Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 34 (1977)

Heft: 5

**Artikel:** Fehlerkorrektur in der Leichtathletik : eine Einführung in die

Korrekturtabellen

Autor: Strähl, Ernst

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-993710

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



## AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

#### Fehlerkorrektur in der Leichtathletik

Eine Einführung in die Korrekturtabellen Ernst Strähl, Magglingen

#### Zur Problemstellung

Was für die verschiedensten Lebensbereiche gilt, ist auch im Sportunterricht unvermeidlich: Vor Fehlern ist niemand sicher. Nicht nur in der Leichtathletik stellen sich während des Lernprozesses unzweifelhaft Fehler ein, auch in allen anderen Sportarten sind selbst bei einem sorgfältigen methodischen Aufbau Bewegungsfehler nicht zu umgehen. Komplexe Bewegungsabläufe gelingen nur äusserst selten auf Anhieb. Die übliche Unterscheidung in Grobfehler (Grobform) und Feinfehler (Feinform) macht deutlich, dass man auch in der Fachliteratur eine gewisse Fehlerquote (beim Schüler) und Fehlertoleranz (des Lehrers) einbezieht. Nur schon daraus wird die grosse Bedeutung ersichtlich, die der Fehlerkorrektur im Lehr- und Lernprozess zukommt. An die Unterrichtenden werden in den ausgesprochen technischen Sportarten sehr hohe Ansprüche in bezug auf Fehlerbeobachtung, Ursachenerkennung und Fehlerkorrektur gestellt.

Wie die Erfahrung in der Ausbildung von Lehrkräften und Leitern immer wieder zeigt, liegen die grossen Probleme des Leichtathletikunterrichts weniger im methodischen Aufbau oder im Fachwissen, als vielmehr im Bewegungssehen und im genauen Erkennen von Fehlerursachen. Meist merkt der Lehrer schon relativ rasch, dass im Bewegungsablauf seines Schülers «etwas nicht stimmt». Aber: Was stimmt nicht? Wo liegt die Fehlerquelle? Wie wirkt sich der Fehler aus? Welche Korrekturübungen

bringen eine Verbesserung? Und schliesslich: Welches ist eigentlich die angestrebte «richtige» Bewegungsausführung?

#### Ziel der Arbeit und Vorgehen

Da in der speziellen Literatur verschiedene. meist aber schwer verständliche und unübersichtliche Korrekturtabellen existieren, stellten wir uns die Aufgabe, die wichtigsten Bewegungsfehler in den Leichtathletikdisziplinen in Wort und Bild zusammenzufassen. Die Fehlerbilder und die Bildreihen sollen Lehrern und Schülern gleichermassen behilflich sein, fehlerhafte Bewegungen zu erkennen und die richtige Bewegungsausführung zu veranschaulichen. In erster Linie für den Leiter gedacht ist die Beschreibung der Ursachen und der Auswirkungen. Die Anwendung der richtigen Korrekturübungen soll mit einigen Hinweisen erleichtert werden. Bei der Endform hielten wir uns an die Technik von Spitzenathleten, im vollen Bewusstsein, dass diese ausgefeilte Feinform nur nach jahrelangem Üben erreicht wird und gewisse Stilabweichungen toleriert werden müssen.

Für die Erstellung der Arbeit hielten wir uns an folgende Bedingungen:

- a) Beschränkung auf 8 Fehlerbilder pro Disziplin, wobei gezwungenermassen einige Fehler zusammengefasst werden mussten (in Bild und Text).
- b) Der Text soll möglichst knapp und leicht verständlich sein: Pro Disziplin dürfen 2 Druckseiten nicht überschritten werden.
- c) Die Fehlerbilder müssen eindeutig den (die) beschriebenen Fehler veranschaulichen (Fehlerbilder: Trainingsaufnahmen, Bildreihen: Wettkampfaufnahmen).

Wir glauben, mit diesen einschränkenden Bedingungen die Übersichtlichkeit verbessert und die Anwendung im praktischen Unterricht erleichtert zu haben. Von den Fehlern in der Bewegungsdynamik (Temposteigerung, Bewegungsfluss usw.) konnten nur wenige berücksichtigt und beschrieben werden (ohne Abbildungen). Die Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir sind uns auch bewusst, dass man in einzelnen Punkten durchaus verschiedener Meinung sein kann.

#### **Schlusswort**

Mit dem Abschluss des Projektes «Fehlerkorrektur in der Leichtathletik» möchte ich es nicht unterlassen, allen Beteiligten herzlich zu danken. In erster Linie geht mein Dank an Hanna



Eichenberger und Stéphanie Schmid, beides Absolventinnen des laufenden Sportlehrerkurses, welche im Rahmen ihrer Ausbildung dieses Thema für ihre Diplomarbeit wählten. Ohne ihren grossen Einsatz wäre eine derart umfassende Themenbearbeitung nicht möglich gewesen.

Danken möchte ich aber auch Hugo Lörtscher für die Fehlerbilder, Toni Nett und Helmar Hommel für ihre bewährten Bildreihen sowie der Redaktion von «Jugend und Sport» für die Herausgabe einer Sondernummer.

#### **Technische Angaben**

Toni Nett, Helmar Hommel

Verfasser (Diplomarbeit): Hanna Eichenberger, Stéphanie Schmid Projektleitung: Ernst Strähl Fehlerbilder: Hugo Lörtscher Bildreihen (Copyright):

#### Literatur

Gygax, P. Turnen und Sport in der Schule (Lehrmittel Leichtathletik). Bern, EDMZ, 1977.

Kirsch, A.; Koch, K. Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik. Schorndorf, Hofmann, 1971. – Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bände 9 und 11.

Leiterhandbuch Leichtathletik «Jugend + Sport». Magglingen, ETS, 1976.

Lohmann, W. Lauf - Sprung - Wurf. Berlin, Sportverlag, 1973.

Schmolinsky, G. Leichtathletik. Berlin, Sportverlag, 1974.

#### **Tiefstart**

#### **Fehlerbild**

# beschreibung

#### Ursache

#### **Auswirkung**

#### Korrekturanweisung

#### Richtige Bewegungsausführung



- Hände zu weit auseinander

Fehlerbild-

Fingerspitzen zeigen nach vorne (Bild) oder Hände flach auf dem Boden

 Falsch instruierte Ausgangsstellung

Bei Abstützen auf der flachen Hand: Zu wenig Kraft in Handgelenk und Fingern

Körpergewicht kann von den Fingern nicht getragen werden

 Schultergürtel ist verkrampft (bei «Fertig!»)

- Aufsetzen der Hände erklären und korrigieren

 Daumen und Zeigefinger entlang der Startlinie

- Arme etwa schulterbreit und gestreckt

 Körpergewicht gleichmässig auf Knie und Arme verteilt

- Kräftigende Gymnastik für Handgelenke und Finger



- Zu kurze (Bild) oder zu lange Startstellung

- Falsch instruierte Ausgangsstellung - Zu kurze Startstellung: Gesäss auf der Ferse, Beinmuskulatur ist verkrampft

 Zu lange Startstellung: Rücken in Hohlkreuzhaltung, Körpergewicht kann zu wenig auf die Arme übertragen werden

- Richtige Ausgangsstellung erklären und korrigieren

- Distanz vorderer Fuss-Startlinie: Ungefähr 2 Fusslängen beziehungsweise eine Unterschenkellänge (eher etwas mehr)

 Abstand zwischen den beiden Blöcken 1 bis 11/2 Fusslängen (mittelweite Startstellung)



- Winkel im vorderen Knie zu spitz

 Körpergewicht zu wenig nach vorne verlagert, Kopf im Nacken - Becken wird zu wenig angehoben (falsche Bewegungsvorstellung)

 Distanz vorderer Fuss-Startlinie stimmt nicht

- Falsch instruierte Kopfhaltung

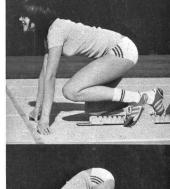
Kein optimaler Abdruck

Zu rasches Aufrichten beim Weglaufen

- Rückenmuskulatur ist unnötig stark angespannt  Bewegungsablauf erklären (Beckenhöhe etwas über Schulterhöhe)

- Arme und Beine gleichmässig belasten

- Mehrmaliges Heben in die «Fertig!»-Stellung (auch mit Hüftführung durch Partner), Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick knapp vor die Startlinie



- Winkel im vorderen Knie zu offen

Füsse haben zu wenig Kontakt mit den Startblöcken

- Becken wird zu hoch gehoben (falsche Bewegungsvorstellung)

 Distanz vorderer Fuss-Startlinie stimmt nicht

- Winkel der einzelnen Startblöcke stimmt nicht

- Unsichere Ausgangsstellung

- Kein optimaler Abdruck, da Kraftstoss hinter dem Schwerpunkt

 Gefahr einer zu starken Vorlage (stolpern in den ersten Schritten)

Bewegungsablauf erklären (Beckenhöhe etwas über Schulterhöhe)

 Mehrmaliges Heben in die «Fertig!»-Stellung (auch mit Hüftführung durch den Partner)

 Fussstellung korrigieren (der ganze Fuss muss auf den Blöcken aufliegen)

- Der hintere Block ist etwas steiler als der vordere



Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungsausführung
«Lost»	Unvollständige     Streckung des     vorderen Beines	<ul> <li>Ungenügende Kraft in den Beinen und im Fussgelenk</li> <li>Falsche «Fertig!»-Stellung</li> </ul>	<ul> <li>Mangelhafte Beschleunigung</li> <li>Zu rasches Aufrichten des Oberkörpers</li> </ul>	<ul> <li>«Fertig!»-Stellung kontrollieren</li> <li>Vollständige Streckung des vorderen Beines</li> <li>Mit ganzem Fuss abstossen</li> <li>Aktiver Einsatz der Arme und des Schwungbeines</li> <li>Krafttraining für die Beine, Sprungschule</li> </ul>	ORSI.
	Mangelnde oder fehlerhafte Arm- führung während des ersten Schrittes	<ul> <li>Falsche Bewegungs- vorstellung</li> <li>Koordinationsschwie- rigkeiten</li> </ul>	Gestörter Bewegungs- rhythmus in den ersten Schritten Zu rasches Aufrichten des Oberkörpers	<ul> <li>Koordinations- und Weglaufübungen</li> <li>Gleichzeitiger und gegengleicher Armeinsatz beim ersten Schritt</li> <li>Start aus der einarmigen «Fertig!»-Stellung (nur abstützen mit dem Arm auf der Seite des hinteren Beins)</li> <li>Überbetonung der Armarbeit bei den ersten Schritten</li> </ul>	
	<ul> <li>Oberkörper wird sofort aufgerichtet</li> <li>Gesprungener erster Schritt</li> </ul>	<ul> <li>Falsche Bewegungs- vorstellung</li> <li>Abdruck erfolgt zu steil nach oben (Becken bei «Fertigl» zu tief)</li> <li>Kopf im Nacken</li> </ul>	<ul> <li>Zu wenig Körpervorlage</li> <li>Weglaufen wird verzögert (lange, aber langsame Schritte)</li> </ul>	<ul> <li>« Fertig! »-Stellung kontrollieren</li> <li>Körpervorlage bewusst beibehalten</li> <li>Aktiver Einsatz der Arme und des Schwungbeines</li> <li>Koordinations- und Weglaufübungen (Fallstarts)</li> </ul>	TO DI
	<ul> <li>Zu starke         Körpervorlage</li> <li>Kurze Trippel-         schritte</li> </ul>	<ul> <li>Becken bei «Fertig!» zu hoch</li> <li>Ungenügende Kraft in den Beinen für die ersten Schritte</li> </ul>	<ul> <li>Gestörte Bewegungs- koordination</li> <li>Stolpern in den ersten Schritten</li> <li>Kein optimales Verhältnis von Schrittlänge und Schrittfrequenz</li> </ul>	<ul> <li>«Fertigl»-Stellung kontrollieren</li> <li>Aktiver Einsatz der Arme und des Schwungbeines (hinteres Bein unter den Körper ziehen)</li> <li>Koordinations- und Weglaufübungen (optimale Vorlage und Schrittlänge suchen)</li> <li>Krafttraining für die Beine, Sprungschule</li> </ul>	ATS. ND

<b>Lauftechnik</b> Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung
	- Hohlkreuz - Kopf im Nacken (Bild) oder mit Kinn auf der Brust	<ul> <li>Falsche Rumpf- und Kopfhaltung</li> <li>Schwache Bauchmuskulatur</li> <li>Allgemeine Verkrampfung</li> <li>Starke Ermüdung</li> </ul>	Unrationelle Lauftechnik durch     Verkrampfung     Erschwerte Atmung	<ul> <li>Laufschule mit Betonung der richtigen Körperhaltung</li> <li>Blick geradeaus</li> <li>Schultergürtel und Halspartie entspannen</li> <li>Kräftigung der Bauchmuskulatur</li> </ul>
-1-				
OUTS -	Rücklage des     Rumpfes     Keine Streckung     des Stossbeins	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Zu schwache Muskulatur (Beine, Rücken, Bauch)</li> <li>Starke Ermüdung</li> </ul>	<ul> <li>Körperschwerpunkt wird nicht optimal getroffen</li> <li>Kraftverlust und kurze Schritte</li> <li>Ungenügendes Vorgreifen der Beine</li> </ul>	<ul> <li>Fallstarts, Weglaufübungen</li> <li>Laufschule (Becken hochtragen)</li> <li>Skipping (auch mit Belastung)</li> <li>Steigerungsläufe, Koordinationsläufe</li> <li>Spezielles Krafttraining für Bein- und Rumpfmuskulatur</li> </ul>
	Zu weites Vorpendeln der Unterschenkel     Füsse setzen auf der ganzen Sohle auf	<ul> <li>Oberschenkel zu wenig hoch</li> <li>Aktives Ausschleudern der Unterschenkel</li> <li>Knie werden nicht vorgedrückt</li> <li>Zu wenig Körpervorlage</li> </ul>	<ul> <li>Kein flüssiger Bewegungsablauf</li> <li>Verminderte Schrittkadenz</li> <li>Geschwindigkeitsverlust durch Stemmwirkung des Landebeins</li> </ul>	<ul> <li>Laufschule mit Betonung der richtigen Beinarbeit</li> <li>Steigerungsläufe, Koordinationsläufe</li> <li>Kräftigung der Beinhebemuskulatur</li> <li>Lockeres Vorpendeln des Unterschenkels</li> <li>Füsse auf der Fussballe aufsetzen</li> </ul>
	<ul> <li>Sprunghafter Lauf</li> <li>Grosse vertikale Abweichung der Beckenhöhe</li> </ul>	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Streckung des Stossbeins erfolgt, bevor der Fuss abgerollt ist</li> <li>Abstoss zu steil nach oben</li> </ul>	<ul> <li>Kein flüssiger Bewegungsablauf</li> <li>Verminderte Schrittkadenz</li> <li>Geschwindigkeitsverlust durch Stauchung des Landebeins</li> </ul>	<ul> <li>Laufschule (Becken ruhig und ungefähr auf gleicher Höhe tragen)</li> <li>Schulung des richtigen Fussaufsetzens und -abrollens</li> <li>Laufen mit markierter Schrittlänge (Markierung mit Kreide)</li> <li>Steigerungsläufe, Koordinationsläufe</li> </ul>



Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
	Armführung nicht angewinkelt und nicht in Lauf- richtung     Rotation in den Schultern	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Vernachlässigung der Armarbeit</li> <li>Verkrampfung in der Schulterpartie</li> <li>Ungenügende Schulterbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Gestörter Laufrhythmus</li> <li>Kein optimaler Einsatz aller Schwungelemente in Lauf- richtung</li> </ul>	<ul> <li>Schulung der Armführung im Sitzen, im Gehen und im Laufen (auch an Ort)</li> <li>Steigerungsläufe, Koordinations- läufe</li> <li>Skipping mit betonter Armführung</li> <li>Gymnastik für die Schulter- gelenke</li> </ul>	
	e "				5
	<ul> <li>Schwungbein wird in der Stützphase zu wenig gebeugt vorgezogen</li> </ul>	<ul> <li>Zu schwache Beinbeuge- muskulatur</li> <li>Oberschenkelmuskulatur auf der Vorderseite zu wenig gedehnt</li> </ul>	<ul> <li>Verzögertes Vorbringen des Schwungbeines (zu langer Hebel)</li> </ul>	<ul> <li>Ferse zum Gesäss hochführen (anfersen)</li> <li>Kräftigung der Beinbeuge- muskulatur</li> <li>Dehnung der Oberschenkel- muskulatur auf der Vorderseite</li> </ul>	
	- Füsse werden auswärts aufgesetzt - Knie werden auswärts und zu wenig hoch geführt	<ul> <li>Bewegungsfehler beim Gehen (angeboren)</li> <li>Falsche Armarbeit</li> <li>Ungenügende Hüftbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Kein geradliniger Lauf</li> <li>Fussaufsetzen auf der Innen- kante</li> <li>Kraftverlust und kurze Schritte</li> <li>Grosse Belastung der Knie- gelenke</li> </ul>	<ul> <li>Laufschule (Fussspitzen bewusst leicht nach innen drehen)</li> <li>Laufen auf einer Linie</li> <li>Steigerungsläufe, Koordinationsläufe</li> <li>Skipping</li> <li>Gymnastik für die Hüftgelenke</li> </ul>	
	– Kein geradliniger Lauf	<ul> <li>Füsse werden auswärts aufgesetzt</li> <li>Koordinationsschwierigkeiten</li> <li>Kopf im Nacken oder Lauf mit zeitweise geschlossenen Augen</li> <li>Allgemeine Verkrampfung</li> </ul>	<ul> <li>Kraft- und Geschwindigkeits- verlust</li> <li>Längerer Weg</li> </ul>	<ul> <li>Richtige Lauftechnik</li> <li>Laufen auf einer Linie</li> <li>Steigerungsläufe, Koordinationsläufe</li> <li>Blick geradeaus</li> <li>Schultergürtel und Halspartie entspannen</li> </ul>	

Hürdenlauf				•	
Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Anlauf  - Lauf vom Start zur ersten Hürde nicht mit voller Kraft  - Anlauflänge zur ersten Hürde stimmt nicht		<ul> <li>Gehemmter Lauf (Angst vor der Hürde)</li> <li>Rhythmus nicht geschult</li> <li>Fehler beim Tiefstart (vor allem zu kurzer erster Schritt)</li> <li>Zu frühes Aufrichten des Ober- körpers nach dem Start</li> </ul>	<ul> <li>Geschwindigkeitsverlust</li> <li>Zu hohes oder zu weites Angehen der ersten Hürde</li> <li>Bei Schrittverkürzung: <ul> <li>a) 1 Schritt zuviel führt zum Abstoss mit dem falschen Bein</li> <li>b) 2 Schritte zuviel ergeben</li> <li>einen zu nahen Abstoss</li> </ul> </li> </ul>	<ul> <li>Schritte zählen (evtl. markieren)</li> <li>8 Schritte zur ersten Hürde</li> <li>Schrittkontrolle durch vorbeilaufen neben der Hürde</li> <li>Rhythmusschulung (Anfänger: Abstand verkürzen)</li> <li>Startstellung anpassen (Nachziehbein vorne, erster Schritt deutlich über die Startlinie)</li> </ul>	HEN 7/2 CO
					1
Hürdensch	Oberkörper nicht in Vorlage     Hürde wird hoch übersprungen	<ul> <li>Hemmung vor der Hürde</li> <li>Abstoss erfolgt zu nahe an der 'Hürde (zu stark nach oben)</li> <li>Ungenügende Hüftbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Laufrhythmus wird stark unterbrochen</li> <li>Landung erfolgt passiv (Stauchung des Schwungbeins beim Aufsetzen auf den Boden)</li> <li>Geschwindigkeitsverlust</li> </ul>	<ul> <li>Hürden niedriger stellen</li> <li>Schritte beim Anlauf kontrollieren</li> <li>Abstosszone markieren</li> <li>Je höher die Hürde, desto mehr Oberkörpervorlage</li> <li>Hürdengymnastik</li> </ul>	KICHEN OYL
					1
	Angehen der Hürde mit gestrecktem Schwungbein	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Ungenügende Hüftbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Zu hohes Überqueren der Hürde</li> <li>Zu weiter Absprung vor der Hürde (lange Flugphase)</li> <li>Kein aktives Bodenfassen nach der Hürde möglich</li> </ul>	<ul> <li>Bewegungsablauf erklären (Schwungbeinknie hoch, Hürde von oben nach unten überlaufen)</li> <li>Schwungbeinbewegung schulen (Unterschenkel pendelt erst vor, wenn Oberschenkel waagrecht)</li> <li>Abstosszone markieren</li> <li>Hürdengymnastik</li> </ul>	o K Siis
BERG BERG	Schwungbein weicht seitwärts aus (nach aussen oder nach innen)	<ul> <li>Abstoss zu nahe an der Hürde</li> <li>Nicht automatisierte Schwung- beinbewegung</li> </ul>	Gestörter Laufrhythmus     Gleichgewichtsschwierigkeiten	<ul> <li>Abstosszone markieren</li> <li>Geradlinige Schwungbeinbewegung schulen (aus dem Hopserhüpfen, gegen die Wand)</li> </ul>	Zelloki

Fehlerbild
MAN MARKET
in in in its and its a
The state of the s
7

#### Fehlerbildbeschreibung

#### **Ursache**

#### **Auswirkung**

#### Korrekturanweisung

#### Richtige Bewegungsausführung

- Nachziehbein wird nicht waagrecht und flach nach vorne geführt
- Hängenlassen des Fusses
- Nicht automatisierte Nachziehbewegung
- Zu frühes Nachziehen
- Nachziehbewegung ohne Beschleunigung
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit
- Zu hohes Überlaufen der Hürde
- Anschlagen des Fusses
- Gestörter Bewegungsrhythmus
- Schlechte Weglaufhaltung
- Geschwindigkeitsverlust
- Nach dem Abstoss: Nachziehbewegung erst nach kurzer Entspannungsphase
- Ober- und Unterschenkel sowie Fuss waagrecht über die Hürde ziehen
- Neben der Hürde: Kontrollierte Nachziehbewegung (im Stand, aus dem Gehen, im Laufschritt)
- Hürdengymnastik



- Landung zu weit nach der Hürde
- Aufsetzen in Körperrücklage und auf dem flachen Fuss
- Abstoss zu nahe an der Hürde
- Läufer bleibt in der Landephase nicht in Körpervorlage (aufrichten über der Hürde)
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit
- Bremswirkung (Geschwindigkeitsverlust) bei der Landung
- Einknicken im Schwungbein
- Zu kurzer Schritt nach der Hürde
- Abstosszone markieren
- Richtige Schwungbeinbewegung
- Aktives Bodenfassen mit dem Schwungbein
- Landung auf der Fussballe
- Hürdengymnastik
- Beschleunigung zwischen den Hürden (von der Hürde weglaufen)



- Verdrehung der Schulterachse
- Erster Schritt nach der Hürde ist zu kurz
- Arm schwingt nach hinten aus
- Knie des Nachziehbeins wird nicht hoch genug in Laufrichtung geführt
- Zu rasches Aufsetzen des Nachziehbeins (Fuss zeigt auswärts)
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit
- Schlechte Weglaufhaltung
- Laufrhythmus wird unterbrochen
- Sprunghafte Schritte zwischen den Hürden (Geschwindigkeitsverlust)
- Bewegung des Nachziehbeins schulen (Knie nach vorn-oben ziehen)
- Schulterachse bleibt parallel zur Hürde
- Hürdengymnastik
- Rhythmusschulung
- Schritte markieren

#### Lauf zwischen den Hürden

- 3-Schritt-Rhythmus kann nur mit Mühe eingehalten werden
- Kein geradliniger Lauf

- Abstand zwischen den Hürden zu gross (nicht angepasst)
- Fehler in der Hürdentechnik Gleichgewichtsverlust nach
- der Hürde - Ungenügende Hüftbeweglichkeit und Gewandtheit
- Mangelhafte Lauftechnik
- Abstoss zu nahe oder zu weit von der Hürde
- Gestörte Bewegungskoordination zwischen und über den Hürden
- Geschwindigkeitsverlust
- Üben des 3-Schritt-Rhythmus mit verkürzten Abständen
- Zwischen den Hürden: Laufen auf einer Linie
- Schulung der Lauftechnik (hoher Knieeinsatz, Beine und Arme in Laufrichtung)
- Krafttraining für die Beine, Sprungschule



Weitsprung					
Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Anlauf  - Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder Schrittverlängerung)  - Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Balken hin  - Kein geradliniger Lauf		<ul> <li>Mangelhafte Lauftechnik, unregelmässige Schritte</li> <li>Anlauf zu lang (Ermüdung im letzten Abschnitt)</li> <li>Anlauflänge stimmt nicht</li> <li>Erster Anlaufschritt mit falschem Bein</li> <li>Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit</li> <li>Hemmung vor dem Balken</li> <li>Lauf mit zeitweise geschlossenen Augen</li> </ul>	<ul> <li>Balken wird übertreten</li> <li>Absprung hinter dem Balken</li> <li>Verlängerung des Absprungschrittes und betontes Aufsetzen der Ferse (Geschwindigkeitsverlust, zu starkes Übersetzen in die Höhe)</li> </ul>	<ul> <li>Laufschule (Skipping, Ballen-lauf)</li> <li>Schulung des Anlaufrhythmus</li> <li>Anlauf exakt abmessen, Zwischenmarke setzen</li> <li>Schritte zählen</li> <li>Sprungfuss flach aufsetzen</li> <li>Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)</li> <li>Absprungstelle kontrollieren</li> </ul>	Cocat
Anlauf	Blick auf den     Balken gerichtet     Oberkörpervor- lage beim     Absprung	<ul> <li>Hemmung vor dem Balken</li> <li>Unsicherer Anlauf</li> <li>Ungenügendes Aufrichten des Oberkörpers in den letzten Schritten</li> </ul>	<ul> <li>Unerwünschter Drehimpuls für die Flugphase</li> <li>Schlechte Landung (Springer fällt nach vorne)</li> </ul>	<ul> <li>Rhythmusschulung der letzten Anlaufschritte</li> <li>Oberkörper in den letzten Schritten aufrichten</li> <li>Absprungschulung zuerst mit kurzem, dann mit länger wer- dendem Anlauf</li> <li>Blick geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen</li> </ul>	ANIY & C. C.S.CO
Absprung	Kein aktiver     Schwungbein- und Armeinsatz     Keine Strek- kung des Sprungbeins	<ul> <li>Oberkörpervorlage beim Absprung</li> <li>Zu hastige Absprungphase</li> <li>Ungewohnter Absprung aus vollem Tempo</li> <li>Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>	<ul> <li>Flacher Sprung</li> <li>Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente und der Sprungkraft</li> <li>Zu früher Beginn der Flugphase</li> <li>Zu frühes Senken der Beine zur Landung</li> </ul>	<ul> <li>Sprünge mit Betonung von Arm- und Schwungbeineinsatz</li> <li>Koordinationsübungen (Laufsprünge, Hopserhüpfen)</li> <li>Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)</li> <li>Krafttraining für die Beine</li> <li>Sprungschule mit betonter Streckung von Sprungbein und Hüfte</li> </ul>	SENIV CO
Flugphase: Laufsprungte vmik	Zappeln mit den Beinen     Kein asymmetrischer Armeinsatz	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Gebeugtes Zurückführen des Schwungbeins (zu wenig ausgeprägte Laufbewegung in der Luft)</li> <li>Ungenügende Bauch- und Beinhebemuskulatur</li> <li>Verkrampfte Schulterpartie</li> </ul>	<ul> <li>Gestörte Bewegungskoordination Arme-Beine</li> <li>Gleichgewichtsverlust</li> <li>Zu frühes Senken der Beine zur Landung</li> </ul>	<ul> <li>Bewegungsablauf schulen (auch mit Teilübungen und Hilfsgeräten)</li> <li>Laufbewegung an Hilfsgeräten (Stütz am Barren, Hang an den Ringen)</li> <li>Ausgeprägte Laufbewegung in der Luft betonen</li> <li>Armführung im Gehen einüben</li> <li>Spezielles Krafttraining</li> <li>Gymnastik für die Schultern</li> </ul>	

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Flugphase: Hangsprungter fik	- Kopf im Nacken - Hüfte hinten	<ul> <li>Unkontrollierter Bewegungs- ablauf</li> <li>Ruckartiger Sprung in die Hang- haltung</li> <li>Ungenügende Beweglichkeit (Wirbelsäule rückwärts, Hüften)</li> <li>Ungenügende Bauchmuskulatur</li> </ul>	<ul> <li>Hohlkreuzhaltung</li> <li>Mangelhafte Vorspannung der Körpervorderseite</li> <li>Zu frühes Senken der Beine zur Landung (keine aktive Landung)</li> </ul>	<ul> <li>Bewegungsablauf schulen         (auch mit Teilübungen und         Hilfsgeräten)</li> <li>Blick immer geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen</li> <li>Senken des Schwungbeins erst nach ausgeprägtem Schwungbeineinsatz beim Absprung</li> <li>Gymnastik für Wirbelsäule rückwärts und Hüften</li> <li>Bauchmuskeltraining</li> </ul>	
Landung	- Ungenügendes Heben der Beine vor der Landung  .	<ul> <li>Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)</li> <li>Abbruch der Flugphase und anziehen der Beine</li> <li>Angst vor dem Zurückfallen</li> <li>Mangelhafte Bauchmuskulatur</li> </ul>	<ul> <li>Landeverlust (Beine setzen zu früh auf)</li> </ul>	<ul> <li>Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)</li> <li>Gute Koordination von Arm- und Beinbewegung in der Flugphase</li> <li>Schulung der Landung (auch überspringen von Markierungen und niedrigen Hindernissen in der Grube)</li> <li>Bauchmuskulatur trainieren</li> </ul>	A E EI: IN/EXIDE
	– Zurückfallen bei der Landung	<ul> <li>Beine zu weit vorn</li> <li>Flugphase mit zu starker Rücklage</li> <li>Ungenügendes Vorschieben des Beckens und der Knie in der Flugphase</li> <li>Kein Nachgeben in den Kniegelenken bei der Landung</li> <li>Zu wenig aufgelockerter Sand in der Grube</li> </ul>	<ul> <li>Landeverlust durch Landung auf dem Gesäss oder abstützen mit den Händen</li> </ul>	<ul> <li>Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)</li> <li>Schulung der Landung (aus dem Stand und aus kurzem Anlauf)</li> <li>Weiches Nachgeben in den Kniegelenken</li> </ul>	ABELLA CA
	- Vorfallen bei der Landung	<ul> <li>Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)</li> <li>Angst vor dem Zurückfallen</li> <li>Passive Landung (hängenlassen der Beine)</li> <li>Mangelhafte Bauchmuskulatur</li> </ul>	- Landeverlust (Beine greifen zu wenig weit nach vorne)	<ul> <li>Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)</li> <li>Schulung der Landung (aus kur- zem Anlauf, mit erhöhtem Absprung)</li> <li>Bauchmuskulatur trainieren</li> </ul>	1R 1

	<b>Dreisprung</b> Fehlerbild				
A	gesta oder Abna keit g	gelmäs Itung Schritt hme d jegen geradl	(Trip tverl er G den		
	bspr	g (a	llg.		
	nd «\	J. Alla			
			6		

Fehlerbild-

Ursache

remerbilu	beschreibung	Orsache	Auswirkung	Korrekturanweisung
Anlauf  - Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder Schrittverlängerung)  - Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Balken hin  - Kein geradliniger Lauf		<ul> <li>Mangelhafte Lauftechnik, unregelmässige Schritte</li> <li>Anlauf zu lang (Ermüdung im letzten Abschnitt)</li> <li>Anlauflänge stimmt nicht</li> <li>Erster Anlaufschritt mit falschem Bein</li> <li>Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit</li> <li>Hemmung vor dem Balken</li> <li>Lauf mit zeitweise geschlossenen Augen</li> </ul>	<ul> <li>Balken wird übertreten</li> <li>Absprung hinter dem Balken</li> <li>Verlängerung des Absprungschrittes und betontes Aufsetzen der Ferse (Geschwindigkeitsverlust, zu starkes Übersetzen in die Höhe)</li> </ul>	<ul> <li>Laufschule (Skipping, Ballenlauf)</li> <li>Schulung des Anlaufrhythmus</li> <li>Anlauf exakt abmessen, Zwischenmarke setzen</li> <li>Schritte zählen</li> <li>Sprungfuss flach aufsetzen</li> <li>Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)</li> </ul>
Absprag (allg.)	<ul> <li>Blick auf den Boden gerichtet</li> <li>Oberkörpervor- lage beim Ab- sprung</li> </ul>	<ul> <li>Hemmung vor dem Balken (Hop)</li> <li>Unsicherer Anlauf (Hop)</li> <li>Ungenügendes Aufrichten des Oberkörpers zur Absprungvor- bereitung</li> </ul>	<ul> <li>Unerwünschter Drehimpuls in der Flugphase</li> <li>Schlechte Absprungstellung beziehungsweise Landung (Springer fällt nach vorne)</li> </ul>	<ul> <li>Rhythmusschulung der letzten Anlaufschritte (Hop)</li> <li>Oberkörper in den letzten Schritten und in den einzelnen Sprüngen aufrecht</li> <li>Absprungschulung mit kurzem, dann mit länger werdendem Anlauf</li> <li>Blick immer geradeaus</li> </ul>
	Starke Körper- rücklage und aus- geprägter Stemmschritt	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung (zu starkes Übersetzen in die Höhe)</li> <li>Schrittverlängerung auf den Balken hin beziehungsweise zu starkes Ausgreifen des Lande- beins</li> <li>Betontes Aufsetzen der Ferse</li> </ul>	Sprung zu hoch und dadurch Stauchung des Landebeins     Geschwindigkeitsverlust	<ul> <li>Laufschule (Skipping, Ballenlauf)</li> <li>Schulung des Anlaufrhythmus beziehungsweise spielerische Mehrfachsprünge</li> <li>Mehrfachsprünge mit steigender Distanz (Markierung)</li> </ul>
	<ul> <li>Kein aktiver Schwungbein- und Armeinsatz</li> <li>Keine Streckung des Sprungbeins</li> </ul>	<ul> <li>Oberkörpervorlage beim Absprung</li> <li>Zu hastige Absprungphase</li> <li>Ungewohnter Absprung aus vollem Tempo (Hop) beziehungsweise aus einer Sprungfolge</li> <li>Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>	<ul> <li>Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente und der Sprungkraft</li> <li>Geschwindigkeitsverlust</li> <li>Zu früher Beginn der Beinarbeit im Flug</li> <li>Zu frühes Senken der Beine zur Landung (Jump)</li> </ul>	<ul> <li>Sprünge mit Betonung von Armund Schwungbeineinsatz</li> <li>Koordinationsübungen (Laufsprünge, verschiedene Mehrfachsprünge)</li> <li>Anlaufschulung</li> <li>Krafttraining für die Beine</li> <li>Sprungschule mit betonter Streckung von Sprungbein und Hüfte</li> </ul>

Auswirkung

### Richtige Bewegungs-ausführung Korrekturanweisung

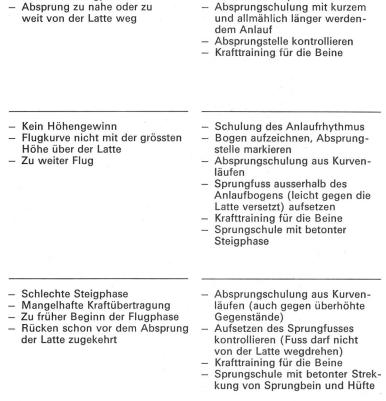


Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
«Step»	- Zu flache Flug- kurve (Schritt statt Sprung)	<ul> <li>Zu hoher «Hop» (Stauchung)</li> <li>Starke Oberkörpervorlage beim «Hop»</li> <li>Schwacher Schwungbein- und Armeinsatz</li> <li>Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>	<ul> <li>Geschwindigkeitsverlust</li> <li>Falscher Sprungrhythmus («Step» als Auftaktschritt für «Jump»)</li> </ul>	<ul> <li>Einbeinsprünge</li> <li>Sprungübungen mit der richtigen Beinfolge (Hopsersprünge links und rechts)</li> <li>Laufsprünge mit Betonung von Arm- und Schwungbeineinsatz</li> <li>«Step» über ein Hindernis</li> <li>Krafttraining für die Beine, Sprungschule</li> </ul>	ART
«Jump»	- Zu flache Flugkurve - Landung zu aufrecht	<ul> <li>Keine Streckung des Sprungbeins, ungenügender Schwungbeineinsatz</li> <li>Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit starker Vorlage)</li> <li>Passive Landung (hängenlassen der Beine)</li> <li>Mangelhafte Bauchmuskulatur</li> </ul>	- Sprung kann nicht fertig gemacht werden - Landeverlust (Beine greifen zu wenig weit nach vorne)	<ul> <li>Absprungschulung für den «Jump» (fortgesetzte Laufsprünge, zuletzt beidbeinige Landung)</li> <li>«Jump» über ein Hindernis</li> <li>Schulung der Landung (mit erhöhtem Absprung)</li> <li>Bauchmuskulatur trainieren</li> </ul>	AGELME
Ganzer awegungs-ablauf	Kein aktives Vorbringen des Landebeins bei den ersten beiden Sprüngen (passives Bodenfassen)	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Mangelhafte Bewegungskoordination</li> <li>Mangelndes Sprunggefühl, Gleichgewichtsschwierigkeiten</li> <li>Ungenügende Bauch- und Beinhebemuskulatur</li> </ul>	- Stauchung des Landebeins - Geschwindigkeitsverlust	<ul> <li>Fortgesetzte Lauf- und Hopser- sprünge (mit aktivem Vorbringen des Landebeins)</li> <li>Ausgreifen des Unterschenkels mit aktivem Bodenfassen</li> <li>Kräftigung der Bauch- und Beinhebemuskulatur</li> </ul>	SERMEISTER
<ul> <li>Falsche Sprungaufteilung</li> <li>Schlechter Sprung- rhythmus</li> </ul>		<ul> <li>Zu starke Oberkörpervorlage</li> <li>Mangelhafter Schwungbein- und Armeinsatz</li> <li>Zu grosse Stemmwirkung und ungenügende Streckung des Absprungbeins</li> </ul>	<ul> <li>Geschwindigkeitsverlust</li> <li>Gestörte Bewegungskoordination</li> <li>Optimale Weite wird nicht erreicht</li> </ul>	<ul> <li>Sprungaufteilung «Hop»         35 Prozent – «Step» 30 Prozent         – «Jump» 35 Prozent</li> <li>Rhythmusschulung (Markierungssprünge mit auf dem Boden markierten Längen der Einzelsprünge)</li> <li>Dreisprünge mit kurzem Anlauf (auch über Hürden, mit Kasten)</li> </ul>	ERAL TITLES

Hochsprung: Wälzer-	-Technik				
Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Anlauf  - Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder starke Schrittverlängerung)  - Zu schneller Anlauf  - Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Absprung hin		<ul> <li>Unkontrollierter Lauf</li> <li>Anlaufrhythmus wird nicht beherrscht</li> <li>Hemmung vor der Latte</li> <li>Anlauflänge stimmt nicht</li> <li>Erster Anlaufschritt mit falschem Bein</li> <li>Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit</li> </ul>	<ul> <li>Anlaufgeschwindigkeit kann nicht in Höhe übersetzt werden (bei zu schnellem Anlauf)</li> <li>Schlechte Steigphase</li> <li>Absprung zu nahe oder zu weit von der Latte weg</li> </ul>	<ul> <li>Schulung des Anlaufrhythmus (Schritte zählen, Marken setzen)</li> <li>Absprungschulung mit kurzem und allmählich länger werden- dem Anlauf</li> <li>Absprungstelle kontrollieren</li> <li>Krafttraining für die Beine</li> </ul>	
Absprung	- Schlechte Steig- phase (flaches Wegspringen)	<ul> <li>Zu schneller Anlauf</li> <li>Oberkörper neigt sich vor dem Absprung gegen die Latte</li> <li>Letzter Schritt weicht nach der Schwungbeinseite aus</li> <li>Sprungfuss zur Latte gedreht</li> <li>Ungenügender Einsatz von Sprungbein (Streckung) und Schwungbein</li> <li>Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>	<ul> <li>Kein Höhengewinn</li> <li>Flugkurve nicht mit der grössten Höhe über der Latte</li> <li>Zu weiter Flug</li> </ul>	<ul> <li>Schulung des Anlaufrhythmus</li> <li>Anlauflinie aufzeichnen, Absprungstelle markieren</li> <li>Fortgesetzte Absprungschulung mit hohem Schwungbeineinsatz (auch gegen überhöhte Gegenstände)</li> <li>Krafttraining für die Beine</li> <li>Sprungschule mit betonter Steigphase</li> </ul>	
	Keine Streckung des Sprungbeins     Ungenügender Schwungbein- und Armeinsatz	<ul> <li>Letzter Schritt weicht nach der Schwungbeinseite aus</li> <li>Sprungfuss zur Latte gedreht</li> <li>Mangelhafte Bewegungskoordination Arme-Beine</li> <li>Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>	<ul> <li>Schlechte Steigphase</li> <li>Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente und der Sprungkraft</li> <li>Zu früher Beginn der Flugphase (Latte wird mit Arm oder Oberkörper gerissen)</li> </ul>	<ul> <li>Lange Streckphase von Sprungbein und Hüfte</li> <li>Sprünge mit betontem Arm- und Schwungbeineinsatz (auch aus kurzem Anlauf)</li> <li>Sprungfuss darf nicht gegen Latte drehen oder von der Anlauflinie abweichen</li> <li>Gezielte Schulung der Koordination von Armen und Beinen</li> <li>Krafttraining für die Beine, Sprungschule</li> </ul>	
	Schwungbein wird gebeugt eingesetzt	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Oberkörpervorlage beim Absprung</li> <li>Arm- und Beinbewegung schlecht koordiniert</li> </ul>	<ul> <li>Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente</li> <li>Keine optimale Steigphase</li> </ul>	<ul> <li>Gestreckten Schwungbeineinsatz schulen (im Stand, im Gehen)</li> <li>Absprungübungen mit betontem Schwungbeineinsatz (auch aus kurzem Anlauf)</li> <li>Mit dem Schwungbein überhöhte Gegenstände berühren</li> <li>Gezielte Schulung der Koordination von Armen und Beinen</li> </ul>	

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Flugphasa	Zu weite und zu flache Flugkurve	<ul> <li>Zu schneller Anlauf</li> <li>Zu kurzer letzter Schritt</li> <li>Absprungstelle zu weit von der Latte entfernt</li> <li>Ungenügender Schwungbein- einsatz</li> <li>Oberkörpervorlage beim Ab- sprung</li> </ul>	<ul> <li>Springer fällt auf die Latte</li> <li>Hohlkreuzhaltung</li> <li>Rotation um die Latte kann nicht abgeschlossen werden</li> <li>Landung am Rande des Sprung- hügels</li> </ul>	<ul> <li>Anlaufschulung</li> <li>Absprung und Landestelle markieren</li> <li>Schulung des Absprungs und der Steigphase (auch aus kurzem Anlauf)</li> <li>Mit schneller werdendem Anlauf: Sprungauslage vergrössern (Körperrücklage)</li> <li>Aktiver und hoher Schwungbeineinsatz</li> </ul>	5
M-IIIIne C	- Latte wird seitlich überquert - Innenarm wird über der Latte sofort zur Matte geführt	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Hemmung vor der Latte</li> <li>Aussenarm greift nicht über die Latte</li> <li>Schwungbein wird nicht aktiv hoch und über der Latte nach unten geführt</li> <li>Zu frühe Vorbereitung auf die Landung</li> </ul>	<ul> <li>Verlängerter Flug</li> <li>Höhenverlust (bei Seitenlage)</li> <li>Latte wird mit dem Innenarm oder dem Sprungbein gerissen</li> </ul>	<ul> <li>Drehbewegung durch umspringen vom Sprungbein auf das Schwungbein</li> <li>Wiederholte Drehübungen um die Körperlängsachse (am Boden, über Kasten, über niedrige Latte)</li> <li>Aussenarm greift über die Latte, Innenarm am Körper anliegend</li> <li>Schwungbein über der Latte nach unten führen</li> <li>Blick immer auf die Latte gerichtet</li> </ul>	6
Family 1985	- Hohlkreuzhaltung	<ul> <li>Zu weiter Flug</li> <li>Hemmung vor der Latte</li> <li>Aussenarm greift nicht über die Latte</li> <li>Schwungbein wird nicht aktiv nach der Latte nach unten geführt</li> <li>Kopf im Nacken</li> </ul>	<ul> <li>Becken wird gegen die Latte gedrückt</li> <li>Rotation um die Latte wird verzögert</li> <li>Sprungbein kann nicht von der Latte wegdrehen</li> <li>Latte wird mit dem Sprungbein gerissen</li> </ul>	<ul> <li>Kopfhaltung, Armführung und Schwungbeineinsatz kontrol- lieren</li> <li>Blick immer auf die Latte gerich- tet</li> <li>Runder Rücken über der Latte</li> <li>Bewusstes Nachobendrehen des Sprungfusses</li> <li>Bodenturnen (Rollen, Abrollen)</li> </ul>	7
Landung	<ul> <li>Zu starke Rotation um die Latte</li> <li>Landung auf dem Rücken</li> </ul>	<ul> <li>Zu kurze Sprungauslage</li> <li>Absprung zu stark nach vorn gerichtet</li> <li>Oberkörper beim Absprung nach vorne geneigt</li> <li>Ungenügender Schwungbeinund Armeinsatz</li> </ul>	<ul> <li>Höhenverlust durch mangel- hafte Steigphase</li> <li>Latte wird mit dem äusseren Arm oder der Brust gerissen</li> </ul>	<ul> <li>Sprungauslage vergrössern (Körperrücklage)</li> <li>Lange Streckphase von Sprungbein und Hüfte</li> <li>Sprünge mit betontem Armund Schwungbeineinsatz (auch aus kurzem Anlauf)</li> </ul>	

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache
Anlauf  - Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder starke Schrittverlängerung)  - Zu schneller Anlauf  - Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Absprung hin		<ul> <li>Unkontrollierter Lauf</li> <li>Anlaufrhythmus wird nicht beherrscht</li> <li>Hemmung vor der Latte</li> <li>Anlauflänge stimmt nicht</li> <li>Erster Anlaufschritt mit falschem Bein</li> <li>Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit</li> </ul>
Absprung	<ul> <li>Schlechte Steig- phase (flaches Wegspringen)</li> </ul>	<ul> <li>Zu schneller Anlauf</li> <li>Sprungfuss setzt innerhalb des Anlaufbogens auf</li> <li>Oberkörper neigt sich vor dem Absprung gegen die Latte</li> <li>Letzte Anlaufschritte parallel zur Latte</li> <li>Ungenügender Einsatz von Sprungbein (Streckung) und Schwungbein</li> <li>Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>
THE WAR	Keine Streckung	Körper neigt sich vor dem



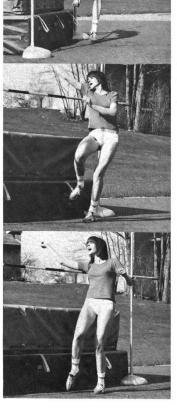
Korrekturanweisung

- Spielerische Bogenläufe

Marken setzen)

- Schulung des Anlaufrhythmus

und des Bogens (Schritte zählen,



Ungenügender Schwungbeinund Armeinsatz

des Sprungbeins

Sprungfuss wird

nicht in Lauf-

richtung auf-

gesetzt

- Oberkörper nach vorne geneigt

Absprung gegen die Latte

Letzte Anlaufschritte parallel

- Nicht ausreichende Kraft

zur Latte

- Mangelhafte Bewegungskoordination Arme-Beine
- Zu frühe Einleitung der Flugphase
- Schlechte Steigphase

Auswirkung

Anlaufgeschwindigkeit kann

(bei zu schnellem Anlauf)

- Schlechte Steigphase

nicht in Höhe übersetzt werden

- Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente
- Latte wird mit Arm oder Schulter gerissen
- Sprünge mit betontem Arm- und Schwungbeineinsatz (auch mit kurzem Anlauf)
- Gezielte Schulung der Koordination von Armen und Beinen
- Sprungschule



Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
-Flugphase	Langer Flug     parallel zur Latte     Lattenüberque- rung in Seitenlage	<ul> <li>Absprungstelle zu weit von der Latte entfernt</li> <li>Anlauf kann nicht übersetzt werden</li> <li>Falsche Richtung des Schwung- beineinsatzes</li> </ul>	<ul> <li>Springer fällt auf die Latte</li> <li>Höhenverlust (bei Seitenlage)</li> <li>Landung am Rande des Sprunghügels</li> <li>Mangelhafte Drehung um die Längsachse</li> </ul>	<ul> <li>Anlaufschulung</li> <li>Absprung und Landestelle markieren</li> <li>Schulung des Absprungs und der Steigphase (auch aus kurzem Anlauf)</li> <li>Schwungbeineinsatz in Richtung der entgegengesetzten Schulter (von der Latte weg)</li> </ul>	5
	Lattenüberque- rung in Sitz- stellung	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Angst vor Sprüngen rückwärts</li> <li>Ungenügende Beweglichkeit (Wirbelsäule rückwärts, Hüften)</li> </ul>	<ul> <li>Latte wird mit dem Gesäss oder den Beinen gerissen</li> <li>Beine können hinter der Latte nicht hochgenommen werden</li> </ul>	<ul> <li>Standsprünge rückwärts (Hüften hochdrücken)</li> <li>Verschiedene Sprungformen für das Bewegungsgefühl (Bodenturnen, Trampolinspringen)</li> <li>Gymnastik für Wirbelsäule rückwärts und Hüften</li> </ul>	6
	Körper gestreckt, aber zu stark aufgerichtet	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Angst vor der Latte oder vor der Landung</li> <li>Mangelhaftes Bewegungsgefühl</li> </ul>	<ul> <li>Latte wird mit dem Gesäss oder den Beinen gerissen</li> <li>Kein optimaler Höhengewinn</li> </ul>	<ul> <li>Standsprünge rückwärts über Gummischnur</li> <li>Mit der Schulter nach hinten- unten ziehen</li> <li>Klappbewegung (Auflösung der Hüftspannung) auf Zuruf</li> <li>Verschiedene Sprungformen (Bodenturnen, Trampolinspringen)</li> </ul>	
Landung	Keine oder zu späte Streckung der Unterschen- kel	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Zu weite Flugkurve</li> <li>Ungenügende Bauchmuskulatur</li> </ul>	<ul> <li>Latte wird mit den Unterschen- keln oder den Fersen gerissen</li> </ul>	<ul> <li>Standsprünge rückwärts über Gummischnur</li> <li>Beine auf Zuruf hochnehmen</li> <li>Bauchmuskeltraining (Klappmesser)</li> </ul>	

Stabhochsprung **Fehlerbild** Fehlerbild-**Ursache Auswirkung** Korrekturanweisung Richtige beschreibung Bewegungsausführung Griff ungenügend oder falsch - Fehler beim Einstich und Ab-- Griff erklären **Anlauf** Abstand der Hände etwas mehr instruiert sprung - Griff zu eng oder zu weit - Mangelhafte Stabbiegung Mangelnde Beherrschung als schulterbreit Verkrampftes Tragen des Laufes mit dem Stab - Fehlender Schwung für den - Laufen mit dem Stab (Steigedes Stabes Zu wenig Kraft in den Armen Aufschwung rungsläufe, Ballenlauf) - Abnahme der Geschwin- Anlauf zu lang (Ermüdung im - Anlaufschulung mit dem Stab, digkeit vor dem Einstich letzten Abschnitt) aber ohne Einstich (Absprung- Kein geradliniger Lauf Anlauflänge stimmt nicht stelle kontrollieren) Zu frühe Höchstgeschwindigkeit. - Anlauf exakt abmessen, Zwischenmarke setzen Hemmung vor dem Sprung Kräftigung der Arme und der Schulterpartie Zu spätes Senken Absprung erfolgt, bevor der Anlaufschulung mit Einstich **Einstich und Absprung** - Ungenauer oder unregelmässiger Einstich abgeschlossen ist des Stabes und Absprung (auch aus kurzem Anlauf Starkes Unter- Erster Anlaufschritt mit falschem Sprung schräg auswärts (auf die Anlauf) laufen des oberen Bein Schwungbeinseite) - Sprungfuss und oberer Griff Griffs - Verbindung von Anlauf und Schlechter Schwungbeineinsatz bilden eine Vertikale - Kein Widerstand mit dem unteren - Absprungzone markieren, Ab-Einstich wird nicht beherrscht Seitliches Ausweichen der letz-Arm (Oberkörper am Stab) sprungstelle kontrollieren ten Anlaufschritte (auf die - Schwung für Stabbiegung und - Anlauflänge überprüfen, Zwi-Aufschwung geht verloren schenmarke setzen Schwungbeinseite) Hemmung vor dem Sprung Anlaufkontrolle auch von hinten (kein seitliches Abweichen von der Anlauflinie) Absprung mit Ungenauer oder unregelmässiger - Sofortiges Anziehen der Arme Anlaufschulung mit Einstich angezogenen Brust am Stab und Absprung (auch aus kurzem Anlauf Anlauf) Armen Erster Anlaufschritt mit falschem Schwung für Stabbiegung und Hinterlaufen des Aufschwung geht verloren Absprungzone markieren, Bein Absprunges Verbindung von Anlauf und Zu wenig Vorwärtsbewegung Absprungstelle kontrollieren Einstich wird nicht beherrscht Anlauflänge überprüfen, Zwi-Kein Schwungbeineinsatz Zu später Einstich schenmarke setzen - Falsche Bewegungsvorstellung

- Kein Widerstand mit dem unteren Arm
- Obere Hand rutscht nach unten
- Zu später Einstich
- Obere Hand wird (unbewusst) gelockert
- Zu hoher Griff
- Absprung wird stark unterlaufen
- Zu wenig Kraft beziehungsweise Widerstand im unteren Arm
- Absprung wird hinterlaufen
- Brust am Stab
- Nur schwache Stabbiegung
- Kein oder nur mangelhaftes Einrollen möglich
- Oberen Griff markieren
- Obere Hand umschliesst den Stab schon beim Anlauf
- Einstichübungen
- Stabbiegeübungen (Widerstand mit dem unteren Arm), auch als Partnerübungen
- Anlaufschulung mit Einstich und Absprung
- Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur







Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Aufschwung	Springer schwingt gestreckt am Stab vorbei	<ul> <li>Fehler bei Einstich und Absprung</li> <li>Kein Widerstand mit dem unteren Arm</li> <li>Angst vor dem Einrollen rück- wärts</li> <li>Ungenügend trainierte Bauch- muskulatur</li> </ul>	<ul> <li>Keine Stabbiegung</li> <li>Brust am Stab</li> <li>Kein Höhengewinn durch Einrollen (Stabweitsprung)</li> </ul>	<ul> <li>Einstich- und Absprungübungen</li> <li>Sprünge aus kurzem Anlauf mit Aufschwung bis zur L-Stellung (gestreckter oberer Arm, keine Drehung, Landung auf dem Rücken)</li> <li>Bauchmuskulatur trainieren</li> <li>Gewandtheitschulung (Bodenturnen, Trampolinspringen)</li> </ul>	
The Committee of the Co	— Mangelhaftes Einrollen	<ul> <li>Kopf drückt auf die Brust</li> <li>Verkrampfte Oberkörperhaltung</li> <li>Einrollen mit gestreckten Beinen</li> <li>Hemmung vor der Rückwärtsbewegung</li> <li>Zu hoher Griff</li> <li>Zu früher Armzug</li> <li>Ungenügende Rumpf- und Armkraft</li> </ul>	<ul> <li>Einrollbewegung wird nicht beendet</li> <li>Keine volle Ausnützung der Stabstreckung</li> <li>Drehumstütz erfolgt zu früh</li> <li>Keine Überhöhung über der Latte (Sprung flach und weit)</li> </ul>	<ul> <li>Schulung des Einrollens bis zur I-Stellung (auch an Geräten)</li> <li>Gewandtheitsschulung (Bodenturnen, Trampolinspringen)</li> <li>Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur</li> </ul>	
	– Füsse werden zu früh in Richtung Latte geführt	<ul> <li>Mangelhaftes Einrollen</li> <li>Zu hoher Griff</li> <li>Zu wenig Vorwärtsbewegung aus dem Anlauf</li> <li>Zu harter Stab</li> <li>Ungenügende Rumpf- und Armkraft</li> </ul>	<ul> <li>Keine volle Ausnützung der Stabstreckung</li> <li>Ungenügende Überhöhung über der Latte</li> </ul>	<ul> <li>Schulung des Hochstossens dem Stab entlang bis zur I-Stellung</li> <li>Hochstossen kombiniert mit Drehumstütz (auch an Geräten)</li> <li>Stabhärte anpassen</li> <li>Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur</li> </ul>	
Lattenüberque ung	- Körper erreicht seine grösste Höhe nicht über der Latte - Lattenüber- querung rücklings	<ul> <li>Zu hoher Griff</li> <li>Stab beim Absprung nicht genau über dem Kopf (zu später Einstich)</li> <li>Mangelhaftes Einrollen</li> <li>Drehung mit Armzug zu spät</li> <li>Zu weicher oder zu harter Stab</li> <li>Ungenügende Rumpf- und Armkraft</li> <li>Drehumstütz wird nicht beherrscht</li> </ul>	<ul> <li>Keine optimale Überhöhung</li> <li>Unkontrollierte Flugphase und Landung</li> <li>Landung an der Längsseite der Schaumgummimatte (auf der Schwungbeinseite)</li> </ul>	<ul> <li>Griffhöhe richtig wählen</li> <li>Einstich- und Absprungübungen</li> <li>Schulung des Einrollens</li> <li>Schulung des Drehumstützes (auch an Geräten)</li> <li>Bodenturnen (Handstand, Rad)</li> <li>Stabhärte anpassen</li> <li>Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur</li> </ul>	8

#### **Kuaelstoss**

		_		-		
Fo	hi	ما	rh	ii.	ч	

Kugelhaltun Ausgangsste	llung S
	当件
Miss	1
	And the second
	A dec
7	
Angleiten	
Angierteil	
A	

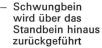
#### Fehlerbildbeschreibung

#### **Ursache**

#### **Auswirkung**

#### Korrekturanweisung

- Kugel auf den Fingerspitzen (Bild) oder in der Handfläche
- Kein Kontakt der Kugel mit Hals
- Falsch instruierte Ausgangsstellung und Kugelhaltung
- Mangelnde Kraft in den Fingern oder im Handgelenk
- Ungenügende Angewöhnung an das Gerät
- Instabilität der Kugel hemmt den folgenden Bewegungsablauf
- Kugel kann nicht voll ausgestossen werden
- Kugel liegt auf den Fingerwurzeln (abgestützt durch den Daumen) und in der Schlüsselbeingrube
- Kräftigung der Finger und des Handgelenkes
- Angewöhnungsübungen (Kugelgymnastik)

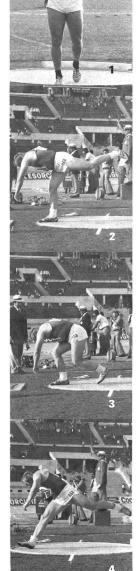


- Falsche Bewegungsvorstellung
- Zu stark aufgerichteter Rumpf
- Mangelhafte Rückenmuskulatur
- Hineinfallen in das Angleiten
- Kein aktiver Einsatz des Stossbeins möglich
- Schlechte Stossauslage mit aufgerichtetem Rumpf
- Gleichgewichtsschwierigkeiten
- Schwungbeinknie nur bis zur Kniekehle des Stossbeins zurückführen
- Rumpfvorlage beibehalten (Blick nach hinten, freier Arm zeigt nach hinten-unten)
- Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Zu schwacher Schwungbeineinsatz
- Oberkörper richtet sich stark auf
- Fehlendes Gleichgewicht in der Ausgangsstellung
- Zu wenig Kraft im Stossbein und im Rücken
- Mangelhaft koordinierte Strekkung von Stossbein und Schwungbein
- Zu kurzes Angleiten
- Schlechte Stossauslage mit aufgerichtetem Rumpf
- Körpergewicht in der Stossauslage schon auf Stemmbein verlagert
- Angleiten durch Schwungbeineinsatz einleiten
- Fortgesetztes Angleiten mit aktiver Streckung beider Beine
- Beide Füsse sollen nach dem Angleiten fast gleichzeitig Boden fassen
- Krafttraining f
  ür Beine und Rückenmuskulatur

- Sprung in die Stossauslage
- Aufdrehen des Oberkörpers in Stossrichtung
- Zu stark nach oben gerichteter Abdruck des Stossbeines
- Zu hastiger Abdruck des Stoss-
- Zu hoher Schwungbeineinsatz
- Keine Gegenwirkung des freien Armes
- Kugelweg verläuft hoch-tief
- Stauchung des Stossbeins beim Bodenfassen
- Gestörter Bewegungsrhythmus
- Oberkörper ist in der Stossauslage aufgerichtet
- Verkürzter Beschleunigungsweg der Kugel durch zu frühes Aufdrehen des Oberkörpers
- Lange warten bis zum Abdruck des Stossbeins vom Kreisrand
- Schwungbein flach und geradlinig in Stossrichtung einsetzen
- Flaches Nachziehen des Stoss-
- Fortgesetztes Angleiten mit aktiver Streckung beider Beine
- Blick und freier Arm bleiben nach hinten gerichtet





Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung
Stossauslage	Abkippen des     Oberkörpers     Fuss des Stossbeins nicht nach vorne eingedreht	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Stossbein wird ungenügend beziehungsweise zu langsam unter den Körper gezogen</li> <li>Stossbein landet auf der ganzen Sohle</li> <li>Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rücken</li> </ul>	<ul> <li>Kugelweg verläuft tief-hoch</li> <li>Kein flüssiger Übergang vom Angleiten zum Stoss</li> <li>Ungenügender Hüfteinsatz durch Blockierung des Stossbeins</li> <li>Mangelhafte Stemmwirkung (Hub)</li> </ul>	<ul> <li>Fortgesetztes Angleiten mit Kontrolle der Stossauslage</li> <li>Fuss des Stossbeins bewusst nach vorne eindrehen und Lan- dung auf der Fussballe</li> <li>Stemmbein und Rumpf bilden in der Stossauslage eine Gerade</li> <li>Stemmbein bleibt praktisch gestreckt</li> <li>Krafttraining für Beine und Rük- kenmuskulatur</li> </ul>
	Körpergewicht auf Stemmbein verlagert     Stemmbein zu weit seitwärts aufgesetzt	<ul> <li>Hineinfallen in das Angleiten und zu schwacher Schwung- beineinsatz</li> <li>Körper wird beim Angleiten nach vorne aufgedreht</li> <li>Falsche Bewegungsrichtung des Schwungbeins (Stemmbein)</li> </ul>	<ul> <li>Verkürzter Beschleunigungsweg der Kugel durch zu frühes Auf- drehen des Oberkörpers</li> <li>Kraftverlust (keine Körpervor- spannung, mangelhafte Stemm- wirkung)</li> </ul>	<ul> <li>Schwungbein geradlinig nach hinten einsetzen</li> <li>Blick und freier Arm während des Angleitens nach hinten gerichtet</li> <li>Angleiten auf einer Linie</li> <li>Zielübungen mit dem Schwungbein (zum Beispiel wegstossen von Bällen)</li> </ul>
Stossphase	- Ungenügende Streckung der Beine - Ausweichen der Hüfte nach hinten	<ul> <li>Koordinationsschwierigkeiten</li> <li>Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf</li> <li>Zu grosse Stossauslage</li> <li>Fuss des Stossbeins in der Stossauslage nicht auf der Fussballe eingedreht</li> <li>Stemmbein wird zu weit seitwärts oder zu spät aufgesetzt</li> </ul>	<ul> <li>Kraftverlust (keine Körpervorspannung, mangelhafte Stemmwirkung)</li> <li>Stoss erfolgt fast nur aus dem Arm</li> <li>Stemmbein und Körperseite bieten ungenügenden Widerstand (flacher Stoss, Körperrotation)</li> </ul>	<ul> <li>Standstösse aus richtiger Stossauslage</li> <li>Eindrehen in der Reihenfolge Fuss-Knie-Hüfte-Rumpf-Arm</li> <li>Stemmbein und freie Körperseite beim Ausstoss fixieren</li> <li>Leichtere Kugeln verwenden</li> <li>Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur</li> </ul>
	Abkippen des     Oberkörpers seit- wärts oder Rota- tion nach hinten     Ellbogen des     Stossarmes tief	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Fehlerhafte Stossauslage</li> <li>Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf</li> </ul>	<ul> <li>Ungenügender Hüfteinsatz</li> <li>Falscher Armeinsatz (Wurf statt Stoss)</li> <li>Kugel rollt beim Ausstoss über die Finger nach hinten</li> <li>Abstoss schräg seitwärts</li> </ul>	<ul> <li>Frontalstösse aus dem Stand und dem Angehen (Oberkörper aufrecht, Ellbogen schulterhoch, Hüfte nach vorn drücken)</li> <li>Standstösse aus richtiger Stossauslage</li> <li>Stemmbein und freie Körperseite beim Ausstoss fixieren</li> <li>Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur</li> </ul>

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung
Griff	Diskus liegt zu weit in der Hand	<ul> <li>Falsch instruierter Griff</li> <li>Mangelnde Kraft in den Fingern</li> <li>Ungenügende Angewöhnung an das Gerät</li> </ul>	Verkrampfung im Wurfarm     Diskus kann nicht richtig abgeworfen werden	<ul> <li>Diskusrand wird mit den Endgliedern der gespreizten Finger umfasst und liegt am Unterarm an</li> <li>Kräftigung der Finger</li> <li>Angewöhnungsübungen (rollen, hochwerfen)</li> </ul>
Anschwung	- Zu breite oder zu schmale Ausgangsstellung (Bild) - Diskus wird zu wenig weit zurückgeführt	- Falsch instruierte Ausgangs- stellung - Falsche Bewegungsvorstellung - Mangelndes Rhythmusgefühl - Unsicherer Griff	<ul> <li>Ungünstiger Übergang zur Drehung</li> <li>Diskus bleibt in der Drehung zu wenig weit hinter dem Körper zurück</li> </ul>	<ul> <li>Ausgangsstellung richtig instruieren (Hebelverhältnisse berücksichtigen)</li> <li>Individuellen Anschwung-rhythmus suchen</li> <li>Möglichst weites Zurückführen des Diskus vor Übergang zur Drehung</li> <li>Diskus während der Drehung hinten lassen (nachschleppen)</li> </ul>
Drehung	- Einleitung der Drehung durch innere Schulter und Oberkörper (hineinfallen in die Drehung)	<ul> <li>Ungenügende Gewichtsverlagerung auf das Drehbein beim Übergang zur Drehung</li> <li>Drehbein dreht zu schwach oder zu spät</li> <li>Fallenlassen der inneren Schulter und des freien Arms</li> <li>Blick auf den Boden gerichtet</li> </ul>	- Gleichgewichtsverlust - Bewegungsunterbruch durch Stauchung des Schwungbeins bei der Landung	<ul> <li>Spielerische Gleichgewichts- und Drehübungen</li> <li>Drehung betont mit dem Drehbein einleiten</li> <li>Körpergewicht bleibt lange auf dem Drehbein (Drehung auf der Fussballe)</li> <li>Blick in Wurfrichtung, Kopf hoch (bei Einleitung der Drehung)</li> </ul>
	Drehung wird nicht vollständig ausgeführt	<ul> <li>Drehung auf dem Drehbein zu wenig ausgeprägt</li> <li>Aufsetzen des Schwungbeins erfolgt zu früh</li> <li>Schwungbein setzt auf der ganzen Sohle ab</li> </ul>	<ul> <li>Keine geradlinige Vorwärtsbe- wegung</li> <li>Unterbruch der Drehbewegung durch Blockieren des Fusses</li> </ul>	<ul> <li>Langsamer drehen</li> <li>Ausgeprägtes Eindrehen des Drehbeins</li> <li>Blick lange in Wurfrichtung lassen</li> <li>Aufsetzen des Schwungbeins auf der Fussballe</li> <li>Drehung auf einer Linie</li> </ul>

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
	<ul> <li>Drehung erfolgt durch einen zu hohen oder zu kurzen Dreh- sprung</li> <li>Arm läuft dem Rumpf voraus</li> </ul>	<ul> <li>Abdruck des Drehbeins zu stark nach oben gerichtet</li> <li>Zu hastiger Abdruck des Drehbeins</li> <li>Schwungbein zieht nicht aktiv nach vorn (in Wurfrichtung)</li> <li>Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Bewegungsunterbruch durch Stauchung des Schwungbeins bei der Landung</li> <li>Verkürzter Beschleunigungsweg des Diskus durch ungenügende Vorwärtsbewegung und fehlende Körperverwringung</li> </ul>	<ul> <li>Abdruck des Drehbeins aus dem Fussgelenk (nicht aus dem Kniegelenk)</li> <li>Knie des Drehbeins bleibt leicht gebeugt</li> <li>Langsam und flach drehen</li> <li>Schwungbein flach und aktiv nach vorn (in Wurfrichtung) einsetzen</li> <li>Wurfarm zurücklassen</li> <li>Gymnastik für Hüften und Schultern</li> </ul>	Siabeth S
Wurfauslage	<ul> <li>Körpergewicht auf Stemmbein verlagert</li> <li>Stemmbein zu weit seitwärts aufgesetzt</li> </ul>	<ul> <li>Körpergewicht wird in der Drehung zu stark nach vorne verlagert</li> <li>Schwungbein setzt nach der Drehung auf der ganzen Sohle auf</li> <li>Aufsetzen des Stemmbeins nach der Drehung erfolgt zu spät</li> </ul>	<ul> <li>Unterbruch der Drehbewegung durch Blockierung des Fusses verunmöglicht Hüfteinsatz</li> <li>Verkürzter Beschleunigungsweg des Diskus durch Verlagerung des Körpergewichts nach vorn</li> <li>Kraftverlust (keine Körpervorspannung, mangelhafte Stemmwirkung)</li> </ul>	<ul> <li>Wiederholtes Drehen mit Kontrolle der Wurfauslage</li> <li>Fuss des Schwungbeins auf der Fussballe aufsetzen</li> <li>Stemmbein und Rumpf bilden in der Wurfauslage eine Gerade</li> <li>Stemmbein bleibt praktisch gestreckt</li> <li>Fuss des Stemmbeins nach der Drehung schnell und aktiv aufsetzen</li> <li>Rumpf und Wurfarm bleiben hinter den Beinen zurück</li> </ul>	Sabtem The Same Same Same Same Same Same Same Sam
Abwurf	<ul> <li>Ausweichen der Hüfte nach hinten</li> <li>Wurfarm zieht zu früh und zu steil nach vorne</li> </ul>	<ul> <li>Unkontrollierte Drehung</li> <li>Zu grosse Wurfauslage</li> <li>Körpergewicht in der Wurfauslage nicht auf der Fussballe des Schwungbeins</li> <li>Wurfarm wird beim Drehsprung fallen gelassen</li> </ul>	<ul> <li>Kraftverlust (keine Körperverwringung, mangelhafte Stemmwirkung)</li> <li>Schlechte Ausnützung der Zentrifugalkraft</li> <li>Diskus fliegt aufgestellt (senkrecht)</li> </ul>	<ul> <li>Langsame Drehung und Kontrolle der Wurfauslage</li> <li>Standwürfe aus der Wurfauslage</li> <li>Eindrehen in der Reihenfolge Fuss-Knie-Hüfte-Rumpf-Schulter</li> <li>Wurfarm beim Abwurf in Verlängerung der Schulterachse (Handrücken oben)</li> </ul>	isabetti mey
	<ul> <li>Abkippen des         Oberkörpers seit- wärts oder Rota- tion nach hinten</li> <li>Knie des Stemm- beins ist gebeugt</li> </ul>	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Fehlerhafte Wurfauslage</li> <li>Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf</li> </ul>	<ul> <li>Ungenügender Hüfteinsatz</li> <li>Mangelhafte Stemmwirkung (Hub)</li> <li>Zu flache Flugbahn des Diskus</li> <li>Abwurf schräg seitwärts</li> </ul>	<ul> <li>Standwürfe aus der Wurfauslage mit praktisch gestrecktem Stemmbein</li> <li>Hüfteinsatz betonen</li> <li>Stemmbein und freie Körperseite beim Abwurf fixieren</li> <li>Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur</li> </ul>	Abetti may Ya 13

### Speerwurf

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Griff	- Faustgriff (Bild) - Handfläche zeigt nicht nach oben (bei gestrecktem Arm)	<ul> <li>Falsch instruierter Griff</li> <li>Zu schwaches Handgelenk (beim Abknicken der Hand)</li> <li>Ungenügende Angewöhnung an das Gerät</li> </ul>	<ul> <li>Verkrampfte Speerhaltung</li> <li>Speer ist zu steil nach oben oder schräg nach vorn gerichtet</li> <li>Unterziehen des Speers und flächiger Wurf (bei abgeknickter Hand)</li> <li>Fehlerhafte Abwurfbewegung</li> </ul>	<ul> <li>Griffarten richtig instruieren (Handfläche nach oben)</li> <li>Speerspitze etwa auf Augenhöhe (mit gestrecktem Wurfarm)</li> <li>Angewöhnungsübungen (laufen mit dem Speer, Zielwürfe)</li> </ul>	in the second se
Anlauf  Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Abwurf hin  Becken und Füsse weichen seitwärts von der Anlauflinie ab		<ul> <li>Falsche Anlaufeinteilung</li> <li>Unregelmässige Anlauflänge</li> <li>Ungewohntes Laufen mit dem Speer</li> <li>Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Laufrhythmus wird gestört</li> <li>Geschwindigkeitsverlust</li> <li>Einleitung einer fehlerhaften Wurfauslage</li> </ul>	<ul> <li>Steigerungsläufe mit dem Speer</li> <li>Langsamer Anlaufbeginn</li> <li>Füsse möglichst in Laufrichtung aufsetzen</li> <li>Blick immer nach vorn gerichtet (in Wurfrichtung)</li> <li>Speergymnastik</li> </ul>	170
Speerrückführung	Seitliches Ausweichen des Armes     Wurfarm nicht gestreckt	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Koordinationsschwierigkeiten</li> <li>Rückführung erfolgt zu hastig oder zu zögernd</li> <li>Mangelhafte Schulterbeweglich- keit</li> </ul>	<ul> <li>Gestörter Bewegungsrhythmus</li> <li>Verkürzter Beschleunigungsweg des Speers durch Verkürzung des Wurfarms</li> <li>Einleitung einer fehlerhaften Abwurfbewegung</li> </ul>	<ul> <li>Geradliniges Zurückführen des Speeres (auch mit Partnerhilfe)</li> <li>Wurfhand etwa auf Höhe der Wurfschulter</li> <li>Speerrückführung zuerst im Gehen, im Traben und dann im Laufen</li> <li>Speergymnastik</li> </ul>	a In Mo
Impulsschritt	<ul><li>Körpervorlage</li><li>Nachstellhupf</li></ul>	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Beine laufen dem Rumpf nicht voraus</li> <li>Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit</li> <li>Fehlerhaft erlernter Bewegungsablauf</li> </ul>	<ul> <li>Zu kurzer Stemmschritt</li> <li>Mangelhafte Bogenspannung in der Wurfauslage</li> <li>Geschwindigkeitsverlust (bei Nachstellhupf)</li> <li>Flacher Wurf</li> </ul>	<ul> <li>Füsse und Blick in Wurfrichtung</li> <li>Wiederholter flach und aktiv ausgeführter Impulsschritt (mit und ohne Gerät)</li> <li>Vorwärtsbewegung betonen (Schrittbewegung, kein Nachhüpfen)</li> <li>Körperrücklage anstreben</li> <li>Speergymnastik</li> </ul>	

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
Wurfauslage	Zu kleiner     Stemmschritt     Mangelhafte     Bogenspannung	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Zu kurzer Impulsschritt</li> <li>Kein sofortiges Eindrehen des hinteren Beins</li> <li>Mangelhafte Hüft- und Schul- terbeweglichkeit</li> <li>Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf</li> </ul>	<ul> <li>Kraftverlust (keine Körpervorspannung, mangelhafte Stemmwirkung)</li> <li>Verkürzter Beschleunigungsweg des Speeres</li> </ul>	<ul> <li>Standwürfe mit Betonung des Eindrehens in der Reihenfolge Fuss-Knie-Hüfte-Rumpf- Schulter</li> <li>Aufsetzen des hinteren Beins auf der Fussballe</li> <li>Schulung des Abwurfrhythmus (Impulsschritt)</li> <li>Speergymnastik</li> <li>Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur</li> </ul>	
Abwurf	– Ausweichen der Hüfte nach hinten	<ul> <li>Zu grosse Wurfauslage</li> <li>Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf</li> <li>Mangelhafte Hüft- und Schulter- beweglichkeit</li> <li>Stemmen mit dem falschen Bein</li> </ul>	<ul> <li>Verminderte Bogenspannung</li> <li>Mangelhafte Stemmwirkung</li> <li>Gefahr des Unterziehens (flächiger Wurf, flache Flugbahn des Speeres)</li> </ul>	<ul> <li>Standwürfe mit betontem Hüft- einsatz und gestrecktem Stemm- bein</li> <li>Impulsschritt schulen und Wurf- auslage kontrollieren (aus kur- zem Anlauf)</li> <li>Speergymnastik</li> <li>Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur</li> </ul>	
	Stemmbeim wird gebeugt und zu weit seitwärts aufgesetzt	<ul> <li>Impulsschritt erfolgt nicht geradlinig in Wurfrichtung</li> <li>Keine Körperrücklage</li> <li>Verzögertes Aufsetzen des Stemmbeins</li> <li>Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit</li> <li>Zu wenig Kraft im Stemmbein</li> </ul>	<ul> <li>Schlechte Bogenspannung</li> <li>Mangelhafte Stemmwirkung</li> <li>Gefahr des Schlenzwurfes</li> </ul>	<ul> <li>Standwürfe mit gestrecktem Stemmbein</li> <li>Impulsschritt und Wurfauslage auf einer Linie</li> <li>Fuss des Stemmbeins nach dem Impulsschritt aktiv und geradlinig aufsetzen</li> <li>Speergymnastik</li> <li>Krafttraining für die Beine</li> </ul>	
	Wurfarm wird auf Schulterhöhe vorbeigezogen     Rotation des Oberkörpers nach hinten	<ul> <li>Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>Ellbogen zieht zu wenig nach vorn-oben</li> <li>Ungenügende Stemmwirkung</li> <li>Mangelhafte Schulterbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Gefahr für Ellbogenverletzung (Speerellbogen)</li> <li>Zu flache Flugbahn des Speers</li> <li>Verkürzter Beschleunigungsweg des Speers</li> <li>Schlechte Kraftübertragung</li> <li>Abwurf schräg seitwärts</li> </ul>	<ul> <li>Abwurfbewegung mit Widerstand (Veloschlauch, Partner)</li> <li>Standwürfe mit gestrecktem Stemmbein</li> <li>Stemmbein und freie Körperseite beim Abwurf fixieren</li> <li>Speergymnastik</li> </ul>	

Hammerv	vurf
---------	------

**Fehlerbild** 

Fenierbii	la ,
Griff u Ausga	and anguste ang
•	
Ansch	wung
	Shringe
Drehu	ng
•	

Fehlerbild-
beschreibung

#### Ursache Auswirkung

#### Korrekturanweisung

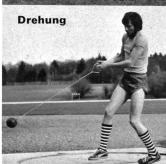
- Zu enge Grätschstellung
- Steife Beine
- Griff in der Handfläche
- Falsch instruierte Ausgangsstellung und Griffhaltung
- MangeInde Kraft in den Fingern
- Unsicheres Gleichgewicht
- Verkürzter Hammerradius - Beim Abwurf: Hammer wird zu früh oder zu spät losgelassen (wenn Griff in der Handfläche)
- Grätschstellung mehr als schulterbreit
- Beine leicht gebeugt
- Hammergriff liegt auf den zweiten Fingergliedern der inneren Hand
- Äussere Hand umschliesst innere von der anderen Seite
- Daumen der inneren Hand überkreuzt denjenigen der äusseren Hand



