

Zielgerichtet vorbereitet – Technisch orientiert: Wurf- und Sprungauslage einnehmen

Ob es nun um das Werfen oder Springen oder Laufen geht: Mit diesem Vorschlag werden die Kinder und Jugendlichen auf alle Disziplinen vorbereitet.



Die ganze Gruppe joggt locker in der Halle oder auf dem Rasen. Auf Zurufen einer Disziplin nehmen alle die entsprechende Wurf- oder Sprungauslage dieser Disziplin ein und halten diese einige Sekunden.



Die Teilnehmenden selber sowie auch die Leiterperson können die Stellung kontrollieren und korrigieren.

Welche Übung für wen?

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