

**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:** 29.01.2026

**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 Spitzensportlern, um 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 (Tempoerhöhung, 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 Lötscher 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

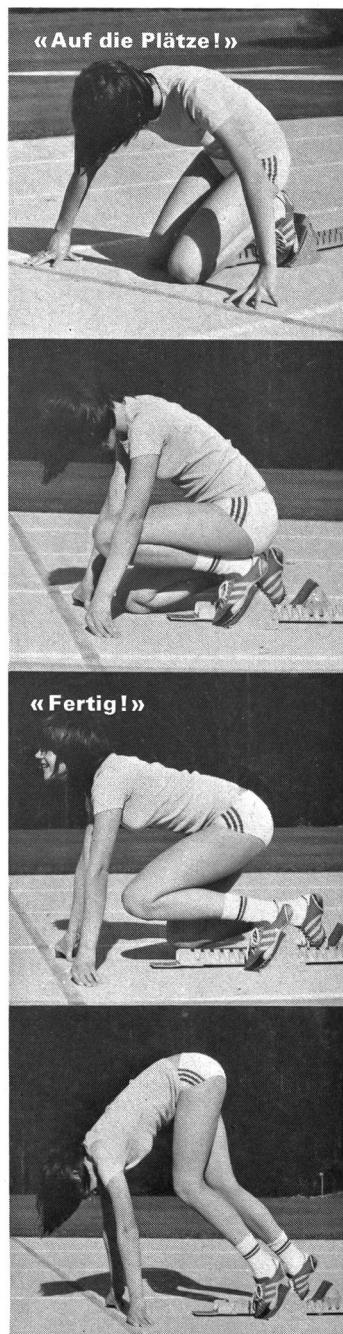
Verfasser (Diplomarbeit): Hanna Eichenberger, Stéphanie Schmid  
Projektleitung: Ernst Strähl  
Fehlerbilder: Hugo Lötscher  
Bildreihen (Copyright):  
Toni Nett, Helmar Hommel

### 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 des Leibeserziehung und des Sports, Bände 9 und 11.
- Leiterhandbuch Leichtathletik «Jugend + Sport». Magglingen, ETS, 1976.
- Lohmann, W. Lauf – Sprung – Wurf. Berlin, Sportverlag, 1973.
- Schmalinsky, G. Leichtathletik. Berlin, Sportverlag, 1974.

## Tiefstart

### Fehlerbild



### Fehlerbild- beschreibung

- Hände zu weit auseinander
- Fingerspitzen zeigen nach vorne (Bild) oder Hände flach auf dem Boden

- Zu kurze (Bild) oder zu lange Startstellung

- Winkel im vorderen Knie zu spitz
- Körpergewicht zu wenig nach vorne verlagert, Kopf im Nacken

- Winkel im vorderen Knie zu offen
- Füsse haben zu wenig Kontakt mit den Startblöcken

### Ursache

- Falsch instruierte Ausgangsstellung
- Bei Abstützen auf der flachen Hand: Zu wenig Kraft in Handgelenk und Fingern

- Falsch instruierte Ausgangsstellung

- Becken wird zu wenig angehoben (falsche Bewegungsvorstellung)
- Distanz vorderer Fuß-Startlinie stimmt nicht
- Falsch instruierte Kopfhaltung

- Becken wird zu hoch gehoben (falsche Bewegungsvorstellung)
- Distanz vorderer Fuß-Startlinie stimmt nicht
- Winkel der einzelnen Startblöcke stimmt nicht

### Auswirkung

- Körpergewicht kann von den Fingern nicht getragen werden
- Schultergürtel ist verkrampt (bei «Fertig!»)

- Zu kurze Startstellung: Gesäß auf der Ferse, Beinmuskulatur ist verkrampt
- Zu lange Startstellung: Rücken in Hohlkreuzhaltung, Körpergewicht kann zu wenig auf die Arme übertragen werden

- Kein optimaler Abdruck
- Zu rasches Aufrichten beim Weglaufen
- Rückenmuskulatur ist unnötig stark angespannt

- Unsichere Ausgangsstellung
- Kein optimaler Abdruck, da Kraftstoss hinter dem Schwerpunkt
- Gefahr einer zu starken Vorlage (stolpern in den ersten Schritten)

### Korrekturanweisung

- 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

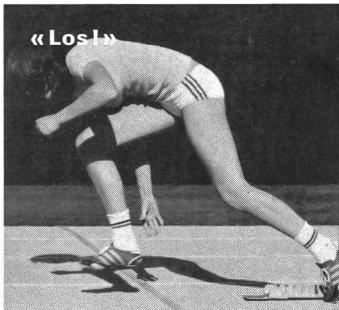
- Richtige Ausgangsstellung erklären und korrigieren
- Distanz vorderer Fuß-Startlinie: Ungefähr 2 Fußlängen beziehungsweise eine Unterschenkellänge (eher etwas mehr)
- Abstand zwischen den beiden Blöcken 1 bis 1½ Fußlängen (mittelweite Startstellung)

- 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

- 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

### Richtige Bewegungsausführung



**Fehlerbild****Fehlerbild-  
beschreibung****Ursache****Auswirkung****Korrekturanweisung****Richtige  
Bewegungsausführung**

- Unvollständige Streckung des vorderen Beines

- Ungerügende Kraft in den Beinen und im Fussgelenk
- Falsche «Fertig!»-Stellung

- Mangelhafte Beschleunigung
- Zu rasches Aufrichten des Oberkörpers

- «Fertig!»-Stellung kontrollieren
- Vollständige Streckung des vorderen Beines
- Mit ganzem Fuss abstoßen
- Aktiver Einsatz der Arme und des Schwungbeines
- Krafttraining für die Beine, Sprungschule

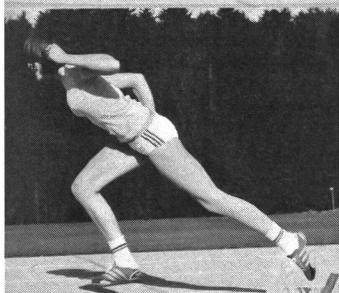


- Mangelnde oder fehlerhafte Armführung während des ersten Schrittes

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Koordinationsschwierigkeiten

- Gestörter Bewegungsrhythmus in den ersten Schritten
- Zu rasches Aufrichten des Oberkörpers

- Koordinations- und Wegelaufübungen
- Gleichzeitiger und gegen gleicher Armeinsatz beim ersten Schritt
- Start aus der einarmigen «Fertig!»-Stellung (nur abstützen mit dem Arm auf der Seite des hinteren Beins)
- Überbetonung der Armarbeit bei den ersten Schritten

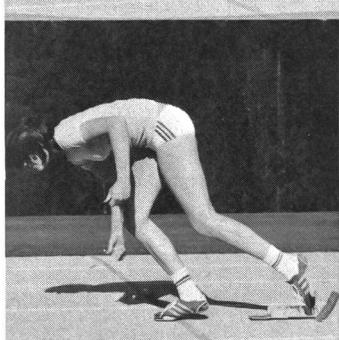


- Oberkörper wird sofort aufgerichtet
- Gesprungener erster Schritt

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Abdruck erfolgt zu steil nach oben (Becken bei «Fertig!» zu tief)
- Kopf im Nacken

- Zu wenig Körpervorlage
- Weglaufen wird verzögert (lange, aber langsame Schritte)

- «Fertig!»-Stellung kontrollieren
- Körpervorlage bewusst beibehalten
- Aktiver Einsatz der Arme und des Schwungbeines
- Koordinations- und Wegelaufübungen (Fallstarts)



- Zu starke Körpervorlage
- Kurze Trippelschritte

- Becken bei «Fertig!» zu hoch
- Ungerügende Kraft in den Beinen für die ersten Schritte

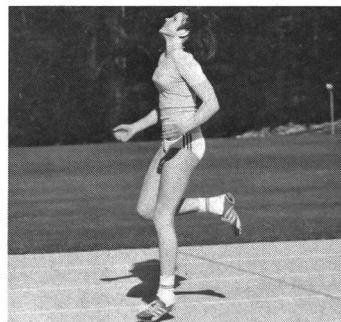
- Gestörte Bewegungskoordination
- Stolpern in den ersten Schritten
- Kein optimales Verhältnis von Schrittänge und Schrittzahl

- «Fertig!»-Stellung kontrollieren
- Aktiver Einsatz der Arme und des Schwungbeines (hinteres Bein unter den Körper ziehen)
- Koordinations- und Wegelaufübungen (optimale Vorlage und Schrittänge suchen)
- Krafttraining für die Beine, Sprungschule



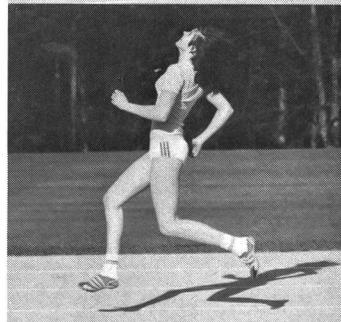
# Lauftechnik

## Fehlerbild



## Fehlerbild- beschreibung

- Hohlkreuz
- Kopf im Nacken (Bild) oder mit Kinn auf der Brust



- Rücklage des Rumpfes
- Keine Streckung des Stossbeins



- Zu weites Vorpendeln der Unterschenkel
- Füsse setzen auf der ganzen Sohle auf



- Sprunghafter Lauf
- Grosse vertikale Abweichung der Beckenhöhe

## Ursache

- Falsche Rumpf- und Kopfhaltung
- Schwache Bauchmuskulatur
- Allgemeine Verkrampfung
- Starke Ermüdung

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Zu schwache Muskulatur (Beine, Rücken, Bauch)
- Starke Ermüdung

- Oberschenkel zu wenig hoch
- Aktives Ausschleudern der Unterschenkel
- Knie werden nicht vorgedrückt
- Zu wenig Körpervorlage

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Streckung des Stossbeins erfolgt, bevor der Fuss abgerollt ist
- Abstoss zu steil nach oben

## Auswirkung

- Unrationelle Lauftechnik durch Verkrampfung
- Erschwerete Atmung

- Körperschwerpunkt wird nicht optimal getroffen
- Kraftverlust und kurze Schritte
- Ungenügendes Vorgreifen der Beine

- Kein flüssiger Bewegungsablauf
- Verminderte Schrittakademie
- Geschwindigkeitsverlust durch Stemmwirkung des Landbeins

- Kein flüssiger Bewegungsablauf
- Verminderte Schrittakademie
- Geschwindigkeitsverlust durch Stauchung des Landbeins

## Korrekturanweisung

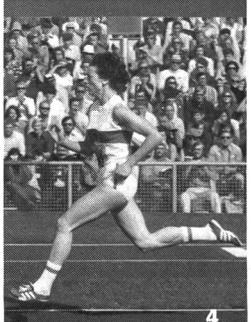
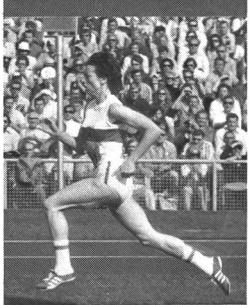
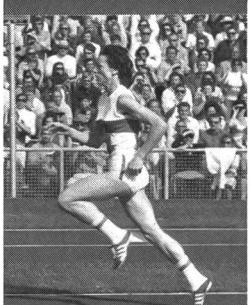
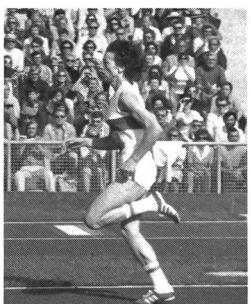
- Laufschule mit Betonung der richtigen Körperhaltung
- Blick geradeaus
- Schultergürtel und Halspartie entspannen
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Fallstarts, Weglaufübungen
- Laufschule (Becken hochtragen)
- Skipping (auch mit Belastung)
- Steigerungsläufe, Koordinationsläufe
- Spezielles Krafttraining für Bein- und Rumpfmuskulatur

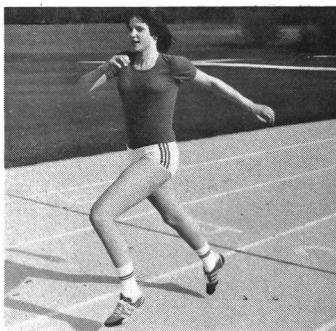
- Laufschule mit Betonung der richtigen Beinarbeit
- Steigerungsläufe, Koordinationsläufe
- Kräftigung der Beinhebmuskulatur
- Lockeres Vorpendeln des Unterschenkels
- Füsse auf der Fussballe aufsetzen

- Laufschule (Becken ruhig und ungefähr auf gleicher Höhe tragen)
- Schulung des richtigen Fussaufsetzens und -abrollens
- Laufen mit markierter Schritt-länge (Markierung mit Kreide)
- Steigerungsläufe, Koordinationsläufe

## Richtige Bewegungs- ausführung



## Fehlerbild



## Fehlerbild- beschreibung

- Armführung nicht angewinkelt und nicht in Lauf-richtung
- Rotation in den Schultern



- Schwungbein wird in der Stützphase zu wenig gebeugt vorgezogen



- Füsse werden auswärts aufgesetzt
- Knie werden auswärts und zu wenig hoch geführt



- Kein geradliniger Lauf

## Ursache

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Vernachlässigung der Armarbeit
- Verkrampfung in der Schulter-  
partie
- Ungenügende Schulter-  
beweglichkeit

- Zu schwache Beinbeuge-  
muskulatur
- Oberschenkelmuskulatur auf der Vorderseite zu wenig gedehnt

- Bewegungsfehler beim Gehen (angeboren)
- Falsche Armarbeit
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit

- Füsse werden auswärts aufgesetzt
- Koordinationsschwierigkeiten
- Kopf im Nacken oder Lauf mit zeitweise geschlossenen Augen
- Allgemeine Verkrampfung

## Auswirkung

- Gestörter Laufrhythmus
- Kein optimaler Einsatz aller Schwungelemente in Lauf-richtung

- Verzögertes Vorbringen des Schwungbeines (zu langer Hebel)

- Kein geradliniger Lauf
- Fussaufsetzen auf der Innen-  
kante
- Kraftverlust und kurze Schritte
- Grosse Belastung der Knie-  
gelenke

- Kraft- und Geschwindigkeits-  
verlust
- Längerer Weg

## Korrekturanweisung

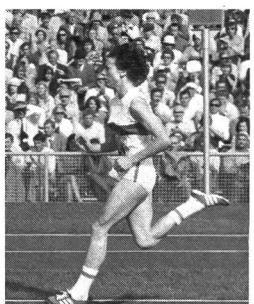
- Schulung der Armführung im Sitzen, im Gehen und im Laufen (auch an Ort)
- Steigerungsläufe, Koordinationsläufe
- Skipping mit betonter Armführung
- Gymnastik für die Schulter-  
gelenke

- Ferse zum Gesäß hochführen (anfersen)
- Kräftigung der Beinbeuge-  
muskulatur
- Dehnung der Oberschenkel-  
muskulatur auf der Vorderseite

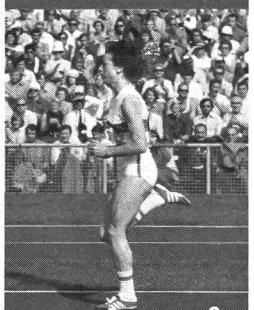
- Laufschule (Fuss spitzen bewusst leicht nach innen drehen)
- Laufen auf einer Linie
- Steigerungsläufe, Koordinationsläufe
- Skipping
- Gymnastik für die Hüftgelenke

- Richtige Lauftechnik
- Laufen auf einer Linie
- Steigerungsläufe, Koordinationsläufe
- Blick geradeaus
- Schultergürtel und Halspartie entspannen

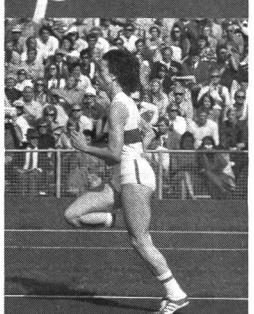
## Richtige Bewegungs- ausführung



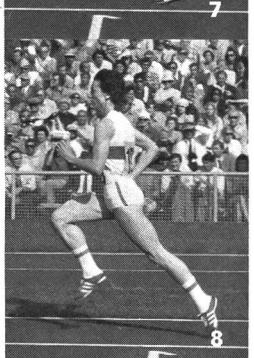
5



6



7



8

# 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

- Gehemmerter Lauf (Angst vor der Hürde)
- Rhythmus nicht geschult
- Fehler beim Tiefstart (vor allem zu kurzer erster Schritt)
- Zu frühes Aufrichten des Oberkörpers nach dem Start

- Geschwindigkeitsverlust
- Zu hohes oder zu weites Angehen der ersten Hürde
- Bei Schrittverkürzung:
  - 1 Schritt zuviel führt zum Abstoss mit dem falschen Bein
  - 2 Schritte zuviel ergeben einen zu nahen Abstoss

- Schritte zählen (evtl. markieren)
- 8 Schritte zur ersten Hürde
- Schrittkontrolle durch vorbei- laufen neben der Hürde
- Rhythmussschulung (Anfänger: Abstand verkürzen)
- Startstellung anpassen (Nach- ziehbein vorne, erster Schritt deutlich über die Startlinie)



**Hürdenschritt**

- Oberkörper nicht in Vorlage
- Hürde wird hoch übersprungen

- Hemmung vor der Hürde
- Abstoss erfolgt zu nahe an der Hürde (zu stark nach oben)
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit

- Laufrhythmus wird stark unterbrochen
- Landung erfolgt passiv (Stauchung des Schwungbeins beim Aufsetzen auf den Boden)
- Geschwindigkeitsverlust

- Hürden niedriger stellen
- Schritte beim Anlauf kontrollieren
- Abstosszone markieren
- Je höher die Hürde, desto mehr Oberkörpervorlage
- Hürdengymnastik

- Angehen der Hürde mit gestrecktem Schwungbein

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit

- Zu hohes Überqueren der Hürde
- Zu weiter Absprung vor der Hürde (lange Flugphase)
- Kein aktives Bodenfassen nach der Hürde möglich

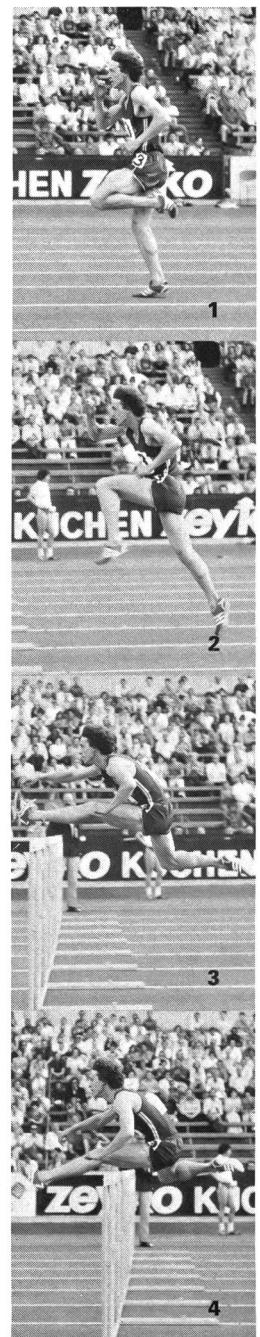
- Bewegungsablauf erklären (Schwungbeinknie hoch, Hürde von oben nach unten überlaufen)
- Schwungbeinbewegung schulen (Unterschenkel pendelt erst vor, wenn Oberschenkel waagrecht)
- Abstosszone markieren
- Hürdengymnastik

- Schwungbein weicht seitwärts aus (nach aussen oder nach innen)

- Abstoss zu nahe an der Hürde
- Nicht automatisierte Schwungbeinbewegung

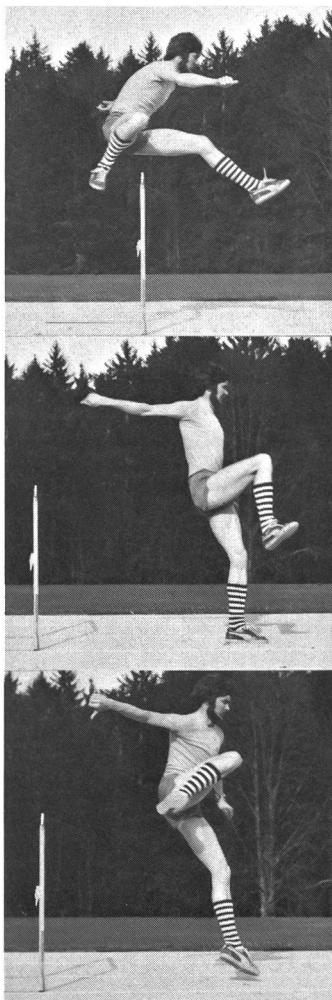
- Gestörter Laufrhythmus
- Gleichgewichtsschwierigkeiten

- Abstosszone markieren
- Geraadlinige Schwungbeinbewegung schulen (aus dem Hopser hüpfen, gegen die Wand)



**Richtige  
Bewegungs-  
ausführung**

## Fehlerbild



## Fehlerbild- beschreibung

- Nachziehbein wird nicht waagrecht und flach nach vorne geführt
- Hängenlassen des Fusses

- Landung zu weit nach der Hürde
- Aufsetzen in Körperrücklage und auf dem flachen Fuss

- Verdrehung der Schulterachse
- Erster Schritt nach der Hürde ist zu kurz

## Lauf zwischen den Hürden

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

## Ursache

- Nicht automatisierte Nachziehbewegung
- Zu frühes Nachziehen
- Nachziehbewegung ohne Beschleunigung
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit

- Abstoss zu nahe an der Hürde
- Läufer bleibt in der Landephase nicht in Körpervorlage (aufrichten über der Hürde)
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit

- 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

- Abstand zwischen den Hürden zu gross (nicht angepasst)
- Fehler in der Hürdentechnik
- Gleichgewichtsverlust nach der Hürde
- Ungenügende Hüftbeweglichkeit und Gewandtheit
- Mangelhafte Lauftechnik

## Auswirkung

- Zu hohes Überlaufen der Hürde
- Anschlagen des Fusses
- Gestörter Bewegungsrhythmus
- Schlechte Weglaufhaltung
- Geschwindigkeitsverlust

- Bremswirkung (Geschwindigkeitsverlust) bei der Landung
- Einknicken im Schwungbein
- Zu kurzer Schritt nach der Hürde

- Schlechte Weglaufhaltung
- Laufrhythmus wird unterbrochen
- Sprunghafte Schritte zwischen den Hürden (Geschwindigkeitsverlust)

- Abstoss zu nahe oder zu weit von der Hürde
- Gestörte Bewegungskoordination zwischen und über den Hürden
- Geschwindigkeitsverlust

## Korrekturanweisung

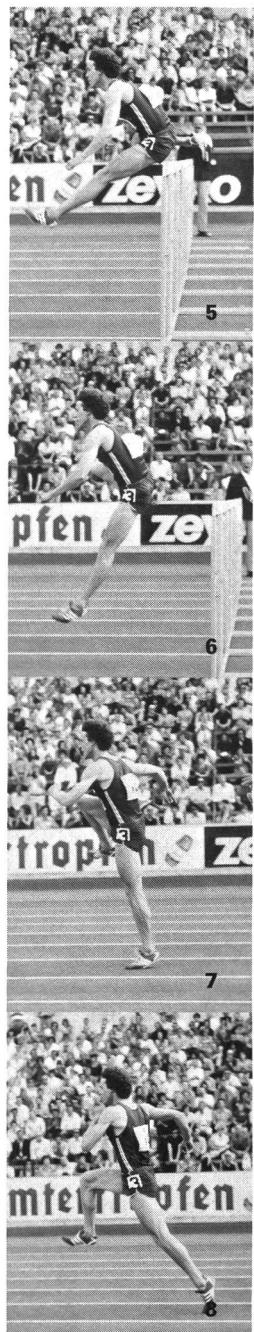
- Nach dem Abstoss: Nachziehbewegung erst nach kurzer Entspannungsphase
- Ober- und Unterschenkel sowie Fuss waagrecht über die Hürde ziehen
- Neben der Hürde: Kontrollierte Nachziehbewegung (im Stand, aus dem Gehen, im Laufschritt)
- Hürdengymnastik

- Abstosszone markieren
- Richtige Schwungbeinbewegung
- Aktives Bodenfassen mit dem Schwungbein
- Landung auf der Fussballe
- Hürdengymnastik
- Beschleunigung zwischen den Hürden (von der Hürde weglaufen)

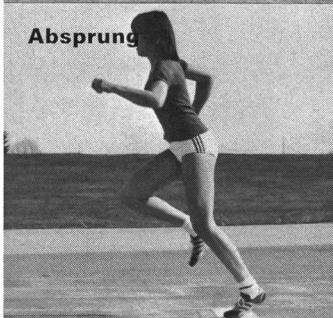
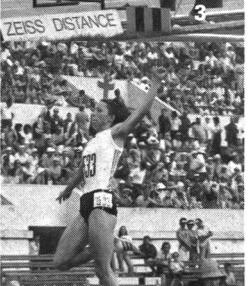
- Bewegung des Nachziehbeins schulen (Knie nach vorn-oben ziehen)
- Schulterachse bleibt parallel zur Hürde
- Hürdengymnastik
- Rhythmussschulung
- Schritte markieren

- 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

## Richtige Bewegungs- ausführung



# Weitsprung

Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
<b>Anlauf</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder Schrittverlängerung)</li> <li>- Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Balken hin</li> <li>- Kein geradliniger Lauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 style="list-style-type: none"> <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 style="list-style-type: none"> <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> <li>- Absprungstelle kontrollieren</li> </ul>	
<b>Absprung</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf den Balken gerichtet</li> <li>- Oberkörpervorlage beim Absprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hemmung vor dem Balken</li> <li>- Unsicherer Anlauf</li> <li>- Ungenügendes Aufrichten des Oberkörpers in den letzten Schritten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unerwünschter Drehimpuls für die Flugphase</li> <li>- Schlechte Landung (Springer fällt nach vorne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmusshulung der letzten Anlaufschritte</li> <li>- Oberkörper in den letzten Schritten aufrichten</li> <li>- Absprungschulung zuerst mit kurzem, dann mit länger werdendem Anlauf</li> <li>- Blick geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen</li> </ul>	
<b>Flugphase: Laufsprungtechnik</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein aktiver Schwungbein- und Armeinsatz</li> <li>- Keine Streckung des Sprungbeins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörpervorlage beim Absprung</li> <li>- Zu hastige Absprungphase</li> <li>- Ungewohnter Absprung aus vollem Tempo</li> <li>- Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flacher Sprung</li> <li>- Mangelhafte Ausnutzung der Schwungelemente und der Sprungkraft</li> <li>- Zu früher Beginn der Flugphase</li> <li>- Zu frühes Senken der Beine zur Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge mit Betonung von Arm- und Schwungbeineinsatz</li> <li>- Koordinationsübungen (Laufsprünge, Hopserüpfen)</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>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zappeln mit den Beinen</li> <li>- Kein asymmetrischer Armeinsatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 style="list-style-type: none"> <li>- Gestörte Bewegungskoordination Arme-Beine</li> <li>- Gleichgewichtsverlust</li> <li>- Zu frühes Senken der Beine zur Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	

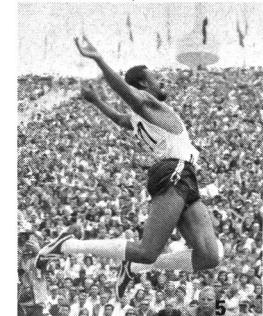
**Fehlerbild****Fehlerbild-  
beschreibung****Ursache****Auswirkung****Korrekturanweisung****Richtige  
Bewegungs-  
ausführung****Landung**

- Kopf im Nacken
- Hüfte hinten

- Unkontrollierter Bewegungsablauf
- Ruckartiger Sprung in die Hanghaltung
- Ungenügende Beweglichkeit (Wirbelsäule rückwärts, Hüften)
- Ungenügende Bauchmuskulatur

- Hohlkreuzhaltung
- Mangelhafte Vorspannung der Körpervorderseite
- Zu frühes Senken der Beine zur Landung (keine aktive Landung)

- Bewegungsablauf schulen (auch mit Teilübungen und Hilfsgeräten)
- Blick immer geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen
- Senken des Schwungbeins erst nach ausgeprägtem Schwungbeineinsatz beim Absprung
- Gymnastik für Wirbelsäule rückwärts und Hüften
- Bauchmuskeltraining



- Ungenügendes Heben der Beine vor der Landung

- Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)
- Abbruch der Flugphase und anziehen der Beine
- Angst vor dem Zurückfallen
- Mangelhafte Bauchmuskulatur

- Landeverlust (Beine setzen zu früh auf)

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Gute Koordination von Arm- und Beinbewegung in der Flugphase
- Schulung der Landung (auch überspringen von Markierungen und niedrigen Hindernissen in der Grube)
- Bauchmuskulatur trainieren



- Zurückfallen bei der Landung

- Beine zu weit vorn
- Flugphase mit zu starker Rücklage
- Ungenügendes Vorschieben des Beckens und der Knie in der Flugphase
- Kein Nachgeben in den Kniegelenken bei der Landung
- Zu wenig aufgelockerter Sand in der Grube

- Landeverlust durch Landung auf dem Gesäß oder abstützen mit den Händen

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Schulung der Landung (aus dem Stand und aus kurzem Anlauf)
- Weiches Nachgeben in den Kniegelenken



- Vorfallen bei der Landung

- Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)
- Angst vor dem Zurückfallen
- Passive Landung (hängenlassen der Beine)
- Mangelhafte Bauchmuskulatur

- Landeverlust (Beine greifen zu wenig weit nach vorne)

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Schulung der Landung (aus kurzem Anlauf, mit erhöhtem Absprung)
- Bauchmuskulatur trainieren



# Dreisprung

## 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



- Mangelhafte Lauftechnik, unregelmässige Schritte
- Anlauf zu lang (Ermüdung im letzten Abschnitt)
- Anlauflänge stimmt nicht
- Erster Anlaufsprint mit falschem Bein
- Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit
- Hemmung vor dem Balken
- Lauf mit zeitweise geschlossenen Augen

- Balken wird übertreten
- Absprung hinter dem Balken
- Verlängerung des Absprungschrittes und betontes Aufsetzen der Ferse (Geschwindigkeitsverlust, zu starkes Übersetzen in die Höhe)

- Laufschule (Skipping, Ballenlauf)
- Schulung des Anlaufrhythmus
- Anlauf exakt abmessen, Zwischenmarke setzen
- Schritte zählen
- Sprungfuss flach aufsetzen
- Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)



- Blick auf den Boden gerichtet
- Oberkörpervorlage beim Absprung

- Hemmung vor dem Balken (Hop)
- Unsicherer Anlauf (Hop)
- Ungenügendes Aufrichten des Oberkörpers zur Absprungvorbereitung

- Unerwünschter Drehimpuls in der Flugphase
- Schlechte Absprungstellung beziehungsweise Landung (Springer fällt nach vorne)

- Rhythmuschulung der letzten Anlaufschritte (Hop)
- Oberkörper in den letzten Schritten und in den einzelnen Sprüngen aufrecht
- Absprungschulung mit kurzem, dann mit länger werdendem Anlauf
- Blick immer geradeaus

- Starke Körperrücklage und ausgeprägter Stemmschritt

- Falsche Bewegungsvorstellung (zu starkes Übersetzen in die Höhe)
- Schrittverlängerung auf den Balken hin beziehungsweise zu starkes Ausgreifen des Landbeins
- Betontes Aufsetzen der Ferse

- Sprung zu hoch und dadurch Stauchung des Landbeins
- Geschwindigkeitsverlust

- Laufschule (Skipping, Ballenlauf)
- Schulung des Anlaufrhythmus beziehungsweise spielerische Mehrfachsprünge
- Mehrfachsprünge mit steigender Distanz (Markierung)

- Kein aktiver Schwungbein- und Armeinsatz
- Keine Streckung des Sprungbeins

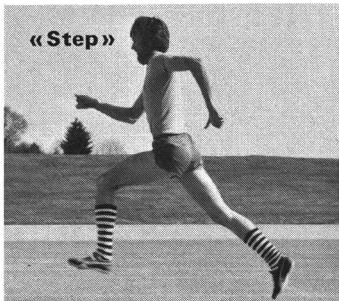
- Oberkörpervorlage beim Absprung
- Zu hastige Absprungphase
- Ungewohnter Absprung aus vollem Tempo (Hop) beziehungsweise aus einer Sprungfolge
- Nicht ausreichende Kraft

- Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente und der Sprungkraft
- Geschwindigkeitsverlust
- Zu früher Beginn der Beinarbeit im Flug
- Zu frühes Senken der Beine zur Landung (Jump)

- Sprünge mit Betonung von Arm- und Schwungbeineinsatz
- Koordinationsübungen (Laufsprünge, verschiedene Mehrfachsprünge)
- Anlaufschulung
- Krafttraining für die Beine
- Sprungschule mit betonter Streckung von Sprungbein und Hüfte

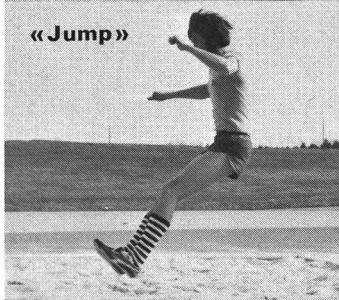
## Fehlerbild

## Fehlerbild- beschreibung



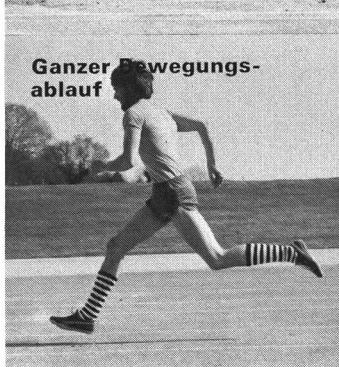
«Step»

- Zu flache Flugkurve (Schritt statt Sprung)



«Jump»

- Zu flache Flugkurve
- Landung zu aufrecht



Ganzer Bewegungs-  
ablauf

- Kein aktives Vorbringen des Landebeins bei den ersten beiden Sprüngen (passives Bodenfassen)

- Falsche Sprungaufteilung
- Schlechter Sprungrhythmus

## Ursache

- Zu hoher «Hop» (Stauchung)
- Starke Oberkörpervorlage beim «Hop»
- Schwacher Schwungbein- und Armeinsatz
- Nicht ausreichende Kraft

- Keine Streckung des Sprungbeins, ungenügender Schwungbeineinsatz
- Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit starker Vorlage)
- Passive Landung (hängenlassen der Beine)
- Mangelhafte Bauchmuskulatur

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Mangelhafte Bewegungskoordination
- Mangelndes Sprunggefühl, Gleichgewichtsschwierigkeiten
- Ungenügende Bauch- und Beinhebemuskulatur

- Zu starke Oberkörpervorlage
- Mangelhafter Schwungbein- und Armeinsatz
- Zu grosse Stemmwirkung und ungenügende Streckung des Absprungbeins

## Auswirkung

- Geschwindigkeitsverlust
- Falscher Sprungrhythmus («Step» als Auftaktschritt für «Jump»)

- Sprung kann nicht fertig gemacht werden
- Landeverlust (Beine greifen zu wenig weit nach vorne)

- Stauchung des Landebeins
- Geschwindigkeitsverlust

- Geschwindigkeitsverlust
- Gestörte Bewegungskoordination
- Optimale Weite wird nicht erreicht

## Korrekturanweisung

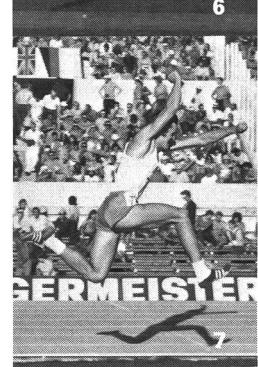
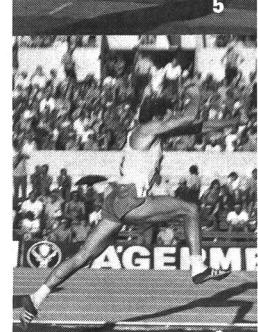
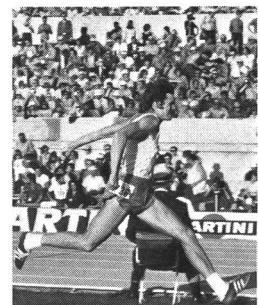
- Einbeinsprünge
- Sprungübungen mit der richtigen Beinfolge (Hopersprünge links und rechts)
- Laufsprünge mit Betonung von Arm- und Schwungbeineinsatz
- «Step» über ein Hindernis
- Krafttraining für die Beine, Sprungschule

- Absprungschulung für den «Jump» (fortgesetzte Laufsprünge, zuletzt beidbeinige Landung)
- «Jump» über ein Hindernis
- Schulung der Landung (mit erhöhtem Absprung)
- Bauchmuskulatur trainieren

- Fortgesetzte Lauf- und Hopfersprünge (mit aktivem Vorbringen des Landebeins)
- Ausgreifen des Unterschenkels mit aktivem Bodenfassen
- Kräftigung der Bauch- und Beinhebemuskulatur

- Sprungaufteilung «Hop» 35 Prozent – «Step» 30 Prozent
- «Jump» 35 Prozent
- Rhythmuschulung (Markierungssprünge mit auf dem Boden markierten Längen der Einzelsprünge)
- Dreisprünge mit kurzem Anlauf (auch über Hürden, mit Kasten)

## Richtige Bewegungs- ausführung



# Hochsprung: Wälzer-Technik

## Fehlerbild

## Fehlerbild- beschreibung

## Ursache

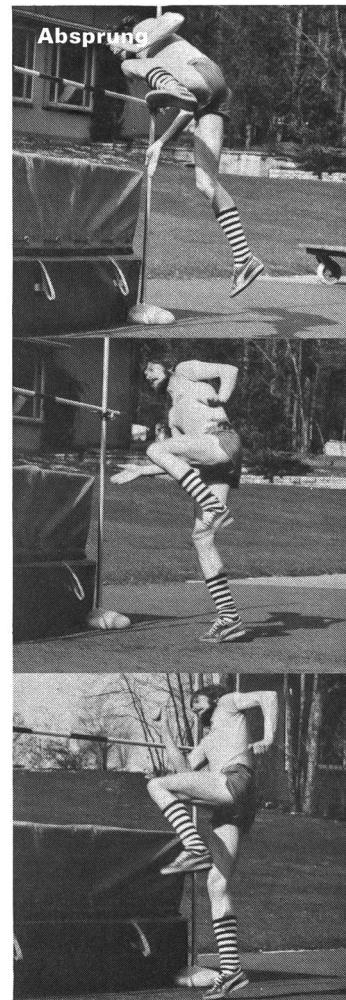
## Auswirkung

## Korrekturanweisung

## Richtige Bewegungs- ausführung

### Anlauf

- Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder starke Schrittverlängerung)
- Zu schneller Anlauf
- Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Absprung hin

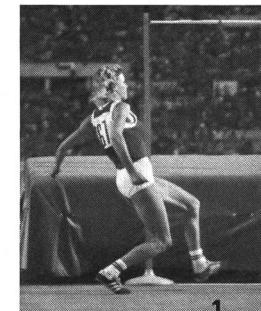


- Absprung**
- Schlechte Steigphase (flaches Wegspringen)

- Unkontrollierter Lauf
- Anlaufrhythmus wird nicht beherrscht
- Hemmung vor der Latte
- Anlauflänge stimmt nicht
- Erster Anlaufschritt mit falschem Bein
- Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit

- Anlaufgeschwindigkeit kann nicht in Höhe übersetzt werden (bei zu schnellem Anlauf)
- Schlechte Steigphase
- Absprung zu nahe oder zu weit von der Latte weg

- Schulung des Anlaufrhythmus (Schritte zählen, Marken setzen)
- Absprungschulung mit kurzem und allmählich länger werdendem Anlauf
- Absprungstelle kontrollieren
- Krafttraining für die Beine

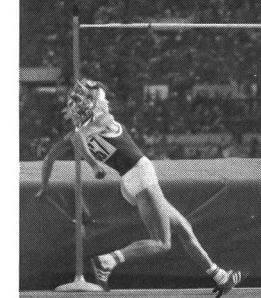


- Keine Streckung des Sprungbeins
- Ungenügender Schwungbein- und Armeinsatz

- Letzter Schritt weicht nach der Schwungbeinseite aus
- Sprungfuss zur Latte gedreht
- Mangelhafte Bewegungskoordination Arme-Beine
- Nicht ausreichende Kraft

- Kein Höhengewinn
- Flugkurve nicht mit der grössten Höhe über der Latte
- Zu weiter Flug

- Schulung des Anlaufrhythmus
- Anlauflinie aufzeichnen, Absprungstelle markieren
- Fortgesetzte Absprungschulung mit hohem Schwungbeineinsatz (auch gegen überhöhte Gegenstände)
- Krafttraining für die Beine
- Sprungschule mit betonter Steigphase

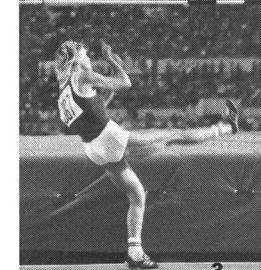


- Schwungbein wird gebeugt eingesetzt

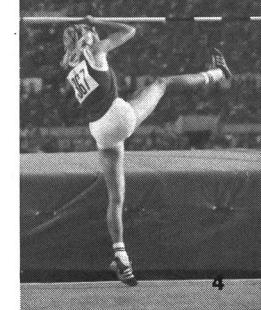
- Falsche Bewegungsvorstellung
- Oberkörpervorlage beim Absprung
- Arm- und Beinbewegung schlecht koordiniert

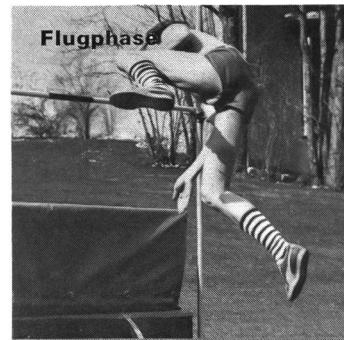
- Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente
- Keine optimale Steigphase

- Lange Streckphase von Sprungbein und Hüfte
- Sprünge mit betontem Arm- und Schwungbeineinsatz (auch aus kurzem Anlauf)
- Sprungfuss darf nicht gegen Latte drehen oder von der Anlauflinie abweichen
- Gezielte Schulung der Koordination von Armen und Beinen
- Krafttraining für die Beine, Sprungschule



- Gestreckten Schwungbeineinsatz schulen (im Stand, im Gehen)
- Absprungübungen mit betontem Schwungbeineinsatz (auch aus kurzem Anlauf)
- Mit dem Schwungbein überhöhte Gegenstände berühren
- Gezielte Schulung der Koordination von Armen und Beinen

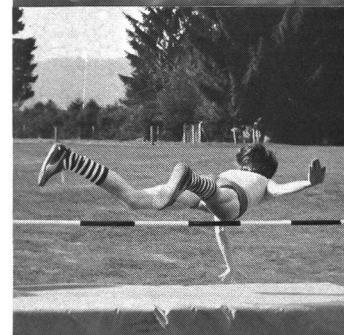


**Fehlerbild****Fehlerbild-  
beschreibung**

- Zu weite und zu flache Flugkurve



- Latte wird seitlich überquert
- Innenarm wird über der Latte sofort zur Matte geführt



- Hohlkreuzhaltung



- Zu starke Rotation um die Latte
- Landung auf dem Rücken

**Ursache**

- Zu schneller Anlauf
- Zu kurzer letzter Schritt
- Absprungstelle zu weit von der Latte entfernt
- Ungenügender Schwungbeineinsatz
- Oberkörper vorne beim Absprung

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Hemmung vor der Latte
- Außenarm greift nicht über die Latte
- Schwungbein wird nicht aktiv hoch und über der Latte nach unten geführt
- Zu frühe Vorbereitung auf die Landung

- Zu weiter Flug
- Hemmung vor der Latte
- Außenarm greift nicht über die Latte
- Schwungbein wird nicht aktiv nach der Latte nach unten geführt
- Kopf im Nacken

- Zu kurze Sprungauslage
- Absprung zu stark nach vorn gerichtet
- Oberkörper beim Absprung nach vorne geneigt
- Ungenügender Schwungbeine- und Armeinsatz

**Auswirkung**

- Springer fällt auf die Latte
- Hohlkreuzhaltung
- Rotation um die Latte kann nicht abgeschlossen werden
- Landung am Rande des Sprung hügels

- Verlängerter Flug
- Höhenverlust (bei Seitenlage)
- Latte wird mit dem Innenarm oder dem Sprungbein gerissen

- Becken wird gegen die Latte gedrückt
- Rotation um die Latte wird verzögert
- Sprungbein kann nicht von der Latte weggedreht werden
- Latte wird mit dem Sprungbein gerissen

- Höhenverlust durch mangelhafte Steigphase
- Latte wird mit dem äusseren Arm oder der Brust gerissen

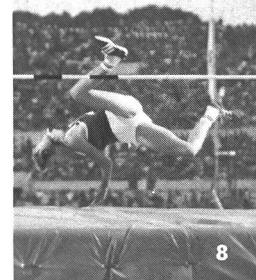
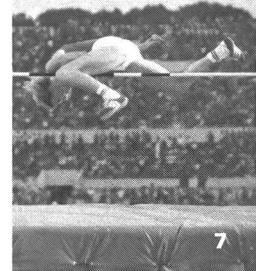
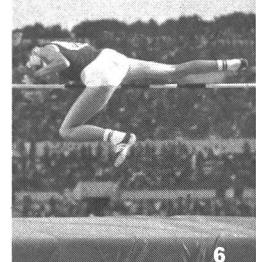
**Korrekturanweisung**

- Anlaufschulung
- Absprung und Landestelle markieren
- Schulung des Absprungs und der Steigphase (auch aus kurzem Anlauf)
- Mit schneller werdendem Anlauf: Sprungauslage vergrössern (Körperrücklage)
- Aktiver und hoher Schwungbeineinsatz

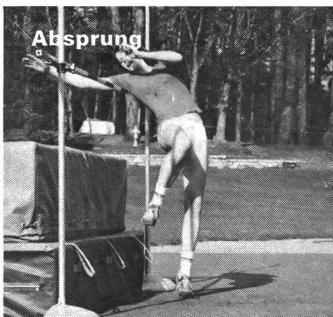
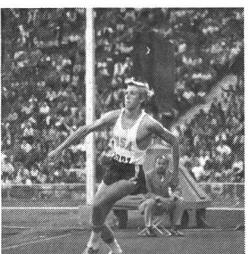
- Drehbewegung durch umspringen vom Sprungbein auf das Schwungbein
- Wiederholte Drehübungen um die Körperlängssachse (am Boden, über Kasten, über niedrige Latte)
- Außenarm greift über die Latte, Innenarm am Körper anliegend
- Schwungbein über der Latte nach unten führen
- Blick immer auf die Latte gerichtet

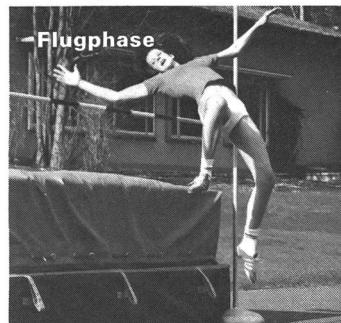
- Kopfhaltung, Armführung und Schwungbeineinsatz kontrollieren
- Blick immer auf die Latte gerichtet
- Runder Rücken über der Latte
- Bewusstes Nachobendrehen des Sprungfusses
- Bodenturnen (Rollen, Abrollen)

- Sprungauslage vergrössern (Körperrücklage)
- Lange Streckphase von Sprungbein und Hüfte
- Sprünge mit betontem Arm- und Schwungbeineinsatz (auch aus kurzem Anlauf)

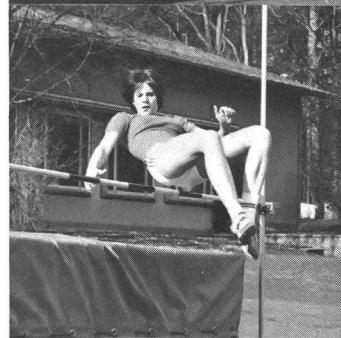
**Richtige  
Bewegungs-  
ausführung**

# Hochsprung: Flop-Technik

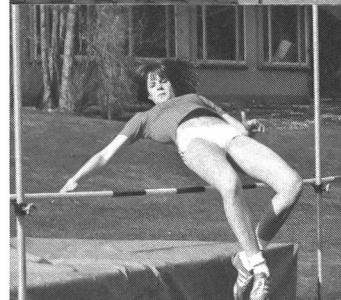
Fehlerbild	Fehlerbild- beschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrekturanweisung	Richtige Bewegungs- ausführung
<b>Anlauf</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder starke Schrittverlängerung)</li> <li>- Zu schneller Anlauf</li> <li>- Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Absprung hin</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <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 style="list-style-type: none"> <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 style="list-style-type: none"> <li>- Spielerische Bogenläufe</li> <li>- Schulung des Anlaufrhythmus und des Bogens (Schritte zählen, Marken setzen)</li> <li>- Absprungschulung mit kurzem und allmählich länger werdendem Anlauf</li> <li>- Absprungstelle kontrollieren</li> <li>- Krafttraining für die Beine</li> </ul>	 1
<b>Absprung</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlechte Steigphase (flaches Wegspringen)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Höhengewinn</li> <li>- Flugkurve nicht mit der grössten Höhe über der Latte</li> <li>- Zu weiter Flug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulung des Anlaufrhythmus</li> <li>- Bogen aufzeichnen, Absprungstelle markieren</li> <li>- Absprungschulung aus Kurvenläufen</li> <li>- Sprungfuss ausserhalb des Anlaufbogens (leicht gegen die Latte versetzt) aufsetzen</li> <li>- Krafttraining für die Beine</li> <li>- Sprungschule mit betonter Steigphase</li> </ul>	 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine Streckung des Sprungbeins</li> <li>- Sprungfuss wird nicht in Laufrichtung aufgesetzt</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper neigt sich vor dem Absprung gegen die Latte</li> <li>- Letzte Anlaufschritte parallel zur Latte</li> <li>- Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlechte Steigphase</li> <li>- Mangelhafte Kraftübertragung</li> <li>- Zu früher Beginn der Flugphase</li> <li>- Rücken schon vor dem Absprung der Latte zugekehrt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprungschulung aus Kurvenläufen (auch gegen überhöhte Gegenstände)</li> <li>- Aufsetzen des Sprungfusses kontrollieren (Fuss darf nicht von der Latte wegdriften)</li> <li>- Krafttraining für die Beine</li> <li>- Sprungschule mit betonter Streckung von Sprungbein und Hüfte</li> </ul>	 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ungenügender Schwungbein- und Armeinsatz</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper nach vorne geneigt</li> <li>- Mangelhafte Bewegungskoordination Arme-Beine</li> <li>- Zu frühe Einleitung der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlechte Steigphase</li> <li>- Mangelhafte Ausnutzung der Schwungelemente</li> <li>- Latte wird mit Arm oder Schulter gerissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge mit betontem Arm- und Schwungbeineinsatz (auch mit kurzem Anlauf)</li> <li>- Gezielte Schulung der Koordination von Armen und Beinen</li> <li>- Sprungschule</li> </ul>	 4

**Fehlerbild****Fehlerbild-  
beschreibung**

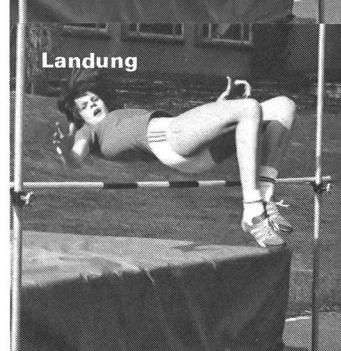
- Langer Flug parallel zur Latte
- Lattenüberquerung in Seitenlage



- Lattenüberquerung in Sitzstellung



- Körper gestreckt, aber zu stark aufgerichtet



- Keine oder zu späte Streckung der Unterschenkel

**Ursache**

- Absprungstelle zu weit von der Latte entfernt
- Anlauf kann nicht übersetzt werden
- Falsche Richtung des Schwungbeineinsatzes

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Angst vor Sprüngen rückwärts
- Ungenügende Beweglichkeit (Wirbelsäule rückwärts, Hüften)

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Angst vor der Latte oder vor der Landung
- Mangelhaftes Bewegungsgefühl

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Zu weite Flugkurve
- Ungenügende Bauchmuskulatur

**Auswirkung**

- Springer fällt auf die Latte
- Höhenverlust (bei Seitenlage)
- Landung am Rande des Sprung hügels
- Mangelhafte Drehung um die Längsachse

- Latte wird mit dem Gesäß oder den Beinen gerissen
- Beine können hinter der Latte nicht hochgenommen werden

- Latte wird mit dem Gesäß oder den Beinen gerissen
- Kein optimaler Höhengewinn

- Latte wird mit den Unterschenkeln oder den Fersen gerissen

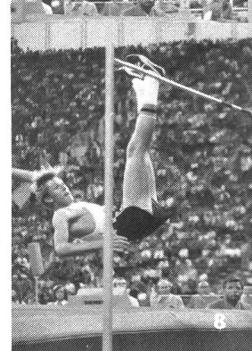
**Korrekturanweisung**

- Anlaufschulung
- Absprung und Landestelle markieren
- Schulung des Absprungs und der Steigphase (auch aus kurzem Anlauf)
- Schwungbeineinsatz in Richtung der entgegengesetzten Schulter (von der Latte weg)

- Standsprünge rückwärts (Hüften hochdrücken)
- Verschiedene Sprungformen für das Bewegungsgefühl (Bodenturnen, Trampolinspringen)
- Gymnastik für Wirbelsäule rückwärts und Hüften

- Standsprünge rückwärts über Gummischnur
- Mit der Schulter nach hinten unten ziehen
- Klappbewegung (Auflösung der Hüftspannung) auf Zuruf
- Verschiedene Sprungformen (Bodenturnen, Trampolinspringen)

- Standsprünge rückwärts über Gummischnur
- Beine auf Zuruf hochnehmen
- Bauchmuskeltraining (Klappmesser)

**Richtige  
Bewegungs-  
ausführung**

# Stabhochsprung

## Fehlerbild

## Fehlerbild- beschreibung

## Ursache

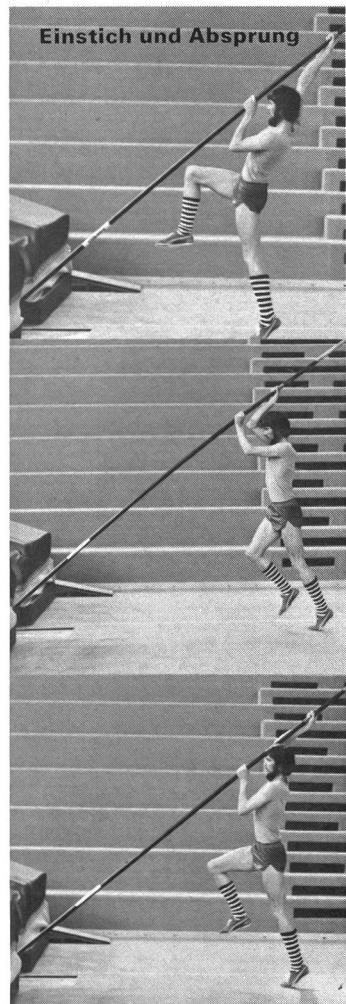
## Auswirkung

## Korrekturanweisung

## Richtige Bewegungs- ausführung

### Anlauf

- Griff zu eng oder zu weit
- Verkrampftes Tragen des Stabes
- Abnahme der Geschwindigkeit vor dem Einstich
- Kein geradliniger Lauf



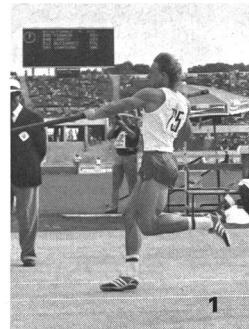
**Einstich und Absprung**

- Zu spätes Senken des Stabes
- Starkes Unterlaufen des oberen Griffes

- Ungenauer oder unregelmässiger Anlauf
- Erster Anlaufschritt mit falschem Bein
- Verbindung von Anlauf und Einstich wird nicht beherrscht
- Seitliches Ausweichen der letzten Anlaufschritte (auf die Schwungbeinseite)
- Hemmung vor dem Sprung

- Fehler beim Einstich und Absprung
- Mangelhafte Stabbiegung
- Fehlender Schwung für den Aufschwung

- Griff erklären
- Abstand der Häride etwas mehr als schulterbreit
- Laufen mit dem Stab (Steigungs läufe, Ballenlauf)
- Anlaufschulung mit dem Stab, aber ohne Einstich (Absprungstelle kontrollieren)
- Anlauf exakt abmessen, Zwischenmarke setzen
- Kräftigung der Arme und der Schulterpartie



1

- Absprung mit angezogenen Armen
- Hinterlaufen des Absprungs
- Kein Schwungbeineinsatz

- Ungenauer oder unregelmässiger Anlauf
- Erster Anlaufschritt mit falschem Bein
- Verbindung von Anlauf und Einstich wird nicht beherrscht
- Zu später Einstich
- Falsche Bewegungsvorstellung

- Sofortiges Anziehen der Arme
- Brust am Stab
- Schwung für Stabbiegung und Aufschwung geht verloren
- Zu wenig Vorwärtsbewegung

- Anlaufschulung mit Einstich und Absprung (auch aus kurzem Anlauf)
- Sprungfuss und oberer Griff bilden eine Vertikale
- Absprungzone markieren, Absprungstelle kontrollieren
- Anlauflänge überprüfen, Zwischenmarke setzen
- Anlaufkontrolle auch von hinten (kein seitliches Abweichen von der Anlauflinie)



2

- 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

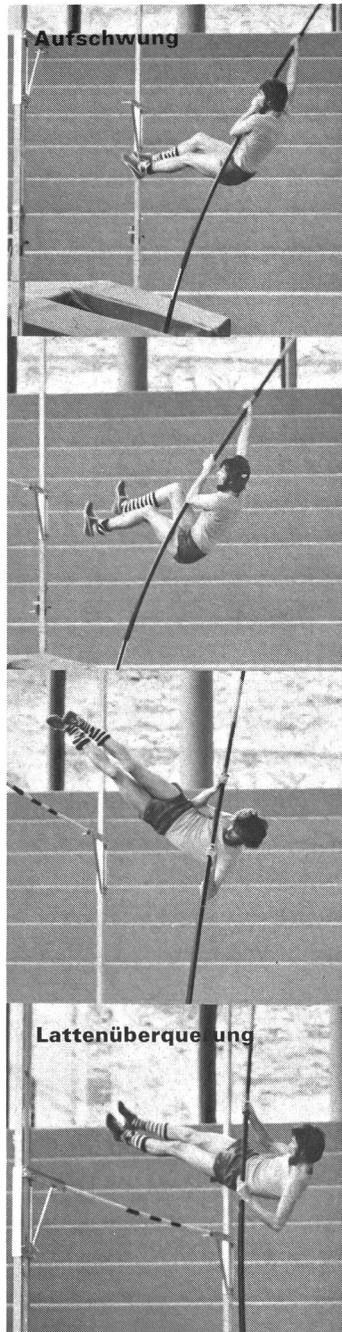
- Oberen Griff markieren
- Obere Hand umschliesst den Stab schon beim Anlauf
- Einstichübungen
- Stabbiegeübungen (Widerstand mit dem unteren Arm), auch als Partnerübungen
- Anlaufschulung mit Einstich und Absprung
- Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur



3



4

**Fehlerbild****Fehlerbild-  
beschreibung****Ursache****Auswirkung****Korrekturanweisung****Richtige  
Bewegungs-  
ausführung**

- Springer schwingt gestreckt am Stab vorbei

- Mangelhaftes Einrollen

- Füsse werden zu früh in Richtung Latte geführt

- Körper erreicht seine grösste Höhe nicht über der Latte
- Lattenüberquerung rücklings

- Fehler bei Einstich und Absprung
- Kein Widerstand mit dem unteren Arm
- Angst vor dem Einrollen rückwärts
- Ungenügend trainierte Bauchmuskulatur

- Kopf drückt auf die Brust
- Verkrampfte Oberkörperhaltung
- Einrollen mit gestreckten Beinen
- Hemmung vor der Rückwärtsbewegung
- Zu hoher Griff
- Zu früher Armzug
- Ungenügende Rumpf- und Armmuskraft

- Mangelhaftes Einrollen
- Zu hoher Griff
- Zu wenig Vorwärtsbewegung aus dem Anlauf
- Zu harter Stab
- Ungenügende Rumpf- und Armmuskraft

- Zu hoher Griff
- Stab beim Absprung nicht genau über dem Kopf (zu später Einstich)
- Mangelhaftes Einrollen
- Drehung mit Armzug zu spät
- Zu weicher oder zu harter Stab
- Ungenügende Rumpf- und Armmuskraft
- Drehumstütz wird nicht beherrscht

- Keine Stabbiegung
- Brust am Stab
- Kein Höhengewinn durch Einrollen (Stabweitsprung)

- Einrollbewegung wird nicht beendet
- Keine volle Ausnützung der Stabstreckung
- Drehumstütz erfolgt zu früh
- Keine Überhöhung über der Latte (Sprung flach und weit)

- Keine volle Ausnützung der Stabstreckung
- Ungenügende Überhöhung über der Latte

- Keine optimale Überhöhung
- Unkontrollierte Flugphase und Landung
- Landung an der Längsseite der Schaumgummimatte (auf der Schwungbeinseite)

- Einstich- und Absprungübungen
- Sprünge aus kurzem Anlauf mit Aufschwung bis zur L-Stellung (gestreckter oberer Arm, keine Drehung, Landung auf dem Rücken)
- Bauchmuskulatur trainieren
- Gewandtheitschulung (Bodenturnen, Trampolinspringen)

- Schulung des Einrollens bis zur I-Stellung (auch an Geräten)
- Gewandtheitschulung (Bodenturnen, Trampolinspringen)
- Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur

- Schulung des Hochstossens dem Stab entlang bis zur I-Stellung
- Hochstossen kombiniert mit Drehumstütz (auch an Geräten)
- Stabhärte anpassen
- Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur

- Griffhöhe richtig wählen
- Einstich- und Absprungübungen
- Schulung des Einrollens
- Schulung des Drehumstützes (auch an Geräten)
- Bodenturnen (Handstand, Rad)
- Stabhärte anpassen
- Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur



# Kugelstoss

## Fehlerbild

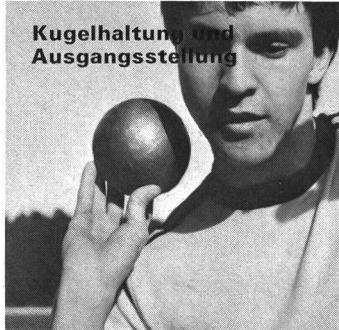
### Fehlerbild- beschreibung

### Ursache

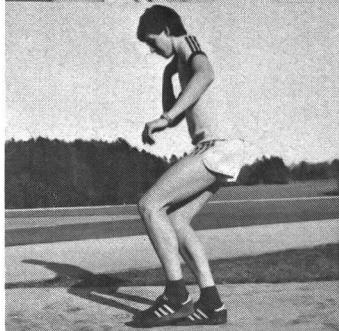
### Auswirkung

### Korrekturanweisung

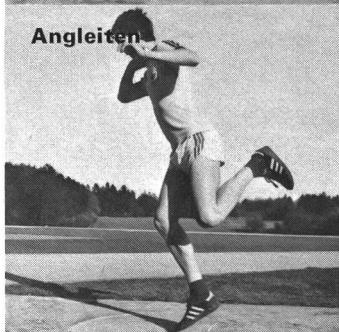
### Richtige Bewegungs- ausführung



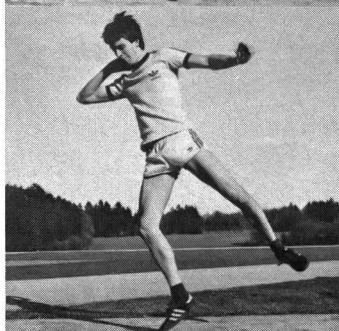
- Kugel auf den Fingerspitzen (Bild) oder in der Handfläche
- Kein Kontakt der Kugel mit Hals



- Schwungbein wird über das Standbein hinaus zurückgeführt



- Zu schwacher Schwungbeineinsatz
- Oberkörper richtet sich stark auf



- Sprung in die Stossauslage
- Aufdrehen des Oberkörpers in Stossrichtung

- 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

- Fehlendes Gleichgewicht in der Ausgangsstellung
- Zu wenig Kraft im Stossbein und im Rücken
- Mangelhaft koordinierte Streckung von Stossbein und Schwungbein

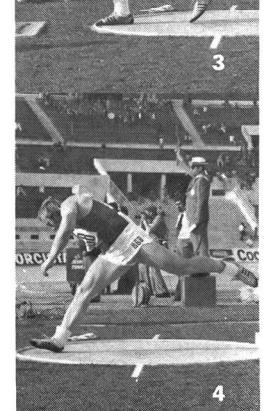
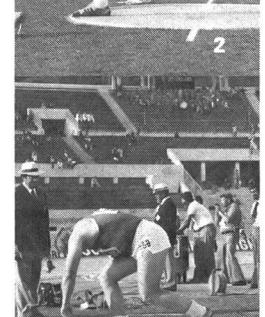
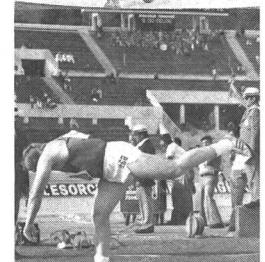
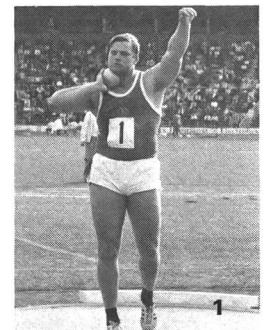
- Zu kurzes Angleiten
- Schlechte Stossauslage mit aufgerichtetem Rumpf
- Körpergewicht in der Stossauslage schon auf Stemmbein verlagert

- Angleiten durch Schwungbeineinsatz einleiten
- Fortgesetztes Angleiten mit aktiver Streckung beider Beine
- Beide Füsse sollen nach dem Angleiten fast gleichzeitig Boden fassen
- Krafttraining für Beine und Rückenmuskulatur

- Zu stark nach oben gerichteter Abdruck des Stossbeines
- Zu hastiger Abdruck des Stossbeins
- Zu hoher Schwungbeineinsatz
- Keine Gegenwirkung des freien Armes

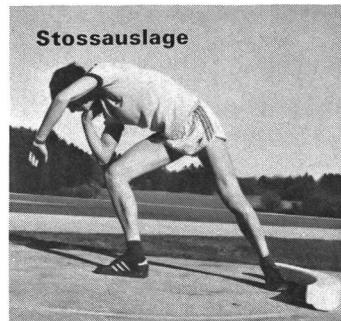
- Kugelweg verläuft hoch-tief
- Stauchung des Stossbeins beim Bodenfassen
- Gestörter Bewegungsrhythmus
- Oberkörper ist in der Stossauslage aufgerichtet
- Verkürzter Beschleunigungsweg der Kugel durch zu frühes Aufdrehen des Oberkörpers

- Lange warten bis zum Abdruck des Stossbeins vom Kreisrand
- Schwungbein flach und geradlinig in Stossrichtung einsetzen
- Flaches Nachziehen des Stossbeins
- Fortgesetztes Angleiten mit aktiver Streckung beider Beine
- Blick und freier Arm bleiben nach hinten gerichtet



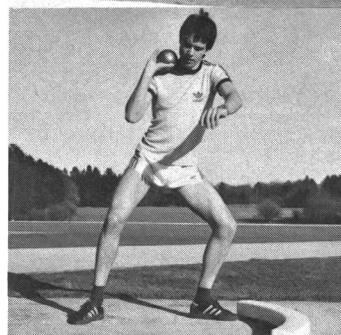
## Fehlerbild

## Fehlerbild- beschreibung



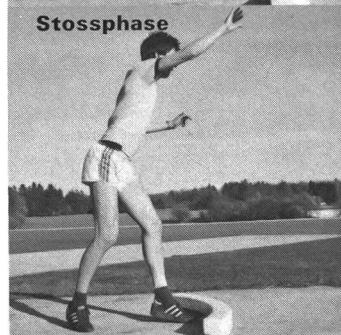
**Stossauslage**

- Abkippen des Oberkörpers
- Fuss des Stossbeins nicht nach vorne eingedreht



**Stossphase**

- Körpergewicht auf Stemmbein verlagert
- Stemmbein zu weit seitwärts aufgesetzt



- Ungenügende Streckung der Beine
- Ausweichen der Hüfte nach hinten



- Abkippen des Oberkörpers seitwärts oder Rotation nach hinten
- Ellbogen des Stossarmes tief

## Ursache

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Stossbein wird ungenügend beziehungsweise zu langsam unter den Körper gezogen
- Stossbein landet auf der ganzen Sohle
- Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rücken

- Hineinfallen in das Angleiten und zu schwacher Schwungbeineinsatz
- Körper wird beim Angleiten nach vorne aufgedreht
- Falsche Bewegungsrichtung des Schwungbeins (Stemmbein)

- Koordinationsschwierigkeiten
- Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf
- Zu grosse Stossauslage
- Fuss des Stossbeins in der Stossauslage nicht auf der Fussballe eingedreht
- Stemmbein wird zu weit seitwärts oder zu spät aufgesetzt

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Fehlerhafte Stossauslage
- Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf

## Auswirkung

- Kugelweg verläuft tief-hoch
- Kein flüssiger Übergang vom Angleiten zum Stoss
- Ungenügender Hüfteinsatz durch Blockierung des Stossbeins
- Mangelhafte Stemmwirkung (Hub)

- Verkürzter Beschleunigungsweg der Kugel durch zu frühes Aufdrehen des Oberkörpers
- Kraftverlust (keine Körpervorspannung, mangelhafte Stemmwirkung)

- Kraftverlust (keine Körpervorspannung, mangelhafte Stemmwirkung)
- Stoss erfolgt fast nur aus dem Arm
- Stemmbein und Körperseite bieten ungenügenden Widerstand (flacher Stoss, Körperrotation)

- Ungenügender Hüfteinsatz
- Falscher Armeinsatz (Wurf statt Stoss)
- Kugel rollt beim Ausstoss über die Finger nach hinten
- Abstoss schräg seitwärts

## Korrekturanweisung

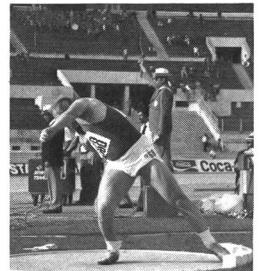
- Fortgesetztes Angleiten mit Kontrolle der Stossauslage
- Fuss des Stossbeins bewusst nach vorne eindrehen und Landung auf der Fussballe
- Stemmbein und Rumpf bilden in der Stossauslage eine Gerade
- Stemmbein bleibt praktisch gestreckt
- Krafttraining für Beine und Rückenmuskulatur

- Schwungbein geradlinig nach hinten einsetzen
- Blick und freier Arm während des Angleitens nach hinten gerichtet
- Angleitens auf einer Linie
- Zielübungen mit dem Schwungbein (zum Beispiel weggestossen von Bällen)

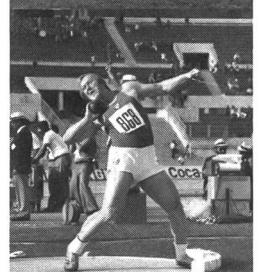
- Standstösse aus richtiger Stossauslage
- Eindrehen in der Reihenfolge Fuss-Knie-Hüfte-Rumpf-Arm
- Stemmbein und freie Körperseite beim Ausstoss fixieren
- Leichtere Kugeln verwenden
- Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur

- Frontalstösse aus dem Stand und dem Angehen (Oberkörper aufrecht, Ellbogen schulterhoch, Hüfte nach vorn drücken)
- Standstösse aus richtiger Stossauslage
- Stemmbein und freie Körperseite beim Ausstoss fixieren
- Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur

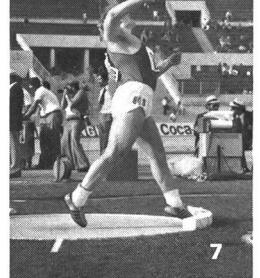
## Richtige Bewegungs- ausführung



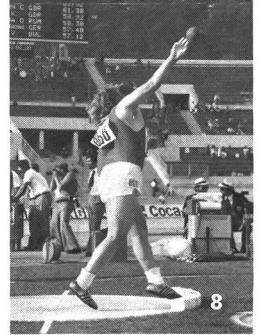
5



6



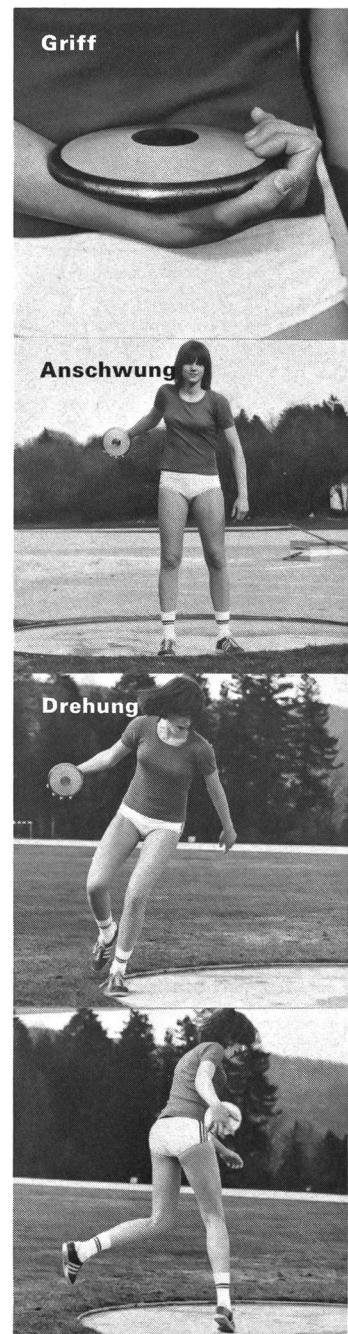
7



8

# Diskuswurf

## Fehlerbild



## Fehlerbild- beschreibung

- Diskus liegt zu weit in der Hand

- Zu breite oder zu schmale Ausgangsstellung (Bild)
- Diskus wird zu wenig weit zurückgeführt

- Einleitung der Drehung durch innere Schulter und Oberkörper (hineinfallen in die Drehung)

- Drehung wird nicht vollständig ausgeführt

## Ursache

- Falsch instruierter Griff
- Mangelnde Kraft in den Fingern
- Ungenügende Angewöhnung an das Gerät

- Falsch instruierte Ausgangsstellung
- Falsche Bewegungsvorstellung
- Mangelndes Rhythmusgefühl
- Unsicherer Griff

- Ungenügende Gewichtsverlagerung auf das Drehbein beim Übergang zur Drehung
- Drehbein dreht zu schwach oder zu spät
- Fallenlassen der inneren Schulter und des freien Arms
- Blick auf den Boden gerichtet

- Drehung auf dem Drehbein zu wenig ausgeprägt
- Aufsetzen des Schwungbeins erfolgt zu früh
- Schwungbein setzt auf der ganzen Sohle ab

## Auswirkung

- Verkrampfung im Wurfarm
- Diskus kann nicht richtig abgeworfen werden

- Ungünstiger Übergang zur Drehung
- Diskus bleibt in der Drehung zu wenig weit hinter dem Körper zurück

- Gleichgewichtsverlust
- Bewegungsunterbruch durch Stauchung des Schwungbeins bei der Landung

- Keine geradlinige Vorwärtsbewegung
- Unterbruch der Drehbewegung durch Blockieren des Fusses

## Korrekturanweisung

- Diskusrand wird mit den Endgliedern der gespreizten Finger umfasst und liegt am Unterarm an
- Kräftigung der Finger
- Angewöhnungsübungen (rollen, hochwerfen)

- Ausgangsstellung richtig instruieren (Hebelverhältnisse berücksichtigen)
- Individuellen Anschwungrhythmus suchen
- Möglichst weitest Zurückführen des Diskus vor Übergang zur Drehung
- Diskus während der Drehung hinten lassen (nachschleppen)

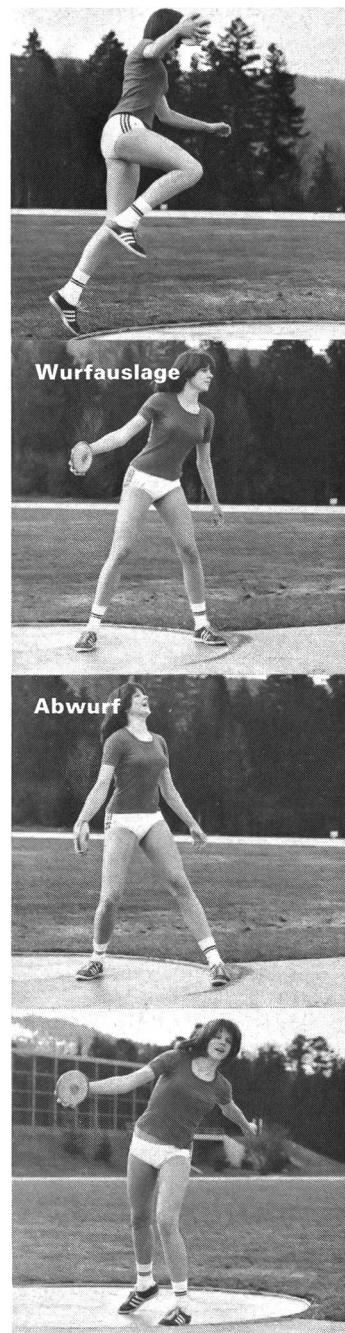
- Spielerische Gleichgewichts- und Drehübungen
- Drehung betont mit dem Drehbein einleiten
- Körpergewicht bleibt lange auf dem Drehbein (Drehung auf der Fussballe)
- Blick in Wurfrichtung, Kopf hoch (bei Einleitung der Drehung)

- Langsamer drehen
- Ausgeprägtes Eindrehen des Drehbeins
- Blick lange in Wurfrichtung lassen
- Aufsetzen des Schwungbeins auf der Fussballe
- Drehung auf einer Linie

## Richtige Bewegungs- ausführung



## Fehlerbild



## Fehlerbild- beschreibung

- Drehung erfolgt durch einen zu hohen oder zu kurzen Dreh-sprung
- Arm läuft dem Rumpf voraus

- Körpergewicht auf Stemmbein verlagert
- Stemmbein zu weit seitwärts aufgesetzt

- Ausweichen der Hüfte nach hinten
- Wurfarm zieht zu früh und zu steil nach vorne

- Abkippen des Oberkörpers seitwärts oder Rotation nach hinten
- Knie des Stemmbeins ist gebeugt

## Ursache

- Abdruck des Drehbeins zu stark nach oben gerichtet
- Zu hastiger Abdruck des Drehbeins
- Schwungbein zieht nicht aktiv nach vorn (in Wurfrichtung)
- Mangelhafte Hüft- und Schulter-beweglichkeit

- Körpergewicht wird in der Drehung zu stark nach vorne verlagert
- Schwungbein setzt nach der Drehung auf der ganzen Sohle auf
- Aufsetzen des Stemmbeins nach der Drehung erfolgt zu spät

- Unkontrollierte Drehung
- Zu grosse Wurfauslage
- Körpergewicht in der Wurfaus-lage nicht auf der Fussballe des Schwungbeins
- Wurfarm wird beim Drehsprung fallen gelassen

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Fehlerhafte Wurfauslage
- Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf

## Auswirkung

- Bewegungsunterbruch durch Stauchung des Schwungbeins bei der Landung
- Verkürzter Beschleunigungsweg des Diskus durch ungenügende Vorwärtsbewegung und fehlende Körperverwringung

- Unterbruch der Drehbewegung durch Blockierung des Fusses verunmöglich Hüfteinsatz
- Verkürzter Beschleunigungsweg des Diskus durch Verlagerung des Körpergewichts nach vorn
- Kraftverlust (keine Körperforspannung, mangelhafte Stemm-wirkung)

- Kraftverlust (keine Körperver-wringung, mangelhafte Stemm-wirkung)
- Schlechte Ausnützung der Zen-trifugalkraft
- Diskus fliegt aufgestellt (senkrecht)

- Ungenügender Hüfteinsatz
- Mangelhafte Stemmwirkung (Hub)
- Zu flache Flugbahn des Diskus
- Abwurf schräg seitwärts

## Korrekturanweisung

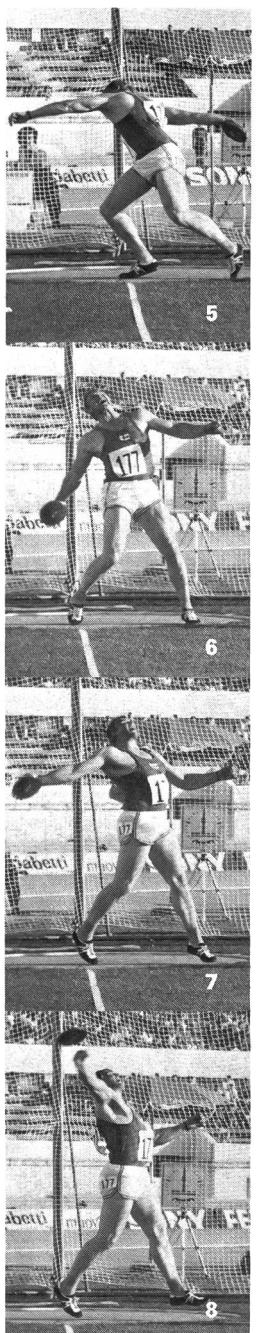
- Abdruck des Drehbeins aus dem Fussgelenk (nicht aus dem Kniegelenk)
- Knie des Drehbeins bleibt leicht gebeugt
- Langsam und flach drehen
- Schwungbein flach und aktiv nach vorn (in Wurfrichtung) einsetzen
- Wurfarm zurücklassen
- Gymnastik für Hüften und Schultern

- Wiederholtes Drehen mit Kon-trolle der Wurfauslage
- Fuss des Schwungbeins auf der Fussballe aufsetzen
- Stemmbein und Rumpf bilden in der Wurfauslage eine Gerade
- Stemmbein bleibt praktisch gestreckt
- Fuss des Stemmbeins nach der Drehung schnell und aktiv aufsetzen
- Rumpf und Wurfarm bleiben hinter den Beinen zurück

- Langsame Drehung und Kon-trolle der Wurfauslage
- Standwürfe aus der Wurfauslage
- Eindrehen in der Reihenfolge Fuss-Knie-Hüfte-Rumpf-Schulter
- Wurfarm beim Abwurf in Ver-längerung der Schulterachse (Handrücken oben)

- Standwürfe aus der Wurfauslage mit praktisch gestrecktem Stemmbein
- Hüfteinsatz betonen
- Stemmbein und freie Körperseite beim Abwurf fixieren
- Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur

## Richtige Bewegungs- ausführung



5

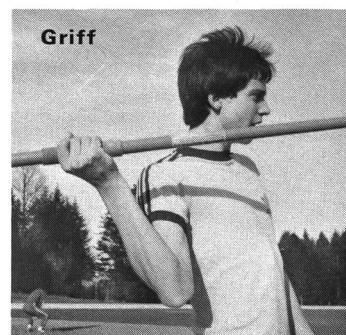
6

7

8

# Speerwurf

## Fehlerbild



## Fehlerbild- beschreibung

- Faustgriff (Bild)
- Handfläche zeigt nicht nach oben (bei gestrecktem Arm)

## Ursache

- Falsch instruierter Griff
- Zu schwaches Handgelenk (beim Abknicken der Hand)
- Ungenügende Angewöhnung an das Gerät

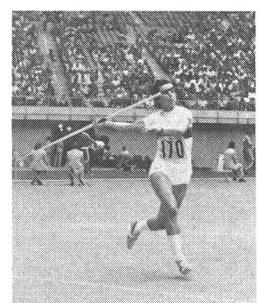
## Auswirkung

- Verkrampfte Speerhaltung
- Speer ist zu steil nach oben oder schräg nach vorn gerichtet
- Unterziehen des Speers und flächiger Wurf (bei abgeknickter Hand)
- Fehlerhafte Abwurfbewegung

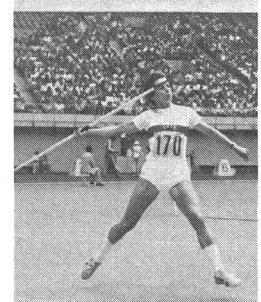
## Korrekturanweisung

- Griffarten richtig instruieren (Handfläche nach oben)
- Speerspitze etwa auf Augenhöhe (mit gestrecktem Wurfarm)
- Angewöhnungsübungen (laufen mit dem Speer, Zielwürfe)

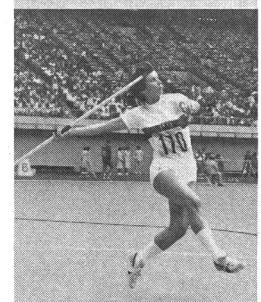
## Richtige Bewegungs- ausführung



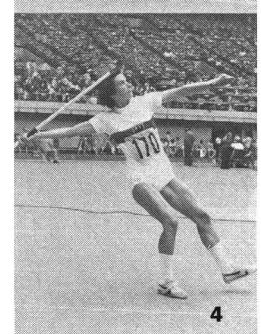
1



2



3



4

## Anlauf

- Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Abwurf hin
- Becken und Füsse weichen seitwärts von der Anlauflinie ab

- Falsche Anlaufeinteilung
- Unregelmässige Anlaufstrecke
- Ungewohntes Laufen mit dem Speer
- Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit

- Laufrhythmus wird gestört
- Geschwindigkeitsverlust
- Einleitung einer fehlerhaften Wurfauslage

- Steigerungsläufe mit dem Speer
- Langsamer Anlaufbeginn
- Füsse möglichst in Laufrichtung aufsetzen
- Blick immer nach vorn gerichtet (in Wurfrichtung)
- Speergymnastik

## Speerrückführung

- Seitliches Ausweichen des Armes
- Wurfarm nicht gestreckt

- Gestörter Bewegungsrhythmus
- Verkürzter Beschleunigungsweg des Speers durch Verkürzung des Wurfarms
- Einleitung einer fehlerhaften Abwurfbewegung

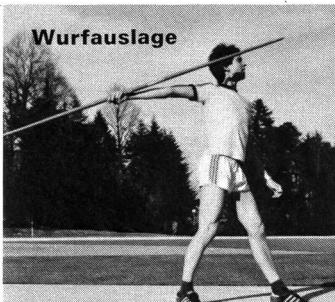
- Geraadliniges Zurückführen des Speeres (auch mit Partnerhilfe)
- Wurfhand etwa auf Höhe der Wurfschulter
- Speerrückführung zuerst im Gehen, im Traben und dann im Laufen
- Speergymnastik

## Impulsschritt

- Körpervorlage
- Nachstellhupf

- Zu kurzer Stemmenschritt
- Mangelhafte Bogenspannung in der Wurfauslage
- Geschwindigkeitsverlust (bei Nachstellhupf)
- Flacher Wurf

- Füsse und Blick in Wurfrichtung
- Wiederholter flach und aktiv ausgeführter Impulsschritt (mit und ohne Gerät)
- Vorwärtsbewegung betonen (Schrittbewegung, kein Nachhupfen)
- Körerrücklage anstreben
- Speergymnastik

**Fehlerbild****Fehlerbild-  
beschreibung****Ursache****Auswirkung****Korrekturanweisung****Richtige  
Bewegungs-  
ausführung****Wurfauslage**

- Zu kleiner Stemmsschritt
- Mangelhafte Bogenspannung

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Zu kurzer Impulsschritt
- Kein sofortiges Eindrehen des hinteren Beins
- Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit
- Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf

- Kraftverlust (keine Körpervorspannung, mangelhafte Stemmwirkung)
- Verkürzter Beschleunigungsweg des Speeres

- Standwürfe mit Betonung des Eindrehens in der Reihenfolge Fuss-Knie-Hüfte-Rumpf-Schulter
- Aufsetzen des hinteren Beins auf der Fussballe
- Schulung des Abwurfrhythmus (Impulsschritt)
- Speergymnastik
- Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur

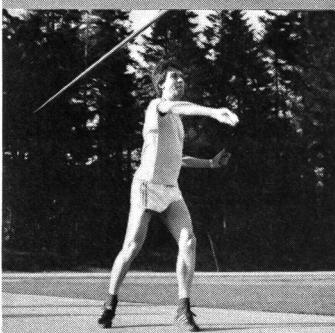
**5****Abwurf**

- Ausweichen der Hüfte nach hinten

- Zu grosse Wurfauslage
- Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf
- Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit
- Stemmen mit dem falschen Bein

- Verminderte Bogenspannung
- Mangelhafte Stemmwirkung
- Gefahr des Unterziehens (flächiger Wurf, flache Flugbahn des Speeres)

- Standwürfe mit betontem Hüft-einsatz und gestrecktem Stemm-bein
- Impulsschritt schulen und Wurfauslage kontrollieren (aus kur-zem Anlauf)
- Speergymnastik
- Krafttraining für Beine und Rumpfmuskulatur

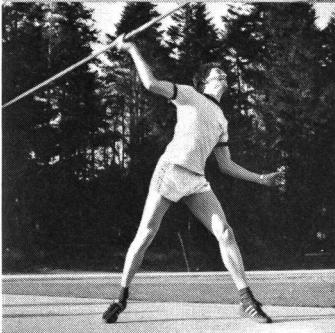
**6**

- Stemmbein wird gebeugt und zu weit seitwärts aufgesetzt

- Impulsschritt erfolgt nicht geradlinig in Wurfrichtung
- Keine Körperrücklage
- Verzögertes Aufsetzen des Stemmbeins
- Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit
- Zu wenig Kraft im Stemmbein

- Schlechte Bogenspannung
- Mangelhafte Stemmwirkung
- Gefahr des Schlenzwurfs

- Standwürfe mit gestrecktem Stemmbein
- Impulsschritt und Wurfauslage auf einer Linie
- Fuss des Stemmbeins nach dem Impulsschritt aktiv und geradlinig aufsetzen
- Speergymnastik
- Krafttraining für die Beine

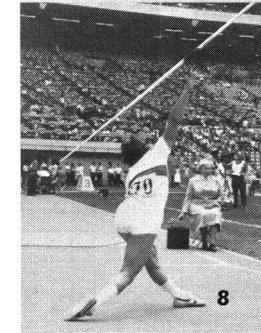


- Wurfarm wird auf Schulterhöhe vorbeigezogen
- Rotation des Oberkörpers nach hinten

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Ellbogen zieht zu wenig nach vorn-oben
- Ungenügende Stemmwirkung
- Mangelhafte Schulterbeweglichkeit

- Gefahr für Ellbogenverletzung (Speerellbogen)
- Zu flache Flugbahn des Speers
- Verkürzter Beschleunigungs-weg des Speers
- Schlechte Kraftübertragung
- Abwurf schräg seitwärts

- Abwurfbewegung mit Widerstand (Veloschlauch, Partner)
- Standwürfe mit gestrecktem Stemmbein
- Stemmbein und freie Körperseite beim Abwurf fixieren
- Speergymnastik

**8**

# Hammerwurf

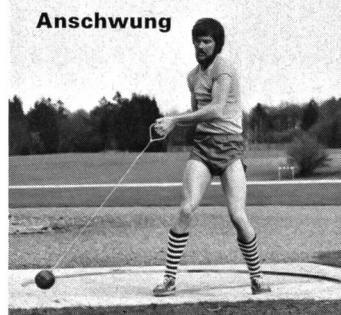
## Fehlerbild



**Griff und Ausgangsstellung**

## Fehlerbild- beschreibung

- Zu enge Grätschstellung
- Steife Beine
- Griff in der Handfläche



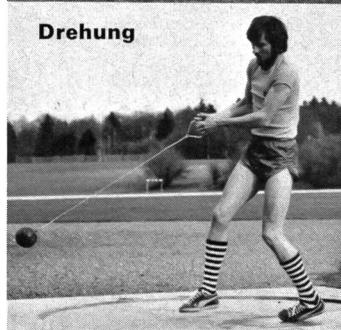
**Anschwung**

- Kleine Umlauffbahn des Hammers (verkürzter Hammerradius)



**Drehung**

- Tiefpunkt des Hammers vor der Körpermitte



- Ungenügende Vorwärtsbewegung

## Ursache

- Falsch instruierte Ausgangsstellung und Griffhaltung
- Mangelnde Kraft in den Fingern

- Angezogene Arme
- Falscher Griff
- Verkrampfung der Arme und der Schulterpartie
- Ungenügende Angewöhnung an das Gerät

- Zu schwache Oberkörperdrehung nach hinten
- Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit

- Drehbein dreht nur auf der Fussballe
- Drehbein dreht nur auf der Ferse
- Zu steile Umlauffbahn des Hammers

## Auswirkung

- Unsicheres Gleichgewicht
- Verkürzter Hammerradius
- Beim Abwurf: Hammer wird zu früh oder zu spät losgelassen (wenn Griff in der Handfläche)

- Verkürzter Beschleunigungsweg des Hammers
- Kein flüssiger Bewegungsablauf
- Unsicheres Gleichgewicht
- Fehlerhafter Übergang zur Drehung

- Windmühlenschwung
- Gleichgewichtsschwierigkeiten
- Falsche Umlauffbahn des Hammers in den Drehungen

- Verkürzter Beschleunigungsweg des Hammers
- Überhastete Drehung
- Gleichgewichtsschwierigkeiten

## Korrekturanweisung

- 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

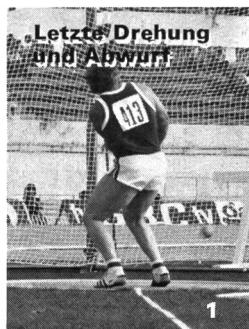
- Einarmiges Kreisschwingen (rechts und links)
- Beidarmiges Kreisschwingen
- Griff kontrollieren
- Arme lang lassen
- Größtmöglichen Hammerradius anstreben
- Locker bleiben

- 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

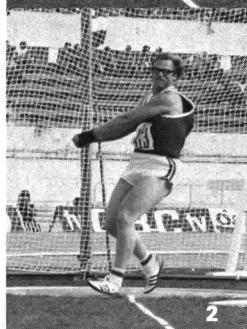
- Saubere Abwicklung des Drehfusses von der Ferse auf die Balle
- Langsame, zweiphasige Fussabwicklung Ferse-Balle (mit und ohne Gerät)
- Fortgesetzte Drehungen auf einer Linie
- Tiefpunkt des Hammers kontrollieren

## Richtige Bewegungs- ausführung

**„Letzte Drehung und Abwurf“**



1



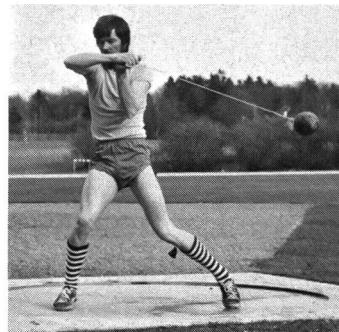
2



3



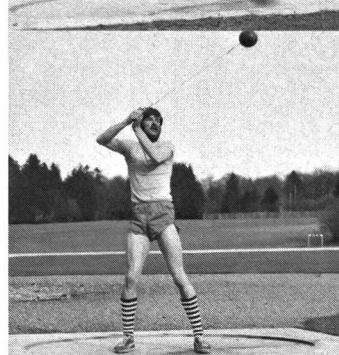
4

**Fehlerbild****Fehlerbild-  
beschreibung**

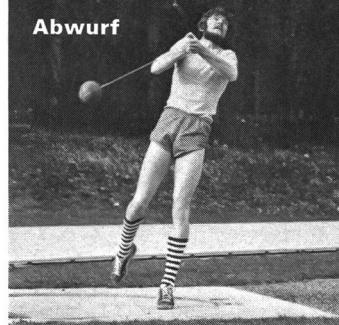
- Verlagerung des Körpergewichts auf das Umlaufbein



- Werfer wird vom Boden abgehoben
- Verlust des Gleichgewichts



- Zu steile Umlaufbahn des Hammers



- Hammer schlägt auf
- Werfer fällt aus dem Wurfkreis

**Ursache**

- Arme und Schultern leiten die Drehung ein
- Passives Verhalten des Umlaufbeins
- Streckung des Drehbeins

- Fehlendes Bewegungsgefühl
- Steife Beine
- Angezogene Arme
- Mangelhafte Hüftbeweglichkeit
- Ungenügende Kraft in den Beinen

- Arme ziehen aktiv nach oben
- Beugung und Streckung der Beine
- Tiefpunkt des Hammers vor der Körpermitte
- Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit

- Zu steile Umlaufbahn in den Drehungen
- Oberkörpervorlage vor dem Abwurf
- Ausholbewegung
- Abwurf durch Oberkörper eingeleitet

**Auswirkung**

- Bewegungsunterbruch durch Stauchung des Umlaufbeins bei der Landung
- Hammer läuft dem Körper vor (falscher Tiefpunkt des Hammers)
- Fehlerhafter Abwurf nach der letzten Drehung

- Unkontrollierte Drehung
- Unterbruch oder Abbruch der Drehungen
- Verkürzter Beschleunigungsweg des Hammers
- Fehlerhafter und unkontrollierter Abwurf nach der letzten Drehung

- Hammer schlägt auf
- Geschwindigkeitsverlust durch Hoch- und Tiefgehen
- Fehlerhafter und zu steiler Abwurf nach der letzten Drehung

- Geschwindigkeitsverlust durch Aufschlagen des Hammers
- Schlechte Ausnutzung der Beinkraft
- Zu steiler Abwurf

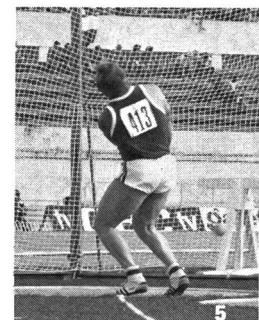
**Korrekturanweisung**

- Passive Haltung der Arme und der Schultern
- Blick während der ganzen Drehung auf Hammer gerichtet
- Umlaufbein aktiv vom Boden abdrücken und nahe am Drehbein vorbeiführen
- Knie des Drehbeins und Becken vorschieben

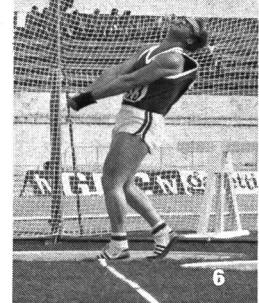
- Fortgesetzte Drehungen auf einer Linie (ohne Abwurf)
- Drehungen in der halben Kniebeuge
- Arme locker und gestreckt
- Kontern mit dem Becken
- Gymnastik für die Hüften
- Krafttraining für die Beine

- Richtige Umlaufbahn des Hammers beim Anschwung suchen
- Arme und Schultern passiv lassen
- Knie gebeugt lassen, Becken bleibt tief
- Tiefpunkt des Hammers kontrollieren
- Gymnastik für Hüften und Schultern

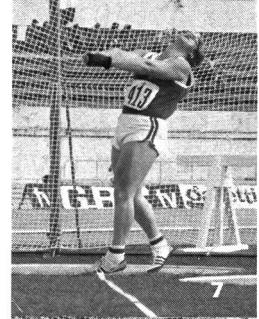
- Umlaufbahn des Hammers kontrollieren
- Aufrechte Oberkörperhaltung
- Abwurfmöglichkeit aus den Beinen heraus
- Standwürfe
- Abwurf aus einer, dann aus zwei und drei Drehungen

**Richtige  
Bewegungs-  
ausführung**

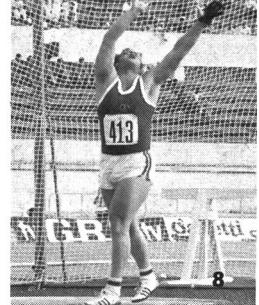
5



6



7



8

# 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. Wirtschafts-

matura erlangen: sie ergänzen ihre Berufspraxis 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

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 weiteren 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 Bern.

■ 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 Akademikergemeinschaft für Erwachsenenfortbildung AG, 8050 Zürich, Schaffhauserstrasse 430, Telefon 01/51 76 66 (bis 20 Uhr)

Bern: Sekretariat der Volkshochschule, Bollwerk 15, Telefon (031) 22 41 92

Basel: Sekretariat NSH, Barfüsserplatz 6, 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 Berufsausbildung 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  
 Technische Kurse (Durchführung Lehrinstitut Onken)  
 Vorgesetztenausbildung, Personalassistent, Chefsekretärinnenzertifikat

62

Name: Vorname:

Plz./Wohnort: Strasse:

