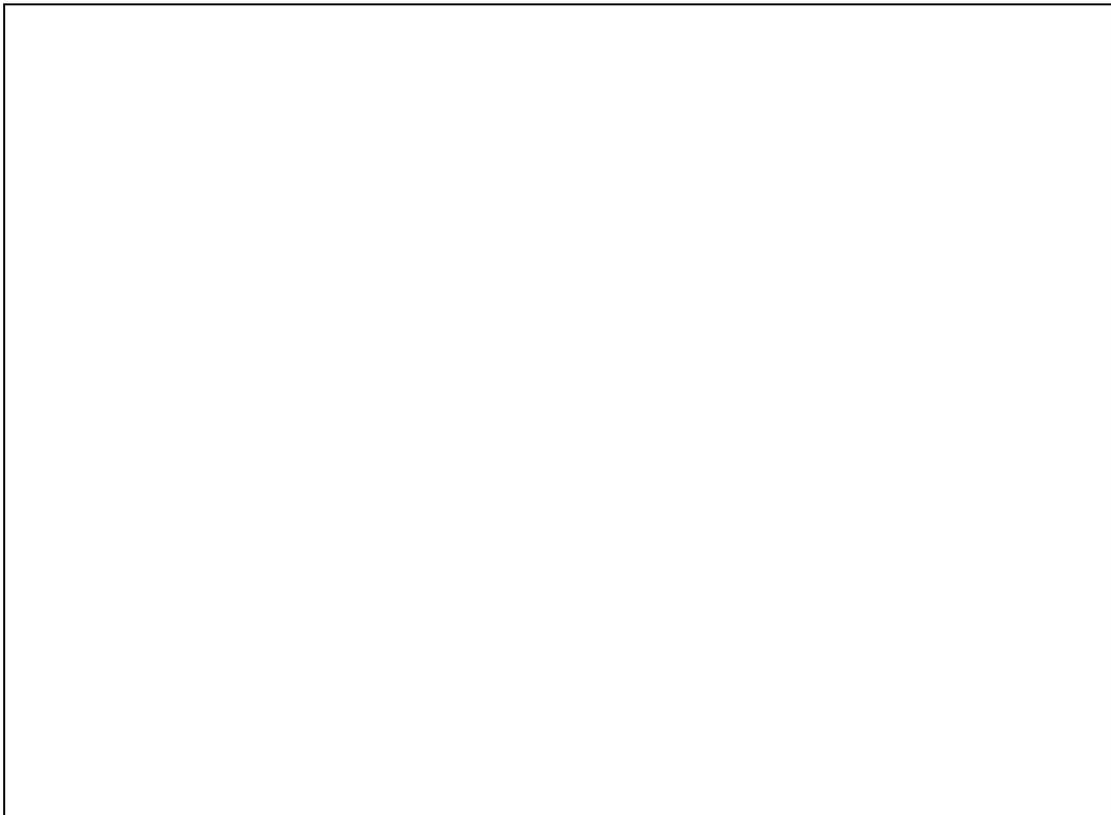


# Trainingstagebuch

## Leichtathletik



Trainingstagebuch von:

---

## *Dein Trainingstagebuch – Dokumentation deiner Ausbildung*

Für das kommende Jahr erhältst Du ein Trainingstagebuch. Hier kannst Du alles Wichtige rund um Dein Training eintragen und zusätzlich Dein Training protokollieren. Ein Trainingstagebuch zu führen ist nicht ganz so schwer – erfordert jedoch Fleiß.

Das Trainingstagebuch ist nicht nur dazu da, dass du weißt was du in der Vergangenheit trainiert hast, sondern es dient auch deinem Trainer zur schnellen Übersicht. Deshalb ist es wichtig das Trainingstagebuch regelmäßig zu führen und auch zu den Wettkämpfen mitzubringen.

Wenn du weitere Formulare oder Dokumente hast, die du in deinem Trainingstagebuch unterbringen willst, dann tu das. Stelle es dir selbst zusammen.

Hebe dir dein Trainingstagebuch gut auf – wenn du mal später immer noch Leichtathletik machst kannst du zurückschauen in deine Grundausbildung – sicherlich kommen da die einen oder anderen Erinnerungen auf.

