

Leichtathletik – Erscheinungsformen: Sich selbst oder einen Wurfgegenstand optimal beschleunigen

Beim Laufen beschleunigen deine Athletinnen und Athleten sich selbst aus verschiedenen Startpositionen, das Anlaufen in Sprungdisziplinen ermöglicht einen kraftvollen Absprung. Bei Wurfdisziplinen ergibt sich eine hohe Abwurfgeschwindigkeit durch einen optimal langen Beschleunigungsweg.



Beim Laufen beschleunigen deine Athletinnen und Athleten sich selbst aus verschiedenen Startpositionen in möglichst kurzer Zeit auf eine hohe Geschwindigkeit. Beim Anlaufen in Sprungdisziplinen erkennst du eine optimale Geschwindigkeit, die einen kraftvollen Absprung ermöglicht. Beim Werfen, Stossen oder Schleudern wird der Wurfgegenstand durch einen optimal langen Beschleunigungsweg auf eine hohe Abwurfgeschwindigkeit gebracht.

Inhaltsverzeichnis

- [Von 0 auf 100 beschleunigen: Verfolgungsrennen](#)
- [Mit Widerstand beschleunigen: Ben-Hur-Rennen](#)
- [Vor dem Absprung optimal beschleunigen: Weltklasesprung](#)
- [Einen Gegenstand beschleunigen: Medizinball-Squash](#)
- [Durch optimalen Weg beschleunigen: Fließband](#)

Tipp: Trainiere die optimale Beschleunigung mit kurzen Distanzen, kurzer Übungsdauer und Pausen zwischen den Durchgängen. Als Faustregel gilt eine Minute Pause pro zehn Meter laufen. Die Wurfgeräte dürfen schwer sein (z. B. Medizinball). Lass die Kinder und Jugendlichen immer beidseitig springen, werfen,

stossen oder schleudern. Wenn jede/r Athlet/in nacheinander wirft, springt oder rennt, geht viel Bewegungszeit verloren. Wähle deshalb Organisationsformen (S. 43), bei denen sich möglichst alle in kurzer Zeit viel bewegen. Lass die Athlet/innen z. B. in Zweierteams rennen. Verteile sie in der ganzen Halle, um gegen Wände zu werfen, oder positioniere sie draussen auf einer Linie mit genügend Abstand zueinander.

Von 0 auf 100 beschleunigen: Verfolgungsrennen

Aus unterschiedlichen Positionen maximal beschleunigen



Ein Kind oder Jugendlicher (als Katze) liegt bäuchlings auf der Startlinie, das andere (als Maus) liegt zwei Meter davor. Auf ein Startsignal versucht die Katze die Maus innerhalb einer vorgegebenen Distanz zu fangen. Gelingt es der Katze, vergrössert sich der Vorsprung der Maus beim nächsten Durchgang.

Variationen

- Aus verschiedenen Positionen starten: in Rückenlage, kniend, im Schneidersitz
- Als Katze auf den ersten Schritt nach dem Fallstart der Maus reagieren

Material: Markierung wie Linie oder Klebeband

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Mit Widerstand beschleunigen: Ben-Hur-Rennen

Trotz Widerstand beschleunigen und optimale Beschleunigungsposition (Vorlage) finden



Ein Kind oder Jugendlicher steht auf den umgedrehten Teppichresten und ein anderes zieht es mit einem Gummischlauch. Zwei Teams machen so eine Umkehrstafette bis zu einem Malstab und wechseln dann: Das Pferd wird zu Ben Hur und umgekehrt.

Variation

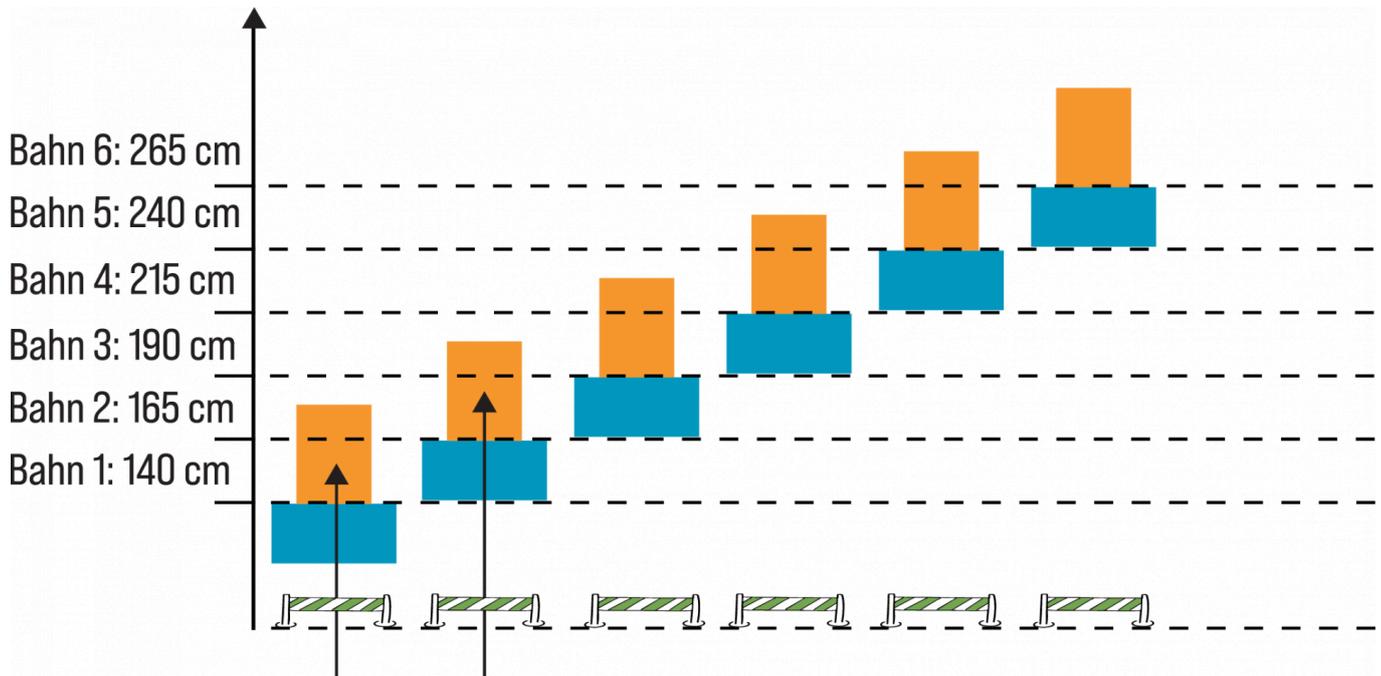
- Zugwiderstand mit Gummischlauch um die Hüfte wie beim Reiten und die Zügel (Gummischlauchende) leicht zurückhalten.

Material: Teppichreste, Malstab, Gummischläuche

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Vor dem Absprung optimal beschleunigen: Weltklassesprung

Aus optimaler Beschleunigung möglichst weit springen



Jedes Teammitglied wählt aus, auf welchen Bahnen es springen möchte. Alle haben zwei Versuche. Der Versuch ist gültig, wenn es die Zielmatte (orange) erreicht, ohne das Hindernis (weiss) und die zu überspringende Matte (blau) zu berühren. Du vergibst je nach Bahn ein bis sechs Punkte. Der bessere Versuch zählt.

Variation

- Verschiedene Abstände pro Bahn

Material: Matten, Hindernisse (ca. 30 Zentimeter hoch)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Einen Gegenstand beschleunigen: Medizinball-Squash

Möglichst schnell mit dem Wurfarm einen Gegenstand werfen, stossen oder schleudern



Ein/e Athlet/in wirft einen Basketball oder einen Medizinball so in ein festgelegtes Feld (ca. 2 × 1 Meter) an der Wand, dass der/die andere ihn nicht vor dem zweiten Aufprallen am Boden zu fassen kriegt. Den Ball direkt zu fangen, ist verboten; er muss einmal den Boden berühren. Von der Fangposition aus dürfen die Kinder und Jugendlichen mit maximal einem Schritt zum Wurf ansetzen. Man darf dem/r anderen nicht im Weg stehen, sonst gibt es eine Wiederholung.

Variation

- Verschiedene Würfe ausprobieren (über Kopf, stossen, nur ein Arm, beidarmig)

Material: Medizinball, Klebeband

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Durch optimalen Weg beschleunigen: Fliessband

Aus einer Verwirrung einen optimal langen Beschleunigungsweg



Die Athlet/innen stossen Bälle direkt aus dem Depot an die Wand, ohne die Füsse vom Boden zu lösen. Die anderen bringen die Bälle laufend zurück.

Variation

- Über eine gespannte Gummischnur stossen

Material: Schwedenkasten, Bälle, Markierung wie Linie oder Klebeband

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO