

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 3

Artikel: "Fizzi" bei der Kinder-Leichtathletik

Autor: Weber, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993263>

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: 07.01.2026

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

«Fizzi» – aus der Welt der Wunderfitzen – hat im Fernsehen das Zürcher Meeting gesehen und Gefallen an der Leichtathletik gefunden. Eine Nachwuchstrainerin aus der Nachbarschaft hat ihn zu einem Training mit ihrer Trainingsgruppe, Mädchen im Alter von 10–12 Jahren, mitgenommen.

Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik
Fotos: Daniel Käsermann

Ein Gruppe von Kindern spielt bereits Basketball. Die Körbe kann man tiefer stellen. Der Abwart hat diese Einrichtung erstellt.

Fizzi: Was ist denn das für ein kreischender «Sauhaufen» auf dem Basketballfeld?

Leiterin: Das sind «meine» Girls, die Basketball spielen. Der grösste Teil der Gruppe ist immer bereits etwa eine halbe Stunde vorher da. Sie spielen nach eigenen Regeln, mit selber zusammengestellten Teams. So toben sie sich erstmal aus, und ich habe es nachher einfacher im Training.

Fizzi: Und der andere Teil der Gruppe?

Leiterin: Die kommen auf den Trainingsbeginn, weil sie vorher noch Schule, Musik-, Reit- oder sonstwelche Stunden haben. Wer nicht Basketball

Einer Trainerin über die Schulter geschaut

«Fizzi» bei der Kinder-Leichtathletik

spielt, läuft vor Trainingsbeginn selbstständig 3 Bahnrounden ein.

Fizzi: Und das machen die freiwillig?

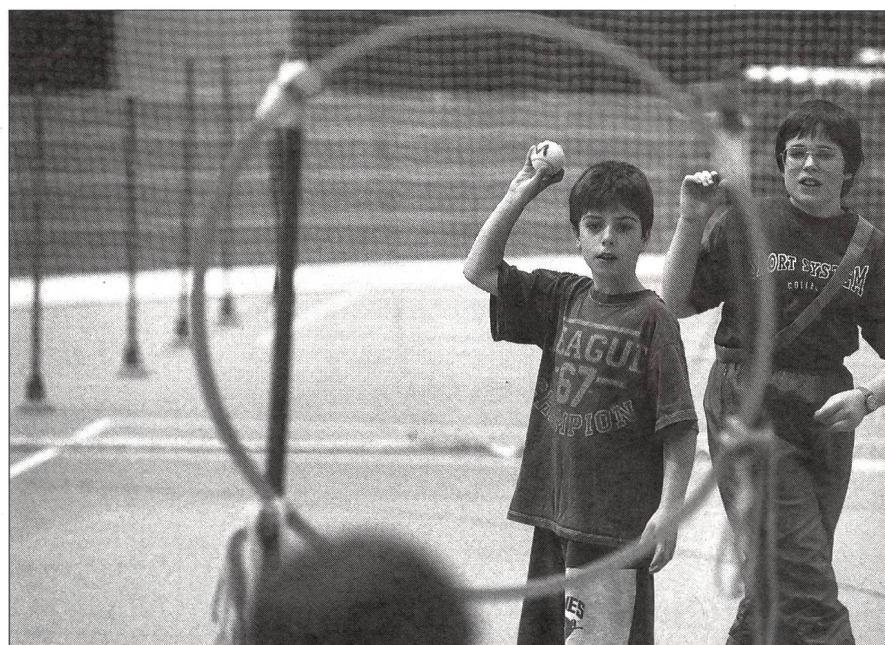
Leiterin: Jetzt schon. Am Anfang brauchte es etwas Überzeugungs- und Durchsetzungskraft, aber jetzt klappt es sehr gut. So kann ich in Ruhe das Material und die Anlagen vorbereiten und dann, wenn wirklich alle da sind, das Training beginnen.

Fizzi: Und was machst Du heute?

trainieren können, braucht es Zeit, Geduld und viel Fantasie. Aber es lohnt sich, denn das fördert wirklich ihr selbstständiges Handeln, und ich kann bei technischen Trainings intensiver mit einer kleineren Gruppe arbeiten.

In beiden Gruppen wird nun fleissig geübt und gespielt.

Fizzi: Hm, die sind ja wirklich voll bei der Sache; aber warum korrigierst Du



Leiterin: Heute übt die eine Hälfte Ballweitwerfen, und mit der anderen Hälfte trainiere ich Weitsprung.

Fizzi: Und Du glaubst, dass diese Wildfänge wirklich ernsthaft alleine arbeiten?

Leiterin: Ja, denn ich gebe ihnen eine spannende und herausfordernde Aufgabe: Ich teile sie in zwei Gruppen ein, und sie müssen versuchen, mit möglichst wenig Würfen über den ganzen Platz zu werfen. Eine Gruppe wirft – jeweils vom Landepunkt aus darf das Nächste werfen –, und die andere Gruppe ist Kampfrichter. Dann wird gewechselt. Das ganze Spiel geht über je zwei «Gewinnsätze» und zwar links und rechts.

Fizzi: Machst Du das immer so, damit Du es etwas leichter hast?

Leiterin: Nein, denn bis sie soweit sind, dass sie auch ab und zu selbständig

denn jetzt nicht die Fehler bei den Weitspringerinnen?

Leiterin: Das kommt schon noch! Zuerst lasse ich sie aus einem kürzeren Anlauf frei springen. So sehe ich, wo die Hauptfehler liegen, die ich nachher mit einigen wenigen Korrekturübungen gezielt angehe.

Fizzi: Warum müssen sie denn jetzt laut zählen?

Leiterin: Damit sie erstens locker bleiben im Anlauf und zweitens ihren Anlaufrhythmus besser spüren.

Fizzi: Willst Du in der Sprunggrube Salat pflanzen, dass Du so intensiv mit dem Rechnen arbeitest?

Leiterin: Nein, aber eine gut gepflegte Sandgrube schützt vor Verletzungen zum Beispiel bei einem Misstritt. Manchmal lasse ich das auch durch die Schülerinnen selber machen, dann habe ich mehr Zeit für Korrekturen und Hinweise.



Fizzi: Weshalb lobst Du sie so viel? Die machen ja fast alles falsch.

Leiterin: Im Moment will ich nur, dass sie den Anlauf möglichst gut in den Absprung umsetzen und dabei das Schwungbeinknie möglichst hoch bringen. Zudem ist es motivierender, wenn ich sie lobe, ihnen sage was sie gut machen und wie sie es noch besser machen können, als sie zu tadeln oder ihnen zu sagen, was sie falsch machen.

Fizzi: Warum stellst Du sie wie Soldaten neben der Anlaufbahn auf, wenn Du etwas vorzeigst und weshalb müssen sie wiederholen, was sie sehen, wir sind doch hier nicht im Militär?

Leiterin: Damit sie alle sehen, was ich zeigen will, denn sehen und hören und sprechen ist die beste Kombination, um etwas zu behalten!

Fizzi: Und wann misst Du nun, wie weit sie springen?

Leiterin: Ich messe nur selten im Training. Ich will ihnen zuerst die Grundlagen vermitteln, die wir natürlich ab und zu auf spielerische Art und Weise überprüfen. Dann gehen wir ja auch an Wettkämpfe wie Schüler-SVM, Schülermeetings, Nachwuchs-Wettkämpfe, an denen wir dann das Erlernete unter Wettkampfbedingungen erproben.

Fizzi blickt zur Gruppe, die Weitwurf geübt hat und nun am Boden Übungen ausführt.

Fizzi: He, Trainerin, die Weitwurfgruppe sitzt ja am Boden und macht komische Verrenkungen!

Leiterin: Ja, die «Verliererinnen» aus dem Weitwurfwettbewerb müssen den «Gewinnerinnen» Gymnastikübungen vorzeigen, welche die Beweglichkeit verbessern. So habe ich etwas Spielraum in meiner Zeitplanung und kann dann die Gruppen wechseln.

Fizzi: Und machst Du nun mit der anderen Gruppe genau das gleiche?

Leiterin: Ja, fast. In dieser Gruppe habe ich diejenigen eingeteilt, die noch gar keine Ahnung von Weitsprung haben. So kann ich intensiver auf die Gruppe eingehen.

Die Gruppen haben gewechselt. Beide hatten nun Unterricht bei der Trainerin. Es bleibt aber noch Zeit.

Fizzi: Was hast Du jetzt vor, nachdem beide Gruppen bei Dir waren?

Leiterin: Wir machen meistens zum Schluss des Trainings Stafetten oder Staffeln. Heute will ich mit allen die «6mal-frei-Staffel» üben, bei der je 6 der Mädchen sich frei auf der Rundbahn aufstellen können. Ich werde ihnen zuerst nochmals das Prinzip des Wechselns von hinten erklären und dazu 2 Ablauf- und Übergabeübungen machen. Dann werde ich



zwei Teams bilden und die ganze Staffel laufen.

Die Mädchen üben fleissig, machen aber Fehler.

Fizzi: Das hat aber noch gar nicht geklappt mit den Übergaben...!

Leiterin: Das habe ich auch nicht erwartet. Wenn sie sehen und selber erfahren, wie schwierig das ist, sind sie auch motiviert, sich zu verbessern. Deshalb korrigiere ich jetzt nur einen Fehler: sie sollen kurz vor der Übergabe weglaufen.

Nun folgt der Wettkampf.

Fizzi: Weshalb gibst Du der einen Mannschaft Vorsprung?

Leiterin: Dieses Team ist läuferisch etwas schwächer, deshalb erhält die andere Mannschaft ein Handicap. So erreiche ich für beide Teams eine maximale Einsatzbereitschaft: die einen wollen sich nicht einholen lassen, die anderen wollen trotz Handicap die ersten einholen...

Fizzi: Genial! Die Schwächeren haben gewonnen..., ist das richtig so?

Leiterin: Manchmal schon, denn die Besseren gewinnen oft genug, also muss ich ab und zu etwas für Spannung sorgen, den Schwächeren auch eine Chance geben und den Stärkeren zeigen, was es heisst zu verlieren. Es ist aber ebenso wichtig, dass die Besseren gewinnen (dürfen) und die Schwächeren verlieren (lernen)... wie im täglichen Leben eben!

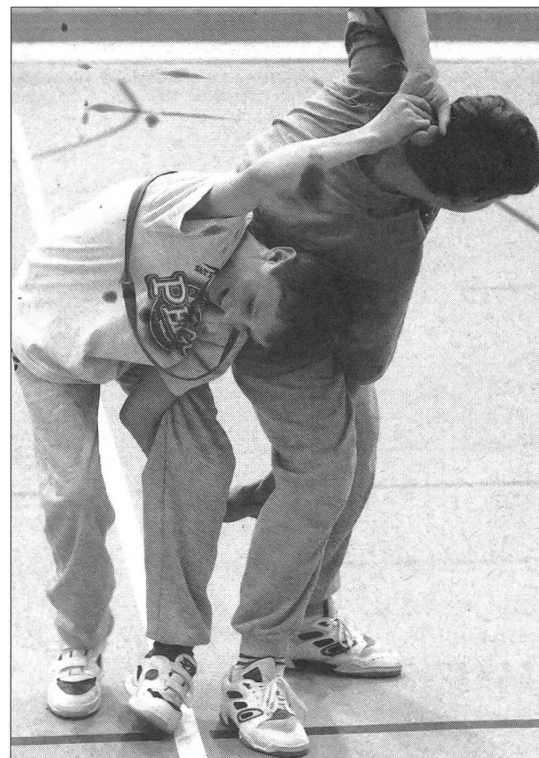
Fizzi: Bist Du nun fertig mit Deinem Training?

Leiterin: Ja fast. Wir laufen nun gemeinsam noch eine Runde in gemächlichem Tempo aus. Dann habe ich noch einige Mitteilungen und gebe eine kurze Vorschau aufs nächste Training.

Anschließend stehe ich den Eltern Red und Antwort.

Fizzi: Und dann gehst Du nach Hause?

Leiterin: Zuerst kontrolliere ich noch, ob alles Material verräumt ist und keine Kleidungsstücke liegengeblieben sind. Dann führe ich meine J+S-Anwesenheitskontrolle nach und mache mir einige Notizen zum Ablauf des Trainings. So weiss ich beim nächsten Weitsprungtraining, wo ich weiterfahren kann und wo noch Schwierigkeiten bestehen.



Fizzi: Trainerin, das war aber ein interessanter Abend. Danke für Deine Geduld! ■