- Kleine Umlaufbahn des Hammers (verkürzter Hammerradius)
- Angezogene Arme
- Falscher Griff
- Verkrampfung der Arme und der Schulterpartie
- Ungenügende Angewöhnung an das Gerät
- Verkürzter Beschleunigungsweg des Hammers
- Kein flüssiger Bewegungsablauf
- Unsicheres Gleichgewicht
- Fehlerhafter Übergang zur Drehung
- Einarmiges Kreisschwingen (rechts und links)
- Beidarmiges Kreisschwingen
- Griff kontrollieren
- Arme lang lassen
- Grösstmöglichen Hammerradius anstreben
- Locker bleiben



- Tiefpunkt des Hammers vor der Körpermitte
- Zu schwache Oberkörperdrehung nach hinten
- Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit
- Windmühlenschwung
- Gleichgewichtsschwierigkeiten
- Falsche Umlaufbahn des Hammers in den Drehungen
- Hammertiefpunkt schräg hinten (zurückliegend) anstreben
- Beim Rückschwung: Senken der Schulter, anschliessend Oberkörperdrehung nach hinten (Hammer holen)
- Hammer auf absteigender Kreisbahn ansehen
- Gymnastik für Hüften und Schultern



- Ungenügende Vorwärtsbewegung
- Drehbein dreht nur auf der Fussballe
- Drehbein dreht nur auf der Ferse
- Zu steile Umlaufbahn des Hammers
- Verkürzter Beschleunigungsweg des Hammers
- Überhastete Drehung
- Gleichgewichtsschwierigkeiten
- Saubere Abwicklung des Drehfusses von der Ferse auf die Balle
- Langsame, zweiphasige Fussabwicklung Ferse-Balle (mit und ohne Gerät)
- Fortgesetzte Drehungen auf einer Linie
- Tiefpunkt des Hammers kontrollieren



Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
	Verlagerung des     Körpergewichts     auf das     Umlaufbein	<ul> <li>Arme und Schultern leiten die Drehung ein</li> <li>Passives Verhalten des Umlaufbeins</li> <li>Streckung des Drehbeins</li> </ul>	<ul> <li>Bewegungsunterbruch durch Stauchung des Umlaufbeins bei der Landung</li> <li>Hammer läuft dem Körper vor (falscher Tiefpunkt des Hammers)</li> <li>Fehlerhafter Abwurf nach der letzten Drehung</li> </ul>	<ul> <li>Passive Haltung der Arme und der Schultern</li> <li>Blick während der ganzen Drehung auf Hammer gerichtet</li> <li>Umlaufbein aktiv vom Boden abdrücken und nahe am Drehbein vorbeiführen</li> <li>Knie des Drehbeins und Becken vorschieben</li> </ul>	
	Werfer wird vom     Boden abgehoben     Verlust des     Gleichgewichts	<ul> <li>Fehlendes Bewegungsgefühl</li> <li>Steife Beine</li> <li>Angezogene Arme</li> <li>Mangelhafte Hüftbeweglichkeit</li> <li>Ungenügende Kraft in den Beinen</li> </ul>	<ul> <li>Unkontrollierte Drehung</li> <li>Unterbruch oder Abbruch der Drehungen</li> <li>Verkürzter Beschleunigungsweg des Hammers</li> <li>Fehlerhafter und unkontrollierter Abwurf nach der letzten Drehung</li> </ul>	<ul> <li>Fortgesetzte Drehungen auf einer Linie (ohne Abwurf)</li> <li>Drehungen in der halben Kniebeuge</li> <li>Arme locker und gestreckt</li> <li>Kontern mit dem Becken</li> <li>Gymnastik für die Hüften</li> <li>Krafttraining für die Beine</li> </ul>	AT H CATE ING
	- Zu steile Umlauf- bahn des Ham- mers	<ul> <li>Arme ziehen aktiv nach oben</li> <li>Beugung und Streckung der Beine</li> <li>Tiefpunkt des Hammers vor der Körpermitte</li> <li>Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit</li> </ul>	<ul> <li>Hammer schlägt auf</li> <li>Geschwindigkeitsverlust durch Hoch- und Tiefgehen</li> <li>Fehlerhafter und zu steiler Abwurf nach der letzten Drehung</li> </ul>	<ul> <li>Richtige Umlaufbahn des Hammers beim Anschwung suchen</li> <li>Arme und Schultern passiv lassen</li> <li>Knie gebeugt lassen, Becken bleibt tief</li> <li>Tiefpunkt des Hammers kontrollieren</li> <li>Gymnastik für Hüften und Schultern</li> </ul>	A H: 1710 pa
Abwurf	Hammer schlägt auf     Werfer fällt aus dem Wurfkreis	<ul> <li>Zu steile Umlaufbahn in den Drehungen</li> <li>Oberkörpervorlage vor dem Abwurf</li> <li>Ausholbewegung</li> <li>Abwurf durch Oberkörper eingeleitet</li> </ul>	<ul> <li>Geschwindigkeitsverlust durch Aufschlagen des Hammers</li> <li>Schlechte Ausnützung der Beinkraft</li> <li>Zu steiler Abwurf</li> </ul>	<ul> <li>Umlaufbahn des Hammers kontrollieren</li> <li>Aufrechte Oberkörperhaltung</li> <li>Abwurfimpuls aus den Beinen heraus</li> <li>Standwürfe</li> <li>Abwurf aus einer, dann aus zwei und drei Drehungen</li> </ul>	113 113 113 (110) (110)

## Mehr wissen, mehr können mit Zuversicht in die Zukunft

Gute Leute sind in allen Berufen gesucht und werden es bleiben. Gute Leute – AKAD-Absolventen, die mit ihrer praktischen Berufserfahrung höhere Qualifikationsausweise verbinden. Sie beweisen damit Bewährung in der Praxis und ein solides theoretisches Fundament, dazu Eigeninitiative und Durchhaltevermögen. Damit sind sie einen deutlichen Schritt voraus. Z.B. angelernte Büromitarbeiter, die einen eidg. Fähigkeitsausweis oder ein Handelsdiplom VSH erwerben. Oder Mitarbeiter im Rechnungswesen, die mit dem eidg. Buchhalterdiplom die höchste Qualifikationsstufe in ihrer Sparte ersteigen und gesuchte Spezialisten werden. Sie brauchen sich um ihre berufliche Zukunft keine Sorgen zu machen. Ebenso die Sekretärin oder der kaufmännische Mitarbeiter, die nebenberuflich die eidg. WirtschaftsBerufspraxis auf so ideale Weise durch eine umfassende Allgemeinbildung, dass sie für gehobene Positionen eine ausserordentliche Eignung nachweisen.

Das gilt für alle Berufstätigen, die sich bei der AKAD auf die eidg. Matura vorbereiten. Es sind gegenwärtig schon rund 2000 AKAD-Absolventen, die sich mit der Matura entweder im angestammten Beruf eine entscheidend höhere Qualifikation verschafften oder die heute in einem akademischen Beruf tätig sind oder an Universitäten bzw. Hochschulen studieren. Sie haben den meisten übrigen Hochschulabsolventen etwas Wichtiges voraus: die Vertrautheit mit der Berufspraxis.

Übrigens bringt Ihnen die nebenberufliche Weiterbildung auch dann reichen Gewinn, wenn Sie sie auf ein einzelnes

matura erlangen: sie ergänzen ihre Fach beschränken, z.B. eine Fremdsprache. Da stehen Ihnen bei AKAD viele Möglichkeiten offen: Sie lernen die Sprache so weit, bis Ihre Kenntnisse für einen Ferienaufenthalt ausreichen, oder Sie perfektionieren sie bis zur Hochschulstufe. Oder Sie erwerben ein international anerkanntes Sprachdiplom. Ganz nach Belieben.

> Sie können unter einer Fülle von weitern Fächern wählen: Mathematik, Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Wirtschaftsfächer - zur seriösen beruflichen Weiterbildung, als sinnvolle Freizeitgestaltung, um sich geistig rege zu halten, zur Auffrischung und Systematisierung vorhandener Kenntnisse oder als Nachhilfeunterricht. Die Kurse setzen von Grund auf ein, es ist jedoch auch möglich, auf einer höheren Stufe zu beginnen.

Die AKAD arbeitet seit jeher nach streng seriösen Grundsätzen. Auskunft über die Seriosität der Institute gibt Ihnen der «Test 38» der Schweiz. Stiftung für Konsumentenschutz in

- Sie gehen kein Risiko ein: jeder Ausbildungsgang ist gleich zu Beginn oder halbjährlich ohne Vorbehalt kündbar.
- Wir setzen keine Vertreter (auch «Studienberater», «Schulberater» usw. genannt) ein. Wenn Sie nach der Lektüre des Unterrichtsprogrammes noch eine persönliche Beratung wünschen, stehen Ihnen folgende Stellen gerne zur Verfügung; Sie werden sachlich beraten, niemand wird versuchen, Ihnen etwas aufzudrängen:

Zürich: Sekretariat Akademikergemein-

schaft für Erwachsenenfortbildung AG, 8050 Zürich, Schaffhauserstrasse 430,

Telefon 01/51 76 66 (bis 20 Uhr)

Sekretariat der Volkshochschule, Bern: Bollwerk 15, Telefon (031) 2241 92

Sekretariat NSH, Barfüsserplatz 6, Basel:

Telefon (061) 23 60 27

Luzern: Sekretariat Freis Handelsschule, Haldenstrasse 33/35, Telefon (041) 22 11 37

Die folgenden und weitere Bildungsziele sind durch die AKAD neben Ihrer Berufsarbeit und unabhängig von Ihrem Wohnort erreichbar; Studienbeginn jederzeit - z.B. jetzt!

Eidg. Matura, Eidg. Wirtschaftsmatura, Hochschulaufnahmeprüfungen (ETH, HGS, Universitäten)

Bürofachdiplom VSH, Eidg. Fähigkeitszeugnis für Büroangestellte, Handelsdiplom VSH, Eidg. Fähigkeitszeugnis für Kaufleute

Eidg. Buchhalterprüfung, Treuhandzertifikat

Vorgesetztenausbildung, Personalassistent, Chefsekretärin

Deutschdiplome ZHK, Englischdiplome Universität Cambridge, Französischdiplome Alliance Française

Aufnahmeprüfung HTL, Vorbereitung Schulen für Pflegeberufe und Soziale Arbeit

#### Weiterbildungskurse

Deutsch, Fremdsprachen, Mathematik, Natur- und Geisteswissenschaften, Wirtschaftsfächer, Technische Fächer

#### Verlangen Sie bitte unverbindlich das ausführliche Unterrichtsprogramm

An die Akademikergemeinschaft für Erwachsenenfortbildung AG, 8050 Zürich, Schaffhauserstrasse 430

Senden Sie mir bitte unverbindlich Ihr Unterrichtsprogramm. Ich wünsche speziell Auskunft über (bitte ankreuzen ⊠):

☐ Matura, Hochschulen/Handelsdiplome, Eidg. Fähigkeitszeugnis/Eidg. Buchhalterdiplom, Treuhandzertifikat/Sprachdiplome/Vorbereitung Technikum, SLS, Schulen für Pflegeberufe und für Soziale Arbeit/Weiterbildungskurse

62

Technische Kurse (Durchführung Lehrinstitut Onken)

□ Vorgesetztenausbildung, Personalassistent, Chefsekretärinnenzertifikat

Vorname: Plz./Wohnort: Strasse: