Der Trainingsaufbau in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik : ein Beitrag zur Lehre der Jugendleichtathletik

Autor(en): **Strähl, Ernst**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994335

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der Trainingsaufbau in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik

Ein Beitrag zur Lehre der Jugendleichtathletik

Ernst Strähl, Magglingen

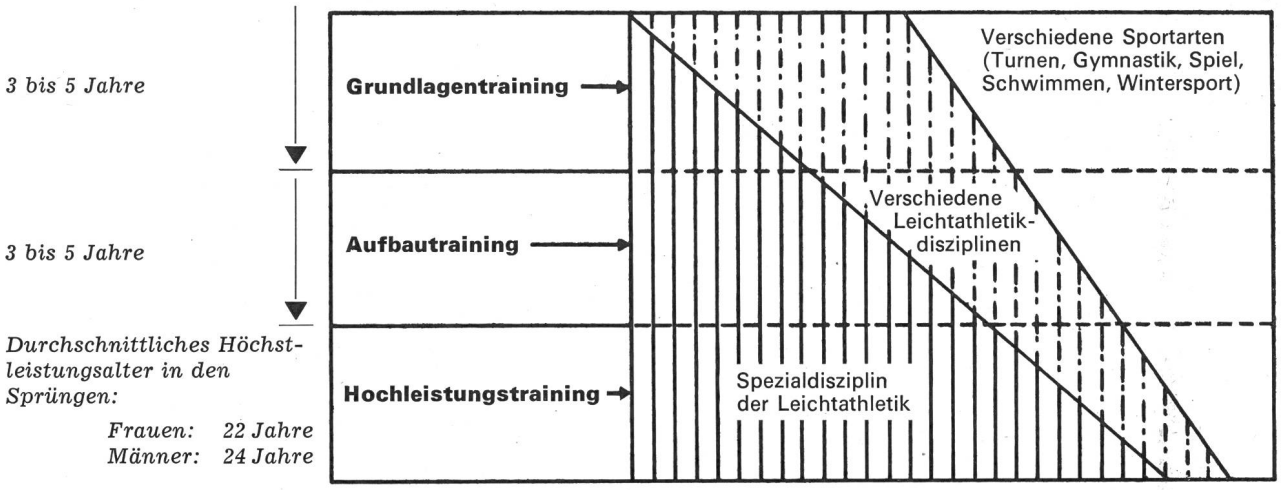
1. Grundsätze des Sprungtrainings

Erstes Prinzip: Von der Vielseitigkeit zur Spezialisierung

Trainingspläne für Jugendliche sind der sportlichen Ausbildung entsprechend aufgeteilt in:

I Grundlagentraining (für Anfänger)
II Aufbautraining (für Fortgeschrittene)

Vor allem in den Richtlinien für das Grundlagentraining wird deutlich ersichtlich, dass für Jugendliche eine vielseitige körperliche Ausbildung im Vordergrund stehen soll. Sie bildet die *Basis für eine spätere Spezialisierung.* Spitzenleistungen von Schülern und jugendlichen Anfängern sind nicht anzustreben!



Trotz der anzustrebenden Vielseitigkeit ist es von Vorteil, wenn man Gemeinsamkeiten und Unterschiede der wichtigsten *Elemente der Sprungdisziplinen* kennt:

	Weitsprung	Dreisprung	Hochsprung	Stabhochsprung
Sprungkraft	***	***	***	***
Rumpfkraft	**	**	*	***
Schnelligkeit (Sprint)	***	***	*	***
Beweglichkeit (Gelenke)	**	*	***	**
Technik (Koordinationsfähigkeit)	**	**	***	***
Ausdauer	**	**	*	**

*** = sehr wichtig ** = wichtig * = weniger wichtig

In den folgenden *Altersabschnitten* sind die Voraussetzungen zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Technik am günstigsten (Mädchen jeweils etwas früher):

Kraft	7 bis 9 und 13 bis 17 Jahre
Schnelligkeit	9 bis 11 und 13 bis 15 Jahre
Technik	10 bis 12 Jahre

Zweites Prinzip: Systematischer Aufbau — kontinuierlicher Belastungsanstieg

Trainieren heisst, die persönliche Leistungsfähigkeit systematisch verbessern zu wollen. Fortschritte werden aber nur erzielt, wenn die Belastungen langsam, aber stetig ansteigen. *«Nur wenn etwas gefordert wird, wird auch etwas gefördert!»*

Folgende *Leistungen in Testübungen,* die für alle Sprungdisziplinen gelten, können am Ende des Grundlagentrainings beziehungsweise Aufbautrainings als «sehr gut» bezeichnet werden:

a) Nach dem Grundlagentraining		Jünglinge	Mädchen
20 m fliegend		2,6 Sek.	2,8 Sek.
60-m-Lauf mit Start		8,4 Sek.	9,0 Sek.
5-Hupf beidbeinig (Mädchen 6-Hupf)		11,50 m	11,50 m
Absolute Sprungkraft		60 cm	55 cm
Beinheben über Kopfhöhe an Sprossenwand		7 x	3 x
Ungefähre Sprungleistungen:	Weitsprung	5,20 m	4,60 m
	Dreisprung	10,50 m	—
	Hochsprung	1,60 m	1,40 m
	Stabhochsprung	2,70 m	—

b) Nach dem Aufbautraining		Jünglinge	Mädchen
20 m fliegend		2,3 Sek.	2,6 Sek.
60-m-Lauf mit Start		7,2 Sek.	8,1 Sek.
5-Hupf beidbeinig (Mädchen 6-Hupf)		13,50 m	13,50 m
Absolute Sprungkraft		70 cm	60 cm
Beinheben über Kopfhöhe an Sprossenwand		10 x	5 x
Ungefähre Sprungleistungen:	Weitsprung	6,70 m	5,60 m
	Dreisprung	13,50 m	—
	Hochsprung	1,90 m	1,65 m
	Stabhochsprung	3,80 m	—

Wer diese Resultate erreicht hat, kann sich Hoffnung auf eine erfolgreiche Springerkarriere machen. Alle andern aber, die etwas weniger spektakuläre Leistungen erzielen, dürfen sich an ihren persönlichen Fortschritten freuen. «Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!» Und noch etwas: Beharrlichkeit und Trainingsfleiss haben schon oft zu Ueberraschungen geführt.

Vielleicht geben die obigen Testresultate aber auch den Anstoss dazu, sich einmal in einer anderen Sparte der Leichtathletik zu versuchen. Mit dem Sprungtraining wurde in jedem Fall eine ausgezeichnete Grundlage geschaffen.

Drittes Prinzip: Dreiteilung des Trainingsjahres

Wie aus den Trainingsplänen ersichtlich ist, wird das Trainingsjahr in drei *Trainingsperioden* eingeteilt:

① Vorbereitungsperiode	I Wintertraining (November bis März)
	II Vorwettkampftraining (April bis Mai)
② Wettkampfperiode	(Juni bis September)
③ Uebergangsperiode	(Oktober)

Jede Trainingsperiode hat ihre besonderen Merkmale:

Vorbereitungsperiode I (November bis März)

	Technik	Kondition	Spiel
Richtwerte	25 %	55 %	20 %

— hoher Trainingsumfang (d. h. viele Wiederholungen, relativ lange Laufstrecken usw.) und eher langsame Ausführung

— technische Schulung aller Sprungdisziplinen, im Aufbautraining (Fortgeschrittene) allmählich mit Schwerpunkt in einer Spezialdisziplin

— als sprungkraftfördernde Spiele besonders empfohlen: Volleyball und Basketball

Vorbereitungsperiode II (April bis Mai)

Richtwerte	Aufbau-Wett-kämpfe 10 %	Technik 50 %	Kondition 35 %	Spiel 5 %

— Steigerung der Intensität, d. h. weniger Wiederholungen und kürzere Strecken, dafür schneller werdende Ausführung

Wettkampfperiode (Juni bis September)

Richtwerte	Wettkämpfe 25 %	Technik 40 %	Kondition 30 %	Spiel 5 %

— hohe Intensität des Trainings
— viele wettkampfähnliche Uebungen

Uebergangsperiode (Oktober)

— starke Reduktion des Trainings
— aktive Erholung durch lustbetonte Trainingsformen und Ergänzungssportarten (Spiele, Schwimmen, Wandern usw.)

Viertes Prinzip: Wettkampfplanung

Die Wettkämpfe können, je nach der ihnen zugemessenen Bedeutung, in Aufbau- und Hauptwettkämpfe (Saisonhöhepunkte) unterteilt werden.

Die *Aufbauwettkämpfe* dienen als Vorbereitung auf die Hauptwettkämpfe, wobei folgende Ziele verfolgt werden:

— allmähliche Steigerung der Wettkampfleistung
— Festigung der Technik unter Wettkampfbedingungen
— Gewöhnung an die Wettkampfbelastung unter den verschiedenartigsten Bedingungen (Wettkampfhärte und Routine erwerben)

In den *Hauptwettkämpfen* (bei Fortgeschrittenen 2 bis 3 pro Saison) sollte die optimale Leistung erreicht werden. Vor wichtigen Wettkämpfen wird normalerweise das Training während 2 bis 4 Tagen reduziert oder eingestellt. Die Zeit nachher ist wenn möglich für die Ausmerzung aufgetretener Fehler zu nützen.

Schlussbemerkung

Nicht unerwähnt bleiben darf, dass ein sportliches Training auch eine sportliche Lebensführung voraussetzt (viel Schlaf, kein Nikotin). Gesunder Ehrgeiz und kameradschaftliches, faires Verhalten sind Persönlichkeitsmerkmale, durch die sich Leichtathletinnen und Leichtathleten auszeichnen sollen.

Und nun: Viel Freude und Befriedigung im Training und im Wettkampf!

2. Grundlagentraining für die Sprungdisziplinen

Der vorliegende *Rahmentrainingsplan* ist als Richtlinie für *die ersten 3 bis 5 Jahre* eines systematischen Trainings zu betrachten, das durch andere Sportarten ergänzt werden kann (z. B. Schulsport).

Die *Trainingshäufigkeit* soll dem individuellen Lebensrhythmus angepasst sein und darf Schule oder Berufsausbildung nicht beeinträchtigen.

Die Pläne sind für *eine Trainingswoche gedacht.* Die *Reihenfolge* der Trainingstage und des Stoffes kann umgestellt werden, doch muss sich immer ein sinnvoller Aufbau ergeben.

Vorbereitungsperiode I / Wintertraining (November bis März)

Uebersicht

4 Trainingstage pro Woche, eine Trainingseinheit zu 90 Minuten.

Bedeutung der wichtigsten *Elemente der Sprungdisziplinen* im Wintertraining:

Sprungkraft	***	*Beweglichkeit*	**
Rumpfkraft	***	*Technik*	**
Schnelligkeit	*	*Ausdauer*	***

*** = *sehr wichtig* ** = *wichtig* * = *weniger wichtig*

1. Tag

20 Min. Aufwärmen

Teil 1: Gehen, Laufen und Hüpfen im Wechsel, Gymnastik für alle Körperpartien

Teil 2: Partnerübungen, vor allem zur Dehnung und Kräftigung des Oberkörpers.

15 Min. Schnelligkeitstraining mit Reaktionsübungen, Einholläufen und einfachen Pendelstafetten.

30 Min. Sprungschulung auf der Mattenbahn (mit oder ohne Hürden):

— fortgesetzte Laufsprünge;
— ein- oder beidbeinige Sprungfolgen in verschiedenen Varianten;
— fortgesetzte Froschsprünge (beidbeinig).

Zwischen den Serien: Medizinballwürfe auf verschiedene Arten.
Anstelle der Sprungschulung kann zur Abwechslung auch eine Wurfdisziplin durchgeführt werden.

15 Min. Spiel: Schulungsformen Basketball (Dribbling, Sternschritt, Slalomlauf, Korbwurf).

10 Min. Auslaufen.

2. Tag

20 Min. Aufwärmen mit einem Spiel, spezielle Hürdengymnastik.

10 Min. Rhythmusschulung über 5 kniehohe Hürden (3-Schritt-Rhythmus).

30 Min. Technische Grundübungen (in der gleichen Trainingseinheit nur in *einer* Richtung, d. h. a oder b oder c):

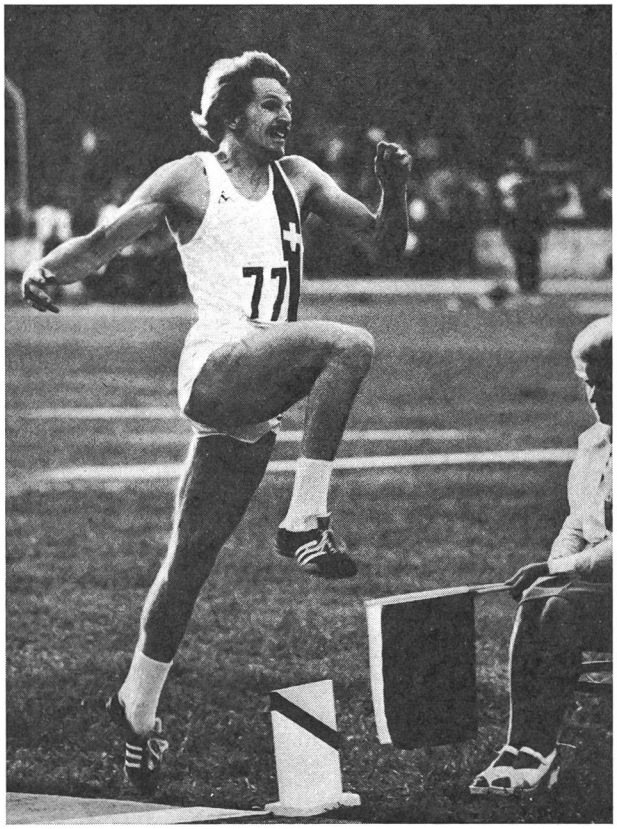
a) in Richtung *Weit- und Dreisprung:*
— Hopserhüpfen mit betontem Schwungbeineinsatz;
— Laufsprünge aus 3-Schritt-Anlauf;
— aus kurzem Anlauf Sprünge mit verschiedenen Aufgaben (vom Kastenoberteil auf die Schaumgummimatte oder in die Sprunggrube):
Hoher Schwungbeineinsatz;
Kopf berührt einen Richtungsregler;
Hüfte berührt einen Richtungsregler.

b) in Richtung *Hochsprung* (Fosbury-Flop):
— Laufen und Hopserhüpfen: Geradeaus, in Schlangenlinien, im Zick-Zack;
— aus dem leichten Laufschritt: Sprünge (einbeinig) mit einer halben oder ganzen Körperdrehung, auf beide Seiten;
— 5-Schritt-Anlauf, die letzten 3 Schritte auf einem Bogen: Einbeiniger Absprung zum Sitz auf der Schaumgummimatte (Beine im Sitz etwa rechtwinklig zur Mattenlängsseite).

c) in Richtung *Stabhochsprung:*
— Tragen des Stabes: Stab auf den Schultern (Stab zeigt in Laufrichtung); Gehen mit richtiger Tragart (auch über eine Schwebekante); Laufen mit richtiger Tragart; Stabstaffeln;
— Hangen und Pendeln am Tau (das Tau auf der gleichen Seite wie die untere Hand oder zwischen den Beinen = Hexenritt): Von Kasten zu Kasten; vom Kasten auf die Schaumgummimatte; gleiche Uebungen mit halber Körperdrehung;
— mit dem Stab die gleichen Uebungen wie am Tau (Stabspitze aufgesetzt auf rutschfester Unterlage, am Anfang Stabführung durch einen Partner).

20 Min. Circuit-Training mit mindestens 6 Stationen und folgenden Schwerpunkten:
— (Sprung-) Kraftausdauer (rasche Sprungserien während mindestens 1 Minute);
— Beweglichkeit (speziell Schultern und Hüfte).

10 Min. Auslaufen.



3. Tag

20 Min. Aufwärmen

Teil 1: Wie am 1. Tag;

Teil 2: Laufschulung (Skipping, Anfersen, Steigerungsläufe mit Beachtung der Bewegungskoordination).

30 Min. Sprungkondition: Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit (in der gleichen Trainingseinheit nur *ein* Gerät, d. h. entweder a oder b oder c):

a) *Reck* (schulterhoch):
— Felgaufzug, Felgumschwung;
— Unterschwung (auch über Zauberschnur und mit halber Körperdrehung);
— Kippe aus dem Vorlaufen.

b) *Schaukelringe* (hanghoch):
— Vorschwung — Rückschwung;
— halbe Körperdrehung nach Vorschwung und / oder Rückschwung;
— Aufschwingen zum Sturzhang nach Vorschwung oder Rückschwung.

c) *Boden* (Mattenbahn):
— Rolle vorwärts, Rolle rückwärts;
— Kerze, Brücke, Bodenkippe;
— Handstand gegen die Wand, Handstand und Abrollen, Handstandüberschlag.

15 Min. Seilspringen in allen Varianten, auf Zeit usw.

20 Min. Spiel: Basketball mit vereinfachten Regeln.

5 Min. Ausklang.

4. Tag

Ausdauertraining:

1 Stunde Laufen im Gelände (in der gleichen Trainingseinheit nur *eine* Form, d. h. entweder a oder b oder c):

a) Dauerlauf in gleichmässigem Tempo;

b) Fahrtspiel mit dem Gelände angepassten Tempowechseln;

c) 3-Minuten-Läufe (3 Minuten zügig laufen — 1 bis 2 Minuten traben usw.).

Vorbereitungsperiode II / Vorwettkampftraining (April bis Mai)

Uebersicht

4 Trainingstage pro Woche, eine Trainingseinheit zu 90 Minuten.

Bedeutung der wichtigsten *Elemente der Sprungdisziplinen* im Vorwettkampftraining:

Sprungkraft	***	*Beweglichkeit*	***
Rumpfkraft	**	*Technik*	***
Schnelligkeit	**	*Ausdauer*	**

*** = *sehr wichtig* ** = *wichtig* * = *weniger wichtig*

1. Tag

20 Min. Aufwärmen.

Teil 1: Gehen, Laufen und Hüpfen im Wechsel, Gymnastik für alle Körperpartien;

Teil 2: 5 Steigerungsläufe 40 bis 50 m, davon 20 bis 30 m voll *oder* Anlaufschulung (5 Anläufe, Marke treffen).

15 Min. Schulung des Ueberganges vom Anlauf zum Absprung (Uebersetzen) in einer der Sprungdisziplinen; allmähliche Steigerung der Anlauflänge.

30 Min. Circuit-Training mit mindestens 6 Stationen und folgenden Schwerpunkten:

— Rumpfkraft (z. B. Beinheben an der Sprossenwand);

— Armkraft (z. B. Klettern oder Hangeln am Tau);

— Beweglichkeit (z. B. Hürdensitzwechsel).

Anstelle des Circuit-Trainings kann zur Abwechslung auch eine Wurfdisziplin durchgeführt werden.

15 Min. Spiel: Basketball.

10 Min. Auslaufen.

2. Tag

20 Min. Aufwärmen mit spezieller Hürdengymnastik.

20 Min. Lauf über 5 Hürden (Höhe etwa Mitte Oberschenkel, 3-Schritt-Rhythmus).

30 Min. Technische Schulung (in der gleichen Trainingseinheit nur in *einer* Richtung, d. h. a oder b oder c oder d):

a) in Richtung *Weitsprung:*

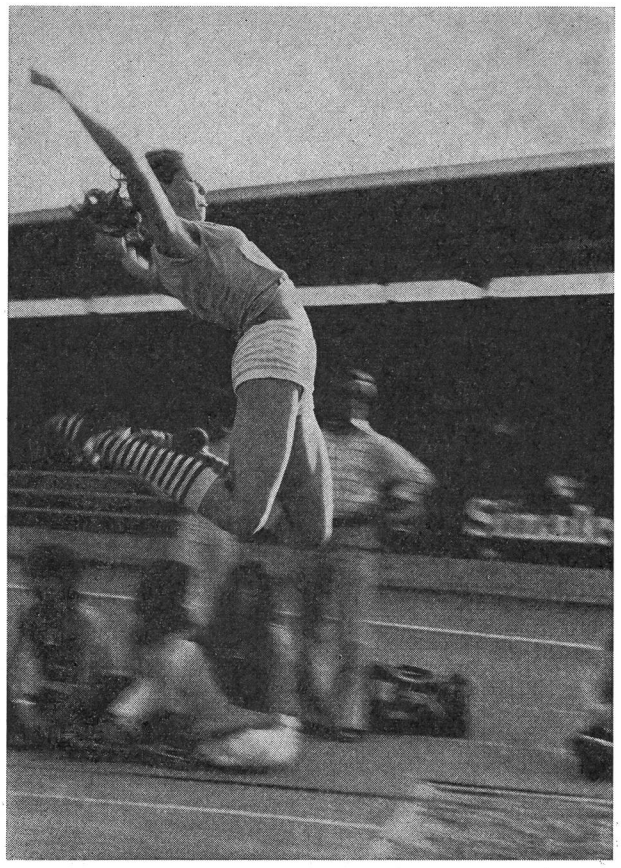
Anlage: In der Halle Sprung vom Kastenoberteil auf die Schaumgummimatte, im Freien von einer Erhöhung oder vom Balken in die Sprunggrube.

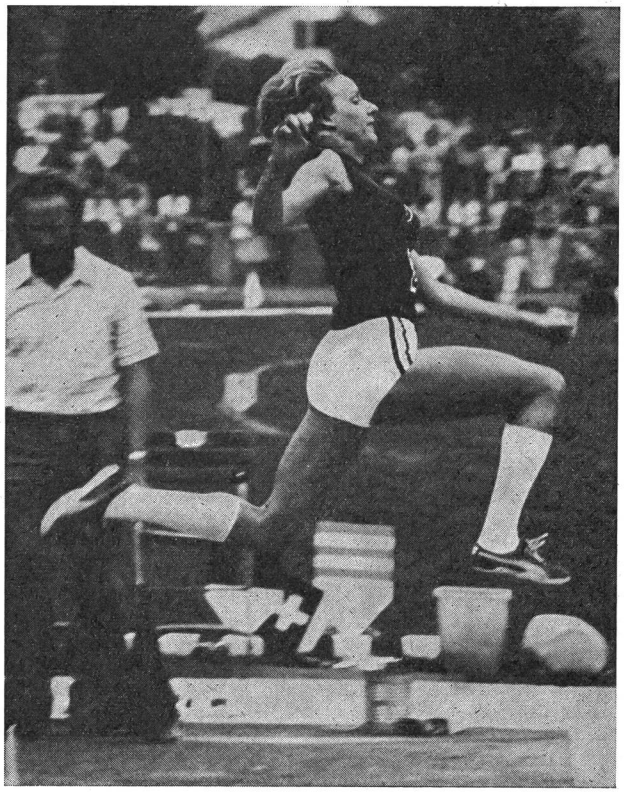
Sprünge mit kurzem Anlauf (5 bis 8 Schritte):

— Schwungbein lange oben lassen und Landung in der Schrittstellung (Schwungbein vorne);

— gleiche Uebung, aber Sprungbein gegen Ende der Flugphase zur beidbeinigen Landung nach vorn nehmen = Schrittsprungtechnik;

— wie erste Uebung, aber Schwungbein in der Luft senken zur Hüftstreckung (beide Unterschenkel angewinkelt) mit anschliessender beidbeiniger Landung = Hangsprungtechnik.





b) in Richtung *Dreisprung:*

Anlage: Mattenbahn oder Rasen.

— einbeinige Sprungfolgen mit Beinwechsel (z. B. li - li - re - re- . . .), mit Regulierung der Sprunglänge durch Velopneus; mit kniehohen Hindernissen zwischen den gleichbeinigen Sprüngen;

— Sprungfolgen im Dreisprungrhythmus li - li - re - li - li - . . . (und umgekehrt); Regulierung der Sprunglänge durch Velopneus; mit Absprung vom Kastenoberteil für den 3. Sprung (li - li-Sprung und li - li-Sprung . . .);

— Standdreisprünge (auch aus kurzem Anlauf): Mit dem 1. Sprung vom Kastenoberteil und beidbeiniger Landung nach dem 3. Sprung (auf Schaumgummimatte oder in Sprunggrube).

c) in Richtung *Hochsprung* (Fosbury-Flop):

Anlage: Kastenoberteil für den Absprung, Schaumgummimatte.

— 5-Schritt-Anlauf im rechten Winkel zur Anlage (gerader Anlauf): Absprung (vom Kasten) — halbe Körperdrehung — Landung im Sitz; dabei immer *ein* Element speziell beachten:
Fussstellung; Schwungbeineinsatz; Armeinsatz; Kopfhaltung; Körperdrehung; allmähliche Verschiebung des Anlaufbeginns nach aussen bis auf die Höhe der Ständer;

— vom Kasten: Standsprünge rückwärts mit Hüftstreckung und angewinkelten Unterschenkeln in der Flugphase, Klappbewegung und Landung auf dem Rükken. Absprung beidbeinig; Steigschritt und einbeiniger Absprung; auf Höhe (mit Gummischnur);

— aus 5- oder 7-Schritt-Anlauf: Grobform Fosbury-Flop (erste Anlaufschritte geradlinig, hineinziehen in den Bogen auf einer zirka 1,50 m seitlich vom Ständer und zirka 3 m in Anlaufrichtung liegenden Marke).

d) in Richtung *Stabhochsprung:*

— verschiedene Lauf- und Zielübungen mit dem Stab; Einstichübungen aus dem Marschieren und mit kurzem Anlauf, gegen die Wand oder in den Einstichkasten;

— Laufen mit dem Stab und Senken zum Einstich (Einstichkasten am Boden mit Kreide markiert), Absprung nach vorn mit Stab in Hochhalte.

Anlage: Stabspitze auf rutschfester Unterlage oder im Einstichkasten, Schaumgummimatte.

— Stab wird in einem Winkel von zirka 45 Grad zur Anlaufbahn durch einen Partner gehalten: Anlauf ohne Stab, oberer Griff etwa auf Kopfhöhe — Hangen / Pendeln — Landung im Sitz; allmählich selbständiger Sprung mit kurzem Anlauf; Stabweitsprung als Wettkampfform.

15 Min. Spiel Volleyball (technische Vorübungen und Spiel mit vereinfachten Regeln).

5 Min. Ausklang.

3. Tag

Ausdauertraining:

1 Stunde Fahrtspiel im Gelände (Wald), Strecken von 50 bis 250 m in erhöhtem Tempo (bis zu 10 Tempowechseln).

4. Tag

20 Min. Aufwärmen wie am 1. Tag.

30 Min. 8 Tiefstarts mit Sprint über 30 m (voll, zwischen den Läufen 3 bis 4 Minuten Pause).

20 Min. Wettkampfmässige Mehrsprünge auf der Mattenbahn oder auf dem Rasen (Landung auf der Schaumgummimatte bzw. in der Sprunggrube):
- — 10 fortgesetzte Laufsprünge (5 Serien);
- — je 5 Dreisprünge in beiden Varianten (5mal li - li - re / 5mal re - re -li);
- — 5 fortgesetzte Froschsprünge (beidbeinig, 5 Serien).

20 Min. Auslaufen und Lockerungsgymnastik auf dem Rasen.

Wettkampfperiode (Juni bis September)

Uebersicht

3 Trainingstage pro Woche (bei Wettkämpfen 2), eine Trainingseinheit zu 90 Minuten.

Bedeutung der wichtigsten *Elemente der Sprungdisziplinen* in der Wettkampfperiode:

Sprungkraft	***	*Beweglichkeit*	**
Rumpfkraft	*	*Technik*	***
Schnelligkeit	***	*Ausdauer*	*

*** = *sehr wichtig* ** = *wichtig* * = *weniger wichtig*

1. Tag

20 Min. Aufwärmen mit einem Spiel, Gymnastik für alle Körperpartien.

20 Min. Steigerungsläufe über 40 bis 50 m *oder* Staffeltraining.

30 Min. Technische Schulung in einer Sprungdisziplin: Ausmerzen von im Wettkampf beobachteten Fehlern.

15 Min. Spiel: Volleyball oder Basketball.

5 Min. Ausklang.

2. Tag

20 Min. Aufwärmen mit spezieller Gymnastik für die nachfolgende Disziplin, abschliessend 3 Steigerungsläufe über 50 bis 60 m, davon 20 bis 40 m voll.

45 Min. Wettkampfmässiges Training in einer Sprungdisziplin: Anlauf ausmessen, Einspringen, 6 bis 10 Leistungssprünge.

15 Min. Sprungkondition: Spezielle Uebungen zur Behebung aufgetretener Schwächen (Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit).

10 Min. Auslaufen auf dem Rasen.

3. Tag (weglassen bei Wettkampf am Wochenende)

20 Min. Aufwärmen mit spezieller Hürdengymnastik.

20 Min. 5 Läufe über 5 Hürden, aus Hoch- oder Tiefstart, 3-Schritt-Rhythmus bei wettkampfmässigem Hürdenabstand; zwischen den Läufen 3 bis 4 Minuten Pause
oder 5mal 60 m fliegend (mit Zeitnahme).

30 Min. Wettkampfmässige Mehrsprünge auf dem Rasen (Landung in der Sprunggrube) oder am Hügel, explosive Ausführung:
- — 10 fortgesetzte Laufsprünge (3 Serien);
- — 10 fortgesetzte Einbeinsprünge (3mal links, 3mal rechts);
- — je 3 Dreisprünge in beiden Varianten (3mal li- li - re / 3mal re - re - li);
- — 5 fortgesetzte Froschsprünge (beidbeinig, 3 Serien).

20 Min. 2 km (5 Runden) zügiger Lauf auf dem Rasen (Umrandung der Rundbahn), anschliessend Auslaufen und Lockerungsgymnastik.

Uebergangsperiode (Oktober)

- — starke Reduktion des Trainings;
- — aktive Erholung durch lustbetonte Trainingsformen und Ergänzungssportarten (Spiele, Schwimmen, Wandern usw.).
- — wenn möglich zwei- bis dreimal körperliche Betätigung pro Woche.