

Mag. Elisabeth Plazotta  
Email: [longjump1@hotmail.com](mailto:longjump1@hotmail.com)

## **Einheit 1: 25.08.2014: Sprint/Staffellauf**

Aufwärmen mit Staffelholz:

1) In Gruppen (4-8) hintereinander laufen: Staffelholz von hinten nach vorne durchgeben, der vorderste schließt mit Holz wieder hinten an. Immer von rechter Hand zu linker Hand oder umgek.! Übergeben: Kommando RECHTS/LINKS (Übergabe von oben nach unten- auf Rechts/Links -Hand zurückgeben (Hand geöffnet und ausgestreckt).

2) Versetzt laufen: d.h. Übergabehand ist bereits vorgegeben: Rechts oder Links

3) aktive Beweglichkeit: Gehen und zu den Fersen greifen, Ausfallschritt-zum vorderen Bein drehen, Knie zur Brust ziehen-Fuß nach innen ziehen, zu Boden greifen-Gegenbein nach hinten oben ziehen, im Stütz-Waden durchbewegen, im Stütz anfersen-Tempo erhöhen, seitlich steigen-Adduktoren dehnen

4) Laufschiule mit Hütchen: Sprintposition: Aufrechtes Becken, Ferse zieht UNTER das Gesäß, Knie kommt eng nach vorne, Unterschenkel schwingt locker nach vorne, aus der Hüfte Zugbewegung zum Boden, BALLENLÄUF

Hütchen: 5-7 Fuß, 10-20 Hütchen

Übungen: lockerer Kniehub, Hinkebein (ein Bein Kniehub, ein Bein Zugbewegung) über Hütchen, Hoher Kniehub mit jeweils 2 Kontakten zwischen den Hütchen, TAC-TAC Rhythmus (= rechts links oder umgekehrt betont)- jeweils mit ablaufen nach den Hütchen

### **Staffellauf:**

#### Allgemeines:

In der olympischen Disziplin laufen jeweils vier Männer bzw. Frauen Strecken über 4x100m und 4x400m. Die 4 x 100-Meter-Staffel wird in Bahnen gelaufen, bei der 4 x 400-Meter-Staffel werden die ersten 500 Meter in Bahnen absolviert, danach wechseln alle Läufer(innen) auf die Innenbahn.

Weiters gibt es auch Staffeln über 4 x 200 m, 4 x 800 m und 4 x 1500 m bzw. im Schüler- und Jugendbereich und in Österreich 3 x 800 m und 3 x 1000 m.

Beim Staffellauf muss jeder Athlet einmal die Distanz zurücklegen und dann in einem *Wechselraum* dem nächsten Läufer den Staffelstab übergeben. Bei einem Fehler bei der Übergabe - bei Überschreiten des Wechselraums - wird die Staffel disqualifiziert. Gleiches gilt beim Verlassen der Bahn.

Bei der "Schwedenstaffel" laufen vier Läufer (oder Läuferinnen) insgesamt 1000 Meter. Diese Gesamtstrecke wird in vier unterschiedliche Strecken ( 400m - 300m - 200m - 100m) aufgeteilt, die in der genannten Reihenfolge gelaufen werden.

#### **4 x 100-Meter:**

**Hand:** Der erste Läufer (Kurve) hat das Staffelholz rechts, da er in der Kurve so weit wie möglich innen läuft. Der zweite Läufer bekommt es in die linke Hand und läuft in seiner Bahn eher aussen!

Der Läufer, der jeweils den Stab übernimmt, startet schon, bevor ihn der übergebende Läufer erreicht hat und übernimmt den Stab im Laufen. (Bei gleichschnellen Läufern c.a. 20-23 Fuß ausmessen lassen: von roter kurzer Ablaufmarkierung)

Der erste Läufer startet im Tiefstart von Startblöcken, die Startlinien der einzelnen Bahnen sind zum Ausgleich der Kurvenlänge versetzt. Die Läufer dürfen die Bahnen nicht verlassen. Der Wechselraum zur Stabübergabe (meist mit gelbem Hakerl markiert) beginnt 10 Meter vor und endet 10 Meter hinter dem Ende des jeweiligen 100-Meter-Abschnittes. Der übernehmende Läufer darf 10 Meter vorher starten. Entscheidend für die Einhaltung des Wechselraumes ist die erste Berührung durch den übernehmenden Läufer. Der Staffelstab ist das Kriterium ob die Übergabe gültig oder ungültig ist!! .

Der Staffelstab ist 28 bis 30 Zentimeter lang, hat einen Umfang von 12 bis 13 Zentimetern (ca. 4 cm Durchmesser) und wiegt mindestens 50 Gramm. Er kann aus Metall oder Holz bestehen.

Wenn ein **Läufer den Stab verliert**, darf **nur er ihn aufheben**. Falls nötig, darf er dazu seine Bahn verlassen, er muss aber so auf die Bahn zurückkehren, dass er seine Laufstrecke auf diese Weise nicht verkürzt.

**Wichtig:** Der Kurvenläufer hat das Staffelholz IMMER in der RECHTEN Hand und läuft in seiner Bahn so weit wie möglich innen. Der Läufer auf der Geraden bekommt es in die LINKE Hand und läuft in seiner Bahn außen- steht also auch beim Ablauf bereits außen!! Die Übergabe erfolgt ohne Umdrehen des Abläufers, der Anläufer muss rechtzeitig das Kommando (Hopp) zur Handrückführung geben. Die Hand wird mit der Handfläche nach oben weit nach hinten gestreckt, der Stab von oben hineingelegt.

**Variante auf der Geraden:** Ablaufpunkt markieren- nach ca. 20-30m steht eine Gruppe- Der Anläufer übergibt und läuft dann um eine Markierung wieder zu Start, um dem nächsten der Gruppe zu übergeben

Positionseinteilung: Startläufer ist meistens der, der am wenigsten gut Übernehmen kann, auf Position 2 und 3 laufen die bessern fliegenden Läufer (zB 200m Läufer), da die Strecken am längsten sind!

## Sprintstrecken/Weltrekorde:

### Frauen

60m(i)	100m	200m	400m	4x100m	4x400m
6,92	10,49	21,34	47,6	41,37	03:15,2
Irina Privalova (RUS)	Florence Griffith Joyner (USA)	Florence Griffith Joyner (USA)	Marita Koch (GDR)	GDR	URS
Madrid 93	Indianapolis 88 (0,0)	Seoul 88 (+1,3)	Canberra 85	Canberra 85	Seoul 88

### Männer:

6,39	9,68	19,30	43,18	37,10	02:54,2
Maurice Greene (USA)	Usain Bolt(JAM)	Usain Bolt	Michael Johnson (USA)	JAMAICA	USA
Madrid 98	Peking 2008	Peking 2008	Sevilla 99	Peking 2008	Uniondale 98

### Literaturempfehlungen:

Leichtathletik in der Schule, ÖLV  
Schüler Leichtathletik, Philippka Verlag

### Internet-Quellen:

EAA-Seite (Europäischer Leichtathletik Verband). <http://www.european-athletics.org/>

IAAF-Seite (Internationaler Leichtathletik Verband): <http://www.iaaf.org/>

ÖLV-Seite (Österreichischer Leichtathletik Verband): <http://www.oelv.at/>

## Einheit 2: 26.08.2014: Hürden Koordination + Kugelstoß:

**Aufwärmen:** Einlaufen über Hürdenparcours (nur drübersteigen) re und li bzw mit „TacTac“ Rhythmus- nach jeder Runde eine Kraftübung oder Beweglichkeit!

**Hürden Koordination:** 5-10 Hürden etwa 1m auseinander stellen-

Übg1: an einer Hürde schnell re li steigen (Knie ZUM Oberkörper heben)

Übg2: über die Hürden steigen, kleine Bälle unter Nachzugsbein oder Schleuderbein durchreichen (von außen nach innen und umgekehrt)

Übg3: Vor-Rücksteigen über eine Hürde, am Partner anhalten und beim Nachzugsbein sofort den Fuß (die Fußspitze) nach außen drehen= Übg für das Nachzugsbein

Übg4: Über die Hürden steigen, mit beiden Händen zu Boden greifen-Gegenbein nach oben ziehen und beim Aufrichten nachziehen

Übg5: Mit beiden Händen an der Hürde anhalten und zwischen den Armen durchsteigen

Übg6: Oben drüber- unten durch

## Kugelstoß

Die Flugweite beim Kugelstoß hängt entscheidend vom Abflugwinkel und der Abfluggeschwindigkeit sowie zum Teil auch von der Abflughöhe ab.

**Abflugwinkel** der Weltbesten Kugelstoßer: WM Rom 1987 (nach Susanka/Stepanek 1988): 35,5 Grad-41,0 Grad

**Abflughöhe:** 2,13m-2,24m

**Abfluggeschwindigkeit:** 13,07-14,19 m/s

## Kugelstoßtechnik

Kugelhaltung: Kugel auf die Finger legen (diese sind nur leicht gespreizt), Daumen auf gleicher Halbseite dazulegen. Von oben auf die Schulter legen, gegen den Hals drücken!

***Alle Übungen auch mit: Medizinball, Basketball oder Handball möglich!***

Übung 1: Kugelschocken (Schnellkraftübung)- vw und rw

Übung2: auf den Balken springen und Kugel nach vorne oben stoßen

Übung3: Standstoß: Stanposition- leicht wegspringen und rechts landen- dann Ausstoß

Übung 4: Stoß mit „seitlichem anhüpfen“: Ausgangsstellung: wie beim Standstoß. Das rechte Bein kreuzt das linke vor dem Körper, dann kommt man wieder in die Ausgangsstellung zurück und stößt ab! Zwischenübung: Mit Partner: An den Armen halten und nach erstem Hüpfen zurückziehen damit das Gewicht hinten bleibt!

## Stoßtechniken:

Anleittechnik (Rückenstoß oder O'Brian-Technik)

Drehstoßtechnik

Seitliches angleiten

„Kollark“-Technik (Rücksteigen mit rechts zuerst!)

Rad-Technik (mittlerweile verboten)

## Weltrekorde:

<b>Kugelstoß</b>
23,12m
Randy Barnes (USA)

Westwood 1990
22,63
Natalya Lisovskaya (URS)
Moskau 1987

### **Einheit 3: 27.08.2014: Schlagball und Speerwurf**

Aufwärmen: Ball gegenseitig über Kopf zupassen (Partner)- dann ÜK in den Boden werfen, durcheinander laufen. Varianten: auf rechts/links, mit Sprung werfen- auf Kommando A,B,C (Buchstaben merken).

Wichtig: Stemmbein/Stemmseite: Auf Landung rechts- den linken Arm zum Körper ziehen und damit das Stemmbein in den Boden drücken- ARM immer lang lassen.

Gegenüber stehen: seitlich in Standwurfposition: Wegspringen- rechts landen- linker Arm/Stemmbein- dann Abwurf!!

Übung mit Theraband/Seil: einer führt die Wurfbewegung aus, der andere hält das Theraband und damit den Arm lang

Übung mit Partner: Am Partner anhalten und mit der linken Seite an ihm vorbei ziehen (geht auch mit Seilen, Reck o.ä.)- Wurf über die linke Stemmbeinseite

Würfe: Vorgabe mit Reifen- zuerst Stand mit wegspringen, dann Graben überspringen für den Impulsschritt mit Abwurf!

Die gleichen Übungen mit dem Speer! Zum Gewöhnen: Überkopfwürfe-Druck in die Kordel des Gerätes!

Wurf mit unterschiedlichsten Geräten um ein Wurfgefühl zu entwickeln: Steine, Bockerl, Tennisbälle, Zündhölzer....Der Wurf geht immer mit Druck von der rechten Seite über die linke Seite (Stemmbein)!

**Speerhaltung:** Daumen und Zeigefinger an Wicklung- restliche Finger liegen an der Wicklung an- Arm nach hinten strecken, Speerspitze leicht nach unten- immer in Augenhöhe!, Hand NICHT kippen

#### **Wurf aus 1 Impulsschritt:**

Schnelle, ziehende Bewegung links- rechts überholt und setzt sofort aktiv auf (Bewegung beginnt sofort mit Bodenkontakt)- Stemmbein schnell und fest setzen (flach über den Boden ziehen- nicht zu weit ausholen)

#### **Mit 3 Anlaufschritten**

Rhythmisierung:

lang – kurz – lang

oder lang und Wurf

(links - rechts - links)

#### **Schrittfolge bei 3-Schrittrhythmus**

Um den Bewegungsablauf zu erleichtern, bleibt der Wurfarm (zunächst) von Anfang an zurück.

### **Einheit 4: 28.08.2014: kleine Sprünge und Weit/Dreisprung**

Aufwärmen:

Staffellauf mit kleinen Sprüngen (außen/innen, bb, einbeinig, vw, rw...in allen Variationen um die Sprunggelenke vorzubereiten)- ebenfalls mit Buchstaben/Zahlenvorgabe pro Übung- bis zu einem Hütchen-zurück laufen!

Beweglichkeitsübungen: z.B: sitzen und einen Fuß halten- vor –rück bewegen, in die Kerze rollen und Beine re/li und vor/rück fallen lassen, von der Kerze abrollen in den Schneidersitz u.ä.

**Sprungübungen:** Sprung über die ganze Sohle, ziehende Bewegung: zuerst Hopslerlauf- mit Ball: durch das Schwungbein durchgeben (siehe Hürden), dann Tac-Tac sprünge- ebenfalls mit durchgeben!

2 Reifen mit c.a. 2 Fuß Abstand auflegen- Absprungrhythmus KURZ: Absprungbein lange durchziehen. Schwungbein nach oben- auf dem Schwungbein landen: Varianten mit Ball: im Absprung dem Partner zupassen: NACH VORNE OBEN!! (dieser muss fangen- z.B. mit dem Reifen= 1 Punkt)- oder im Absprung mit dem Schwungbeinknie wegschlagen!

Training an der Weitsprunggrube: Kurzer Anlauf (3-6 Schritte) mit Rhythmusvorgabe durch Reifen: Landung z.B. in Telemarkposition (Punktevergabe für: ganzsohligen Absprung, Blick nach vorne, langes durchziehen des Sprungbeines,...)

**Ziel:** richtiger (ganzsohliger, ziehender und schneller) Bodenaufsatz, Hüftstreckung, aktive Armarbeit, enges und schnelles Schwungbein, langes nachschieben in den Sprung, Abstoppen der Schwungelemente zur Impulsübertragung

\*Im Telemark landen (Noten vergeben!)

Dann Reifen in die Grube legen: Zielspringen (beidbeinige Landung)

**Dreisprung:** zuerst einbeinige Sprünge (1-2-3)- ebenfalls mit Ball durchreichen!- dann rechts/rechts/links...mit Reifen auslegen und bei Bedarf verlängern!

Der Weitsprung gliedert sich prinzipiell in Anlauf (30-50m), Absprung, Flug und Landung. Der Anlauf dient zu Erreichung einer größtmöglichen horizontalen Geschwindigkeit, die dann im Absprung in die Vertikalbewegung umgesetzt werden muss. Dabei sollte die Geschwindigkeit nicht geringer werden. Die Rhythmische Schrittgestaltung auf den letzten 3 Schritten ist: kurz-lang-kurz (dient dem absenken des Körperschwerpunktes, damit wird der vertikale Beschleunigungsweg verlängert).

Der Absprung: 3 Phasen:

- 1) Aufsetzten des Sprungfußes
- 2) Amortisationsphase
- 3) Absprungstreckung

Der Springer führt mit dem Fuß eine schnelle greifende Bewegung aus nach hinten unten aus (ganzsohlig, fast gestrecktes Sprungbein)- Achtung: keine Stemmbewegung!

In der Amortisationsphase wird das Sprungbein etwas gebeugt, das Schwungbein überholt das Sprungbein. Oberkörper sollte aufrecht sein-Blick nach vorne oben. Im Absprung wird das gesamte Sprungbein gestreckt (Hüftstreckung!), die Arme werden auf Schulterhöhe, das Schwungbein etwa waagrecht abgebremst (Impulsübertragung).

Flugphase: Bewegung der Arme und Beine dient nur zur Stabilisation und zur Vorbereitung der Landung. (3 Techniken: Schrittsprung, Laufsprung, Hangsprung)

<b>Weitsprung</b>	<b>Hochsprung</b>	<b>Dreisprung</b>	<b>Stabhochsprung</b>
-------------------	-------------------	-------------------	-----------------------

7,52	2,09	15,5	5,01
Galina Chistyakova (URS)	Stefka Kostadinova (BUL)	Inessa Kravets (UKR)	Yelena isinbaeva (RUS)
Leningrad 88	Rom 87	Göteborg 1995	Helsinki 2005
8,95	2,45m	18,21	6,14m
Mike Powell (USA)	Javier Sotomayor (CUB)	Jonathan Edwards (GBR)	Sergeyi Bubka (UKR)
Tokyo 91	Salamanca 93	Göteborg 1995	Sestriere 94

## Einheit 5: 29.08.2014: Wurfspiele und Diskuswurf

**Wurf(lauf)spiel:** „Punktesammler“ : mehrere Stationen besetzen: 1-2 Minuten/Station- Kinder sammeln so viele Punkte wie möglich- danach Wechsel zur nächsten Station

Station 1: Diskuswurf: Mit dem Reifen über Hütchen werfen (Reifen muss von oben gehalten werden, Standwurf aus vorgegebener richtiger Abwurfposition (= Hüftbreit, rechtes Bein nach hinten und leicht nach vorne versetzt, rechts am Ballen stehen- lange ausholen)- der Werfer muss sein eigenes Gerät holen (es gibt jeweils nur eines) und dem nächsten in der Reihe bringen. Ein Punkt: wenn Reifen über einem Hütchen liegen bleibt (direkt getroffen)- VARIANTE: Hütchen die weiter weg liegen geben mehr Punkte!!

Station 2: Kugelstoß: Mit dem Medizinball/Basketball aus der Standstoßposition in einen Reifen (es liegen mehrere verteilt) oder eine Zone stoßen- der Ball muss natürlich nicht liegen bleiben!

Station 3: Schlagballwurf: Mit dem Schlagball/Handball in einen Reifen werfen oder Hütchen umwerfen....ebenfalls aus der richtigen Wurfposition, ev. gleich mit Impulsschritt

Station 4: z.B. Überkopfwurf über „Netz“, Schockbewegung mit Ziel u.s.w.

### Diskuswurf

#### Allgemeine Wurfsequenz:

Ausgangsposition (Rechtshänder): Gewicht auf das rechte Bein (Ballen)- rechtes Bein leicht nach vorne versetzt, linkes Bein=Stemmbein (ganzsohlig, zeigt leicht nach vorne)-relativ GESTRECKT lassen aber nicht zu verspannt!

Diskuswurf mit Ringen, Tennisbällen oder Schlagbällen möglich: von oben greifen!

#### Geräthaltung Diskus:

Die unteren Fingerglieder der Wurfhand umfassen den unteren Rand des Diskus, der Daumen ist etwas abgespreizt und liegt auf dem Diskus. Der obere Rand des Diskus wird leicht an den Unterarm angelegt, der Handrücken zeigt nach außen (Handgelenk nicht abwinkeln!!!)

Ausgangsposition: Siehe Wurfsequenz

Ziel: Verwindung zwischen Bein/Hüfte und Schulter/Arm

Vorübungen: schwingen des Diskus ohne ihn fallen zu lassen (vor-rück, dann 8er)

Diskus rollen (so gerade wie möglich)- nach vorne wegrehen- über den Zeigefinger Schwung mitgeben, danach mit nach oben werfen!

Standwurf: Ausgangsstellung: Seitlich- Gewicht auf rechtes Bein (Rechtswerfer), Schulterachse rechtwinkelig zur Wurfriechung und deutlich über rechtem Bein- Diskus lange nach hinten schwingen (Kopf geht mit der Bewegung mit)- aktive Dreh –Streckbewegung der

rechten Körperseite um die fixierte linke Seite (Reihenfolge: Fuß-Knie-Hüfte-Schulter-Arm)-  
Arm nachziehen (lange nachschleppen)- Schulterführung waagrecht- Diskus wird  
ausgelassen- Handgelenk gerade lassen, sonst wackelt der Diskus in der Luft  
Optimaler Abflugwinkel: 36°

Zwischenübung für die Drehung: Blick in Wurfriechung: links- rechts steigt in die Mitte und  
dreht sofort weiter- links setzen- Abwurf

Ganze Drehung: gesamt: 1 ¼ Drehungen- Blick gegen Wurfriechung, drehen über linkes  
Bein- rechtes Bein kommt in die Mitte und dreht in die Standwurfposition!

Weltrekorde:

<b>Diskuswurf</b>
74,08
Jürgen Schult (GDR)
Neubrandenburg 1986
76,8
Gabriele Reinsch (GDR)
Neubrandenburg 1988

**Gewichte:**

**Männer: 2kg (U20: 1,75kg/ U18: 1,5kg/ U16: 1kg)**

**Frauen 1kg (U16/U18: 0,75kg)**