

# Skriptum zur Fortbildung Leichtathletik

28.04

Oliver Werthner

# 1. Aufwärmen

## 1.1 Stabübungen zu zweit

Material: Turnstäbe,

Ziel: Reaktion, Koordination, Aktivierung der Muskulatur

- Partner A lässt den Stab senkrecht fallen, Partner B versucht ihn so tief wie möglich zu fangen.  
Variationen:
    - Mit Ansage: „Linke“ oder „rechte“ Hand zum Fangen verwenden
    - Beim Fangen zusätzlich in die Kniebeuge oder einen Ausfallschritt gehen
    - Entfernungslauf: Ein Hütchen liegt ca. 1 m entfernt auf der gegenüberliegenden Seite. Nach dem Loslassen muss eine Person das Hütchen berühren und rechtzeitig zurückkehren, um den Stab zu fangen
    - Steigerung: Hütchen weiter entfernt platzieren
    - Schnelle Fußkontakte über dem Stab:  
Stab liegt am Boden, 2 Kontakte vor und 2 hinter dem Stab in hoher Frequenz ausführen, 10–20 Sekunden.  
Variation: Seitlich über den Stab – 3 schnelle Kontakte links und rechts
    - "Matrix" bzw. "Star Wars":  
Partner A versucht mit dem Stab Partner B zu berühren. Dieser weicht nur durch Verbiegen aus – die Füße bleiben stets am Boden.
- 

## 2. Koordinations- und Reaktionsspiele

### 2.1 Hütchenkreis – Richtungswechselspiel

Im Kreis (markiert mit Hütchen) laufen 2–8 Personen in dieselbe Richtung. Ziel: Den Vordermann leicht berühren. Auf Kommando erfolgt ein Richtungswechsel – Jäger wird zum Gejagten.

### 2.2 Wurfduell (Hütchen oder Frisbee)

Zwei Partner bewegen sich von Punkt A nach B, dürfen sich aber nur ohne dem Wurfgerät fortbewegen.

Nach dem Abwurf darf Spieler A loslaufen, Spieler B fängt und wirft zurück.

Fällt das Wurfgerät, muss erneut von der Wurfposition geworfen werden.

Ziel: Koordination, Wurfgenauigkeit,

---

## 3. Kräftigung (ideal nach spaßigen Spielen)

### 3.1 Partnerübungen

Liegestützposition mit Fußhalten: Partner hält die Füße und lässt abwechselnd ein Bein los – Reaktion und Rumpfspannung erforderlich

Nordic Hamstrings: Langsame Bewegung nach vorne, Hände dürfen erst nach 5 Sekunden den Boden berühren

Liegestütz-Duell: Hände des Partners berühren oder auf Matten ein leichtes "Umwerfen" versuchen

Kniebeugen Rücken an Rücken

Partnerkniebeugen mit Handfassung

Pistol Squats (einbeinig): Füße berühren sich

Einbeiniges Kreuzheben mit Fußsohlenkontakt

Weitere Rumpfübungen nach Bedarf

### 3.2 Medizinball

Gruppen à 6 oder 8, jeweils mit 3 oder 4 Medizinbällen

Spieler stehen versetzt gegenüber, werfen die Bälle schnellstmöglich zum nächsten Spieler.

Nach dem letzten Wurf (3, oder 4) wird nach vorne gelaufen, um den nächsten Ball zu fangen

Variationen: Unterschiedliche Wurftechniken (von der Brust, über Kopf, seitlich, ...) oder andere Bälle (Volleybälle, Fußbälle etc.)

---

## 4. Schnelligkeit und Sprint

### 4.1 Reaktionssprints (10–15 m)

Start aus unterschiedlichen Positionen:

Klassisch, einarmig, aus dem Langsitz, Liegestütz, Rücken zum Ziel, Mit geschlossenen Augen ... (Startsignal abwarten)

Lauf-Variationen: Arme hinter dem Rücken verschränkt, Arme über dem Kopf, Hände berühren die Hüfte, etc.

---

## 5. Lauftechnik / Laufschiule (10–15 m)

- Fußgelenkslauf: kleine Schritte/ auf dem Ballen aufkommen, die Ferse zum Boden „drücken“, Armeinsatz
- Fußgelenksklapper, Fokus auf Plantarflexion (die Zehen kurz vor Bodenkontakt nach oben ziehen, stabiles Fußgelenk, Ferse zieht zum Boden, Fußaufsatz aber auf dem Ballen: 3 Stufen: niedrig, mittel, hoch – Fokus auf Technik und Frequenz.
- Anfersen: „leichtathletisches Anfersen“
- Seitlich (Hampelmann)
- Gestreckte Beine
- Gestrecktes Bein auf nur einer Seite, das andere Bein darf abgewinkelt werden
- 2 Mal gestreckt rechts, danach 2 Mal links gestreckt.
- Seitliches (vorne und Hinten) Übersteigen
- A, B, C Skips:

Videoempfehlung zur Veranschaulichung:

[YouTube – Lauf-ABC](#)

---

## 6. Sprinttechnik über Mini-Hürden

Abstand: 4–6 1/2 Fußlängen je nach Leistungsstand

2 Bodenkontakte zwischen den Hürden

Ein Bein gestreckt außerhalb, das andere Bein über die Hürde (Seitenwechsel)

Einzelner Bodenkontakt zwischen den Hürden (Sprinten)

---

## 7. Hürdentechnik

Über Mini-Hürden:

- Schnelles runtersteigen üben – Nachzugsbein seitlich nachführen.
- Beide Seiten üben
- Unterschiedliche Anzahl an Kontakten zwischen den Hürden einbauen
- Nachzugsbein üben gegen eine Wand

## Technik- über die großen Hürden:

- Hürdensteigen (ein Gefühl für die größeren Hürden bekommen, die Angst verlieren)
  - schnelles Runtersteigen nach der Hürde
- 

## 8. Wurftraining

Methodischer Aufbau:

- Aus dem Stand (beidbeinig)
- Ein Schritt
- 3 Schritte
- 5 Schritte
- Voller Anlauf

Unterschiedliche Wurfgeräte verwenden (Tennisbälle, Vortex, Turbo Jav ([Kübler Sport Link](#)), Schlagbälle, Gummiringe (für Diskus), Medizinbälle (für Kugel)

Wurfspiel: Zielwurf

Wurf in Reifen oder markierte Zonen auf dem Boden – fördert Genauigkeit und Spaß

---

## 9. Biathlon-Spiel (Ausdauer)

Gruppen à 3–4 Personen

Rundstrecke von 400–500 m

3 verschiedene "Schießübungen" um Pausen zu erzeugen und die Intensität zu steuern

Jede Person läuft 2–4 Runden

---

## Abschluss & Ausblick

Vielen Dank für die aktive Teilnahme und eure Motivation!

Ich hoffe, ich konnte euch neue Ideen und Know-How mitgeben.

Bei Fragen oder Interesse an weiterführenden Trainingsangeboten – speziell im Raum Linz oder im Bereich Stabhochsprung für Schulgruppen – freue ich mich über eine Nachricht. E-Mail: [oliverwerthner@gmail.com](mailto:oliverwerthner@gmail.com)