

Leichtathletik: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Die sieben leichtathletischen Erscheinungsformen decken die übergeordneten und beobachtbaren Bewegungsmuster der verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik ab.

Die Erscheinungsformen siehst du in jeder Stufe des Athletenwegs, sie unterscheiden sich lediglich in ihrer Ausprägung. Eine geübte Hürdenläuferin läuft beispielsweise rhythmischer, hält den Körper höher und berührt den Boden kürzer als ein weniger geübter Jugendlicher. Die Erscheinungsform bleibt dieselbe.

Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Trainerin oder Trainer wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zielgerichtet zu planen und durchzuführen.



Das Arbeiten an den Erscheinungsformen ermöglicht dir eine ganzheitliche Basisausbildung ab den Phasen F2 und F3. Die Fortschritte in den Erscheinungsformen kommen mehreren Disziplinen zugute. Dieses Kapitel beleuchtet die Erscheinungsformen in den drei leichtathletischen Grundformen Laufen, Springen und Werfen.

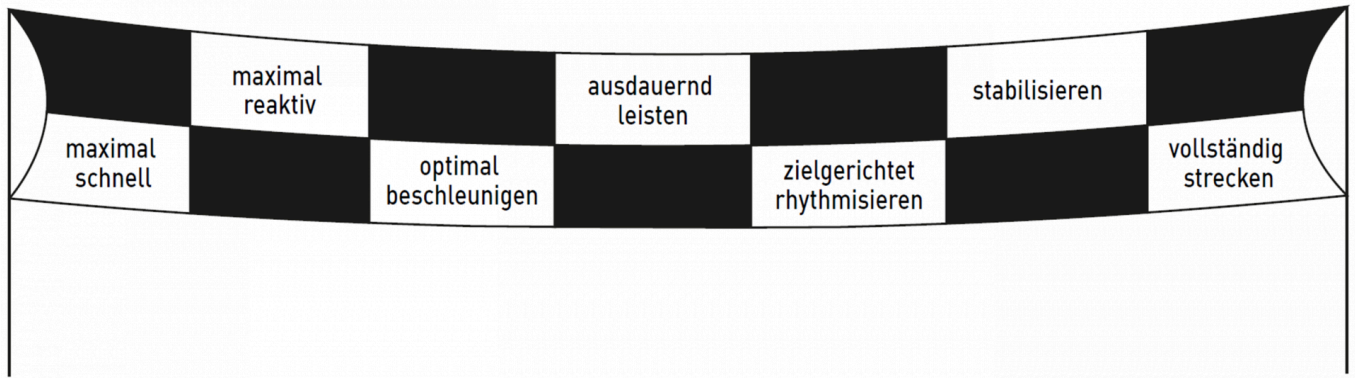


Abb.: Die sieben Erscheinungsformen der Leichtathletik.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

- Eine Bewegung maximal schnell ausführen
- Maximal reaktive Bewegungen ausführen
- Sich selbst oder einen Wurfgegenstand optimal beschleunigen
- Unter physischer oder psychischer Belastung ausdauernd leisten
- Eine Bewegungsabfolge zielgerichtet rhythmisieren
- In der Bewegung den Körper oder einen Gegenstand stabilisieren
- In einer Bewegung den Körper vollständig strecken



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO