Zielgerichtet vorbereitet – Beweglichkeit: Hoch das Bein

Verschiedene Hüpfformen werden in dieser übung durchgeführt. Sie verhelfen dazu, die Beine ganzheitlich aufzuwärmen.

Mit 120 m zu 300 Sprüngen und warmen Hamstrings

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

- 20 m Hüpfer Knieheber (immer Arme eingestützt)
- 20 m Hüpfer Knieheber/Beinschwingen
- 20 m Hüpfer Beinschwingen frontal
- 20 m Hüpfer Beinheber seitlich frontal frontal seitlich
- 20 m Hüpfer Beinheber seitlich frontal frontal seitlich mit Armen gleichzeitig
- 20 m Hüpfer Beinheber seitlich frontal frontal seitlich mit Armen asynchron

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

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.

Dynamisch oder statisch dehnen

Die Beweglichkeit ist ein leistungsbestimmender Faktor für viele Leichtathletik-Disziplinen. In den unterschiedlichsten Muskellängen muss Kraft entwickelt werden können. Bei der Vorbereitung ist dabei entscheidend, dass wir den maximalen Bewegungsradius unserer nachfolgenden Disziplin erreichen. Gefragt sind dabei dynamische Formen.

Um in den Extrempositionen auch noch Kraft entwickeln zu können eignen sich zudem auch Formen, bei dem Beweglichkeitsübungen zusätzlich mit Kräftigungselementen kombiniert werden. Wer beim Einlaufen statisch dehnt, darf die Dehnpositionen maximal 10 Sekunden halten, da bei längerem Dehnen der Muskeltonus zu stark reduziert wird.

Mehr dazu: Weber, A., Hunziker, R. (2009): **«Physis Praktische Beispiele».** BASPO, Magglingen.

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