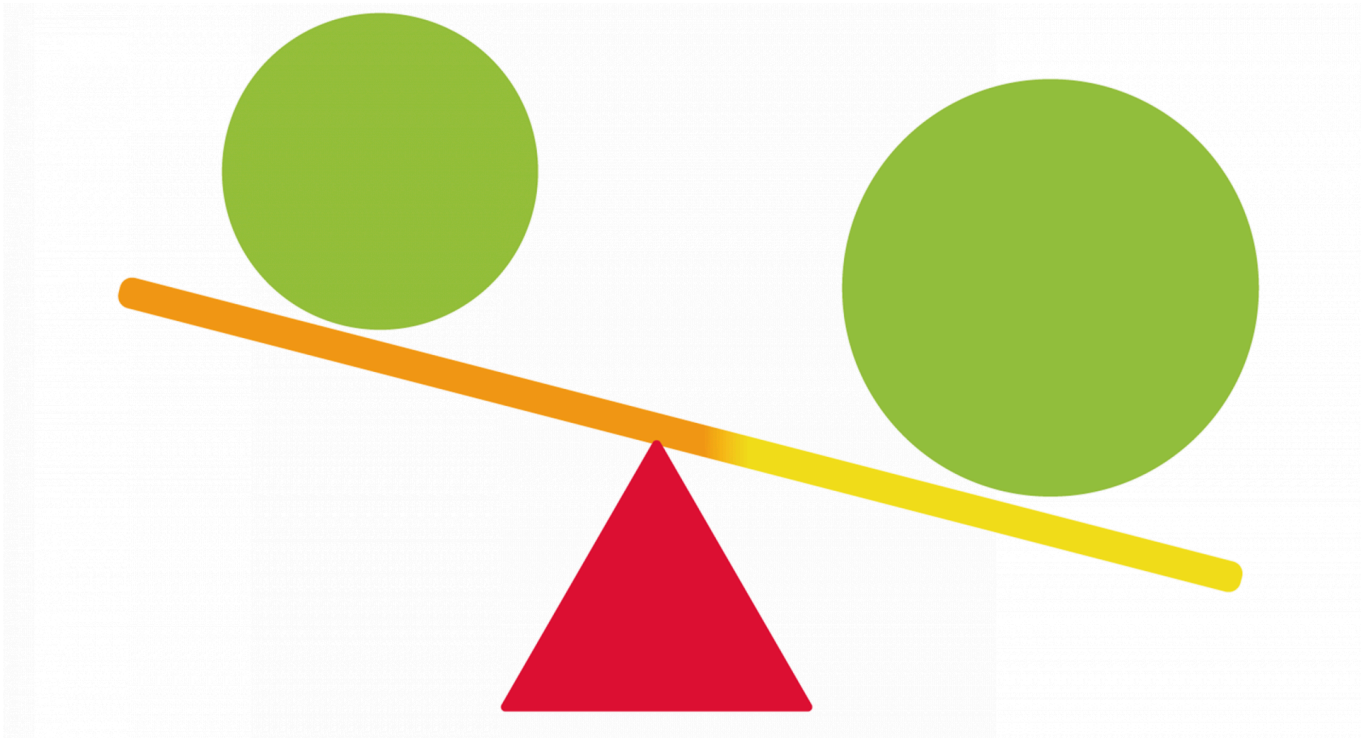


# Leichtathletik – Erscheinungsformen: In der Bewegung den Körper oder einen Gegenstand stabilisieren

Damit deine Athletinnen und Athleten spezifische Bewegungen ausführen können, müssen sie sich oder einen Gegenstand stabilisieren können.



Zum Beispiel erkennst du beim Laufen oder beim Absprung eine ruhige und hohe Körperposition mit stabilem Oberkörper. Beim Werfen siehst du, wie der Rumpf beim Anlauf und bei der Eindrehbewegung stabilisiert wird sowie das ruhige Halten des Wurfgegenstands.

## Inhaltsverzeichnis

- [Kräftigung der Körperstabilität: Menschenkette](#)
- [Im Gleichgewicht bleiben: Überleben ist alles](#)
- [Den Körper im Laufen stabilisieren](#)
- [Den Körper über Hindernisse stabilisieren](#)

Tipp: Wähle pro Training im Aufwärmen drei Übungen für das stabile Laufen oder um den Körper über Hindernisse zu stabilisieren. Variiere sie in jedem Training. Diese Inhalte eignen sich nicht als eigene Lektion im Hauptteil, sondern sind gute Vorbereitungsübungen für die darauffolgenden Trainingsformen.

# Kräftigung der Körperstabilität: Menschenkette

Die Körperstabilität in der Bewegung durch spielerische Kräftigungsübungen verbessern



Bilde Fünfer- oder Sechserteams. Alle Mitglieder eines Teams positionieren sich seitlich in einer Reihe in der Liegestützposition. Es entsteht ein Tunnel, unter dem sie sich einen Ball durchreichen. Sobald der/die letzte Athlet/in den Ball hat, kann er/sie damit nach vorne laufen und sich dort in die Reihe einfügen. So geht es weiter, bis ein Gruppenmitglied mit der Hand die Zielmarkierung erreicht.

## Variationen

- In Seitenstütz und umgekehrter Stütz (Krebs) wiederholen
- Tunnelart variieren (z. B. Liegestütz, Seitenstütz, Vierfüssler- oder Krebsstand)
- Übung im Kreis machen
- Statt einen Ball einen Schuh weitergeben
- Ball mit den Füßen klammern und weitergeben

**Material:** Matten, Bälle

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Im Gleichgewicht bleiben: Überleben ist alles

Sich auf einer schmalen Unterlage trotz externen Störungen stabilisieren



Die Kinder und Jugendlichen stehen auf den Fussballen auf Langbänken verteilt, die in einem Drei- oder Viereck angeordnet sind (schmale Seite oben). Mit einem Gymnastikball versuchen sie, andere von der Bank hinunterzustossen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Wer überlebt am längsten auf der Langbank?

## Variationen

- Verschiedene Bälle verwenden: Medizinbälle, Basketbälle
- In Schrittstellung auf den Bänken stehen

**Material:** Bänke, Gymnastikball

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Den Körper im Laufen stabilisieren

Körper während dem Laufen hoch und aufrecht halten



Die Athlet/innen laufen 10 bis 20 Meter auf dem Vorderfuss und ziehen in der Luft den Fussrücken zur Decke. Sie arbeiten nur aus dem Fussgelenk, während die Hüfte und die Knie gestreckt bleiben.

## Variationen

- Nach drei Schritten ein Bein anfersen
- Gegenserfahrungen: Arme vorne oder hinten verschränken
- Über Töggeli laufen

**Material:** Hütchen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Den Körper über Hindernisse stabilisieren

Oberkörper stabil und hoch – mit stabiler Hüfte und ohne Aufdrehen des Beckens zur Seite – nach vorne ausrichten



Die Jugendlichen überlaufen langsam fünf Hürden mit einem Schritt zwischen den Hürden und halten einen Stab oder Medizinball nach vorne oder in die Höhe.

## Variationen

- Im Storchenschritt durch den Hürdenwald gehen
- Im Storchenschritt mit Armen in Hochhalte/Vorhalte/Vorhalte mit Medizinball gehen
- Im Storchenschritt mit Einfrieren in der Position, in der das Knie des Nachziehbeins den höchsten Punkt erreicht, gehen; anschliessend mit der Hand übers Kreuz auf den Oberschenkel klopfen oder den Ball unter dem Knie durchgeben oder unter dem Knie in die Hände klatschen
- Die Hürden seitlich mit gestreckten Beinen überhüpfen
- Statt über Hürden über Hütchen gehen

**Material:** Fünf Hürden, Medizinbälle oder Stäbe

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**