

Zielgerichtet vorbereitet – Unter Zeitdruck: Quick an' dirty

Wem ist es nicht schon passiert? Den Zeitplan falsch gelesen oder bei der Anfahrt mit dem Auto im Stau gestanden, den Bus verpasst oder andere Verzögerungen. Vorschläge für wenn es mal schnell gehen muss.



Ausgangslage: Beim Eintreffen am Wettkampfsplatz bleiben noch rund 10 Minuten bis zum Start. Dann gilt es, ruhig Blut zu bewahren und mit einem intensiven Kurz-Einlaufen die wichtigsten Muskelpartien auf die bevorstehende Beanspruchung vorzubereiten.

In 10 Min. Start zum 80m Lauf

- 5 Min. Seilspringen li/re Sprung / reaktiv/ einbeinig
- 1 Min. dynamische Ausfallschritte dann Wechselschritt-Sprünge
- 1 Min. Beinschwingen frontal/ seitlich
- 1 Min. 1 Steigerungslauf
- 2 Min. Ruhe
- Start



In 8 Min. Start zum Hochsprung

- 5 Min. Seilspringen li/re Sprung / reaktiv/ einbeinig
- 1 Min. Beinschwngen frontal/seitlich
- 1 Min. 5 -10 Steigsprünge
- 1 Min. Ruhe
- Start



In 6 Min. Start zum Ballwurf

- 1 Min. Seilspringen beidbeinig
- 2 Min. dynamische Ausfallschritte dann Wechselschritt-Sprünge
- 2 Min. Armschwngen, 10 Liegestütze schnell und 20 Unterarmstütz.
- 1 Min. Ruhe
- Start



Bemerkung: Ein solches Quick-Einlaufen ersetzt auf keinem Fall ein richtiges Einlaufen und ist auch kein Garant, sich nicht zu verletzen. Die Entscheidung, ob es nicht besser ist, auf den Start zu verzichten, liegt beim Athleten.

Material: Seile

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