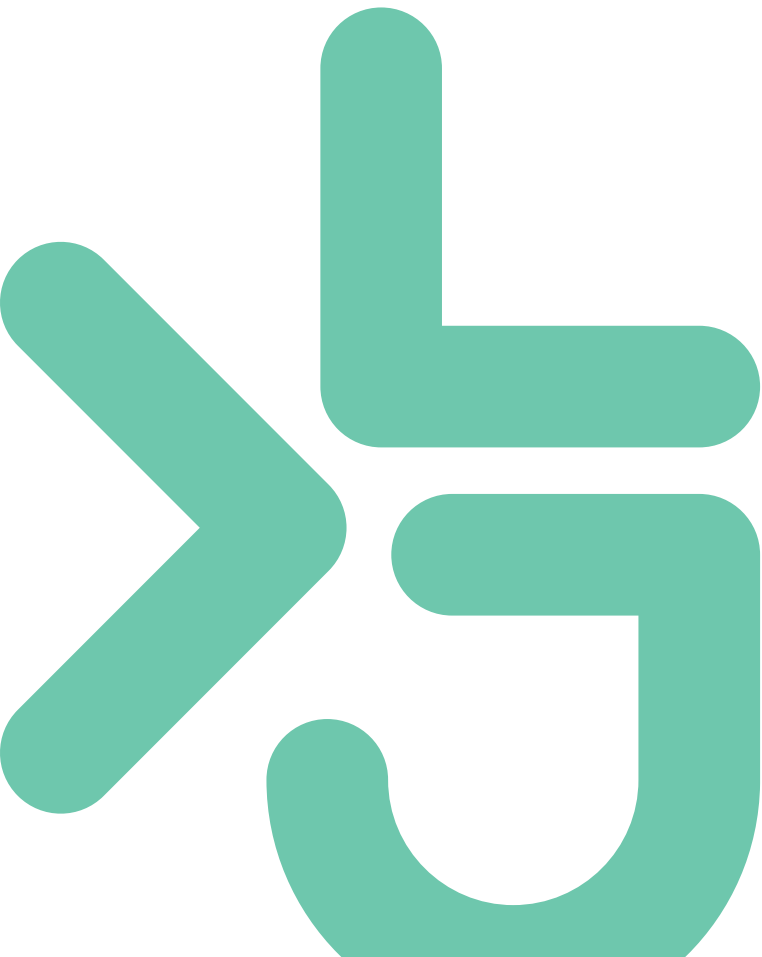




DEUTSCHE
LEICHTATHLETIK
JUGEND

Übungssammlung

VIELSEITIGE ÜBUNGEN FÜR DIE LEICHTATHLETIK



Übungssammlung

VIELSEITIGE ÜBUNGEN FÜR DIE LEICHTATHLETIK



Inhalt

4

VORWORT	7	1.3 SPECIFISCHE VORBEREITUNG ZUM SPRUNG	30
AUFNAHME NEUER KINDER IN DIE GRUPPE	9	REIFENSPRINGEN	31
IDEEN FÜR EIN GELINGENDES TRAINING	11	GUMMITWIST	32
1. STUNDENEINSTIEG UND -ABSCHLUSS	14	1.4 SPECIFISCHE VORBEREITUNG ZUM WURF	33
1.1 SPIELE FÜR DEN STUNDENEINSTIEG	17	KOORDINATIVE AUFGABEN MIT DEM TENNISBALL	34
BÄLLE RAUS!	18	SCHNEEBALLSCHLACHT	35
BRETTBALL	19	1.5 KINDGEMÄSSE KRÄFTIGUNG	36
UNENDLICHE BALLJAGD	20	PARTNERAUFGABEN „DUELLE“	37
FISCHERSPIEL	21	UHRZEIT EINSTELLEN	38
FARBEN-FANGEN	22	TEPPICHFLIESEN-RUTSCHEN	39
SCHNELLSTES FANGSPIEL DER WELT	23	MATTENKLETTERN	40
A-B JAGD	24	MATTENSCHIEBEN	41
LINIENBUS – ORIENTIERUNGSLAUF	25	1.6 STUNDENABSCHLUSS	42
1.2 SPECIFISCHE VORBEREITUNG ZUM SPRINT	26	EINSAMMELSTAFFEL	43
SPRINT-ABC ÜBER HINDERNISBAHNEN	27	REISE NACH JERUSALEM	44
PARTNERÜBUNG BALLJAGD	28	3-TAGE RENNEN	45
STARTBALL	29		

2. TEAMBUILDING	46		
AKROBATIK – TURNEN IN DER GRUPPE	48	RISIKOSPRINT	66
FLUSSÜBERQUERUNG	49	WENDESPRINT	67
GORDISCHER KNOTEN	50		
FREIER FALL (MUTPROBE)	51	3.2 SPRUNG	68
PLATZWECHSEL	52	SPRINGEN IM REIFENWALD	69
ZAUBERSTAB	53	ZIELWEITSPRUNG	70
TEAMSPRUNG	54	WATUSSI-SPRUNG	71
STAFFELLÄUFE: WÖRTER-STAFFELN	55	KLEINE SPRÜNGE	72
STAFFELLÄUFE: TIC-TAC-TOE	56	SPRINGEN ÜBER HINDERNISSE	73
STAFFELLÄUFE: WELTREKORDSTAFFEL	57	SPRUNGARTEN	74
		REIFENCHOREOGRAFIE	75
3. MOTIVIERENDE ÜBUNGEN FÜR DAS LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN	58	3.3 LAUF	76
3.1 SPRINT	60	LAUF-MEMORY	77
KNOBELSPRINT	61	STEINTRANSPORTSTAFFEL	78
ORIENTIERUNGSSTAFFEL	62	LAUF-BINGO	79
RHYTHMUSSCHULUNG	63	STADIONCROSS	80
LEGOSTAFFEL	64	ZEITSCHÄTZLAUF	81
HINDERNIS-PENDELSTAFFEL	65	ZUGFAHRT	82
		ORIENTIERUNGSLAUF	83

3.4 WURF

OBEIN GEWINNT
WETTWANDERBALL
GASSENWÜRF
DREHWURF-BOULE
RISIKOSTOSSEN
FENSTERWURF
TREIBBALL MIT ZWEI BÄLLEN

84

85
86
87
88
89
90
91

TURNSTAFFEL
WURFSTAFFEL
SPRUNGSTAFFEL
HÜTCHENSPIEL-STAFFEL
UMDREHSTAFFEL
KRÄFTIGUNGSSTAFFEL
ENDLOSSTAFFEL
ZICKZACKSTAFFEL
PARCOURSSTAFFEL

104
105
106
107
108
109
110
111
112

4. STAFFELN

PUZZLESTAFFEL
MEDIZINBALL-STAFFEL
HINDERNISSTAFFEL
WÜRFELSTAFFEL I
WÜRFELSTAFFEL II
EINSAMMELSTAFFEL
BALLTRANSPORTSTAFFEL I
BALLTRANSPORTSTAFFEL II
NUMMERNWETTlauf
AUF- UND ABBAUSTAFFEL
6-TAGE-RENNEN

92

93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103

WEITERE INFORMATIONEN

113

IMPRESSUM

114

Vorwort

Liebe Trainer:innen, Liebe Interessierte,

wir freuen uns, Euch die vorliegende Sammlung von Übungsmaterialien für die Leichtathletik präsentieren zu dürfen.

Leichtathletik ist eine faszinierende Sportart, die durch ihre Vielfalt und die unterschiedlichen Anforderungen an Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit überzeugt. Sie bietet nicht nur hervorragende Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung, sondern fördert auch die Entwicklung wichtiger motorischer Fähigkeiten und sozialer Kompetenzen.

Unser Ziel ist es, möglichst viele Kinder für die Leichtathletik zu begeistern, denn „Kinder, die regelmäßig sportlich aktiv sind, weisen im Vergleich zu Kindern, die nicht regelmäßig sportlich aktiv sind, einen signifikant besseren allgemeinen Gesundheitszustand auf“¹. Viele Kinder finden den Weg über die Eltern, Mitschüler:innen oder auch „Tage der offenen Tür“ in den nahegelegenen Leichtathletikverein. „Sportvereine erreichen zwar insgesamt mehr Kinder und Jugendliche als andere organisierte Sportsettings wie der Ganzttag oder die Offene Kinder- und Jugendarbeit. Mittel- und Hauptschüler:innen, Jugendliche, die auf staatliche Unterstützungsleistungen angewiesen sind und Jugendliche mit diagnostiziertem Förderbedarf sind allerdings deutlich seltener Mitglied in einem Sportverein.“²

Um die Begeisterung für die Leichtathletik und den Vereinssport zu erhalten, müssen auch die Angebote im Verein möglichst alle Kinder ansprechen. Daher ist es besonders wichtig, neue Kinder im Training willkommen zu heißen. Einige Aspekte sind im Kapitel „Aufnahme neuer Kinder in die Gruppe“ beschrieben. Im folgenden Kapitel gehen wir darauf ein, wie ein gutes Training gelingen kann. Der Schwerpunkt dieser Broschüre liegt auf der Ausgestaltung der Trainingsinhalte. Dafür haben wir praxisbewährte Übungen ausgewählt, die Spaß machen, ein vielfältiges Training ermöglichen und, jedenfalls bei einem Großteil der Übungen, den Teamgedanken stärken sollen.

Die Übungssammlung hat keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll dazu anregen, auch neue Übungen in das Training mit aufzunehmen und dieses insgesamt vielfältiger zu gestalten. Wie oft bieten wir immer das gleiche Repertoire an Aufwärmspielen oder Staffeln an? Wir hoffen, mit dieser Zusammenstellung neue Ideen zu geben – oder wann habt ihr zuletzt „Vier gewinnt“ im Training gespielt oder eine „Schneeballschlacht“ gemacht?

^{1,2} Dreiskämper, D., Burrmann, U., Kehne, M., Neuber, N., Rulofs, B., Süßenbach, J., Voigts, G., & Henning, L. (2023). Sport und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Ausgewählte Ergebnisse aus dem Move For Health Projekt. Agentur ONEBY.

Besonderen Wert haben wir auf eine praxisnahe und leicht verständliche Darstellung gelegt, um die Anwendung im Trainingsalltag zu erleichtern. Jede Übung ist detailliert beschrieben und mit anschaulichen Abbildungen versehen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der methodischen und didaktischen Aufbereitung der Inhalte, um einen motivierenden und effektiven Trainingsprozess zu gewährleisten. Tipps zur Trainingsplanung, Sicherheitsaspekte und Möglichkeiten zur Variation der Übungen runden das Angebot ab.

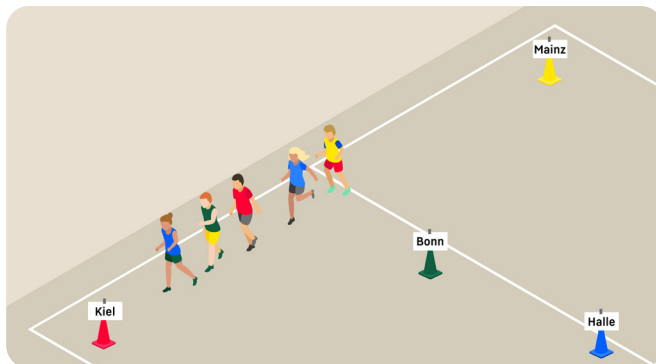
8

Wir hoffen, dass diese Übungsmaterialiensammlung Euch als wertvolle Unterstützung dient und sie dabei hilft, die Freude und Begeisterung für Leichtathletik zu vermitteln und zu fördern.

