

Barth/Ribbecke



ICH TRAINIERE LEICHTATHLETIK

LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN



MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTOREN

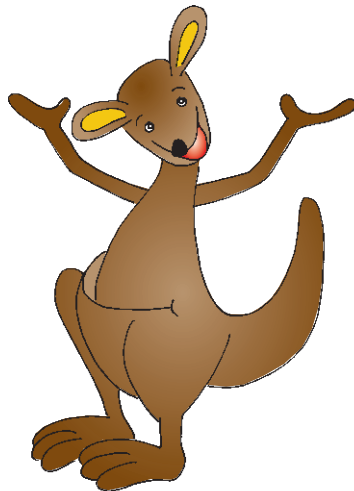


Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der erfolgreichen Sportbuchreihe für Kinder und Jugendliche „Ich lerne ... Ich trainiere ...“.

Neben der Zusammenstellung der Inhalte und den altersgerechten Texten erstellt sie auch die Illustrationen.



Thorsten Ribbecke trainierte selbst 12 Jahre als Leistungssportler Leichtathletik, hat die A-Trainerlizenz, ist Diplomsportwissenschaftler (Deutsche Sporthochschule Köln) und Diplomtrainer (DOSB).



Ich trainiere Leichtathletik

Name:

Geburtstag:

Adresse:

Schule/Klasse:

Foto

Mein Verein:

Motto:

Ich trainiere Leichtathletik

Katrin Barth & Thorsten Ribbecke

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Reihe „Ich lerne .../Ich trainiere ...“
Herausgeberin: Katrin Barth

Ich trainiere Leichtathletik

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1176-5
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de



..... Inhalt

1	Lieber Leichtathlet!	9
	Hinweise von den Autoren, das Känguru Lulu stellt sich vor	
2	Interessantes rund um die Leichtathletik	13
	Die Legende von den 42,2 km; Immer wieder Highlights; So ist die Leichtathletik organisiert; Bestenliste	
3	Hallo, Björn!	19
	Ein Gespräch mit Björn Otto, dem erfolgreichen deutschen Stabhochspringer; Fanseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	25
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung Was einen erfolgreichen Leichtathleten ausmacht, Test	
5	Kondition	41
	Kondition allgemein, Kondition in der Leichtathletik, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Aufwärmen und Abwärmen, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eige- nen Leistungsentwicklung	
6	Technik und Koordination	53
	Technik allgemein, Technik in der Leichtathletik, Techniktrai- ning, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewer- tung, Muskelsinn, Koordination	
7	Taktik	63
	Taktik allgemein, Taktik in der Leichtathletik, Kenntnisse und Fähigkeiten, Fairness, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
8	Auf die Psyche kommt es an	69
	Psychische Verfassung, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksam- keit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wahrnehmung und Reagieren, Tipps für den Wettkampf, Leistungsdruck, Ent- spannung, persönliche Auswertung	

9	Sprinten und Laufen	83
	Start, Sprint, Staffel, Hürdensprint, Mittelstreckenlauf, Langstreckenlauf, Technik, Hinweise, Übungen	
10	Springen	103
	Grundlagen des Sprungs, Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Technik, Hinweise, Fehler, Übungen	
11	Werfen und Stoßen	125
	Kugelstoßen, Speerwerfen, Diskuswerfen, Technik, Hinweise, Fehler, Übungen	
12	Fit und gesund	147
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Erste Hilfe	
12	Auflösungen	153
13	Auf ein Wort	157
	Liebe Eltern, liebe Leichtathletiktrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturnachweis	160
	Bildnachweis	160

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

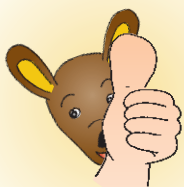
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Hallo, ich bin Lulu, das kleine Känguru!
Ich kenne mich supergut aus in der Leichtathletik.
Vielleicht kennst du mich schon aus dem Buch
„Ich lerne Leichtathletik“.

Jetzt willst du richtig trainieren?
Okay, ich bin wieder mit dabei!



Hilfreiche Symbole im Buch



Beim Daumen haben wir einen guten Tipp für dich. Du erhältst Ratschläge oder wirst auf Fehler aufmerksam gemacht.

An dieser Stelle stehen Rätsel, Problemstellungen oder Fragen. Die Antworten und Lösungen findest du am Ende des Buches.



Wer erfolgreich sein will, sollte auch außerhalb der Trainingszeiten Übungen einplanen. Im Buch findest du Anregungen dazu.



Wenn dies dein eigenes Buch ist, dann verwende es als Trainings- und Arbeitsbuch. Nutze die Möglichkeiten zum Eintragen und Markieren. Du kannst unterstreichen, ankreuzen und deine eigenen Anmerkungen machen.



Viele Sportler legen sich ein eigenes **Trainingstagebuch** an. Darin machen sie Aufzeichnungen über das Training und über Wettkämpfe. Zusätzliche Übungen werden geplant und die Ergebnisse notiert. Beobachte deine Gegner und mache dir Notizen zu Besonderheiten der unterschiedlichen Wettkampfanlagen. Natürlich kannst du auch Unterschriften sammeln, Fotos einkleben und lustige Ereignisse eintragen.

..... 1 Lieber Leichtathlet!

Du hast mit der Leichtathletik in der Schule oder im Verein begonnen und viele Übungsstunden liegen hinter dir. Vielleicht konntest du auch schon mit unserem Anfängerbuch *Ich lerne Leichtathletik* üben. Dort haben wir die wichtigsten Disziplinen vorgestellt und die Grundtechniken ausführlich beschrieben. Inzwischen trainierst du regelmäßig, hast eine Menge gelernt und bist bei den unterschiedlichsten Wettbewerben gestartet. Wenn du dich jetzt für dieses Trainingsbuch interessierst, wirst du wohl noch immer von dieser tollen Sportart begeistert sein, möchtest weitermachen – **richtig und zielgerichtet trainieren**.



Du willst schneller und ausdauernder werden, perfekter springen oder weiter werfen und stoßen. Auf bekannten Techniken wird aufgebaut und neue kommen hinzu. Du hast deine Gefühle im Griff, kannst deine Kräfte einteilen und bist über die Wettkampfzeit hinweg konzentriert.

Nun befindest du dich im **Aufbautraining**. Sicher wirst du noch alle Disziplinen trainieren, aber du hast auch deine **Spezialdisziplinen** herausgefunden. Du weißt jetzt, in welchen Leichtathletikdisziplinen du deine besonderen Stärken hast.

Spätestens nun beginnt der Landesverband mit der Sichtung talentierter Sportler. Dafür schauen sie bei Wettkämpfen zu.



Warum schreiben wir ein Trainingsbuch für junge Leichtathleten? Lernt man nicht sowieso alles im Training? Klar, das ist der beste Weg! Dein Trainer wird dir alles Wichtige erklären und zeigen. Er kann dich korrigieren, dir Tipps geben und Übungen empfehlen. Im Verein hast du die besten Trainingsbedingungen und Partner zum Üben.

Doch die Trainingszeit ist meist begrenzt. Ein Trainer hat viele Sportler in seiner Gruppe und will sich um jeden kümmern. Nun ist es gut, wenn du daheim in Ruhe noch einmal das Gelernte nachlesen kannst. Mit zusätzlichen Tipps und Übungen kannst du dich noch besser auf das Training und den Wettkampf vorbereiten.

Stelle dir den Weg zu einem erfolgreichen Leichtathleten vor wie den Aufstieg auf einen hohen Berg. Du suchst dir geeignete Wege, Aufstiege und Stufen. Vielleicht sind auch Umwege dabei oder du gehst sogar mal in die falsche Richtung. Nun wäre es doch nicht schlecht, wenn ein erfahrener Bergsteiger mit einer guten Wanderkarte käme ...!

So ähnlich verhält es sich auch mit der Leichtathletik. Viele Sportler vor dir haben trainiert und wurden oft auch sehr erfolgreich. Du musst also das Laufen, Springen, Werfen und das Leichtathletiktraining nicht neu erfinden, sondern kannst aus den Erfahrungen anderer lernen. Mit dem Trainingsbuch *Ich trainiere Leichtathletik* besitzt du sozusagen eine „Wanderkarte“ und eine kleine Anleitung, wie du den „Leichtathletikgipfel“ erklimmen kannst, ohne viele Umwege zu gehen. Und du hast natürlich auch deinen Trainer, der dir den richtigen Weg zeigen will.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch unter deinem Kopfkissen ins Bett legst und denkst, so kannst du morgen gewinnen, möchten wir dir auf dem Weg zum „Gipfel“ noch sagen:



Wir wollen dich beraten und dir erklären, wie du richtig trainieren kannst. Trainieren aber musst du allein. Ob du dein Ziel erreichst und auf dem Gipfel ankommst oder nicht, liegt hauptsächlich an dir selbst.

Was im Buch zum Training erklärt wird, gilt für Mädchen genauso wie für Jungen. Um es aber zu vereinfachen, sprechen wir hier allgemein von Sportlern. So ist auch mit Trainer natürlich auch immer die Trainerin gemeint.

Es kann passieren, dass Auffassungen und Bezeichnungen bei erfahrenen Athleten, Trainern und Bücherschreibern etwas unterschiedlich sind. Das ist normal. Frage nach, wenn dir etwas unklar ist und lasse dir unterschiedliche Meinungen begründen. Sollten wir uns doch mal geirrt haben oder ist die Entwicklung einfach weitergegangen, dann schreibe deine Anmerkungen direkt in dein Buch.

Wir wünschen dir eine Menge Spaß mit diesem Buch. Hier wirst du bestimmt viel Interessantes finden, das dich zum Mitdenken anregt und dich auf deinem Weg begleitet.

Dafür wünschen wir dir viel Erfolg.



Kunst und Sport

Für viele Künstler sind der Sport und die Sportler beliebte Themen. Angeregt von der Eleganz der Bewegung, der Schönheit der Körper, der Schnelligkeit, der Kraft und dem Spaß, entstanden zahlreiche Gemälde, Zeichnungen, Karikaturen, Skulpturen und Fotografien sowie Filme und Musik.

Hast du solch ein Sportkunstwerk schon gesehen? Achte einmal darauf, wenn du in einer Zeitschrift blätterst, in einem öffentlichen Gebäude oder in einem Museum bist.



Wer gern fotografiert, freut sich immer über besonders gute Perspektiven und witzige Schnappschüsse. Hast du ein gutes Foto, dann klebe es hier dazu!

.... 2 Interessantes rund um die Leichtathletik

Leichtathletik ist dein Hobby, mit dem du viel Zeit verbringst. Neben dem regelmäßigen Training und zusätzlichen Übungen ist es für die meisten Nachwuchssportler selbstverständlich, alles rund um ihren Lieblingssport zu erfahren.

Dazu gehört das Wissen über die geschichtliche Entwicklung der Leichtathletik und die Leichtathletikorganisationen in Deutschland und international. Du willst wissen, welche Wettbewerbe es gibt und verfolgst, wer die besten und erfolgreichsten Sportler sind. Das ist interessant für dich, aber auch für die anderen, die dich nach deinem Sport fragen.



Plastik vor der ehemaligen Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) in Leipzig

Die Legende von den 42,2 km

Es gibt Erzählungen aus dem antiken Griechenland, wonach ein Bote von Marathon 40 km nach Athen lief, um vom überraschenden Sieg gegen die Perser zu berichten. Auf dem Marktplatz rief er: „Wir haben gesiegt!“, und brach tot zusammen.

Zu Ehren dieses Läufers fand bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen (1896) ein Lauf über 40 km statt. Eine weitere Legende berichtet, dass man bei einem Laufereignis 1908 in London dem Wunsch des Königshauses nachkam, dass der Lauf am Schloss Windsor beginnen und vor der königlichen Loge im Stadion enden sollte. Nun waren es aber 42,195 km! Deshalb „bedanken“ sich einige englische Marathonläufer noch heute für die zusätzliche, qualvolle Strecke mit den Worten: „God save the Queen!“



Immer wieder Highlights

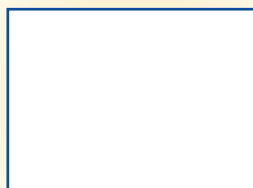
Bei den meisten großen Leichtathletikereignissen gibt es Wettbewerbe in allen Disziplinen, was für die Sportler und Zuschauer im Stadion oder am Fernseher sehr attraktiv ist. Dennoch sind einige Disziplinen immer besondere Höhepunkte! Dazu gehören meistens die Mehrkämpfe, die Stafetten – aber auch Wettbewerbe mit besonderer Spannung, interessanten Zweikämpfen, Rekorden oder charismatischen Athleten.

So ist die Leichtathletik organisiert



Der **Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)** ist der nationale Verband für alle Leichtathleten in Deutschland. Im Jahre 1898 wurde die Vereinigung „Deutsche Sportbehörde für Athletik“ gegründet, aus der dann 1949 der Deutsche Leichtathletik-Verband hervorging. Sein heutiger Sitz ist in Darmstadt. Der DLV gehört mit fast einer Millionen Mitglieder zu den größten Sportverbänden in Deutschland.

Jedes Bundesland hat seinen eigenen **Landesverband**. Diese sind Mitglied im DLV.



Hier kannst du das Logo deines Landesverbandes einkleben oder zeichnen.

Der Weltleichtathletikverband heißt **International Association of Athletics Federation (IAAF)** und ist der internationale Verband für alle nationalen Leichtathletikverbände. Die Federation wurde 1912 in Stockholm gegründet und hat jetzt ihren Sitz in Monaco. Der IAAF gehören zur Zeit 212 Mitgliedsverbände an.



Zu ihren Aufgaben gehört z. B.:

- die Ausrichtung internationaler Wettbewerbe, wie Weltcupps oder Weltmeisterschaften;
- die Überwachung der Methoden der Zeitnehmung und der Listen der Rekorde in den einzelnen Disziplinen;
- regelmäßige Aktualisierung der Weltrangliste.

Willst du noch mehr wissen, dann schau doch mal ins Internet, z. B. unter www.iaaf.org. Hier findest du auch die neuesten Ranglisten, Informationen und Regeländerungen.