# Persönliche Adressen

**Claudia Saathoff**

**Tel.: 06192/968817**

**Mobil: 0512/56131901**

**E-Mail: csaathoff@freenet.de**

**Ina Glag**

**Tel: 06192/928561**

**Mobil: 0175/3282432**

**E-Mail: inaglag@gmx.de**

## Meine Wettkampfdaten

<b>Weitsprung</b>	<b>Hochsprung</b>	<b>Sprint</b>	<b>Staffel</b>
Anlauflänge:	Sprungseite:  Rechts / Links	vorne:  Rechts / Links  Abstand in Fuß zw. Startlinie und Block:	Ablaufposition:
Anlauf-Fuß:  Rechts / Links	Anlauf 1:	hinten:  Rechts / Links  Abstand in Fuß zw. Startlinie und Block:	Sichtmarke:
Sprungbein:  Rechts / Links	Anlauf 2:		
	Anlauf-Fuß:  Rechts / Links	(Rechts / Links – bitte immer jeweils anstreichen oder markieren)	





## Meine Trainingszeiten Sommersaison 2013

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

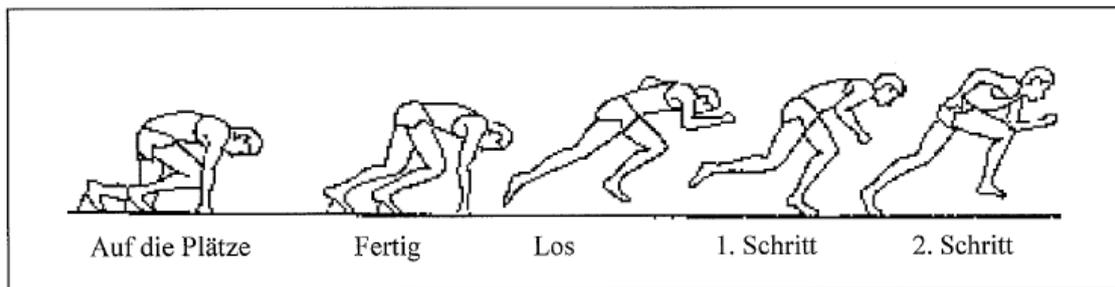
## Meine Trainingszeiten Wintersaison 2013/14

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

<b>Trainingstageblatt</b>	<b>Woche</b>
Trainingsinhalte	
Heimarbeit	
Das kann ich schon gut	
Das muss ich noch üben	

**Notizen:**

## Die Technik des Tiefstarts

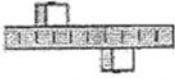


### 1. Tiefstartstellungen

Start- stellung	Abstand der Blöcke zur Startlinie		Vorteile	Nachteile
	vorn	hinten		
<b>eng</b>	2,5	3	schneller Ablauf	kurzer 1. Schritt
<b>mittel</b>	1,5 - 2	2,5 - 3	günstige Gewichts- verteilung und Knie- winkel	Arme im Stütz stark belastet
<b>weit</b>	1 - 1,5	3 - 3,5	int. Abdruck vom vord.	starke Belastung des vorderen Beins
			Block, langer 1. Schritt	

- Für Anfänger und Schüler mittlere Startstellung (gleichm. Gewichtsverteil. auf Arme und Beine).
- Vorderen Block ist flacher, der hinteren steiler einstellen.

**Startübungen mit Startblock** (vgl. JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 21- 33)

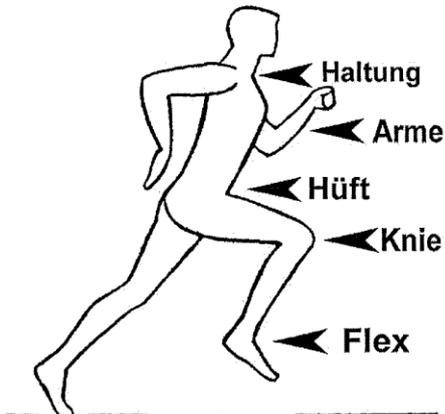
 <p>Einstellen des Startblocks</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ vorderes Bein (oft Sprungbein) ca. 2 Fußlängen von der Startlinie entfernt</li> <li>☞ hinterer Fuß ca. 3 Fußlängen von der Startlinie entfernt</li> </ul>
 <p>„Auf die Plätze“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ die Hände stützen schulterbreit vor der Startlinie auf</li> <li>☞ der Blick ist nach vorne auf den Boden gerichtet</li> <li>☞ Fußsohlen an die Blöcke gedrückt</li> </ul>
 <p>„Fertig“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ langsames Heben des Beckens nach vorne oben</li> <li>☞ Gewicht ist auf Hände und Beine gleichmäßig verteilt</li> <li>☞ Beckenachse über Schulterachse</li> <li>☞ Fußsohlen werden fest gegen die Startblöcke gedrückt</li> <li>☞ der Blick ist noch immer nach vorne auf den Boden gerichtet</li> </ul>
 <p>„Los“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ explosiver Abdruck aus der Startmaschine</li> <li>☞ hinteres Bein schwingt nach Verlassen des Startblocks flach nach vorne</li> <li>☞ intensiver gegengleicher Armschwung</li> <li>☞ starke Oberkörpervorlage</li> <li>☞ vorderes Bein und Oberkörper bilden eine Linie</li> </ul>

## Lauf ABC

Empfehlenswert ist das Lauf-ABC als zielgerichtetes Mittel zum Zweck als normalen Teil ins LA- Training einzubinden.

- Nicht zu viele Übungen wählen (5-7), dafür die wichtigen und diese in verschiedenen Formen
- Die Arm-Bein Koordination fördern
- Auch ungewöhnliche Formen suchen, Eigenentwicklungen
- Spezifische Laufkraft frühzeitig aufbauen. Die Laufkraft ist VORAUSSETZUNG für korrekte Bewegungskraftausführung

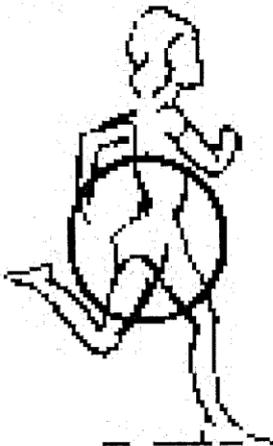
### Wichtige Punkte beim Laufen:



### Laufreihe:



### Hüftstreckung:



## Grundvarianten Lauf ABC:

**1. Fußgelenkarbeit;** flüssiger Wechsel rechts/links zwischen Zehenstand und Ganzfußaufsatz

**2. aktive Fussarbeit;** aus leichtem Kniehebelauf aktives nach unten drücken des Fussgelenkes

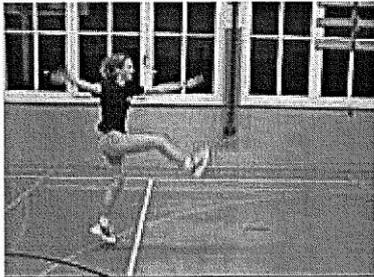
**3. Anfersen;** lockeres, wechselseitiges Führen des Unterschenkels zum Gesäß, Knie bleiben geschlossen, Oberschenkel des angefersten Beines befindet sich senkrecht zum Untergrund

**4. Kniehebelauf;** wechselseitiges Heben des Oberschenkels bis etwa zur Parallellage zum Untergrund, Oberkörper bleibt aufrecht

**5. Seitspreizlauf;** leicht sprunghafter Nachstellschritt 90 Grad zur Laufrichtung, je Durchgang mit links bzw. rechts beginnend, Oberkörper nicht verdrehen.

**6. Überkreuzlauf;** ähnlich wie Seitspreizlauf, nur wird das Nachziehbein einmal vor und einmal nach dem Standbein aufgesetzt, Oberkörper bleibt 90 Grad zur Laufrichtung, Hauptverdrehung erfolgt über die Hüfte

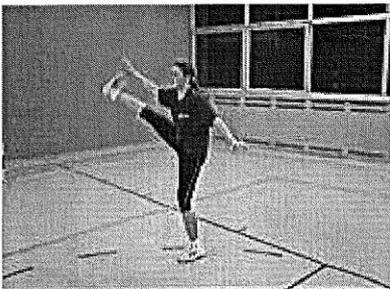
**7. Hopslerlauf;** lockere, wechselseitige Sprünge nach vorn oben, Beineinsatz ähnlich wie bei Kniehebelauf, Sprungbeinabdruck bis zum großen Zeh, diagonale Armbewegung über den Kopf nach oben



Diagonale Kick-Hopser mit grosser kreisender Armbewegung

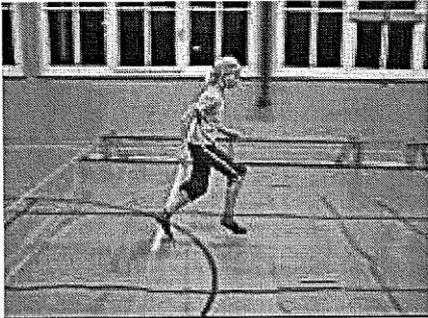


Seitliche Kickhopser



Kombination der beiden Übungen

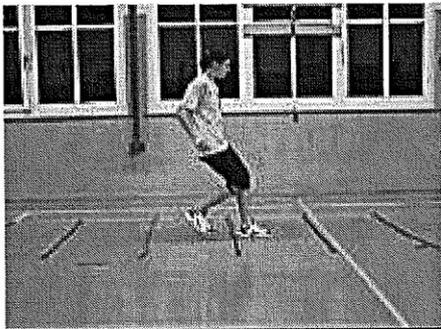
Am Boden werden 10 Seile längs ausgelegt und los gehts. Alle Übungen können/sollen auch mit unterschiedlichen Frequenzen und mit verschiedenen hohen Hindernissen absolviert werden. Entwickelt diese Übungen selber beliebig weiter.



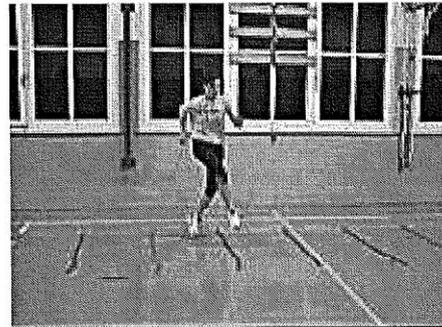
Skipping mit 1,2,3 Bodenkontakten



Skipping seitwärts (inkl. Armarbeit)



Zwei Schritt vor - einen zurück



Überkreuzlauf (auch hindurch überkreuzen lassen!)

# Das Lauf ABC

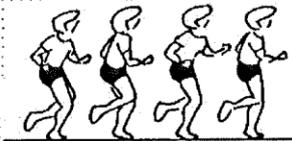
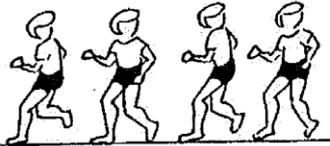
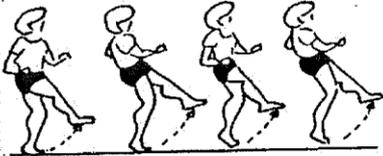
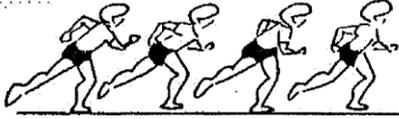
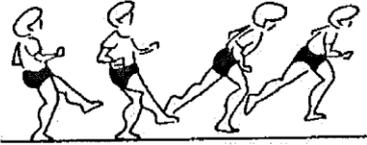
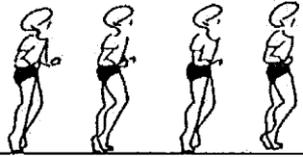
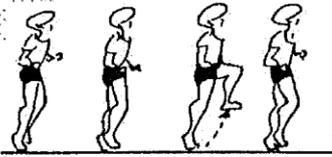
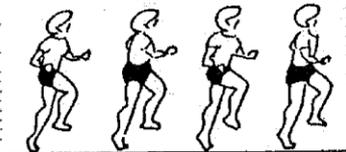
 <p>vorwärts</p>	 <p>rückwärts</p>
 <p>bei jedem dritten Schritt anfersen</p>	 <p>bei jedem dritten Schritt den Oberschenkel anziehen</p>
 <p>Beine gestreckt nach vorne heben</p>	 <p>Beine gestreckt nach hinten heben</p>
 <p>im Wechsel je zwei Schritte nach vorne und zwei Schritte nach hinten heben</p>	 <p>Fußgelenklauf</p>
 <p>Anfersen aus dem Fußgelenklauf bei jedem dritten Schritt</p>	 <p>Anheben eines Oberschenkels aus dem Fußgelenklauf bei jedem dritten Schritt</p>
 <p>Anfersen</p>	 <p>Skippings</p>

Abbildung 6: Das Lauf ABC (1)

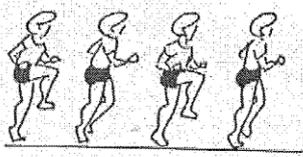
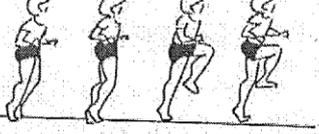
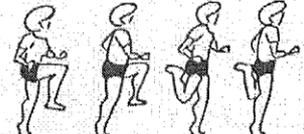
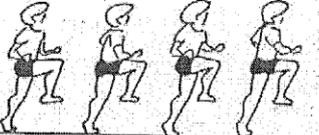
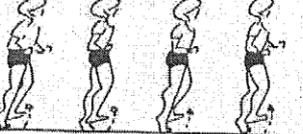
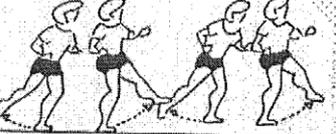
 <p>Knieheben bei jedem zweiten Schritt</p>	 <p>Anfersen bei jedem zweiten Schritt</p>
 <p>Im Wechsel zwei Schritte Fußgelenkslauf und zwei Schritte Kniehebelauf</p>	 <p>Im Wechsel zwei Schritte anfersen und zwei Schritte Kniehebelauf</p>
 <p>Kniehebelauf</p>	 <p>Kniehebelauf seitwärts</p>
 <p>Fußgelenkslauf mit deutlichem Anheben der Fußspitzen</p>	 <p>seitwärts laufen mit deutlichem Kniehub</p>
 <p>seitwärts laufen mit Wechsel des Beinkreuzens vorne und hinten</p>	 <p>Schaukellauf</p>
 <p>Ausschlagen eines Unterschenkels bei jedem dritten Schritt</p>	 <p>Laufen mit Kreisen eines Armes</p>

Abbildung 7: Das Lauf ABC (2)

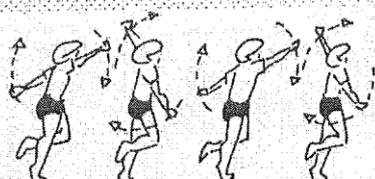
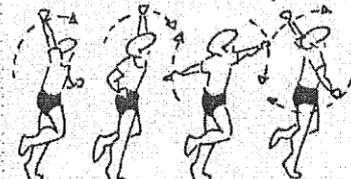
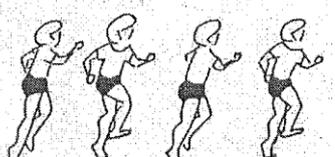
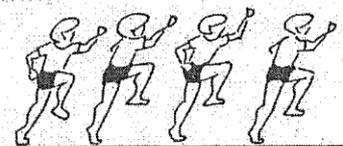
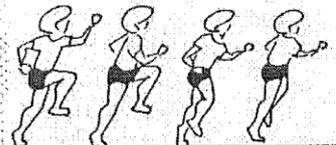
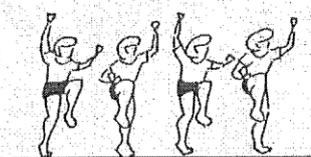
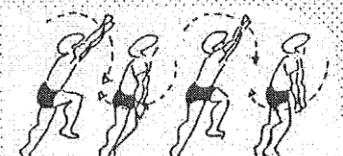
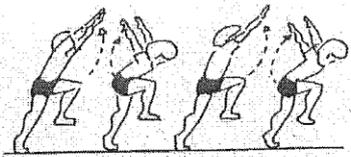
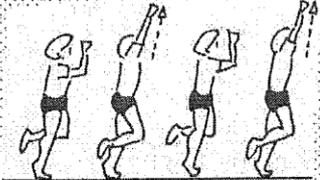
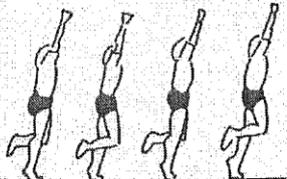
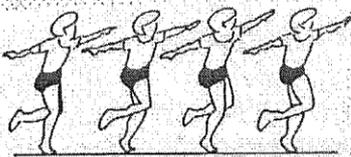
 <p>Laufen mit Mühlkreisen</p>	 <p>Laufen mit wechselnder Armkreisbewegung</p>
 <p>Hopsertlauf</p>	 <p>Hopsertlauf mit deutlichem Knieheben</p>
 <p>Hopsertlauf mit Anheben immer desselben Knies</p>	 <p>Hopsertlauf mit je zwei großen und zwei kleinen Hopsern</p>
 <p>Hopsertlauf seitwärts</p>	 <p>Hopsertlauf mit Doppelarmkreis vorwärts</p>
 <p>Hopsertlauf mit Vor- und Rückschwingen der Arme</p>	 <p>Laufen mit Beugen und Strecken der Arme</p>
 <p>Laufen mit hochgestreckten Armen</p>	 <p>Laufen mit seitgestreckten Armen</p>

Abbildung 8: Das Lauf ABC (3)

**Aufwärmen:**

**Kräftigende Übungen**

1. Liegestütz vw. rw.		
	<b>Rumpfmuskulatur</b> Die Liegestützstellungen werden statisch während ca. 1 Minute gehalten.	

2. Einbeinliegestütz vw.		
<b>Ausgangsstellung</b> 	<b>Rumpfmuskulatur</b> Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.	<b>Endposition</b> 

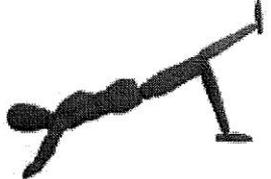
3. Einbeinliegestütz rw.		
<b>Ausgangsstellung</b> 	<b>Rumpfmuskulatur</b> Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.	<b>Endposition</b> 

4. Einbeinliegestütz auf Ellbogen vw.		
<b>Ausgangsstellung</b> 	<b>Rumpfmuskulatur</b> Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.	<b>Endposition</b> 

5. Einbeinliegestütz auf Ellbogen rw.

<p><b>Ausgangsstellung</b></p> 	<p><b>Rumpfmuskulatur</b></p> <p>Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus.</p>	<p><b>Endposition</b></p> 
--	--	---

6. Po

<p><b>Ausgangsstellung</b></p> 	<p><b>Hintere Oberschenkel und Hüftmuskulatur</b></p> <p>Durch Hüftstreckung Becken bis zur vollständigen Rumpfstreckung nach oben drücken. Zurück zur Ausgangsstellung ohne Absetzen des Gesässes.</p>	<p><b>Endposition</b></p> 
--	---	---

7. Bauchmuskeln

<p><b>Ausgangsstellung</b></p> 	<p><b>Bauchmuskulatur</b></p> <p>Knie gebeugt, Fersen auf dem Boden. Oberkörper abheben und einrollen, zurück in die Ausgangsstellung ohne den Kopf abzulegen.</p>	<p><b>Endposition</b></p> 
--	--	---

8. Liegestütz sw.

<p><b>Ausgangsstellung</b></p> 	<p><b>Seitliche Rumpfmuskulatur</b></p> <p>Ellenbogenstütz in Seitlage, Füße parallel. Becken seitwärts anheben bis der Rumpf gestreckt ist. Zurück in die Ausgangsstellung, ohne dass das Becken auf der Unterlage abgestützt wird.</p>	<p><b>Endposition</b></p> 
--	--	---