

**Berno Wischmann**

# **Der Weg zum Erfolg in der Leichtathletik**

**Grundlagentraining im Schüler- und Jugendalter**

**unter Mitarbeit von Lothar Hirsch, Werner Hupfeld  
und Günter Kreft**

**LIMPERT Verlag - Wiesbaden**

Bibliothek des Sportbeirates  
der Fürstlichen Regierung

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
Leistung und sportliche Haltung . . . . .	8
<b>Die spielerische körperliche Betätigung im Vor- und Grundschulalter.</b> . . . . .	13
Der Weg zur hochwertigen Leistung beginnt auf dem Spielplatz . . . . .	13
Der Sport in der Grundschule . . . . .	16
Literatur zur körperlichen Bewegung im Vor-und Grundschulalter. . . . .	19
<b>Erste Trainingsetappe: Leichtathletisch orientiertes Grundlagentraining</b> . . . . .	21
Allgemeine Grundsätze . . . . .	21
Zum Problem des Lehrens und Lernens leichtathletischer Bewegungsabläufe	29
Verletzungshäufigkeit durch mangelnde Anpassung des Bewegungsapparates. . . . .	32
Zur sportlichen Ernährung. . . . .	33
Jahresrahmenpläne für die Ausbildung athletischer Grundlagen und allgemeiner und spezieller Bewegungsfertigkeiten. . . . .	35
Jahrestrainingplan für das Schüler-B-Alter (1. Jahr). . . . .	36
Jahrestrainingplan für das Schüler-A-Alter (1. Jahr). . . . .	38
Jahrestrainingplan für das Jugend-B-Alter (1. Jahr). . . . .	42
Die vielseitige Aufwärmarbeit . . . . .	46
<b>Zur Gestaltung des Lauf- und Gehtrainings.</b> . . . . .	57
Der Kurzstreckenlauf im Grundlagentraining. . . . .	57
Der Start . . . . .	59
Der Staffellauf. . . . .	62
Das Grundlagentraining im längeren Lauf. . . . .	69
Das Grundlagentraining im sportlichen Gehen. . . . .	74
<b>Das Erlernen der technischen Disziplinen</b> . . . . .	80
Der Hürdenlauf. . . . .	80
Die Wurf- und Stoßübungen. . . . .	87
Der gerade Wurf - Vom Kernwurf über den Schlagball - zum Speerwurf . . . . .	88
Das Kugelstoßen. . . . .	97
Der Drehwurf - Vom Wurf mit Hilfsgeräten zum Diskuswurf. . . . .	107
Vom Wurf mit dem Hilfsgerät zum Hammerwurf. . . . .	115
<b>Das Erlernen der verschiedenen Sprungarten</b> . . . . .	122
Der Weitsprung . . . . .	123
Der Dreisprung . . . . .	130
Der Hochsprung . . . . .	137
Der Stabhochsprung . . . . .	144

<b>Breit angelegtes und sportartübergreifendes Training zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. . . . .</b>	<b>.156</b>
<b>Neue Altersklassenstruktur und neues Wettkampfprogramm . . . .</b>	<b>167</b>
Übergangsmöglichkeiten innerhalb der Jugend-B- und Schülerklassen . . . .	167
<b>Weiterführende Literatur. . . . .</b>	<b>.172</b>