

Leichtathletik – Grundlagenübungen: Ohne Kernbewegungen läuft nichts

Jeder Leichtathlet sollte sie beherrschen: die Kernbewegungen der Leichtathletik. Ausgewählte Übungen helfen, diese auszubilden – disziplinenübergreifend, praktisch, effizient.



Dieser Artikel aus der Zeitschrift «Run+Athletic» aus dem Jahr 2009 legt in der «Trainerecke Nr. 18» einen Fokus auf die Wichtigkeit der Kernbewegungen in der Leichtathletik.

Mit den Kernbewegungen werden die zentralen Bewegungen und Fähigkeiten für die Bereiche des Laufens, Springens und Werfens herausgehoben. Sie sind die Voraussetzung für das Erlernen der Techniken in den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik und verdeutlichen auch die Gemeinsamkeiten zwischen Lauf, Sprung und Wurf.

[Leichtathletik – Grundlagenübungen: Ohne Kernbewegungen läuft nichts](#) (pdf)

Quelle: [«Run+Athletic» \(2009\), Trainerecke nr 18. Swiss Athletics, Bern.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO