

# Meine Schule: LÄUFT!

Handreichung für das kindgerechte Training der Ausdauer  
im Rahmen des Projekts der Leichtathletik Baden-Württemberg  
unter dem Titel „Meine Schule: LÄUFT!“

Die Auswahl der Übungen erfolgte auf Grundlage der Broschüre "Ausdauernd Laufen mit Kindern"  
vom Württembergischen Leichtathletik-Verband.

Die Neuzusammenstellung erfolgte von Christoph Thürkow, Landestrainer Lauf Nachwuchs.

## Zur Konzeption dieser Handreichung

Die vorliegende Handreichung soll verdeutlichen, wie den Kindern, nicht nur in der Schule, sondern auch im Verein oder zu Hause ein spaßorientiertes Ausdauertraining schmackhaft gemacht werden kann. Auf spielerischer Grundlage wird somit die Motivation geschaffen, bereits im Schüleralter die aerobe Ausdauerfähigkeit zu üben und zu trainieren und sich nach einer 8-wöchigen Übungsphase bei einer Laufveranstaltung mit Gleichaltrigen zu messen.



## Zielgruppe

Die Lehrhilfe richtet sich in erster Linie an Lehrer, Übungsleiter und Trainer, die Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren betreuen. Außerdem sollen interessierte Eltern angesprochen werden, die sich mit Bewegungsangeboten für Kinder und Schüler engagieren möchten. Die Inhalte der Lehrhilfe können, sowohl im Regel-Sportunterricht, als Zusatzangebot in der Schule, im Ganztagesangebot, besonders aber auch im Sportverein oder Laufftreff oder ganz privat in den Familien umgesetzt werden. Dabei liegt es im Ermessen des jeweiligen Betreuers, welche Leistungsstufe für seine Zielgruppe angemessen ist.



## **Aufbau und Umgang mit der Handreichung**

Die Inhalte der Handreichung geben Anregungen, wie sich Ausdauer-Übungseinheiten mit Kindern abwechslungsreich und motivierend gestalten lassen. Sie können und sollen aber auch durch Lektüre weiterführender Literatur ergänzt oder variiert werden. Literaturhinweise finden Sie im Anhang.

Abbildung 1 auf der übernächsten Seite verdeutlicht die vier Stufen, nach denen die Lehrhilfe aufgebaut ist. Während in der ersten Übungswoche die Neugier der Kinder geweckt werden muss, folgt in den nächsten drei Wochen eine vielseitige Grundlagenausbildung unter Einbindung sowohl koordinativer, als auch konditioneller Aspekte. In den Übungswochen 5 und 6 erfolgt eine Vertiefung der Inhalte zum aeroben Ausdauertraining mit motivierenden Spiel- und Übungsformen.

## Aufbau und Umgang mit der Handreichung

In Übungswoche 7 wird die bisher erworbene Ausdauerfähigkeit gefestigt und das Tempo- und Zeitgefühl mit Hilfe von kindgerechten Übungs- und Trainingsformen geschult. Die Anwendung des Erlernten erfolgt in Übungswoche 8 mit der unmittelbaren Vorbereitung und der Teilnahme an einem altersgerechten Wettbewerb, der Laufveranstaltung, die sich die Kinder und Betreuer als Ziel gesetzt haben.



# Stufe 0: Einleitung

Übungswoche: 0

Stufenmodell einer langfristigen Entwicklung des Ausdauerlaufens mit Kindern



## 4. ANWENDUNG

(8. Woche)

**„Wir zeigen, was wir können“**

Ausprägung der konditionellen Fertigkeit AUSDAUER

Entwicklung der Laufgeschwindigkeit

Unmittelbare Vorbereitung auf die Wettbewerbe

WETTBEWERBSFORMEN

## 3. FESTIGUNG

(7. Woche)

**„Was wir schon erreicht haben“**

Festigung der Laufgeschwindigkeit

Einprägung eines Tempo- und Zeitgefühls

Zweiter Test: 2 x 1,5 und/oder 2 bis 3 km

ÜBUNGS- und TRAININGSFORMEN

## 2. VERTIEFUNG

(5. + 6. Woche)

**„Wir lernen länger zu laufen“**

Weiterführende, aufbauende, vielfältige, variable Formen

Schulung der Selbstständigkeit, Eigenverantwortlichkeit

Sicherung der Lauftechnik, zielorientierte Schulung

SPIEL- und ÜBUNGSFORMEN

## 1. VORBEREITUNG

(1. bis 4. Woche)

**„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“ und „Wir lernen unsere Laufzeit einschätzen“**

Grundausbildung, vielseitige psychomotorische Basis (Koordination, Kondition)

Aufbau einer motivativen Basis, soziale und teamorientierte Elemente

Erster Test: Laufabzeichen (15 min), 10 Minuten-Lauf

SPIELFORMEN

Die Vorbereitung von Kindern auf ein Laufevent kann in vier Stufen erfolgen.

## Stufenmodell zur Ausdauerentwicklung mit Kindern

Während im einleitenden Teil in erster Linie theoretische Vorüberlegungen und Anregungen für die Gestaltung der oft entscheidenden ersten Übungswoche beinhaltet, beschäftigen sich die weiteren Abschnitte vorrangig mit der praktischen Gestaltung der Übungseinheiten:

- Vorbereitung und Grundausbildung in der 2. bis 4. Übungswoche und erste Standortbestimmung (erster Test).
- Vertiefung der Grundlagen durch weiterführende, aufbauende, vielfältige und variable Spiel- und Übungsformen in der 5. und 6. Übungswoche.
- Festigung und Anwendung der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und unmittelbare Vorbereitung auf eine Laufveranstaltung in Übungswoche 7 und 8 (zweiter Test).

## **Stufenmodell zur Ausdauerentwicklung mit Kindern**

Die Ausführungen zur Praxis beginnen jeweils mit einer detaillierten Beschreibung einer oder mehrerer Spiel- und Übungsformen, die in den entsprechenden Übungswochen zum Einsatz kommen können. Bei jeder Spiel-/Übungsform werden Variationen angegeben, die eine Differenzierung je nach Altersgruppe ermöglichen.

Anschließend werden weitere Spiel- und Übungsformen aufgeführt, die ergänzend und erweiternd zur „Hauptübung“ eingesetzt werden können. Viele Übungen eignen sich in unterschiedlicher Ausprägung für beide Altersgruppen. Die Differenzierung erfolgt im Wesentlichen über eine unterschiedliche Dauer der Laufbelastung.

Ende der vierten und in der siebten Übungswoche werden Zwischentests beschrieben, die vom Betreuer als kleine Zwischenziele eingesetzt werden können. Alternativ können die Betreuer diese Zwischentests als Inhalt einer eigenständigen Trainingswoche umsetzen; in diesem Fall verlängert sich das Übungsprogramm um die Anzahl der eingefügten Übungswochen.

## **Grundsätze zum ausdauernden Laufen mit Kindern**

Oberste Maxime beim sportlichen Üben und Trainieren mit Kindern ist, den natürlichen Spieltrieb zu beachten. Kein Kind wird freiwillig eintönige Dauerläufe über 30 Minuten oder mehr absolvieren!

Um Kinder zum „ausdauernden Laufen“ zu motivieren, ist es wichtig, möglichst vielseitige und abwechslungsreiche Spiel-, Übungs- und Trainingsformen anzubieten. Aus diesem Grund sollten die Übungseinheiten zum „Ausdauernd Laufen mit Kindern“ stets kindgerecht, spaßbetont und herausfordernd gestaltet werden. Der Einsatz von spiel- und kindgerechten Übungsformen, kleinen und großen Spielen und von Wettspielen hat sich insbesondere für die Altersgruppe von 6 bis 10 Jahren bewährt, aber auch ältere Kinder können durch variable Gestaltung der Spiel- und Übungsformen begeistert werden.

## Grundsätze zum ausdauernden Laufen mit Kindern

Medizinische Studien belegen: Regelmäßiges Ausdauertraining im Kindesalter verbessert die Grundlagenausdauer und die aerobe Kapazität des kindlichen Organismus. Die anaeroben Aspekte sind dagegen zu vernachlässigen. Die Belastungssteigerung des Trainings muss also über eine Steigerung des Umfangs (das heißt längere Strecken, mehr Wiederholungen) und eine längere Dauer der Belastungsphasen erfolgen. Eine Steigerung der Intensität sollte dagegen nicht geplant werden.

Anmerkung: Kinder und Schüler, die bereits mehr Lauferfahrung mitbringen, werden automatisch ihre Geschwindigkeit und damit ihre Belastungsintensität steigern.



## **Grundsätze zum ausdauernden Laufen mit Kindern**

Somit kommen in der praktischen Anwendung des Ausdauertrainings mit Kindern die sogenannte Dauermethode mit einem einzigen Belastungsreiz über längere Dauer (Lebensalter in Minuten) bei niedriger Intensität und die extensive Intervallmethode mit mehreren Belastungsreizen von kürzerer Dauer (3 bis 5 Minuten), kurzen Pausen (2 bis 3 Minuten) und etwas höherer Intensität zum Einsatz.

In den ersten Übungseinheiten sollte erreicht werden, dass die Kinder und Schüler je nach Altersgruppe eine Gesamtlaufbelastung (als Summe der einzelnen Laufbelastungen) von 8 bis 12 Minuten erreichen. Das Ziel ist, dass jeder sein individuelles Wohlfühltempo findet, also ein Tempo, das als etwas anstrengend empfunden wird. Ab Übungswoche 5 sollte die Dauer, abhängig von der Zielgruppe, auf 12 bis 20 Minuten ausgebaut werden.

Das Belastungsempfinden kann nach der Borg-Skala (vgl. Übungswoche 5 und 6) erfolgen: „Etwas anstrengend“ gilt als Kennzeichen für eine Belastung in der aeroben Grundlagenausdauer.

## **Anmerkung zu den Belastungsnormativen**

**Belastungsintensität:** Als Groborientierung für die Kontrolle der Belastungsintensität kann bei den 10 bis 14-Jährigen bereits die manuelle Pulsmessung am Handgelenk eingeführt werden. Dabei sollte die Herzfrequenz direkt nach den Laufbelastungen im Bereich zwischen 140 und 180 Schlägen pro Minute liegen. Bitte unbedingt beachten, dass es sich hierbei um eine allgemeine Empfehlung handelt, die nicht grundsätzlich auf alle Kinder übertragbar ist. Jedes Kind ist individuell belastbar! Nähere Erläuterungen zum Thema „Pulsmessung“ sind Inhalt der Übungswochen 5 und 6. Alternativ kann die Belastungssteuerung über das Anstrengungsempfinden nach der Borg-Skala erfolgen.

**Belastungsumfang:** Ein Trainingsprogramm kann auf einen Umfang bis zu 20 Minuten pro Übungseinheit ausgelegt werden.

**Belastungshäufigkeit:** Eine wünschenswerte Trainingseffektivität lässt sich nur durch ein mehrmaliges wöchentliches Training erreichen, also mindestens zweimal in der Woche trainieren.

## „Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“

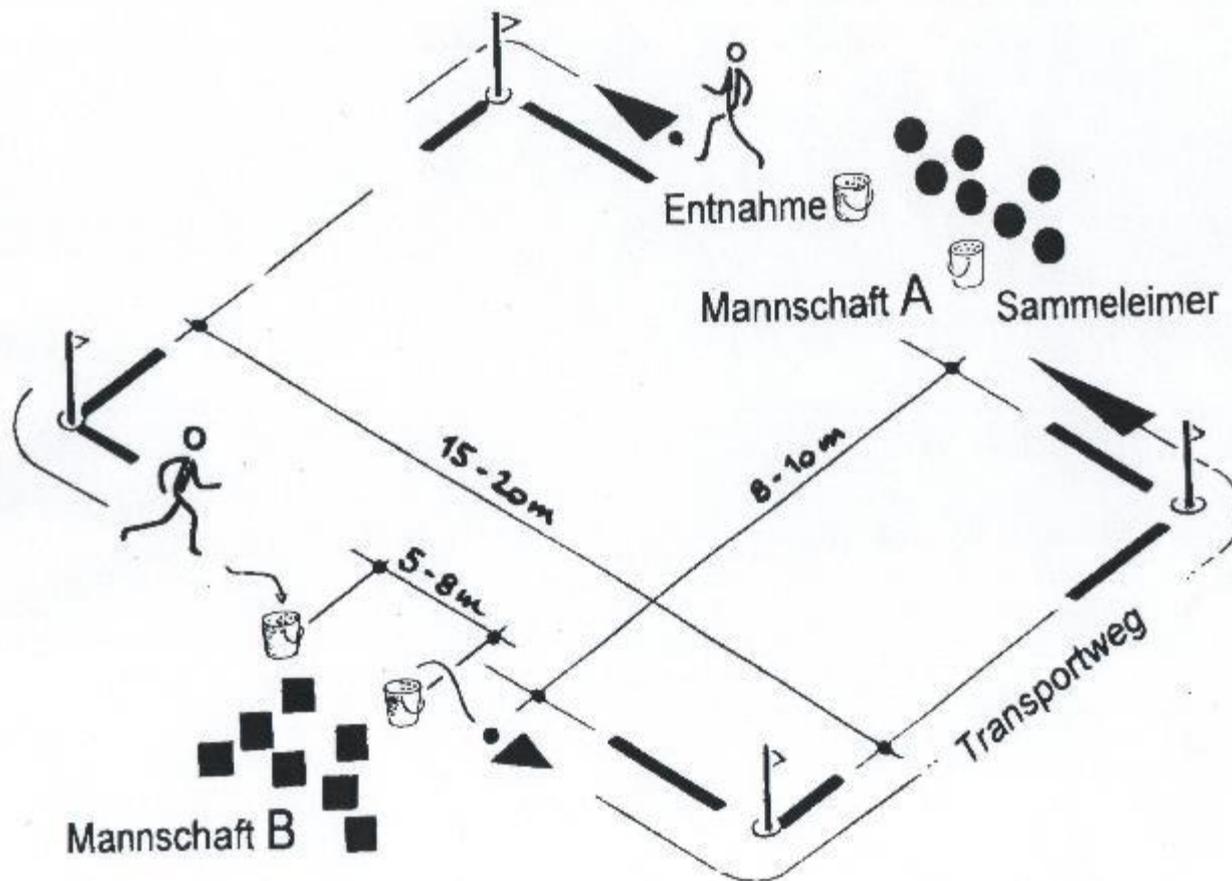


Das Ziel der ersten Übungseinheiten liegt darin, das Interesse der Schüler am „ausdauernden Laufen“ zu wecken und Motivation für weiteres Üben und Trainieren zu schaffen.

Im Folgenden sind einige Übungen beschrieben, die zeigen, wie Motivation durch Variation im Lauftraining aussehen kann. Ganz wichtig ist zu Beginn das „Laufen in der Gruppe“, denn gemeinsam macht nicht nur Kindern alles viel mehr Spaß. Auch Musik, Klein- oder Großgeräte motivieren hervorragend.

Die Übungen können sowohl den Schwerpunkt einer Trainings-, Übungs- oder Unterrichtseinheit bilden, als auch zum Stundenbeginn oder als Abschluss eingesetzt werden.

## Wir transportieren Gegenstände



Hinweis: gesamte Dauer bei 2 bis 3 Durchgängen: 8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Markierungsfahnen, farbige Eimer, kleine Steine, kleine Schwämme (Wassereimer oder kleine Wannen), Tücher, Tennisbälle, Tennisringe, etc.

„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“

## Wir transportieren Gegenstände

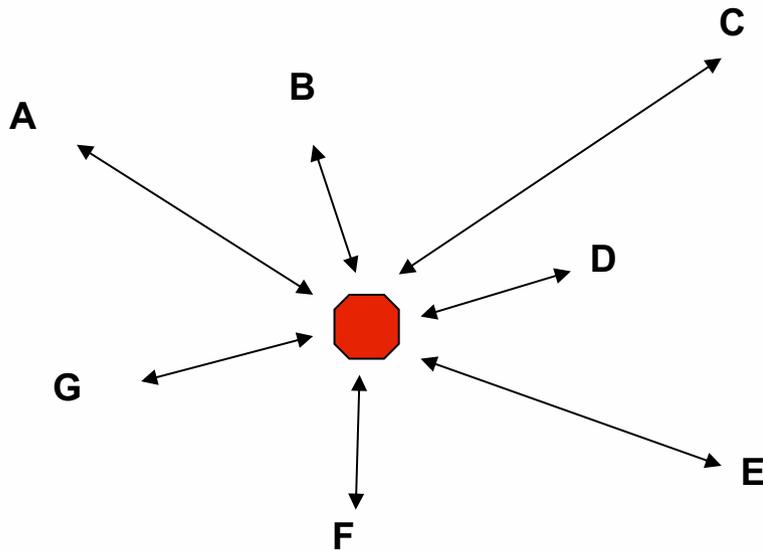
**Beschreibung:** Die Gruppe wird in 2 bis 4 Mannschaften (A, B, C, D; Abbildung oben zeigt 2 Mannschaften) eingeteilt. Jede Mannschaft hat an ihrem Startpunkt einen mit kleinen Gegenständen gefüllten Entnahme- und einen gleichfarbigen leeren Sammeleimer (Zählstation), die 5 bis 8 Meter voneinander entfernt stehen.

Innerhalb eines bestimmten Zeitraumes (3 bis 4 Minuten; mit Start- und Schlusskommando), soll jede Mannschaft möglichst viele Gegenstände vom Entnahmeimer zum Sammeleimer transportieren. Die Mannschaften laufen mit allen Kindern gleichzeitig; dabei darf jedes Kind nur einen Gegenstand pro Laufrunde transportieren. Wenn das Kind den 1. Gegenstand im Sammeleimer abgelegt hat, darf es sich aus dem Entnahmeimer einen neuen Gegenstand holen und die nächste Runde laufen (eine Runde von 50 bis 60 Meter; entspricht dem Volleyballfeld), bis zum Schlussignal. Sieger ist das Team, das die meisten Gegenstände transportiert hat.

**Variationen:** Veränderung der Laufrichtung, auch in Staffelform mit Übergabe organisierbar. Der Transportlauf eignet sich hervorragend auch als Wettbewerb in Einzel-, Gruppen- und in der Teamwertung (bis zu vier Mannschaften).

*„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“*

## Wir laufen zu verschiedenen Zielen



Beispiele für Laufkarten:

B	C	A	E	G	F	D
---	---	---	---	---	---	---

G	A	D	E	B	C	F
---	---	---	---	---	---	---

Hinweis: gesamte Dauer bei 2 bis 3 Durchgängen: 8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Unterschiedliche Laufkarten in Gruppenanzahl, Markierungsfahnen o.ä. für Zielpunkte und Mittelpunkt

*„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“*

## Wir laufen zu verschiedenen Zielen

**Beschreibung:** Die Gruppe wird in mehrere Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft erhält eine „Laufkarte“.

Von einem Mittelpunkt (Standort des Betreuers) starten die Gruppen auf ein Startkommando und laufen zu den verschiedenen Stationen (hier mit Buchstaben gekennzeichnet; als Variation mit Farben, Tieren oder Zahlen). Jede Gruppe hat einen anderen Laufweg, der durch die Laufkarte (siehe Beispiele) festgelegt ist. Die Gesamtstrecke ist für alle Gruppen gleich lang, da nach jeder Station zunächst zum Mittelpunkt zurückgelaufen wird, bevor die nächste Station angelaufen werden darf. An jeder Station muss die Karte von der Mannschaft gekennzeichnet werden (farbiger Stift oder kleiner Stempel). Wichtig: Die Ziele sollten unterschiedlich weit entfernt und vom Mittelpunkt einsehbar sein (diese Form ist auch in der Halle möglich!).

**Variationen:** An den Stationen können Zusatzaufgaben gestellt werden, z.B. Rechenaufgaben oder Rätsel, das Ergebnis wird in die Laufkarte eingetragen.

*„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“*

## Hinweis

In dieser ersten Phase der Grundausbildung (Vorbereitung) ist die vielseitige psychomotorische Basis zu legen. Zum einen soll natürlich die konditionelle Komponente *Ausdauer* entwickelt werden, zum anderen darf dies nicht getrennt werden von den koordinativen Fähigkeiten (Zeit- und Raumorientierung, Gefühl für Krafteinsätze in Bewegungen, Gleichgewicht und mehr) und Fertigkeiten (z.B. der Lauftechnik), sowie koordinativen Laufvariationen (z.B. Rückwärtslaufen, Seitwärtslaufen, Seitgalopp, Hopselauf, Laufen durch Reifen oder über kleine Hindernisse).

Eine positive Einstellung zum Laufen wird Einerseits über Erfolgserlebnisse (siehe Standortbestimmung: erster Test am Ende der Übungswoche 4) und Andererseits über soziale und teamorientierte Elemente erreicht. So sind alle Spiel- und Übungsformen bewusst als Gruppen- oder Mannschaftsaufgaben gestellt.

*„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“*

## **Bewegungsgeschichte mit Signalwörtern**

**Beschreibung:** Die Kinder bewegen sich laufend in der Halle oder auf dem Übungsgelände. Der Betreuer erzählt eine Geschichte; beim Erscheinen von vorher vereinbarten Signalwörtern sollen die Kinder die Bewegungsform ändern (z. B. Wasser bedeutet Schwimmbewegung) und für ca. 10 Sekunden, oder bis zum nächsten Signalwort beibehalten (muss zu Beginn eindeutig abgesprochen werden).

### **Variation:**

- >> Die Kinder laufen unter Einbeziehung unterschiedlicher kleiner oder großer Hindernissen (z.B. Weitsprunggrube, Hochsprungmatte, Hindernisgraben, Turngeräte).
- >> Die Kinder laufen in Kleingruppen (2 bis 5 Kinder) und erfüllen kleine Gruppenaufgaben
- >> Erzähler sind die Kinder: Nach jedem Signalwort wechselt der Erzähler, so dass jedes Kind ganz unerwartet den weiteren Verlauf der Geschichte beeinflussen kann.

**Dauer:** 3 bis 5 Minuten

**Mittel:** Groß- und Kleingeräte

*„Wir lernen spielerisch das ausdauernde Laufen kennen“*

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“



## „Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

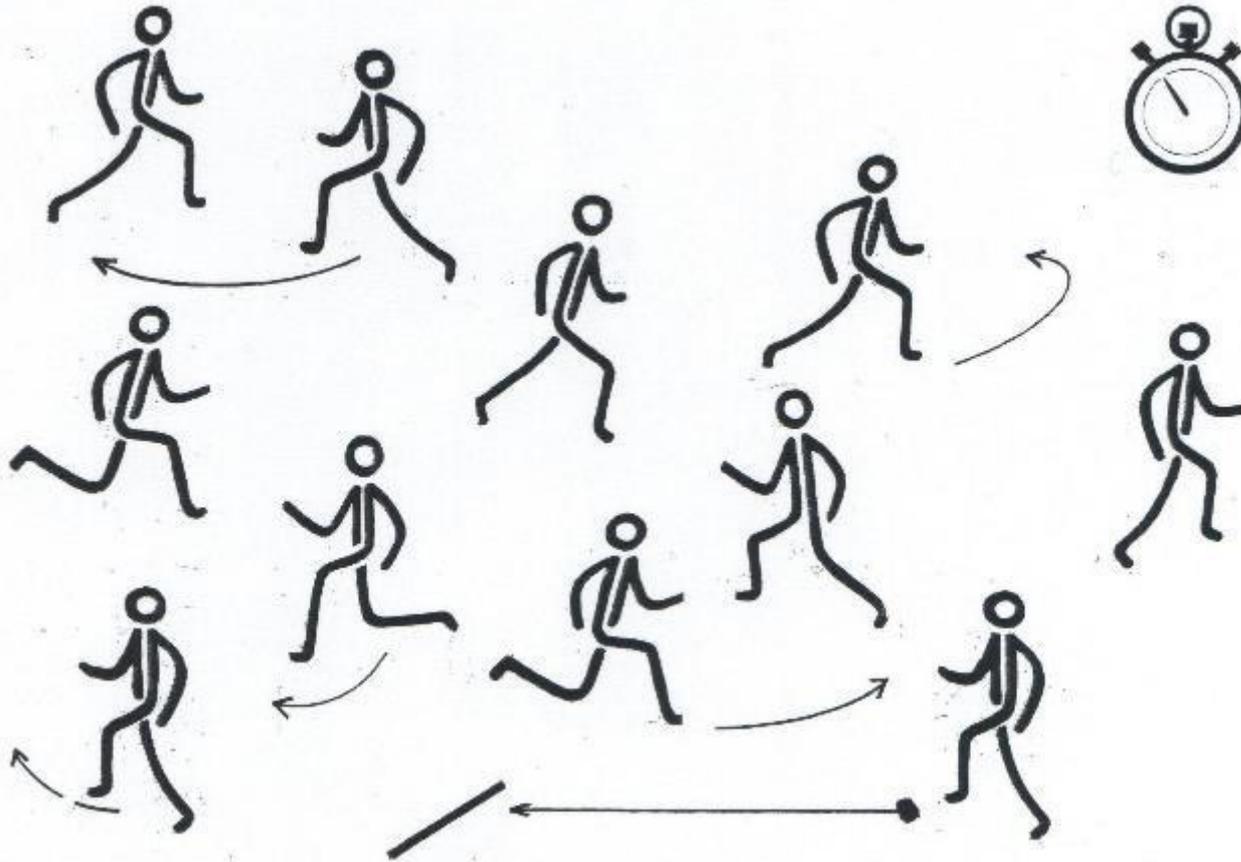
Auf die Ausdauerlauf-Einführung der ersten Woche soll nun aufgebaut werden. Die Zielformulierung lautet: „Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen.“ Die Kinder sollen Erfahrungen mit der Belastungsdauer, also der Laufzeit sammeln. Ein weiteres Ziel ist, ein Gefühl für ein individuelles Wohlfühltempo zu entwickeln (siehe allgemeine Grundsätze), was im direkten Zusammenhang mit der Laufzeit (Belastungsdauer) steht.

Wir empfehlen, die Zeitschätzspiele und Übungen für die Trainingswochen 2 bis 4 in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen. Es können jedoch auch Übungen übersprungen oder bei Bedarf bzw. auf Wunsch der Kinder wiederholt werden (auch in Variationen). Jeder Ausdauerlaufbelastung soll ein kleines Aufwärmen voran gehen. Gut geeignet sind Lauftechnikübungen und Laufvariationen, die sowohl aufwärmenden als auch koordinativen Charakter haben.

Die Rundenlänge für die folgenden Spiel- und Übungsformen sollte 50 bis 60 Meter betragen (zur Orientierung: Der Umfang des Volleyball-Feldes beträgt 54 Meter).

Die Kinder sollten nach der 4. Übungswoche in der Lage sein, eigenständig kleine Dauerlaufeinheiten (10 bis 15 Minuten) mit Freunden oder Eltern zu absolvieren (zur Ergänzung des Trainingsprogramms).

## Zeitschätzlaufen



Hinweis:  
gesamte Dauer  
8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Stoppuhr

*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“*

## Zeitschätzlaufen

**Beschreibung:** Die Kinder sollen eine festgelegte Zeit (2, 3, 4 Minuten) kreuz und quer durcheinander laufen. Es wird gemeinsam auf ein Signal hin gestartet. Die Kinder sollen die Laufzeit schätzen; die Anweisung lautet: „Wer meint, dass die Zeit abgelaufen ist, bewegt sich ab dann in folgender Bewegungsform weiter (Hopslerlauf, rückwärts laufen, Seitgalopp, ...)“.

Sobald sich alle Kinder in der neuen Bewegungsform bewegen, erhalten sie eine Rückmeldung, wie lang die verabredete Zeit abgelaufen ist und wer wie nah an der Zielzeit war.

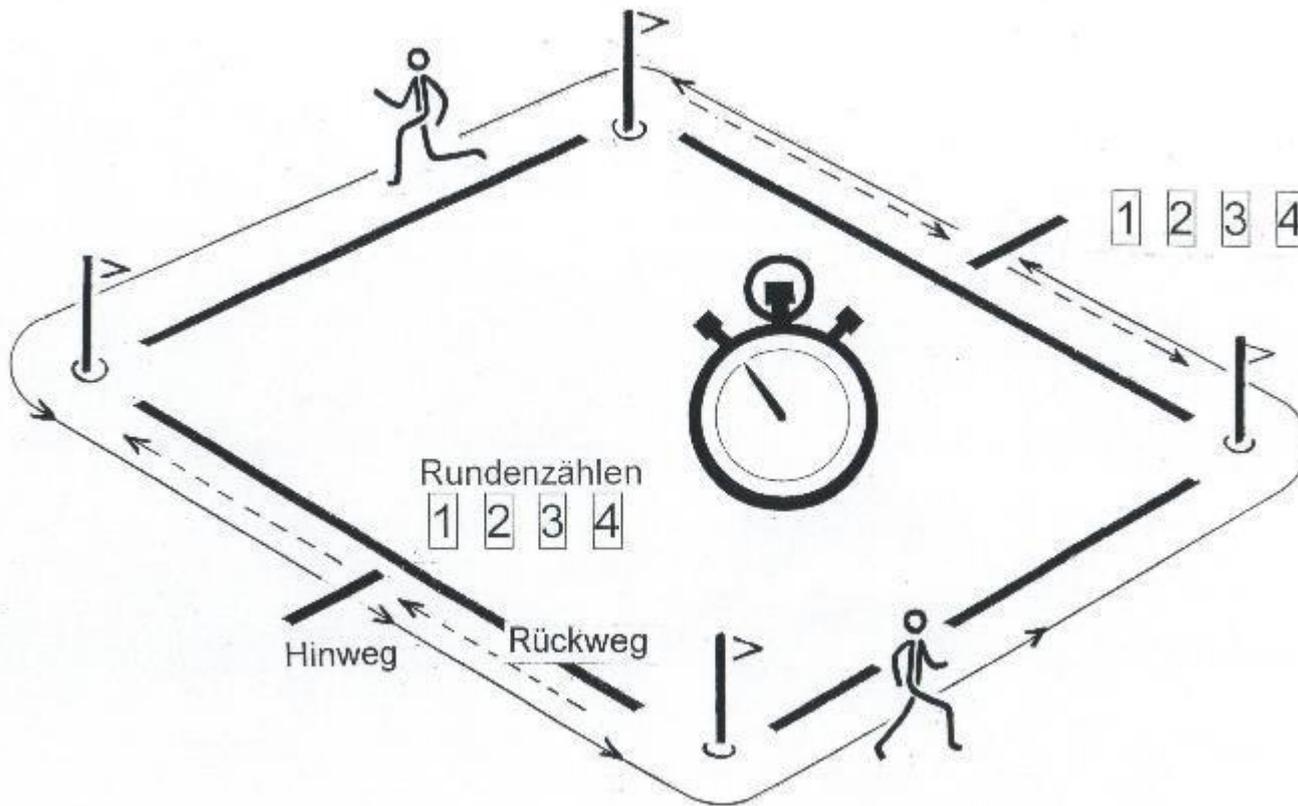
3 bis 4 Wiederholungen bei gleichbleibender Schätzzeit. Beim Laufgelände gibt es keine Einschränkung; der Betreuer sollte jedoch alle Kinder im Blick behalten können.

### Variationen:

- >> Die zu schätzende Laufzeit variiert, d. h. bei jeder Wiederholung wird eine andere Zeitdauer festgelegt.
- >> Das Laufgelände variiert, bei jeder Wiederholung wird ein anderes Laufgelände verabredet (Laufbahn, Rasenfeld, Parcours mit kleinen Hindernissen, ...).

*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“*

## Rundenzählen



Hinweis:  
gesamte Dauer  
8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Stoppuhr und  
Eckmarkierungen

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

## Rundenzählen

**Beschreibung:** Die Kinder sollen eine festgelegte Zeit (2, 3, 4 Minuten) laufen. Es wird gemeinsam auf ein Signal gestartet und nach Ablauf der Zeit (Signal des Betreuers) gestoppt. Die Kinder sollen die gelaufenen Runden (z.B. Volleyballfeld) zählen (Hinweg).

Nun werden die Runden entgegengesetzt über die gleiche Dauer gelaufen und auch wieder gezählt (Rückweg). Wer bereits sein Wohlfühltempo gefunden hat, wird auf die gleiche Rundenzahl wie beim Hinweg kommen und somit dieselbe Strecke zurücklegen.

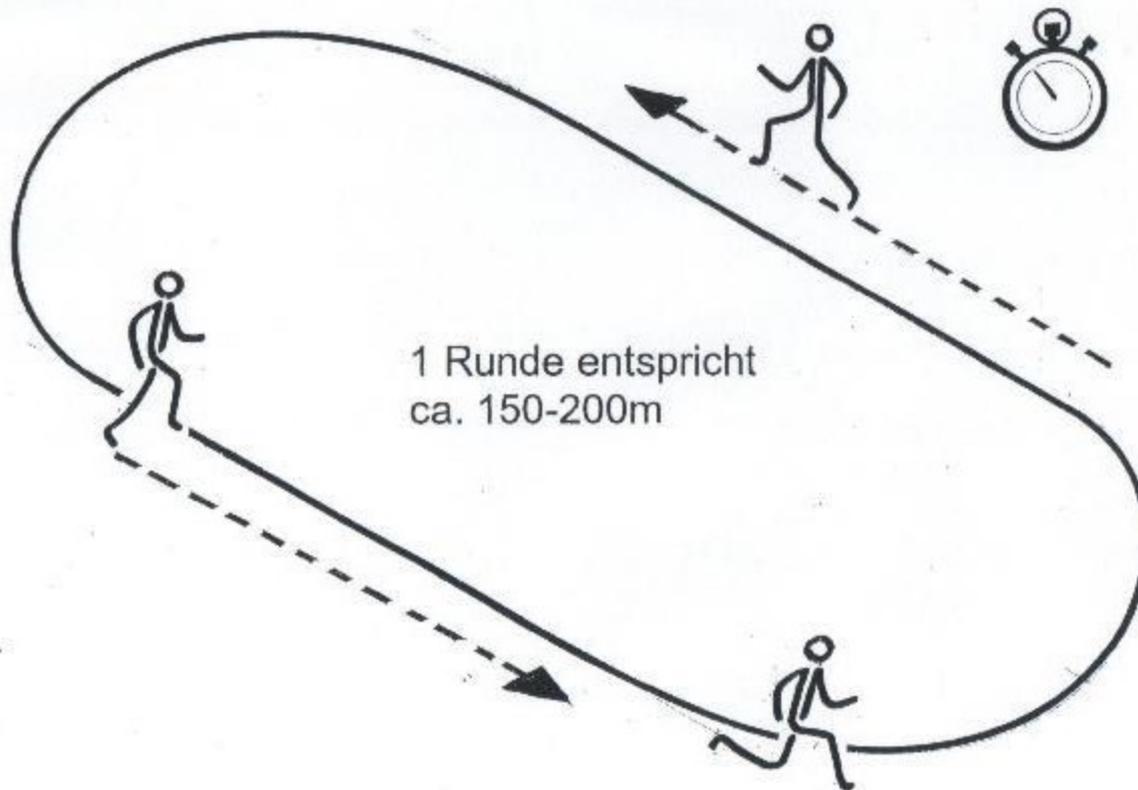
2 Durchgänge mit jeweils einem Hin- und einem Rückweg.

### Variationen:

- >> Auf der Laufbahn im Stadion werden die gelaufenen Meter gezählt (Laufbahnmarkierungen müssen erklärt werden).
- >> Beim Rückweg wird die Zeit für die gelaufenen Runden (Meter) gestoppt.
- >> Die Zielzeit des Rückwegs (oder die Runden bzw. Meterzahl) wird verdoppelt.
- >> Die Kinder laufen nicht alleine, sondern paarweise oder im Team.

*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“*

## Kontrastlaufen



Hinweis:  
gesamte Dauer  
8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Stoppuhr und  
Eckmarkierungen

*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“*

## Kontrastlaufen

**Beschreibung:** Die Kinder laufen über eine festgelegte Zeit (2, 3, 4 Minuten) im gleichmäßigen Dauerlauf von einem beliebig gewählten Punkt aus mehrere Runden (im Freien ca. 150 bis 200 Meter oder in der Halle um das Volleyballfeld, o.ä.).

Danach laufen die Kinder über dieselbe Zeit Intervalle: Einer schnellen Laufrunde folgen 2 oder 3 langsam gelaufene Runden (Intervallmethode mit einem Belastungsverhältnis von 1 zu 3 für wenig Geübte oder 1 zu 2 für Geübte).

Anschließend wird der Kontrast von gleichmäßigem Lauf (Wohlfühltempo) und Intervall-Lauf thematisiert und die Unterschiede im Anstrengungs- und im Zeitempfinden werden aufgezeigt. Für das Anstrengungsempfinden können die Begrifflichkeiten der BORG-Skala verwendet werden (vgl. Übungswoche 5 und 6).

2 Durchgänge mit Dauerlauf und Intervallbelastung.

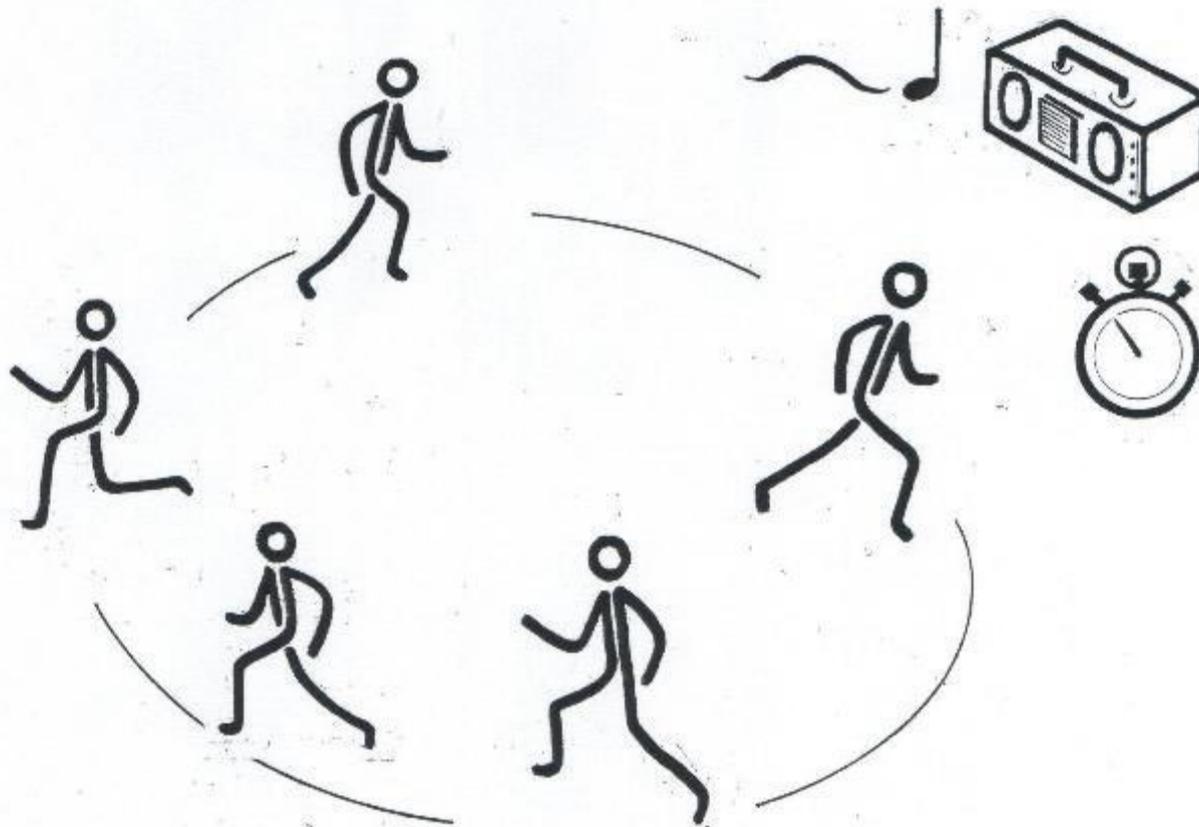
**Variationen:** Intervall-Lauf mit einer schnellen Laufrunde und einer Gehrunde. Oder ein Durchgang mit langem Dauerlauf und langer Intervallbelastung (jeweils 5 oder 6 Minuten). Die Runden im Dauerlauf und im Intervalllauf werden gezählt und miteinander verglichen.

*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“*

## Laufen mit rhythmischen Vorgaben

Hinweis:  
gesamte Dauer  
8 bis 12 Minuten

Hilfsmittel: Stoppuhr und  
natürlich Musik



*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“*

## Laufen mit rhythmischen Vorgaben

**Beschreibung:** Musikstücke mit unterschiedlichen Rhythmen werden abgespielt. Die Kinder wählen Bewegung (insbesondere Laufformen) und Geschwindigkeit passend zum Takt. Jeder Musiktitel wird über eine vorgegebene Dauer (1 bis 2 Minuten) gespielt. Es sollten 3 bis 4 unterschiedliche Titel gespielt werden.

Belastungsempfinden und Belastungsdauer werden mit den Kindern besprochen.

Geeignet ist rhythmisch gut akzentuierte Musik.

1 bis 2 Wiederholungen

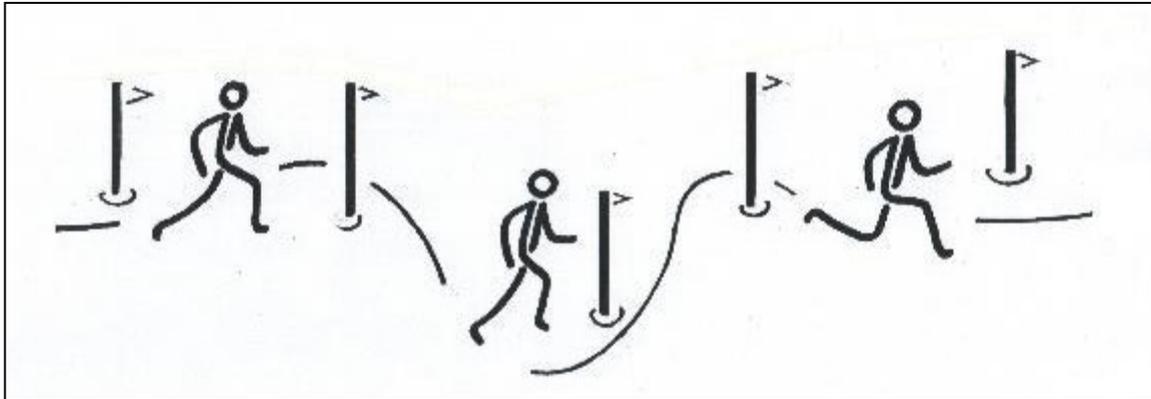
**Variationen:** Sehr schnelle Musik wird über eine kürzere Dauer gespielt, langsame Musik dient als Erholung (Intervalle).

Die Kinder sollen auf halbe Minuten genau schätzen, wie lang die unterschiedlichen Titel gespielt wurden (z. B.: etwa 1 Minute, etwa 1 1/2 Minuten, etwa 2 Minuten).

Den einzelnen Titeln werden bestimmte Bewegungsformen (z. B. Hopselauf, Galopp, Ballenlauf) zugeordnet, so dass das Laufen koordinativ vielseitig geschult wird.

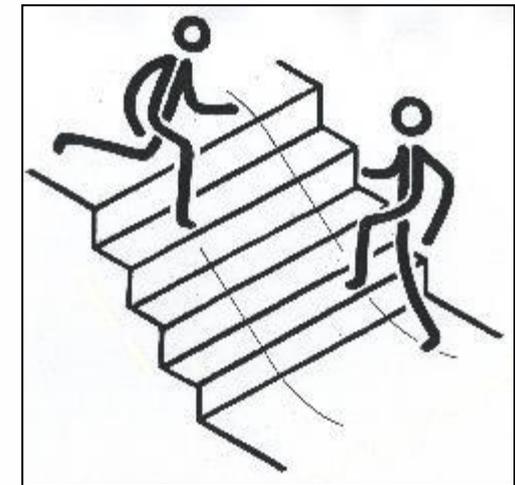
*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“*

## Weitere Spiel- und Übungsformen

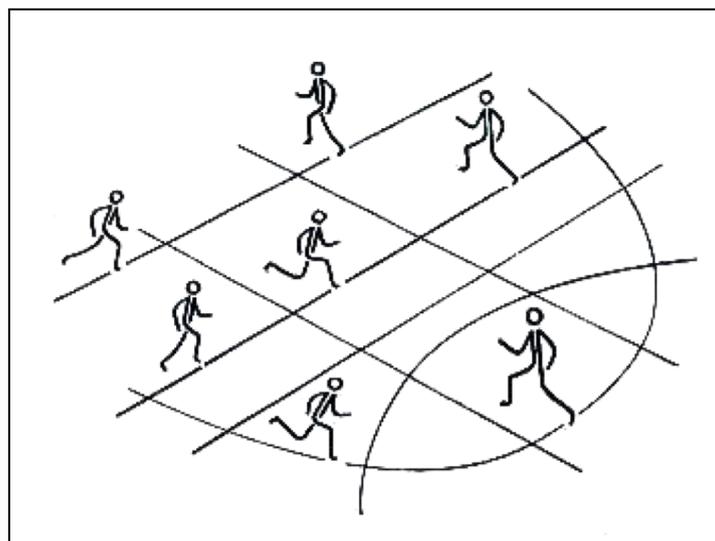


### Hinweise für die Praxis:

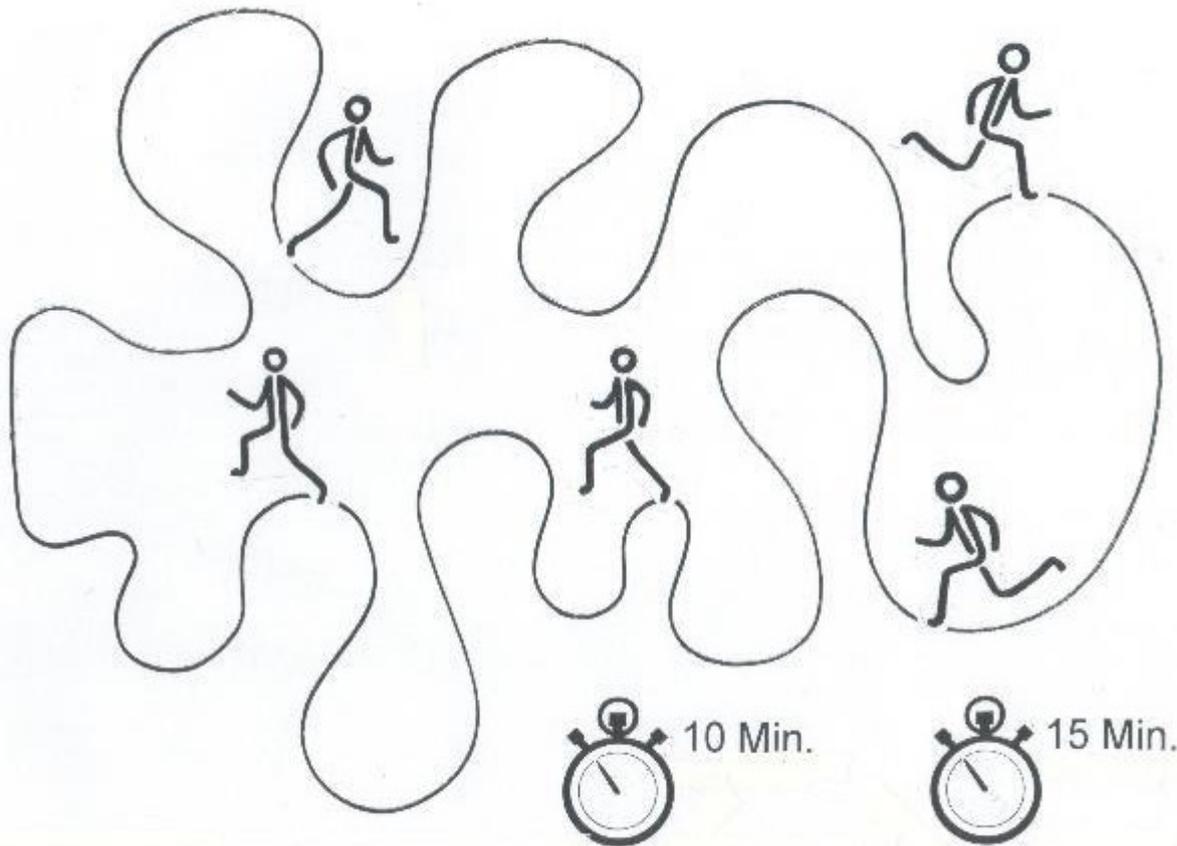
- Bei allen Übungsformen eignet sich Musik hervorragend zur Motivation.
- Der Untergrund kann bei den Übungsformen variiert werden.
- Alle Übungsformen eignen sich sehr gut, um die koordinativen Fähigkeiten zu fördern.
- Beim Wechsel von geraden auf kurvige Strecken das Tempo möglichst konstant halten.



## Weitere Spiel- und Übungsformen



## Standortbestimmung (erster Test)



**WICHTIG:** Zu diesem Zeitpunkt sollte auf jegliche Streckenorientierung verzichtet werden: Ziel dieser Standortbestimmung ist nur die Laufdauer, nicht das Erreichen einer bestimmten Entfernung.

*„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen und laufen unser Wohlfühltempo über eine länger Zeit“*

## DLV-Laufabzeichen

Als Anreiz, äußere Zielsetzung und Ergänzung des sportlichen Angebots stellt sich das „**DLV-Laufabzeichen**“ vor. Durch Eliminierung des Zeit- und Streckenfaktors, ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen. Die Bedingungen für das Erreichen dieses Abzeichens, machen ein stufenweise aufbauendes Ausdauertraining notwendig und können auch von bisher Untrainierten nach regelmäßigem Üben – mit konditioneller Anpassung – erfüllt werden. Die einzelnen Abzeichenstufen unterscheiden sich durch Farben und werden als **Anstecknadel** mit einem Durchmesser von 7 Millimeter und als **Stoffabzeichen** mit einem Durchmesser von 45 Millimeter ausgegeben.

## DLV-Laufabzeichen

### Abnahmeberechtigt sind:

- a) Lauf- und Walking-Treff-Leiter
- b) ÜbungsleiterInnen und Trainer
- c) Sportabzeichenprüfer
- d) Lehrer aller Schularten, die Sportunterricht erteilen.

		15 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig
		30 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

### Bezugsmenge und Preise:

Für den Ausweis wird eine Schutzgebühr von 0,30 € pro Stück erhoben.  
Der Preis für eine **Nadel** oder ein **Stoffabzeichen** beträgt jeweils 1,50 €.

### Bestellungen und Bezahlung:

BW Leichtathletik, Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart,  
E-Mail: [info@bwleichtathletik.de](mailto:info@bwleichtathletik.de)

## „Wir lernen länger zu laufen“



## „Wir lernen länger zu laufen“

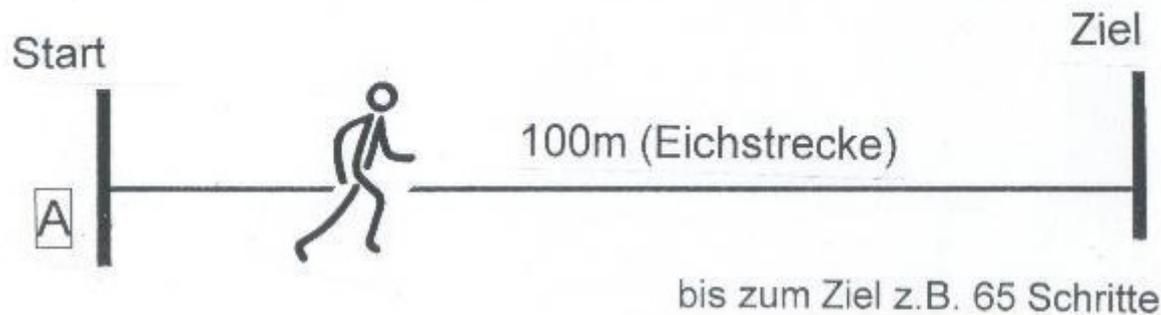
Nach einer ersten Standortbestimmung in der vierten Übungswoche liegt das Ziel der Übungswochen 5 und 6 darin, die Selbsttätigkeit und Eigenverantwortlichkeit zu schulen, sowie die Lauftechnik zu sichern. Weiterführende, aufbauende, vielfältige und variable Spiel- und Übungsformen dienen als Herausforderung, auch längere Strecken am Stück und eventuell über die gewohnte Umgebung hinaus zu laufen.

Die Einzelbelastungen sollten ab der fünften Woche gesteigert werden (3 bis 5 Minuten bei den 7- bis 10-Jährigen; 5 bis 7 Minuten bei den 10 bis 14-Jährigen). Die Gesamtbelastung in einer Übungseinheit liegt somit bei 12 bis 20 Minuten, je nach Alter. Außerdem sollte in dieser Phase angestrebt werden, eine zusätzliche Übungseinheit z.B. mit den Eltern durchzuführen.

Neben den drei ausführlich beschriebenen Spiel- und Übungsformen eignen sich für diese Übungsphase ebenfalls die anschließend aufgeführten erweiternden Übungsformen.

Als Instrument zur Belastungskontrolle kann insbesondere bei Kindern über 10 Jahren entweder die Pulsmessung oder die BORG-Skala zum Einsatz kommen. Der maximale Belastungspuls sollte dauerhaft 180 Schläge pro Minute nicht überschreiten.

## Die „Schwäbische Meile“



Hinweis:

gesamte Dauer

ca. 12 bis 20 Minuten

Hilfsmittel: Start- und Zielmarkierungen, Maßband, kleine Hindernisse

(eventuell können einfache Schrittzähler eingesetzt werden)

*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Die „Schwäbische Meile“

**Beschreibung:** Die Kinder laufen eine Strecke von 100 Meter (Eichstrecke) und zählen die benötigten Schritte. Sie versuchen sich die Schrittzahl, Schrittlänge und das Lauftempo einzuprägen (zur Vereinfachung: Schritte nur rechts zählen).

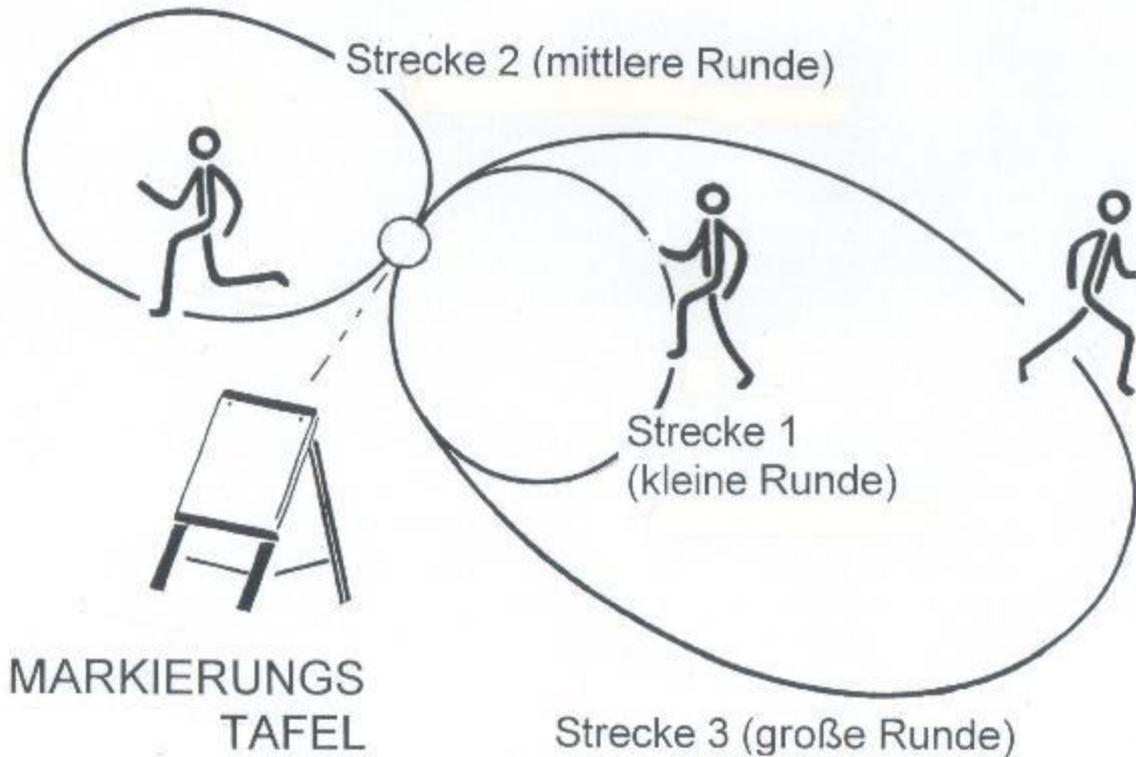
Anschließend laufen die Kinder eine Strecke von 200 Meter und versuchen genau doppelt so viele Schritte zu machen. Die Streckenlänge kann durch Addition der 100-Meter-Strecke je nach Leistungsvermögen der Kinder auf 1.200 bis 1.600 Meter (Schwäbische Meile) verlängert werden.

Die Strecken können geradlinig [A] oder kurvenförmig [B] verlaufen bzw. mit oder ohne Hindernissen gestaltet werden. Wie verändert sich die Schrittzahl?

**Variationen:** Nachdem die Kinder die „Eichstrecke“ gelaufen sind, sollen sie anhand der Schrittzahl eine vom Betreuer vorgegebene Strecke (z.B. 800 Meter) möglichst genau zurücklegen. Alle Kinder starten an einer gemeinsamen Linie auf einer festgelegten Strecke. Wer kommt der Vorgabe des Betreuers am nächsten?

*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Im Team zum Viertel-Marathon



Hinweis:  
gesamte Dauer  
ca. 12 bis 20 Minuten

Hilfsmittel: Markierungen-  
hütchen, Sammeleimer,  
farbige Wäscheklammern

*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Im Team zum Viertel-Marathon

**Beschreibung:** Die Gesamtgruppe wird in mehrere Mannschaften (4 bis 5 Kinder) aufgeteilt. Auf dem Gelände sind 3 unterschiedlich lange Strecken (z. B. 300 Meter, 500 Meter, 800 Meter) markiert.

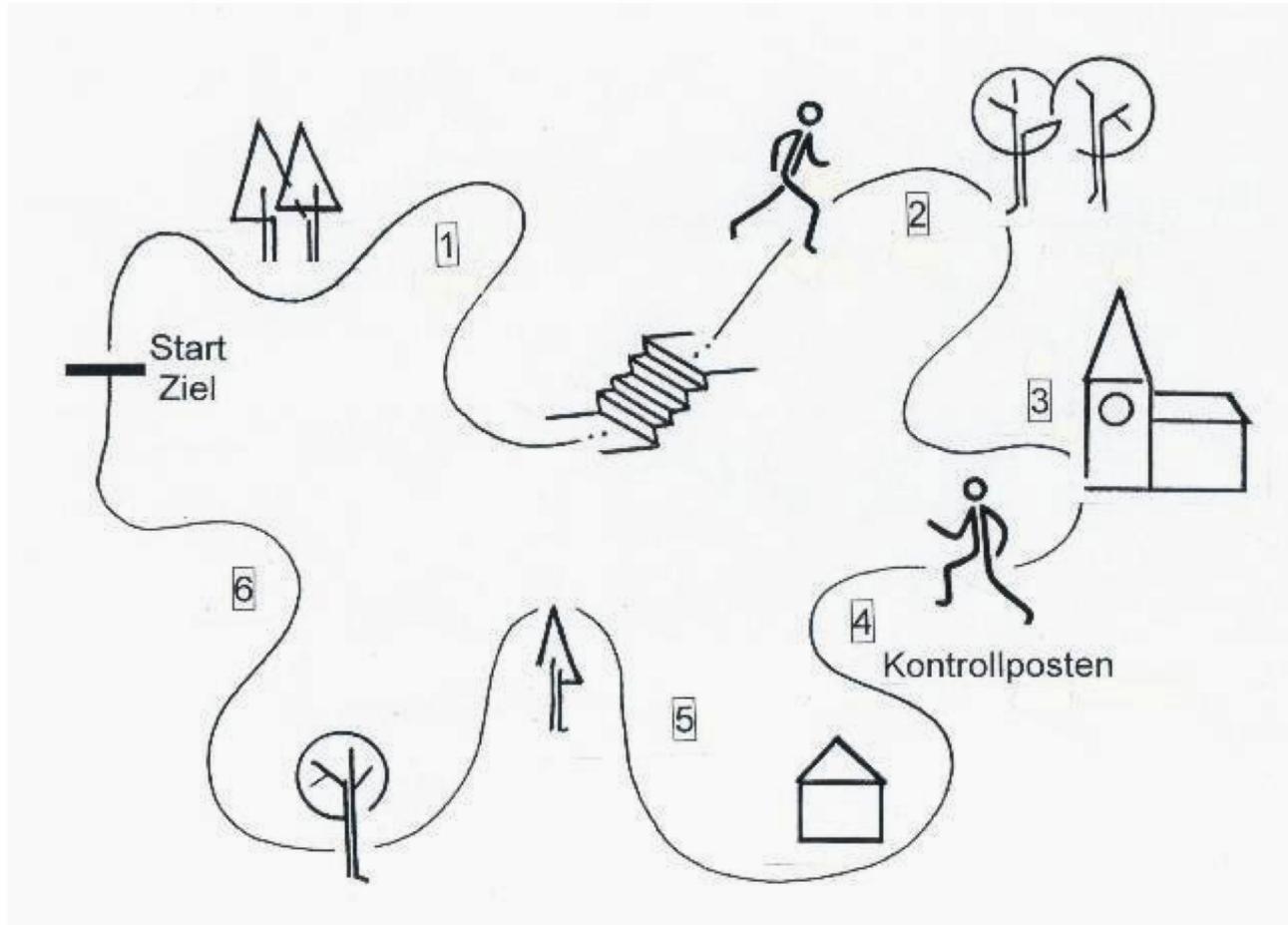
Jede Mannschaft versucht möglichst genau eine vorgegebene Entfernung z.B. einen Viertel-Marathon (10,5 Kilometer) zu laufen. Dabei kann sich jedes Mannschaftsmitglied aussuchen, welche Strecke es laufen möchte.

Am Beginn einer Runde nimmt jedes Kind einen Gegenstand (z. B. farbige Wäscheklammer, passend zur Laufrunde) und legt ihn am Ende der gelaufenen Runde in einen Sammeleimer. Aus der Summe der gesammelten Gegenstände wird die zurückgelegte Distanz der Mannschaft berechnet. Jede Mannschaft entwickelt ihren eigenen Plan. Außerdem rechnet jedes Kind seine individuell zurückgelegte Distanz aus. Alternativ können die Runden auch auf einer Tafel durch Markierungen erfasst werden (kleine, mittlere, große Runde).

**Variationen:** Das gesamte Team läuft gleichzeitig auf einer ausgesuchten Strecke, legt am Ende der Strecke für jedes Mitglied den entsprechenden Gegenstand in den Sammeleimer und entscheidet dann gemeinsam über die nächste Laufrunde.

*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Orientierungslauf



Hinweis:

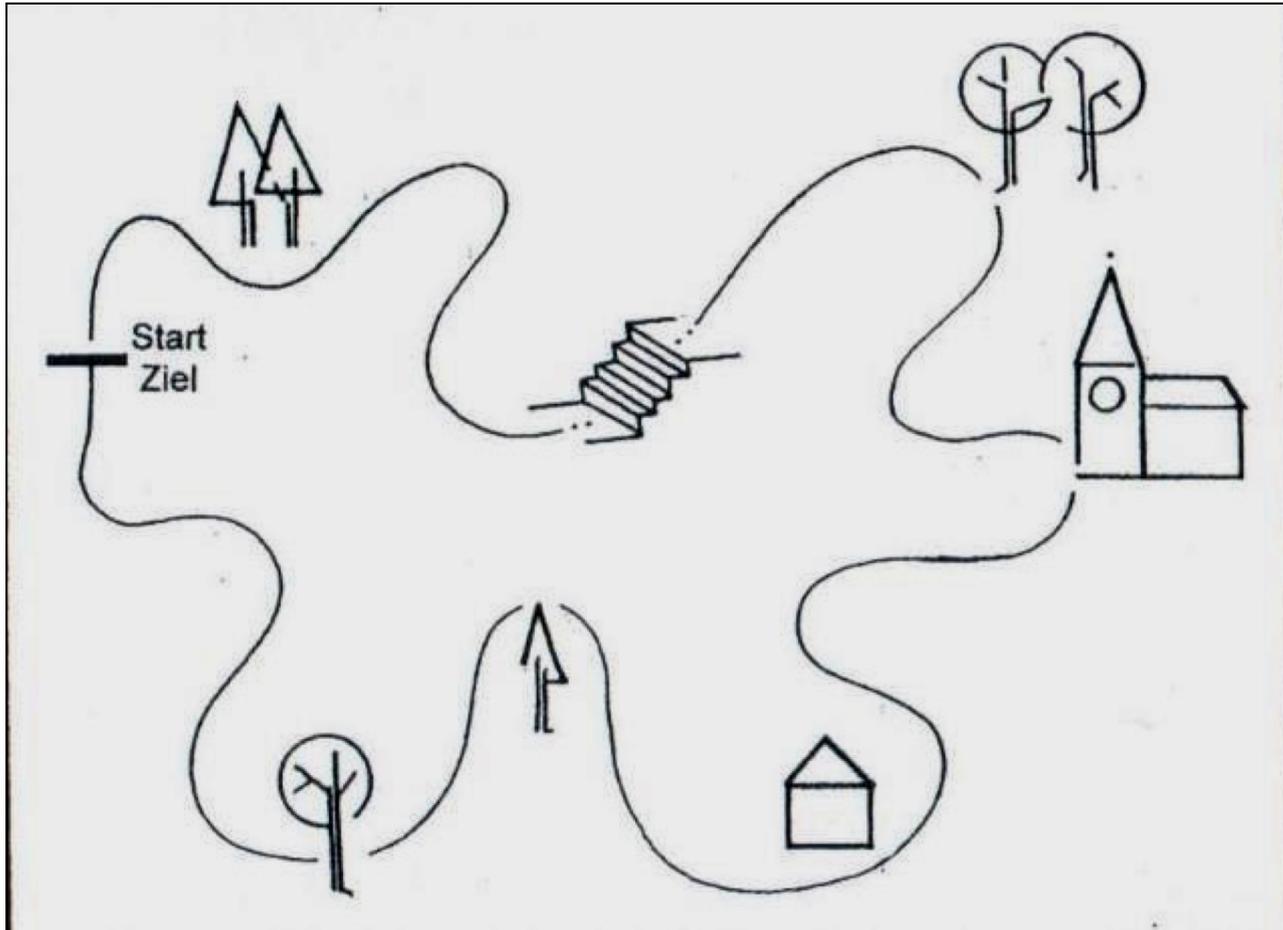
gesamte Dauer  
ca. 12 bis 20 Minuten

Hilfsmittel: Markierungen-  
hütchen, Luftballons, Karten,  
Stifte, Puzzleteile

So oder ähnlich könnte  
das Gelände (z.B. Schul-  
Gelände) mit Kontrollposten  
aussehen.

*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Orientierungslauf



Jede Mannschaft erhält eine vorbereitete Geländekarte mit Streckenverlauf und markanten Punkten, aber ohne eingezeichnete Kontrollposten.

*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Im Team zum Viertel-Marathon

**Beschreibung:** Die Gesamtgruppe wird in mehrere Mannschaften (4 bis 5 Kinder) eingeteilt. Jede Mannschaft erhält eine Geländekarte, auf der eine Strecke mit markanten Landschaftspunkten (z. B. Baum, Treppe, Bank,...) eingezeichnet ist.

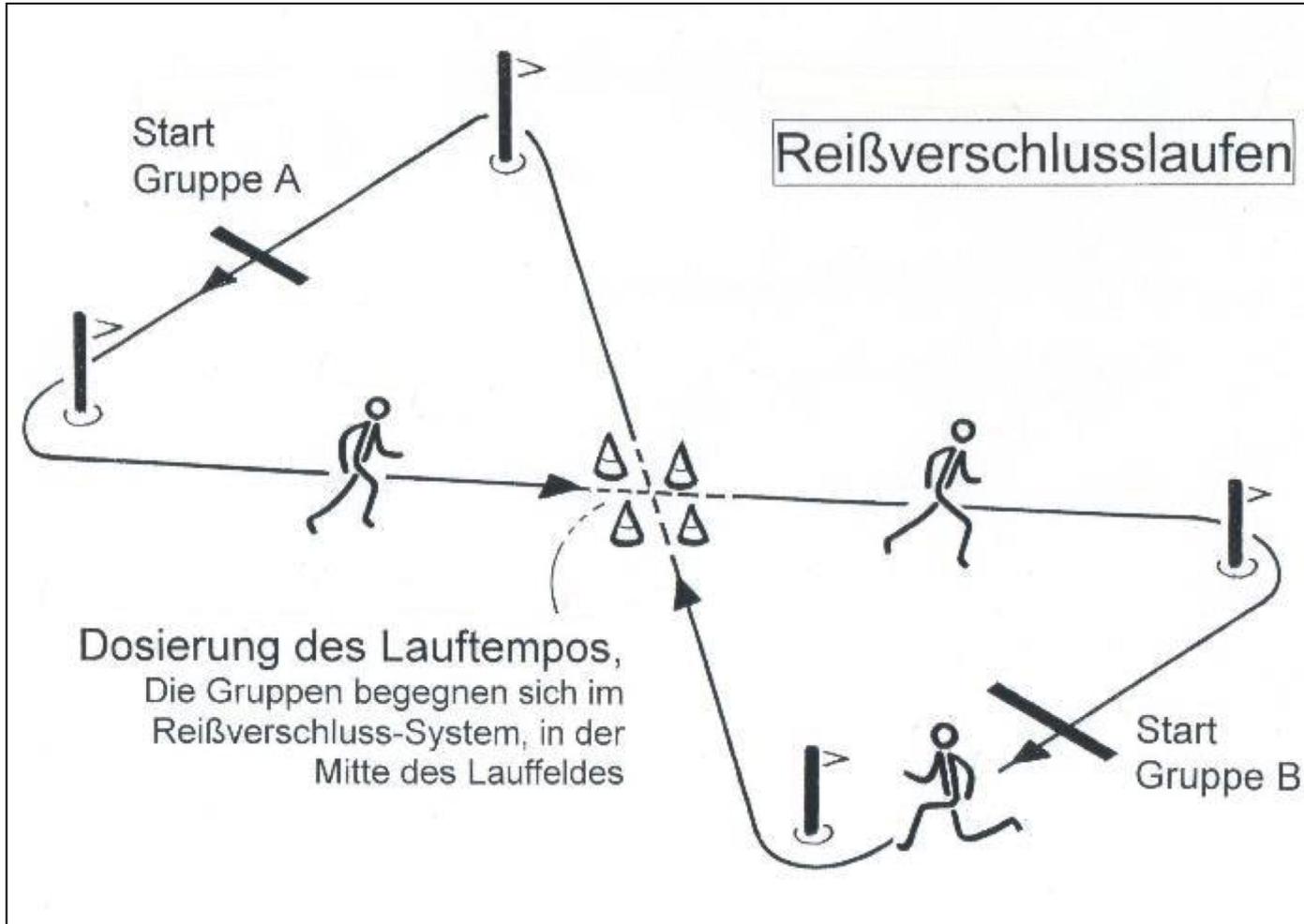
Die Kinder sollen anhand der Geländekarte die vorgegebene Strecke laufen. An unterschiedlichen Kontrollposten befinden sich z. B. rote Luftballons. Diese Kontrollposten werden von den Kindern in die Geländekarte eingezeichnet.

Je nach Leistungsfähigkeit der Kinder können 6 bis 10 Kontrollposten eingebaut werden. Die Streckenlänge sollte zwischen 1,5 Kilometer und 2 Kilometer liegen.

**Variationen:** An den Kontrollposten müssen kleine Aufgaben gelöst und in die Karte eingetragen oder Puzzleteile mitgenommen werden.

*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Weitere Spiel- und Übungsformen

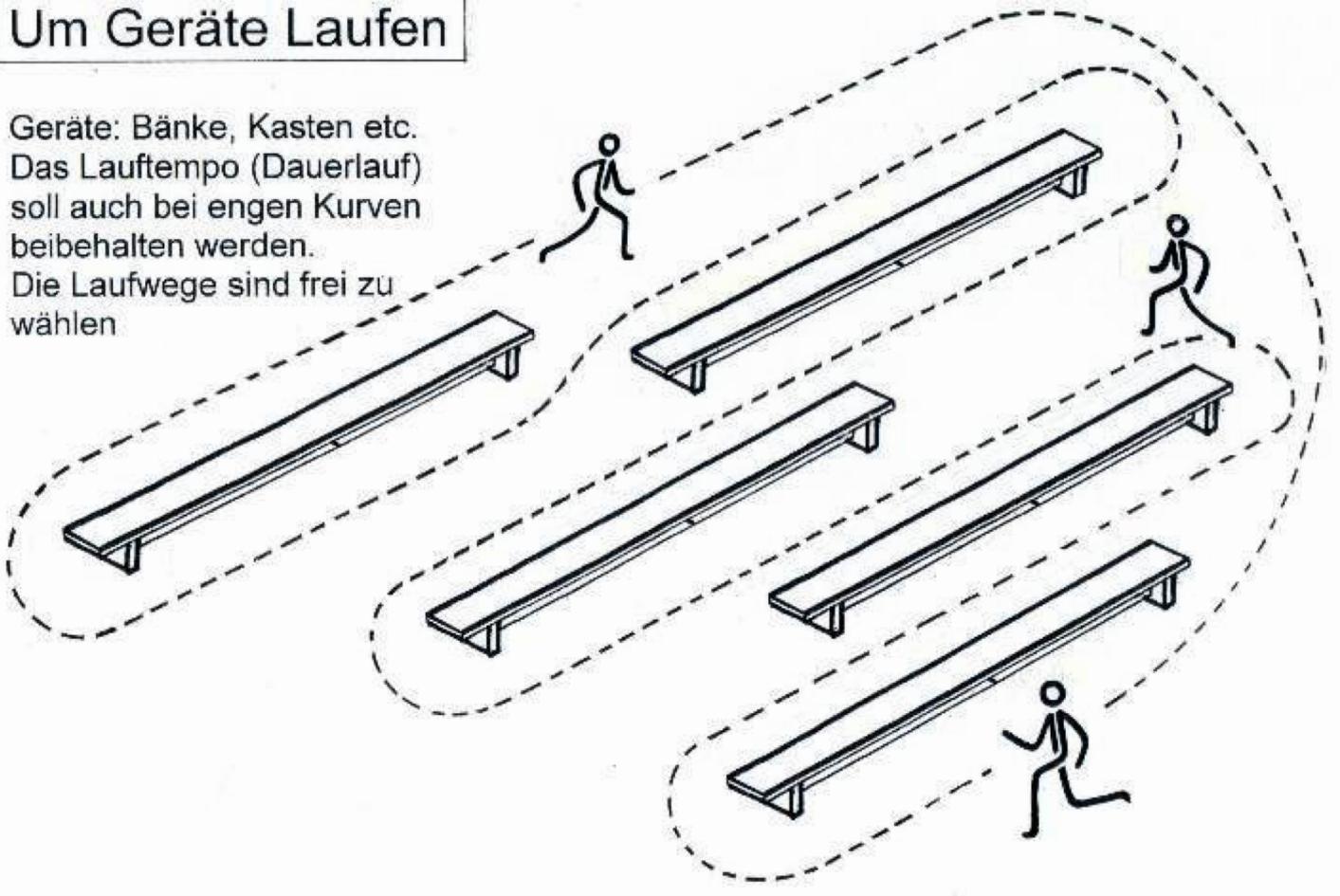


*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Weitere Spiel- und Übungsformen

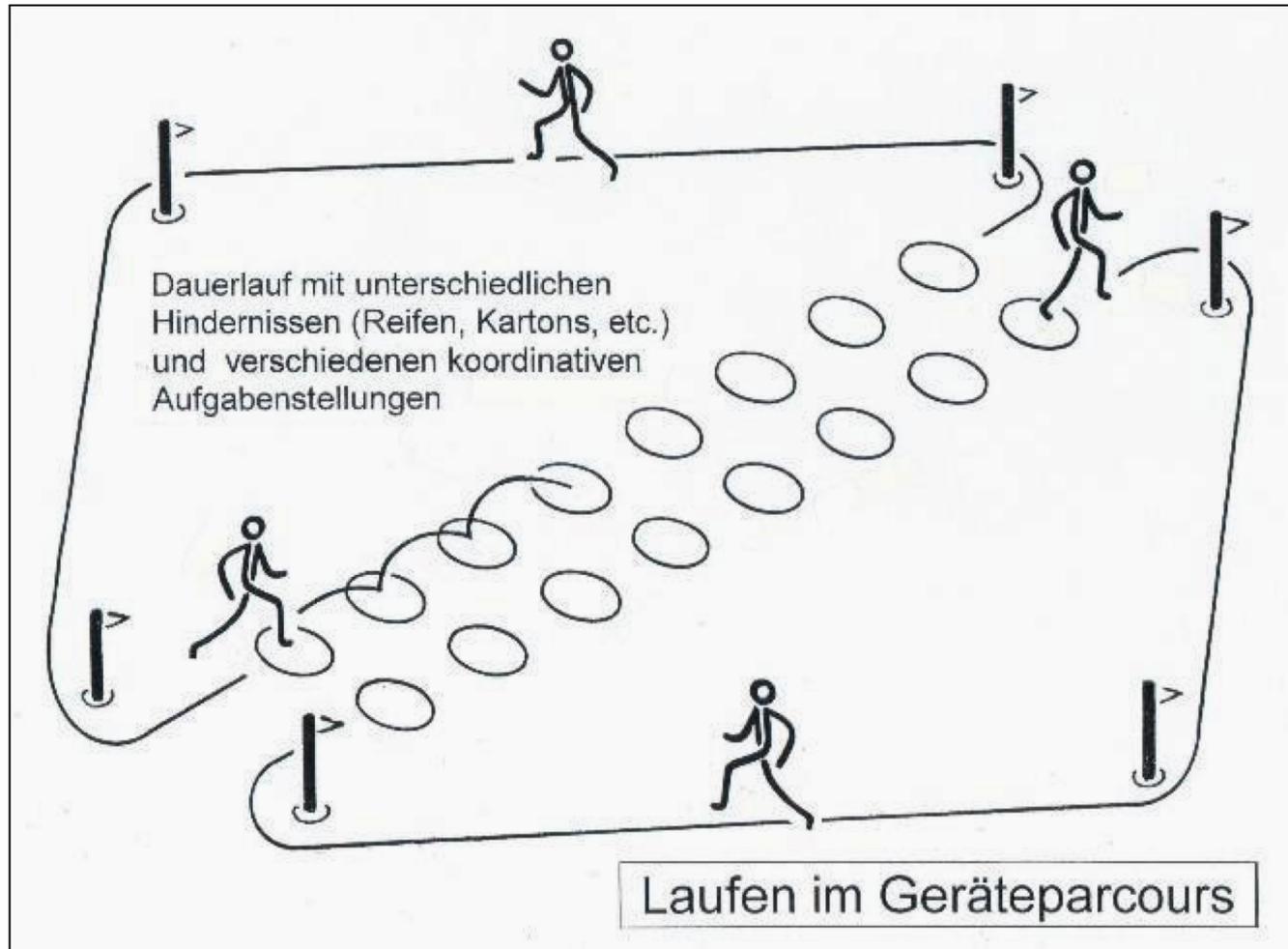
### Um Geräte Laufen

Geräte: Bänke, Kasten etc.  
Das Lauftempo (Dauerlauf)  
soll auch bei engen Kurven  
beibehalten werden.  
Die Laufwege sind frei zu  
wählen



*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Weitere Spiel- und Übungsformen



*„Wir lernen länger zu laufen“*

## Belastungskontrolle: BORG-Skala

6	
7	Sehr, sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Recht leicht
12	
13	Etwas anstrengender
14	
15	Anstrengend
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Sehr sehr anstrengend
20	

**Methodik:** Vor einer Belastung wird der Sporttreibende über die Skala des Anstrengungsempfindens informiert. Der Sporttreibende soll in der Endphase, also noch während der Belastung, angeben, wie anstrengend das Laufen für ihn ist. Er soll eine Zahl nennen; die beschreibenden Worte dienen zur Orientierung für das Ausmaß der Anstrengung.

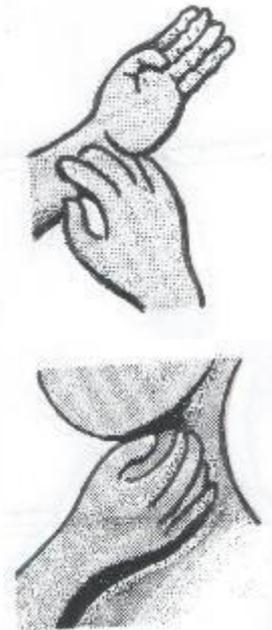
**Bewertung für die Praxis:** Der Skalenwert der Borg-Skala eignet sich zur Beurteilung der Ausdauerbelastung. Werte von 17 oder mehr zeigen eine hohe Erschöpfung an. Werte von 18 und mehr werden eher von Hochleistungssportlern erreicht.

**Trainingsempfehlungen:** Üblicherweise wird für das Ausdauertraining mit Kindern ein Belastungswert von 11 empfohlen, mit zunehmendem Training kann er auf 13 gesteigert werden, in der Regel sollte beim Ausdauertraining ein Wert von 14 nicht überschritten werden.

*„Wir lernen länger zu laufen und unsere Belastung zu messen und zu beschreiben“*

## Belastungskontrolle: Pulskontrolle

Pulsmessungen gehören zum Ausdauertraining dazu, um die individuelle Belastungsdosierung zu finden. Die Pulsmessung sollte zunächst geübt werden. 15 Sekunden lang wird der Puls gezählt, dann kann mit vier multipliziert werden, um den Minutenpuls zu ermitteln.



### **Ruhepuls:**

Mit dem Ruhepuls wird die Herzfrequenz bei absoluter Ruhe (z.B. morgens im Bett) bezeichnet. In der Schule kann der Ruhepuls schon etwas erhöht sein. Kinder haben meist einen Ruhepuls von 80 bis 90 Schlägen pro Minute.

### **Belastungspuls:**

Belastungen im aeroben Bereich liegen bei Kindern zwischen 140 bis maximal 180 Schlägen pro Minute. Höhere Pulswerte bei Ausdauerleistungen deuten auf eine Überforderung bzw. anaerobe Belastungen hin.

### **Erholungspuls:**

Der Erholungspuls sollte nach einer Minute ca. 30 bis 40 Schläge unter dem Belastungspuls liegen.

*„Wir lernen länger zu laufen und unsere Belastung zu messen und zu beschreiben“*

„Was wir schon erreicht haben.“



## „Wir entwickeln unser Lauftempo“

Die Laufgeschwindigkeit – das Tempo – steht im Mittelpunkt der Übungswoche 7. Die Laufgeschwindigkeit wird auf längere Strecken (und damit auf eine längere Belastungsdauer) übertragen, so dass hier verstärkt Trainingsreize gesetzt werden.

Idealerweise steht ein Stadion mit Rundbahn (400 Meter) zur Verfügung, so kann auf einer vermessenen Strecke das Lauftempo genau ermittelt werden.

Der 2. Test, als weitere Standortbestimmung, kann auch in einer separaten Woche durchgeführt werden. Dann können beide der folgenden Übungs- und Trainingsformen in Woche 7 eingesetzt werden.

Die Inhalte der Woche 7 sowie der Test sollten wegen des großen zeitlichen Umfangs jeweils als Hauptteil einer Übungs- oder Unterrichtseinheit geplant werden.

## Lang und gleichmäßig laufen

**Grundform:** Es werden Mannschaften gebildet, die in sich homogen besetzt sind; also jeweils 4 bis 5 Kinder mit ähnlichem Ausdauerleistungsvermögen in einer Mannschaft.

Jede Mannschaft läuft gemeinsam eine möglichst gleichmäßige Testrunde in einer Geschwindigkeit, die nach der BORG-Skala als „etwas anstrengender“ (12 bis 13) empfunden wird. Die so bestimmte Laufzeit der Testrunde ist die Richtzeit für die folgenden Runden: Nun führt jedes Kind seine Mannschaft eine Runde mit der Aufgabe, das Tempo so zu gestalten, dass diese Richtzeit genau erreicht wird. Nach jeder Runde übernimmt ein anderes Kind die Führungsaufgabe.

**Dauer:** 1 bis 2 Durchgänge (insgesamt 6 bis 10 Runden im Stadion)

**Variationen:** Bei kleinen Mannschaften (3 Kinder) oder bei Paaren führt jedes Kind (immer abwechselnd) 2 bis 3 Runden.

Bei sehr unterschiedlichem Leistungsvermögen kann auf die Paar- oder Mannschaftsbildung verzichtet werden, dann läuft jedes Kind alleine.

*„Wir entwickeln unser Lauftempo“*

## Über wechselnde Geschwindigkeiten zum Lauftempo

**Grundform:** Jedes Kind ist nun selbst für sein Lauftempo verantwortlich. Um ein Gefühl für verschiedene Tempi zu erfahren, soll jedes Kind drei Runden im Stadion laufen, jede Runde mit einer anderen Geschwindigkeit:

1 Runde langsames Tempo: BORG-Skala „recht leicht“ (10 bis 11)

1 Runde mittleres Tempo: BORG-Skala „etwas anstrengender“ (12 bis 13)

1 Runde schnelleres Tempo: BORG-Skala „anstrengend“ (14 bis 15)

Für jedes Kind wird die Rundenzeit (Richtzeit) für die unterschiedlichen Lauf tempi eingetragen (Protokollkarte 1, siehe nächste Seite). Diese Richtzeit und das damit verbundene Tempo sollen im Pyramidenlauf eingehalten werden:

Jeweils 1 Runde: mittel – langsam – schnell – langsam – mittel

**Dauer:** 1 bis 2 Durchgänge (insgesamt 5 bis 10 Runden im Stadion)

**Variationen:** Statt „langsam – mittel – schnell“ heißen die Geschwindigkeitsstufen „Schnecke – Hund – Gazelle“ oder „Traktor – Pkw – Formel 1“.

Die Geschwindigkeitsstufen werden unregelmäßig gewechselt, z. B. auf Zuruf des Betreuers. Der Schwerpunkt sollte jedoch auf dem mittleren Tempo liegen.

# Protokollkarten

## Protokollkarte 1

### 2. Test Standortbestimmung

Name:	
Runde	Zwischenzeit nach jeder Runde (Zielzeit unterstreichen)
Runde 1	
Runde 2	
Runde 3	
Runde 4	
Runde 5	
Runde 6	
Runde 7	
Runde 8	

## Protokollkarte 2

### Über wechselnde Geschwindigkeiten zum Lauftempo

Name:	
Laufgeschwindigkeit	Rundenzeit (400 m)
<b>langsames Tempo</b> BORG-Skala: „recht leicht“ (10 – 11)	
<b>mittleres Tempo</b> BORG-Skala: „etwas anstrengender“ (12 - 13)	
<b>schnelleres Tempo</b> BORG-Skala: „anstrengend“ (14 - 15)	
Trainingszeiten (Pyramide)	
Imittleres Tempo	
langsames Tempo	
schnelleres Tempo	
langsames Tempo	
mittleres Tempo	

„Wir entwickeln unser Lauftempo“

## 2. Test: Standortbestimmung und „Anstrengung spüren“

**Beschreibung:** Der 2. Test orientiert sich an der Streckenlänge (Anmerkung: Der 1. Test hat sich nur an der Belastungsdauer orientiert).

Streckenempfehlungen für

7 bis 10-Jährige: 2.000 Meter (2 x 1.000 Meter im Gelände oder 5 Runden im Stadion)

10 bis 14-Jährige: 3.000 Meter (3 x 1.000 Meter im Gelände) oder 3.200 Meter (8 Runden im Stadion)

Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen. Die Kinder der ersten Gruppe laufen die Teststrecke. Jeweils ein Kind der Gruppe zwei notiert für seinen Läufer aus Gruppe eins die Zwischenzeiten (nach 1.000 Meter bzw. nach jeder Stadionrunde; Protokollkarte 1) sowie die Zeit im Ziel, anschließend wird gewechselt.

**Hinweis:** Auf Grundlage der Zwischen- und Zielzeiten können die Rundenzeiten errechnet werden. So lässt sich erkennen, ob ein gleichmäßiges Tempo gelaufen wurde, was für lange Strecken empfehlenswert ist.

*„Wir entwickeln unser Lauftempo“*

„Wir zeigen, was wir können!“



## „Wir zeigen, was wir können!“

Am Ende der 8. Übungswoche steht die Teilnahme an der geplanten Laufveranstaltung. Auf dieses Ziel haben sich die Kinder nun lange vorbereitet. Nachdem in den Wochen 1 bis 7 die notwendigen koordinativen und konditionellen Grundlagen für eine Teilnahme geschaffen worden sind, steht die 8. Übungswoche ganz im Zeichen der unmittelbaren Vorbereitung auf das Lafevent. Die Kinder werden in einer Übungseinheit, die ca. 3 bis 4 Tage vor der Veranstaltung liegt, mit den Besonderheiten eines Laufwettbewerbs vertraut gemacht. Außerdem erhalten sie nützliche Tipps und Informationen für den Wettbewerbstag.

Die Kinder sollen außerdem wissen, dass eine erfolgreiche Teilnahme an einem Laufwettbewerb nicht an der Platzierung oder Laufzeit gemessen wird. **Der wichtigste Maßstab sollte sein, dass jedes Kind die gesamte Strecke in seinem Wohlfühltempo durchlaufen kann und das Ziel erreicht.** Dies gilt um so mehr, wenn es die erste Teilnahme an einer Laufveranstaltung ist.

Mit dem Erfolgserlebnis beim ersten Laufwettbewerb steigt die Chance, dass die Kinder Lust auf mehr Laufen entwickeln – vielleicht sogar bis zu einer langfristigen Motivation.

## Die letzte Übungseinheit

**Praktische Vorbereitung:** Mit der letzten Übungseinheit werden die Kinder auf die Wettbewerbsbedingungen eingestimmt.

Empfehlenswert ist es, in dieser Phase einige Situationen aus dem Laufwettbewerb zu imitieren:

- Aufwärmen und Vorbereitung auf den Start (Startaufstellung und Startkommando)
- Gedränge und Tempokontrolle am Start
- Laufen in größeren Gruppen und mit anderen Gleichaltrigen
- Laufen im Wohlfühltempo auf „Wettkampfuntergrund“ (Waldboden, Feldweg, Asphalt)

### Vorschlag zur Stundengestaltung:

- Gemeinsames Aufwärmen (5 bis 10 Minuten) wie beim Wettbewerb
- 3 bis 4 Probestarts über ca. 200 Meter auf engem Raum (Begrenzung!) bei gleichbleibendem Tempo. Nicht von Schnelleren beeinflussen lassen!
- 15 bis 20 Minuten Dauerlauf im Wohlfühltempo in einer großen Gruppe auf „Wettkampfuntergrund“.
- Ergänzende Tipps zur Vorbereitung am Vortag und für den Wettbewerbstag geben (Informationszettel für jedes Kind!)

## Die letzte Übungseinheit

### Informationszettel mit Angaben zu:

- Essen (kohlenhydratreich) und Trinken (viel) am Vortag (aber keine Experimente)
- Am Vortag keine große körperliche Anstrengung
- Sportkleidung und –schuhe am Vorabend zusammenpacken
- Rechtzeitig am Veranstaltungsort eintreffen und Startunterlagen abholen (mind. 1 Stunde vor dem Start); Treffpunkt festlegen
- Bei hohen Temperaturen Kopfbedeckung und Sonnenschutz nicht vergessen
- Exakten Treffpunkt nach dem Zieleinlauf vereinbaren

### Weitere Tipps:

- Schnürsenkel, Bekleidung und Startnummerbefestigung vor dem Start prüfen.
- Toilettenbesuch
- Keine weiteren Tipps am Wettkampftag geben! Die Kinder daran erinnern, dass sie bestens vorbereitet sind. Ggf. die gegebenen Tipps in Erinnerung rufen.
- Gemeinsames Aufwärmen und Vorbereiten auf den Start.
- Wichtig für das Gruppenerlebnis: Ein gemeinsamer Abschluss (auch mit Eltern), nachdem alle Kinder das Ziel erreicht haben.

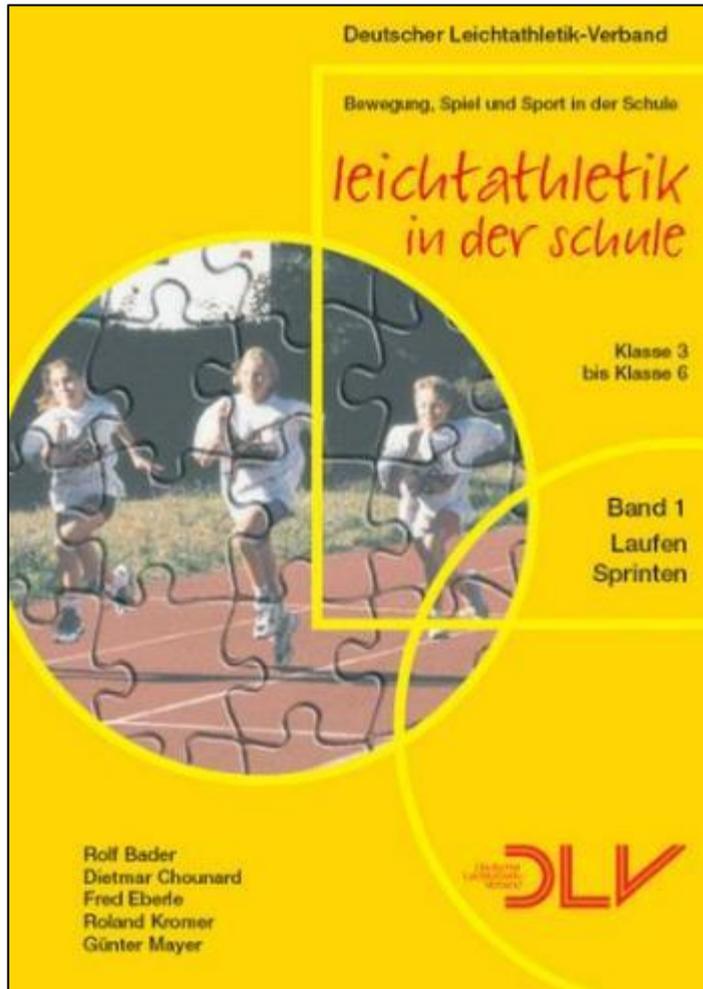
# Literatur



Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Altersklassen U8 bis U12

Dieser Rahmentrainingsplan des DLV präsentiert erstmals ein alters- und entwicklungsgemäßes Training für 7- bis 11-jährige Sportler. Dieses legt – im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus – ein stabiles motorisches Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten in den Altersklassen U14 bis U20. Dabei werden auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse zunächst die theoretischen Grundlagen zur Entwicklung von Kindern sowie der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten beschrieben, der Schwerpunkt liegt aber auf der Trainingspraxis.

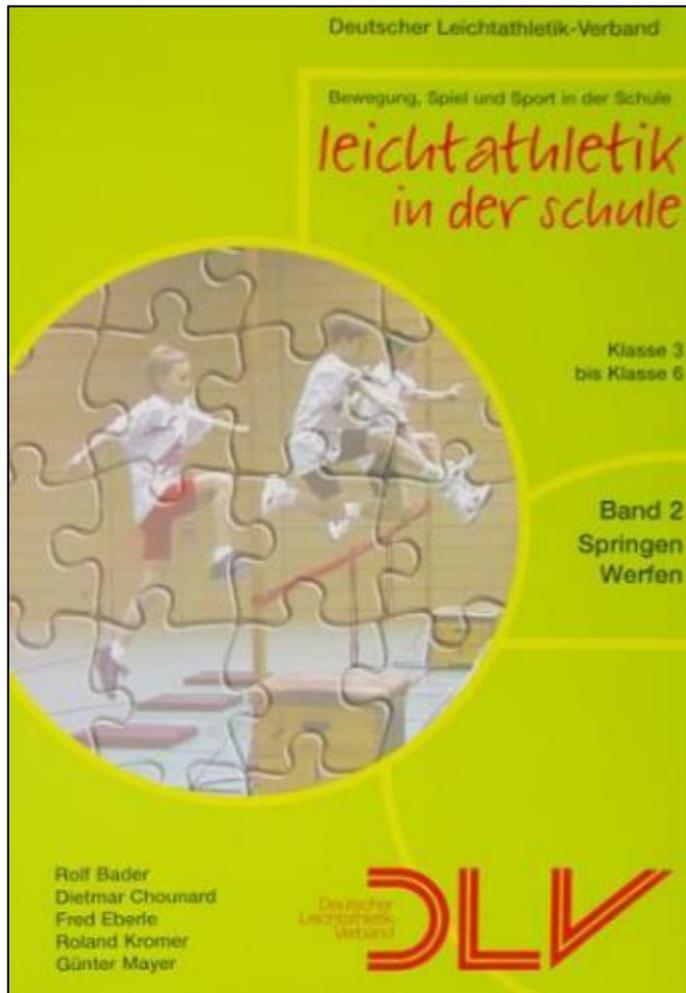
# Literatur



Die Basisliteratur zum Thema „Leichtathletik in der Schule“ – praxisbewährt, zielorientiert und anwenderfreundlich. Die Handreichung mit Spiralheftung eignet sich besonders für fachfremde Lehrkräfte und Quereinsteiger. Sie begünstigt in hervorragender Weise eine effiziente Vorbereitung und Durchführung der Sportstunde – nicht nur in der Schule, sondern auch für den Übungsleiter im Verein.

Band 1: Laufen, Sprinten

# Literatur



Die Basisliteratur zum Thema „Leichtathletik in der Schule“ – praxisbewährt, zielorientiert und anwenderfreundlich. Die Handreichung mit Spiralheftung eignet sich besonders für fachfremde Lehrkräfte und Quereinsteiger. Sie begünstigt in hervorragender Weise eine effiziente Vorbereitung und Durchführung der Sportstunde – nicht nur in der Schule, sondern auch für den Übungsleiter im Verein.

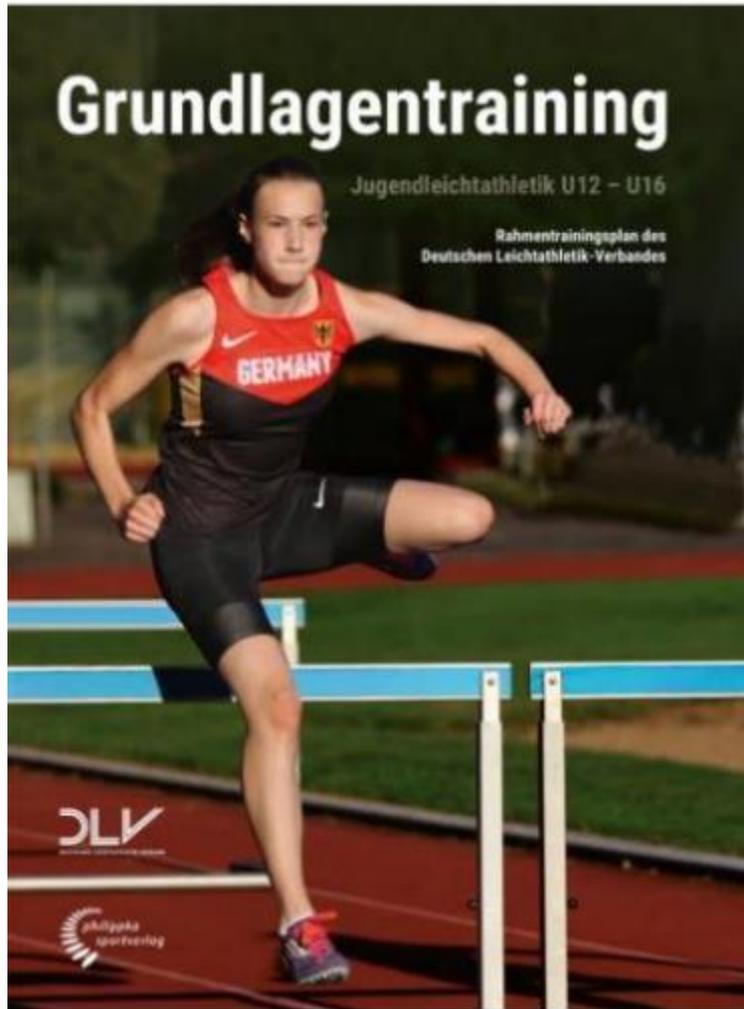
Band 2: Springen, Werfen

# Literatur



Das Konzept zum Wettkampfsystem Kinderleichtathletik als 49seitige, hochwertige Broschüre: Planungs- und Organisationshilfen zu allen Disziplinen der Kinderleichtathletik, Erläuterungen zur Disziplinentwicklung sowie beispielhafte Veranstaltungsserien und Ergebnisübersichten.

# Literatur



Jugendleichtathletik  
**GRUNDLAGENTRAINING (U12 bis U16)**  
Jugendliche langfristig und Schritt für Schritt auf sportliche Spitzenleistungen im Erwachsenenalter vorzubereiten – das ist die Zielsetzung der Reihe „Jugendleichtathletik“.

Der Band **GRUNDLAGENTRAINING** behandelt das Training der 11- bis 15-Jährigen als stabiles Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten höherer Altersklassen. Dabei knüpfen die U12-U16-Trainingsinhalte an die der Kinderleichtathletik an.

# Literatur



Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Lauf- und Gehdisziplinen im Aufbautraining

Jugendliche langfristig und Schritt für Schritt auf sportliche Spitzenleistungen im Erwachsenenalter vorzubereiten - das ist die Zielsetzung der Reihe "Jugendleichtathletik" und damit auch des vorliegenden Bandes zu den Lauf- und Gehdisziplinen.

# Kontakt

## *Landestrainer Lauf/Gehen*

Jens Boyde  
c/o Württembergischer Leichtathletik-Verband  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Mobil: 0171 - 950 08 36  
E-Mail: [boyde@bwleichtathletik.de](mailto:boyde@bwleichtathletik.de)



## *Landestrainer Lauf Nachwuchs*

Christoph Thürkow  
c/o Badischer Leichtathletik-Verband  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe

Mobil: 0174 - 202 47 26  
E-Mail: [thuerkow@bwleichtathletik.de](mailto:thuerkow@bwleichtathletik.de)



Viele Spaß beim Lauf-Event  
in Deiner/Eurer Nähe!