

Leichtathletik: Höher, schneller und weiter

Gute Ausdauerfähigkeiten beschleunigen die Regeneration nach intensiven Belastungen und sind für Sprinter, Springerinnen und Werfer wichtig.

Kurzstreckenlauf

1 Hochstart und Sprint über 30 Meter.



2 Prellhopper mit leichter Vorwärtsbewegung (10 Wiederholungen).



3 Einbeinsprunglaufen (5 Sprünge pro Bein).



4 Schnelles Skipping an Ort mit Heben des Schwungbeines auf Schwedenkastenelemente (10 Wiederholungen).



5 Schnelles Anfersen in Bauchlage auf Schwedenkasten: Der Oberkörper liegt bis zur Hüfte auf dem Kasten auf, die Oberschenkel sind horizontal in der Luft (10 Wiederholungen pro Bein).



Die Pausen zwischen den Übungen können mit je 30 Sekunden Traben vorwärts, rückwärts, seitwärts oder mit lockerem Hopperhüpfen gestaltet werden.

Weitere Formen zum Sprinten

Folgende Übungen mit fünf und zehn Sekunden Arbeitszeit ausführen:

- Tiefstart aus Startblock und Sprint über 30 Meter.
- Kniehebelauf mit Vorpödeln der Unterschenkel.
- Anfersen im Laufen.
- Vom Anfersen zum Knieheben mit fließendem Übergang.
- Sprunglaufen auf den Fussballen.
- Hüpfen auf einem Bein, das andere Bein macht eine runde Laufbewegung (an Ort oder mit leichter Vorwärtsbewegung).
- Laufen mit gestreckten Beinen.
- Zugwiderstandsläufe (Partner, Pneu, Schlitten).
- Kurze Hügelsprints über 20 bis 30 Meter.
- Frequenzläufe mit schnellem Bodenkontakt über kleine Hindernisse.

Ideal in der Vorbereitung

Aufgrund der kurzen Pausen hat das intermittierende Training eine positive Wirkung auf die Ausdauerfähigkeiten. Dadurch werden aber die Fähigkeiten im Technik-, Schnelligkeits-, Schnellkraftbereich nicht optimal gefördert. Im Gegensatz zu den meisten Sportsportarten werden diese Bereiche in der Leichtathletik (fast) nie ausdauernd belastet. Intermittierende Trainingsformen sind deshalb in der Leichtathletik für die Vorbereitungsperiode geeignet, nicht aber für die Wettkampfperiode. Die Gesamtarbeitszeit beträgt zwischen 10 und 30 Minuten. Je nach Niveau der Athletinnen und Athleten können die Pausen nach den einzelnen Durchgängen verlängert werden. Die Übungen aus dem Sprint-, Sprung- und Wurfbereich können – sofern es Sinn macht – kombiniert werden.

Sprungdisziplinen

Hopserhüpfen in die Höhe
(10 Wiederholungen).



Laufsprünge in die Weite
(10 Wiederholungen).



Wechselsteigsprünge über
Langbank: Sprung diagonal über
die Bank und anschliessender
Sprung mit dem anderen Bein
(5 Sprünge pro Bein).



Einbeinsprünge auf Sprosse:
Griff auf Kopfhöhe an Sprossen-
wand. Einbeinsprung mit Körper-
streckung auf zweite oder dritte
Sprosse. (5 Sprünge pro Bein).



Immer tiefere Froschsprünge
mit Ganzkörperstreckung und
Griff auf Kopfhöhe an Sprossen-
wand (10 Wiederholungen).



Die Pausen zwischen den Übungen können mit je 30 Sekunden Traben vorwärts, rückwärts, seitwärts oder als Slalomlauf erfolgen.

Weitere Formen zum Springen

Folgende Übungen mit zehn Wiederholungen ausführen:

- Laufsprünge mit Überkreuzen der Beine.
- Laufsprünge mit Seil oder in vorgegebenen Reifen.
- Einbeinsprünge in die Weite oder über tiefe Hürden.
- Einbeinsprünge vorwärts auf ein bis zwei Kastenelement(e) und wieder zurück.
- Einbeinsprünge seitwärts auf ein bis zwei Kastenelement(e) und wieder zurück.
- Einbeinsprünge mit halber Drehung auf ein bis zwei Kastenelement(e) und anschliessendem Tiefsprung mit halber Drehung.
- Steigesprünge im 1er Rhythmus über Hürden (Landing auf dem Schwungbein).
- Steigesprünge im 1er Rhythmus über Hürden (Landing auf dem Sprungbein).
- Hohe Froschsprünge über Hürden.
- Tiefe Froschsprünge über Hürden.

Hohe Hüfte für Höhe und Weite

Das Integrieren der Technik ins intermittierende Training ist in der Leichtathletik schwierig. Der konditionelle Anteil steht im Zentrum. Dennoch können disziplinspezifische Schwerpunkte gesetzt werden, in dem für Weitspringer Sprungformen in die Weite und für Hochspringer solche in die Höhe gewählt werden. Bei allen Übungen wichtig ist die Hüft- und Ganzkörperstreckung. Die Pausen können mit spielerischen Elementen gestaltet werden: Slalomlauf mit dem Fussball, Basketball, etc.

Übrigens: Alle Übungen auf den Seiten 6 bis 8 eignen sich hervorragend für das Grundlagentraining in Spilsportarten.

Wurf- und Stossdisziplinen

1
Medizinball aus der Hochhalte vorwärts senkrecht auf den Boden werfen (10 Wiederholungen).



2
Medizinball im Stand mit Ausholen zwischen den Beinen senkrecht in die Höhe werfen (10 Wiederholungen).



3
Medizinball im Langsitz vorwärts an die Wand schleudern (5 Wiederholungen pro Seite).



4
Mit Blick zur Wand: Medizinball aus dem Ausfallschritt mit abschliessendem Umspringen vorwärts über Kopf an die Wand werfen (5 Wiederholungen pro Seite).



5
Mit Rücken zur Wand: Medizinball aus dem Stand seitwärts rückwärts über die Schulter an die Wand werfen (5 Wiederholungen pro Seite).



Die Pausen zwischen den Übungen können mit je 30 Sekunden Traben, Seilspringen oder Korbleger-Parcours in verschiedenen Variationen gestaltet werden.

Weitere Formen zum Werfen/Stossen

Folgende Übungen mit zehn Wiederholungen ausführen:

Den Medizinball

- aus Bauchlage an die Wand werfen (über Kopf) oder stossen.
- aus dem Kniestand vorwärts über Kopf an die Wand werfen.
- aus dem Sitzen am Boden rückwärts über Kopf an die Wand werfen (abliegen und nach dem Fangen wieder aufsitzen).
- aus dem Langsitz parallel zur Wand mit Oberkörperrotation an die Wand werfen.
- aus der Rolle rückwärts bis zur Schulterlage vorwärts über Kopf an die Wand werfen.
- aus Oberschenkellage auf dem Schwedenkasten rückwärts heben und vorwärts an die Wand werfen (Partner hält Beine fest).
- mit Standstossbewegung links und rechts vorwärts an die Wand stossen.
- im Stand zwischen den Beinen ausholend vorwärts an die Wand schocken.
- im Stand rückwärts über Kopf an die Wand schocken.
- im seitlichen Liegen am Boden vorwärts über Kopf an die Wand werfen.

Die Dosis macht's

Die Reihenfolge der Übungen ist so zu wählen, dass die vorderen und hinteren Muskelgruppen des Körpers abwechselnd beansprucht werden. Das Gewicht des Medizinballes kann dem Niveau der Athletinnen und Athleten angepasst werden. Je nach Übung können auch leichtere Bälle benutzt werden.

Mittel- und Langstreckenlauf

Das intermittierende Training im Mittel- und Langstreckenlauf gleicht dem klassischen Intervalltraining mit intensiven und extensiven Belastungen im Wechsel. Ausführliche Beispiele auf www.mobilesport.ch