Eure
Deutsche Leichtathletik-Jugend

Um die Lesbarkeit des Textes zu vereinfachen, wird in der folgenden Übungssammlung lediglich die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind in allen Fällen alle Geschlechter mit eingeschlossen.

Linienbus – Orientierungslauf



KURZBESCHREIBUNG:

Die Kinder stehen hintereinander in einer Reihe. Das vorderste Kind ist der "Busfahrer" und führt die hinter ihm mitlaufenden "Fahrgäste". Der "Busfahrer" achtet darauf, dass sich die "Fahrgäste" wohlfühlen und es den Kindern auf den hinteren Plätzen nicht schlecht wird (heißt, nicht zu schnell laufen und keine zu scharfen Kurven fahren). Gemeinsam laufen sie zu verschiedenen in der Halle verteilten Posten, die beispielsweise Städte darstellen. Der Trainer erstellt für die Busse Fahrpläne, die abgefahren werden.



DAUER:

- › ca. 20 Minuten



MATERIAL:

- › „Busstationen“, z. B. laminiertes Papier mit Städtenamen oder Hütchen in unterschiedlichen Farben (Grünhausen, Rotstadt, etc.)
- › ggf. verschiedene Fahrpläne ausdrucken



VARIATIONEN:

- › alle „Städte“ anlaufen, anschauen und sich merken
- › nach Fahrplan (feste Reihenfolge) Städte abfahren
- › Symbole abfahren
- › Fahrgäste aus- und umsteigen lassen
- › auf Zeit als Wettkampf

Partnerübung Balljagd



KURZBESCHREIBUNG:

Die Kinder gehen paarweise zusammen und stellen sich an einer Startlinie auf. Das vordere Kind stellt sich mit gegrätschten Beinen ca. 2 m vor das hintere Kind. Das hintere Kind rollt einen Tennisball durch die gegrätschten Beine. Das vordere Kind versucht den Ball einzuholen.



DAUER:

- › ca. 10 Minuten



MATERIAL:

- › Tennisbälle



VARIATIONEN:

Den Ball unterschiedlich stoppen:

- › mit der Hand
- › mit dem Fuß
- › mit dem Bauchnabel
- › Tennisball über den Partner werfen, der ihn nach nach zweimaligem Aufkommen fangen muss (hier sollten die Kinder bereits gut werfen können)



EMPFEHLUNGEN/HINWEISE:

- › Ein Gelingen muss gerade noch möglich sein, um sich so optimal gegenseitig herauszufordern (Ansteuerung hoher Motivation).

Einsammelstaffel



KURZBESCHREIBUNG:

Zwei oder mehrere Teams (Staffeln) sammeln auf dem Boden verteilte Markierungsteller. Auf dem Rückweg muss das Kind um eine Langbank (hier sitzt das Team darauf) herum sprinten, um dann von hinten das nächste Kind durch Abschlagen loszuschicken. Welches Team hat die Gegenstände als erstes eingesammelt?



DAUER:

- › ca. 10 Minuten



MATERIAL:

- › Markierungsteller (alternativ: Legosteine, Bierdeckel, Bälle, Reifen, etc.)
- › eine Langbank pro Team



VARIATIONEN:

- › Einsammeln von Puzzleteilen
- › 2 Kinder müssen gemeinsam sprinten (gemeinsames festhalten eines Fahrradreifens)
- › 2 oder mehrere Kinder dürfen gleichzeitig sammeln
- › Markierungsteller mit unterschiedlichen Farben haben unterschiedliche Werte, z. B. rot 3 Punkte, gelb 2 Punkte, blau 1 Punkt
- › Sammeln versteckter Legosteine unter den Hütchen
- › Hindernis- oder Slalomaufgaben auf Hin- und/oder Rückweg