



# Leichtathletikabteilung – Schüler



## Ziel unserer Arbeit:

### Breiten- und Leistungssport:

1. Liebe zum Sport - sinnvolle und gesunde Freizeitgestaltung
2. Erlernen der leichtathletischen Disziplinen

### Breitensport:

1. Unterstützung der sportlichen Aktivität
2. Hilfe beim Überwinden von Hindernissen (körperliche- motorische Probleme, Konzentrationsprobleme u.ä.)
3. Training gemeinsam mit den Sportlern der Leistungsgruppe einmal wöchentlich
4. Wettkampfangebote auch für den Breitensport

### Leistungssport:

1. Mehrkampfausbildung
2. Bilden von Leistungsgruppen
3. Individuelle Förderung im Team
4. Erstellen eines Trainings- und Wettkampfplanes:
  - a. Aufbauphase
  - b. Wettkampfphase
  - c. Erholungsphase
5. Vermittlung von Wissen: Sport, sportmethodisch, Gesundheit (gesunde Ernährung) u.ä.

## Anforderung an die Übungsleiter /Trainer

1. sinnvolle und verantwortungsvolle Gestaltung und Führung des Trainings im Rahmen des Konzeptes
2. Weiterbildung im Rahmen der individuellen Möglichkeiten
3. Betreuung der Sportler bei ausgewählten Wettkämpfen und bei Trainingsfahrten



# Leichtathletikabteilung – Schüler



Trainingsschwerpunkte in den einzelnen Altersklassen – Leistungstraining bzw. vorbereitendes Leistungstraining (Breitensport entsprechend abgewandelt)

Schwerpunkte	Vorschulalter	Schü/Schi D	Schü/Schi C	Schü/Schi B	Schü/Schi A	Jugend
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme /Beine : korrektes Laufen</li> <li>Spiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme / Beine: unterstützende Bewegungen</li> <li>Bewusstes Erleben des gezielten Körpereinsatzes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Übungen in den einzelnen Techniken</li> <li>Gymnastik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Übungen in den einzelnen Techniken</li> <li>Gymnastik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Übungen in den einzelnen Techniken</li> <li>Gymnastik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Übungen in den einzelnen Techniken</li> <li>Gymnastik</li> </ul>
<b>Konzentration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele: Spieldauer, Spielaufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele</li> <li>Zuhören bei Erläuterungen</li> <li>Konzentration vor Ausführung einer Aktivität</li> <li>Gezielte Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konzentration vor und bei der Ausführung einer Übung bzw. einer Bewegungsfolge</li> <li>Spiele, Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewusste Konzentration</li> <li>Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weiterführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weiterführung und Vertiefung</li> <li>Herausarbeiten individueller Besonderheiten</li> </ul>
<b>Kondition/ Ausdauer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waldläufe</li> <li>Spiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waldläufe</li> <li>Spiele /Staffeln</li> <li>800m – Runden</li> <li>Einfaches Kreistraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waldläufe</li> <li>Stadionrunden</li> <li>Spiele /Staffeln</li> <li>Kreistraining</li> <li>Cooper-Test</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervalltraining</li> <li>Steigerungsläufe</li> <li>Coopertest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Methoden – Vielfalt nicht vernachlässigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie A</li> </ul>
<b>Kondition/ Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur im Rahmen der Spiele/ kein gezieltes Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein Extratraining</li> <li>Arbeit mit 1kg-Medizinball</li> <li>einfaches Kreistraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreistraining</li> <li>Stabilisationsübungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreistraining</li> <li>Stabilisationsübungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreistraining</li> <li>Stabilisationsübungen</li> <li>An Krafttraining heranhelfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie A</li> <li>Kraftraum</li> </ul>
<b>Wissen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schutz vor Witterung</li> <li>Trinken, Essen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesunde Ernährung</li> <li>Gezielte Konzentration</li> <li>Erste Wettkampfregele</li> <li>Einfaches anatomisches Wissen</li> <li>Funktionsweise der Muskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitere Vertiefung des Wissens entsprechend der einzelnen Disziplinen</li> <li>Gesundheit</li> <li>Sportmethodische Grundregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitere Vertiefung des Wissens entsprechend der einzelnen Disziplinen</li> <li>Gesundheit</li> <li>Sportmethodische Grundregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitere Vertiefung im Zusammenhang mit Schulwissen</li> <li>Bewusste Anwendung des Erlernten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie A</li> </ul>



# Leichtathletikabteilung – Schüler



Schwerpunkte	Vorschulalter	Schü/Schi D	Schü/Schi C	Schü/Schi B	Schü/Schi A	Jugend
Team	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einfache Regeln im Spiel</li> <li>Aufstellen von Mannschaften</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Akzeptanz von Regeln</li> <li>Staffeln und Mannschaftsspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme und intensive Vorbereitung auf die DSMM</li> <li>Staffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme und intensive Vorbereitung auf die DSMM</li> <li>Staffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme und intensive Vorbereitung auf die DSMM</li> <li>Staffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme und intensive Vorbereitung auf die DSMM</li> <li>Staffeln</li> </ul>
Lauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsablauf : Arm/Bein/Kopfhaltung</li> <li>Start aus dem Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laufstil : Kurzstrecke/ Langstrecke</li> <li>Erste Tiefstarts</li> <li>Atemtechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hürdentraining</li> <li>Unterschiede Laufstil Sprint/Langstrecke</li> <li>Tiefstart – erste Schritte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hürdentraining</li> <li>Verbesserung des Laufstils</li> <li>Vielseitigkeit</li> <li>Tiefstart- erste Startphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neuer Hürdenabstand</li> <li>Intensive Arbeit an den einzelnen Laufphasen</li> </ul>	Beginnende Spezialisierung
Wurf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballwurf</li> <li>Verschiedene Spielgeräte</li> <li>Arm: lang</li> <li>Arm/Beinstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballwurf / Zielwurf</li> <li>Arm + Bein</li> <li>Höhe der Würfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballwurf</li> <li>mit Anlauf von 3-5 Schritten zum längeren Anlauf</li> </ul>	Einführung: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kugel</li> <li>Diskus</li> <li>Speer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kugel – Angleiten einführen</li> <li>Diskus - Drehtechnik beginnen</li> <li>Speer – weiterer Anlauf</li> </ul>	Beginnende Spezialisierung
Sprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoch springen</li> <li>Arme mitnehmen</li> <li>Verschiedenste spielerische Übungen: Ziel, Weit, Hoch</li> <li>Beginn Arbeit am Absprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absprung</li> <li>Anlauf bes. 7-9 Schritte</li> <li>Höhe des Sprunges</li> <li>Koordination Arm/Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schrittweitsprünge</li> <li>Hangweitsprünge</li> <li>Hochsprünge</li> <li>Stabhochsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hochsprünge</li> <li>Weitsprung: Absprung,Höhe, Landung</li> <li>Zone-&gt; Brett vorbereiten</li> <li>Stabhochsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hochsprünge</li> <li>Schrittweitsprung beginnen</li> <li>Absprung vom Brett</li> <li>Stabhochsprung</li> </ul>	Beginnende Spezialisierung
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trollcup</li> <li>Jedermannlauf</li> <li>Nikolaussportfest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Jahresplan</li> <li>Trainingslager für Wettkampfgruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Jahresplan</li> <li>Trainingslager für Wettkampfgruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Jahresplan</li> <li>Trainingslager für Wettkampfgruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Jahresplan</li> <li>Trainingslager für Wettkampfgruppe</li> </ul>	Wie A Trainingslager für Wettkampfgruppe