

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Kinder und Jugendliche in der Leichtathletik

Autor: Weber, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993027>

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: 12.01.2026

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



Nicht in allen Disziplinen der Leichtathletik haben die Beweglichkeit und die Dehnfähigkeit bestimmter Muskelgruppen die gleich grosse Bedeutung. Wichtig: Mit Ausnahme des Langstreckenbereiches sind in allen Disziplinen Schnelligkeit und Schnellkraft gefordert.

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

In möglichst kurzer Zeit mit grösstmöglicher Kraft ein Gerät zu beschleunigen (Würfe) oder aus hoher Anlaufgeschwindigkeit schnell und kraftvoll abzuspringen (Sprünge) sind dominante Anforderungen, denen

Beweglichkeitstraining

Kinder und Jugendliche in der Leichtathletik

sich auch die Entwicklung und Erhaltung einer individuell optimalen Beweglichkeit zu unterwerfen hat. Die notwendige Beweglichkeit wird in der Regel durch die Technik diktiert und kann somit auch anhand von dieser überprüft werden. Häufig sind es nicht nur Kraft- oder Koordinationsdefizite, sondern auch Beweglichkeitsmängel, die es verunmöglichen, eine effiziente Technik anzuwenden. Als Beispiel zur Verdeutlichung sei hier der Hürdenlauf (der Männer) erwähnt: Wer nicht über eine überdurchschnittliche Beweglichkeit im Hüftbereich (Hürdensitz) verfügt, dem wird keine optimale Hürdenüberquerung gelingen.

Die Beweglichkeit kann in der Leichtathletik grundsätzlich über ein Dreistufenmodell entwickelt werden. Siehe dazu auf der gegenüberliegenden Seite den Kasten «Übersicht»

Stufe 1: Anfänger

Bei Anfängern geht es in erster Linie um das Bewusstmachen des Bewegungsablaufes (Grobform). Damit verbunden können viele bekannte Imitationsformen eingesetzt werden, um auch die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit einzelner Muskelgruppen zu entwickeln.

Am Beispiel des Hürdenlaufes, der eine spezielle Beweglichkeit erfordert, soll dies verdeutlicht werden (siehe Kasten auf S. 17).

Stufe 2: Fortgeschritten

Mit Fortgeschrittenen werden vermehrt konditionelle Voraussetzungen erarbeitet, um die Technik auch effizient einzusetzen. Durch eine harmonische, vielseitig-zielgerechtete Kräftigung wird auch ein Beweglichkeitszuwachs erreicht, der durch den Einsatz von dynamischen und statischen



Dehnübungen noch erhöht werden kann. Zudem muss im Sinne der Gesunderhaltung der Beidseitigkeit (links und rechts) eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden (siehe Kasten auf dieser Seite).

Stufe 3: Körner

Körner kommen nicht darum herum, ihre erworbene Beweglichkeit spezifisch zu erhalten resp. bei Bedarf weiterzuentwickeln. Ein Teil des Trainings ist im Techniktraining enthalten, während ein Teil in einem speziellen Programm, allenfalls unter der Obhut eines Physiotherapeuten, durchgeführt werden sollte. Die Gesunderhaltung, das Vermeiden von Dysbalancen sowie die harmonische Entwicklung der Athleten stehen dabei im Zentrum der Bemühungen. Auch auf dieser Stufe ist deshalb auf Beidseitigkeit zu achten (siehe Kasten auf dieser Seite).

Literatur

Albrecht, K. u.a.: Stretching, das Externtenhandbuch. Haug, Heidelberg, 1997
 Tidow, G.: Flexibilitätsübungen für den Hürdensprinter. In: Leichtathletik-Training 10 und 11, 1997
 Preibsch, M./Reichard, H.: Schongymnastik, BLV, München 1991. ■

Übersicht

Stufe 1: Anfänger (Kinder)

Dynamische Übungsformen mit technischem Aspekt
 (Bewegungsbilder, Imitationsformen, Schwunggymnastik)

Stufe 2: Fortgeschritten (Jugendliche)

- a) Gezielte Kräftigung der Agonisten und Antagonisten mit technikorientierten und ergänzenden Übungen
- b) statische und dynamische Dehnübungen spezieller Muskelgruppen

Stufe 3: Körner (Jugendliche/Erwachsene)

- a) Gezielte Kräftigung der Agonisten und Antagonisten mit technikorientierten Übungen
- b) statische und dynamische Dehnübungen spezieller Muskelgruppen

- c) ergänzende stabilisierende Kräftigungsübungen und/oder physiotherapeutisch begleitetes Kräftigungs-/Dehntraining (zur Vermeidung von Dysbalancen)

Stufe 1: Anfänger (Kinder)

Zielsetzung

Hoher Ballenlauf

Mögliche Übungsform

- Balancieren auf den Fussballen auf der Schwebekante des Langbankes (Test-übung LA-Tests)

Zielsetzung

Hohe Knieführung

Mögliche Übungsform

- Rhythmisches Übersprinten von kleinen Hindernissen

Zielsetzung

Beweglichkeit im Hüftbereich

Mögliche Übungsform

- Spielerische Formen des Hürdensitzes: aus der Kerze in den Hürdensitz, Wechsel-Hürdensitz über Bauchlage, usw.
- Hüpfen an und über die Hürden

Stufe 2: Fortgeschrittene (Jugendliche)

Zielsetzung

Verbesserung der aktiven Beweglichkeit zur Hürdenüberquerung

Mögliche Übungsform

Dehnung: Spagatähnliche Dehnübungen, Hürdensitz.
 Kräftigung: Adduktoren, Abduktoren, Gesäßmuskeln, in Form von Hüpfübungen und spez. Kräftigungsübungen (Rumpf-stabilisation)

Zielsetzung

Verbesserung des Angehens der Hürde

Mögliche Übungsform

Dehnung: hintere Oberschenkelmuskeln, Adduktoren, Gesäßmuskeln durch spez. Dehnübungen.
 Kräftigung: Stretschlinge und Knieheber mittels Imitations- und speziellen Kraftübungen (Umsetzen, einbeinige Kniebeuge, Sprünge, usw.)

Zielsetzung

Verbesserung des Weglaufens von der Hürde

Mögliche Übungsform

Dehnung: vordere Oberschenkelmuskeln, Hüftbeuger, Gesäßmuskeln.
 Kräftigung: hintere Oberschenkelmuskeln, Adduktoren, Gesäßmuskeln, Rückenmuskulatur, mittels Imitations- und speziellen Kraftübungen (Rumpfkräftigung, Sprünge, usw.)

Stufe 3: Körner (Jugendliche/Erwachsene)

Zielsetzung

Verbesserung der Rumpfstabilisation

Mögliche Übungsform

Spezielle «krankengymnastische» Kräftigungsübungen und Stabilisationsübungen für den Rücken- und Hüftbereich

Zielsetzung

Erhaltung der speziellen Beweglichkeit

Mögliche Übungsform

Spezielle Dehnungsübungen wie Varianten des Hürdensitzes, Spagates usw. sowie spezifische Imitationsübungen an und mit Hürden (hüpfen, übergehen)

Zielsetzung

wie Stufe 2: Fortgeschrittene

Mögliche Übungsform

Intensivierte Dehnung und Kräftigung der unter diesen Punkten erwähnten Bereichen.