# Ergänzung: Athletik

In der gesamten Leichtathletik, und so natürlich auch im Disziplinblock Lauf/Gehen, sind athletische Fertigkeiten Grundvoraussetzung für Spitzenleistungen. Mehr noch: Die Athletik wirkt vorbeugend gegen Verletzungen sowie vor allem gegen Einschränkungen aus Überlastungserscheinungen und sichert so ein sorgenfreies Sporttreiben und Trainieren des Athleten. Diese Verletzungsprophylaxe soll mit den folgenden Basisübungen angestrebt werden. Weiterführende Übungen dazu sind im Interaktiven-PDF zur Mobilisation und Stabilisation von Leichtathletik Baden-Württemberg zu finden.

Die Athletik-Übungen sind in drei Blöcke eingeteilt: (1) Mobilisieren, (2) Dehnen und (3) Kräftigen. Mobilisieren sollten Läufer/Geher vor allem die Wirbelsäule und den Bereich Hüfte/Becken. Gedehnt werden muss die zur Verkürzung neigende Muskulatur, zum Beispiel die Oberschenkel-Rückseite und die Waden sowie die Brustmuskulatur. Gekräftigt sollte unbedingt die zur Abschwächung neigende Muskulatur, zum Beispiel die Bauch- und Gesäßmuskulatur. (vgl. dazu auch Dehn- und Kräftigungsgymnastik von Spring et al.)

Bei einem Klick auf den blauen Play-Button öffnet sich ein Fenster und ein Videoclip der Übung startet. Bei einem Klick auf den roten Play-Button wird derselbe Videoclip auf "YouTube" geöffnet und abgespielt (Achtung: Verlinkung ins Internet). Neben dem Foto zur jeweiligen Übung aus dem Bereich Athletik stehen Hinweise und Erläuterungen zur Ausführung. Zu den Übungen sind Variationen aufgeführt, die ebenfalls mit einem Video unterlegt sind.

#### Mobilisation: "Frosch"



Wichtig: Schultern bleiben auf dem Boden Fußspitzen anziehen





### Mobilisation: "Skorpion"



Wichtig: Schultern bleiben auf dem Boden





#### Mobilisation: Becken und Hüfte



Wichtig: Fuß und Knie berühren wechselseitig

den Boden





### Kräftigung: Schienbein-Muskulatur



Wichtig: Sprunggelenke 90 Grad beugen anschließend Fuß wieder komplett

am Boden ablegen

Partner gibt vorsichtig Gegendruck auf den Fuß; Übung ist zu Beginn anspruchsvoll!





#### Kräftigung: Unterarmstütz



Wichtig: KEINE Hohlkreuz-Position einnehmen
Unterarme sind parallel
Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule

Hinweis: Im Video wird die Bewegung dynamisch ausgeführt (Schultern auf & ab).





Variationen:





als Seitstütz (mit oder ohne Bewegung von Becken/Hüfte) (5b) als Unterarmstütz Rücklings (5c)

### Kräftigung: Gesäß-Muskulatur



Wichtig: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule Fußspitzen anziehen und Fußspitze des abgehobenen Beines zeigt immer nach unten

Hinweis: Übung auch möglich mit Heben & Senken des oberen Beines (im Video anders dargestellt!)





Variationen:





in Seitlage und Beine nach vorne ablegen (6b)





aus dem großen Stütz (Liegestütz) ein Bein nach hinten/oben strecken (6c)



## Kräftigung: Bauch-Muskulatur



Wichtig: Betonung der Übung liegt auf dem "Strecken"
Fußspitzen zeigen bei beiden Übungen stets
nach oben (Fußspitzen anziehen) und
Lendenwirbelsäule hält immer Kontakt zum
Boden!





Variation:





Übung speziell für die untere Bauchmuskulatur (7b)

#### Dehnung: Brust-Muskulatur



Wichtig: unteres Knie berührt immer den Boden oberes Knie liegt immer auf dem unteren oberen Arm diagonal nach hinten oben weg strecken

"Blick" folgt der Hand (Kopf dreht mit)





# Dehnung: "Yoga-Hund"



Wichtig: Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule
Becken/Hüfte nach oben strecken
Fersen Richtung Boden drücken
Rücken bleibt (immer!) gerade





## Dehnung: dynamischer Ausfallschritt



Hinweis: Übung kann auch statisch ausgeführt werden







## Verwendete und empfohlene Literatur

- Dreißigacker, Thomas (2017). *Ist es sinnvoll, gezielt die Ausdauer mit Kindern zu trainieren?* FAQ zum Nachwuchsleistungssport-Symposium des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft. Zugriff unter: https://www.bwleichtathletik.de/trainingstipps/
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2007). *Einführung in die Trainingswissenschaft.* Wiebelsheim: Limpert.
- Killing, W. et al. (2010). Jugend-Leichtathletik: Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die disziplinübergreifenden Grundlagen im Aufbautraining. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Killing, W. et al. (2014). Jugend-Leichtathletik Lauf: Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Lauf- und Gehdisziplinen im Aufbautraining. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Killing, W. et al. (2017). *Grundlagentraining: Jugendleichtathletik U12 bis U16. Rahmenplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes.* Münster: Philippka-Sportverlag.
- Leichtathletik Baden-Württemberg (Hrsg.). *Interaktive PDF zu allen Disziplinbereich der Leichtathletik*. Zugriff unter: https://www.bwleichtathletik.de/trainingstipps/
- Martin, D. et al. (1999). Handbuch Kinder und Jugendtraining. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Simon, C. & Kramer, R. (2004). *Leichtathletik. Technikvariationstraining beim Laufen.* Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Spring, H. et al. (2000). *Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stretching und dynamische Kräftigung.*Stuttgart: Thieme.
- Strüder, H., Jonath, U. & Scholz, K. (2017). Leichtathletik. Trainings- und Bewegungswissenschaft Theorie und Praxis aller Disziplinen. Hellenthal: Sportverlag Strauß.
- Thürkow, Christoph (2019). Handreichung für das kindgerechte Training der Ausdauer im Rahmen des Projekts der Leichtathletik Baden-Württemberg unter dem Titel "Meine Schule: LÄUFT!". Zugriff unter: https://www.bwleichtathletik.de/laufprojekt/
- Zintl, F & Eisenhut, A. (2004). *Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung.*München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.



## Kontakt & Impressum

### Jens Boyde

Landestrainer Lauf/Gehen

Mobil: 0171 - 950 08 36

Mail: boyde@bwleichtathletik.de



#### Christoph Thürkow

Landestrainer Lauf Nachwuchs

Mobil: 0174 - 202 47 26

Mail: thuerkow@bwleichtathletik.de



#### Geschäftsstelle Leichtathletik Baden-Württemberg

Fritz-Walter-Weg 19 D-70372 Stuttgart

Fon: 0711 - 280 77 - 701 Fax: 0711 - 280 77 - 720 Mail: info@bwleichtathletik.de

Homepage: www.bwleichtathletik.de

Hauptautor dieser Interaktiven PDF: Christoph Thürkow, Landestrainer Lauf Nachwuchs

Version dieser PDF: Anfang Mai 2020

Vielen Dank für die Unterstützung bei den Video-Aufnahmen:

- ➤ Lauf-ABC: Sophia Seiter, TV 1847 Bühl (4. Oktober 2018)
- ➤ Geh-ABC: Carl Dohmann, SCL Heel Baden-Baden (6. Oktober 2018)
- Geh-ABC: Nathaniel Seiler, TV Bühlertal (6. Oktober 2018)
   Geh-ABC: Tatjana Ramsteiner, TV Biberach (6. Oktober 2018)
   Geh-ABC: Nora Wälde, TV Biberach (6. Oktober 2018)
- > Athletik: Max Berner, SG Schorndorf 1846 (21. November 2016)



© Die Rechte am Bild- und Videomaterial liegen bei der Leichtathletik Baden-Württemberg. Die unbefugte Nutzung ist nicht gestattet.



