

# Zielgerichtet vorbereitet – Beweglichkeit: Hüpfen und gestrecktes Bein hochschwingen

Koordination und Beweglichkeit stehen in dieser Aufwärmübung im Vordergrund. Die Schülerinnen hüpfen sich warm.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Zu Beginn wird beidbeinig gehüpft mit beiden Armen in die Höhe gestreckt. Auf jeden zweiten Hupf wird dann ein Bein hochgeschwungen und mit der gegenüberliegenden Hand den Fuss berührt. Die zweite Hand wird während diesem Einbeinhupf weiterhin in die Höhe gestreckt.

## Variationen

- Zusätzlich die Beine nach jedem vierten Hupf nach aussen rotiert hoch schwingen.
- Hüpfformen seitlich von Hürden durchführen.

## 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**