzen</li> <li>• Sprung nach vorne «in den Stab hinein»</li> </ul>
-----------------------	---

### Fortgeschrittene

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus von Anlauf und Absprung</li> <li>• technische richtige Grobform beim Einstich/Absprung</li> <li>• Ganzkörperstreckung beim Absprung</li> </ul>
--

- Pendeln, Stabangewöhnung und Vertrauen in den Stab gewinnen.
- Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten um Intensität zu gewährleisten.
- Bei den meisten Anfängern ist die obere Griffhand die Schreib- resp. Wurfhand.
- Obere Griffhand am Stab markieren. Faustregel: Maximale Griffhöhe = Körpergrösse mit ausgestrecktem Arm + 3-4 Handbreiten zusätzlich.
- Kreuzkoordination beachten. Ist die rechte Hand oben wird rechts am Stab vorbeigesprungen und mit dem linken Bein abgesprungen.
- Griffweite ungefähr Schulterbreite.
- Beim Springen in den Sand die Einstichstelle mit einem Ring oder Pneu markieren.
- Beidseitigkeit auch beim Stabspringen einbauen.

- Erleichtern indem von einer Erhöhung angelaufen wird (Langbank oder Schwedenkasten). Einstich bleibt am Boden.
- Sicherheit: genügend Abstand zwischen den einzelnen Springern lassen.

## Drehwerfen

### Anfänger

Diskuswurf

- Rhythmus von Drehen und Werfen.
- Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein).
- Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurf-richtung.
- korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht.

### Fortgeschrittene

- Dreh-Stoss-Bewegung des Stossbeins.
- Wurf aus 1/1 Drehung.

- Vielerlei Dreherfahrungen sammeln.
- Hohe Anzahl an Würfeln anstreben.
- Ganzheitliche Formen wählen. Wenig Übungen ohne einen abschliessenden Wurf einbauen.
- Beidseitigkeit beachten
- Sicherheit: genügend Abstand zwischen den einzelnen Werfern innerhalb der Gruppe einhalten.

Quelle: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**