Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 1

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

UNSERE MONATSLEKTION

Leichtathletik

Lektion und Zeichnungen: Jean-François Pahud
Ort: In der Halle oder im Freien
Thema: Koordination und Lockerung der Bewegungen des Mittelstreckenläufers
Dauer: Ungefähr 1 Std. 20 Min.

Ziel: Verbessern

- der Koordination der Bewegungen
- der allgemeinen Beweglichkeit
- der Kraft der Beine
- der Beckenstellung
- des Laufstyles
- der Wirksamkeit der Laufschritte
- des Körpergefühls

Material

- Sprungseil
- Matten (12, wenn möglich)
- Übungshürden (10, wenn möglich)
- Medizinball
- Basketball

Wiederholung:

Während des ganzen Jahres 1mal pro Woche (in der Wettkampfperiode verkürzte Durchführung beim Einlaufen).

Vorbemerkung

Da der Mittelstreckenläufer oft alleine trainiert, sollte er mehrere, einfache Übungen kennen, welche er ohne Partnerhilfe oder ihn behindernde Hilfsmittel ausführen kann.

Einlaufen (25 Minuten)

Übliches Einlaufen mit Betonung folgender Elemente:

- Abwechslung zwischen Laufen und gymnastischen Übungen
- Lockerungs- und Dehnungsübungen
- wenig Übungen, viele Wiederholungen
- meiden von schnellen und ruckartigen Bewegungen
- Übungen «vertieft» ausführen

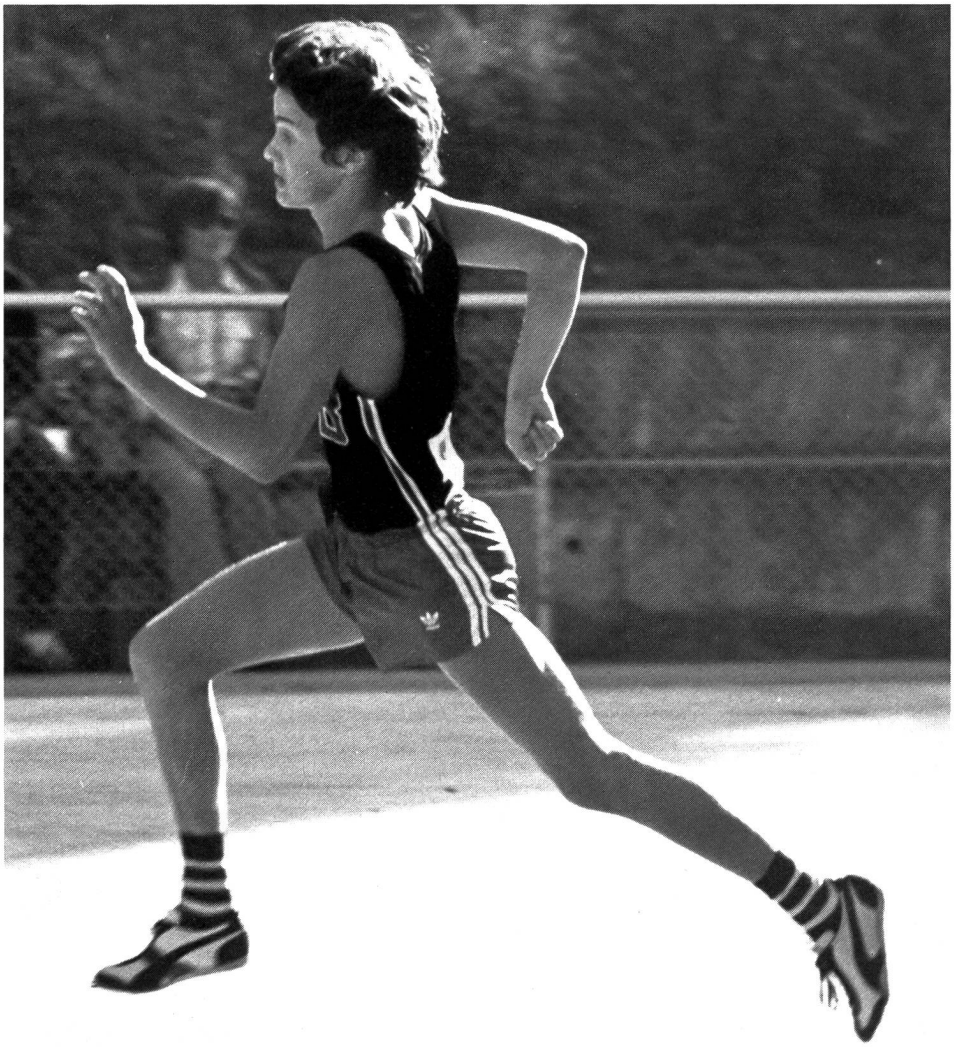
Hauptteil (30 Minuten)

Die folgenden Übungen dieser Leistungsphase bilden ein Modellbeispiel, wie ich es für meine Läufer ausgearbeitet habe.

Sprungseil

Es ist das ideale Hilfsmittel für den Läufer:

- billig beim Ankauf
- man kann es überall ohne Mühe mitnehmen
- mit ihm kann Beweglichkeit, Kraft und das Herz-Kreislaufsystem trainiert werden



Übungen

Verschiedene Sprungformen an Ort:
- Füsse zusammen
- auf einem Bein
- von einem Bein auf's andere
- mit Doppel- und Dreifachsprüngen

in Bewegung:
- in gerader Linie
- im «Zickzack»
- frei
- hin und zurück
- Wettkampfformen

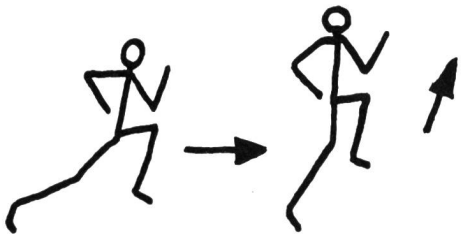
Hüpfen während 1 Minute (40 Sek. Erholung)
- mehrere Wiederholungen
- usw.

Kräftigung der Muskulatur

Immer mit Hilfe des Sprungseiles:
Einschieben von Kräftigungsübungen zwischen die Sprungübungsserien:

Sprungschule

Vorbereiten einer Mattenbahn (bis zu 12 Matten).
Mehrere, sich folgende Durchgänge ausführen:
- indem soviel Schritte wie möglich pro Matte gemacht werden (Koordination der Bewegungen und Lockerung)
- mit nur einem Schritt pro Matte, indem die Schrittlänge gesucht wird (Beckenstellung, Abstoss des hinteren Beines, asymmetrische Bewegung der Arme)
- mit nur einem Schritt pro Matte, indem die Höhe gesucht wird



10 Übungshürden auf der Mattenbahn verteilen.
Mehrere, sich folgende Durchgänge ausführen (im Minimum 10 pro Sprungart)
- Überspringen der Hürden (nach jedem Durchgang das Sprungbein wechseln)
- Überspringen der Hürden mit geschlossenen Füssen

Übungen des «Hürdlers»

Mehrere, sich folgende Durchgänge über die Hürden ausführen
- mit kleinen, sehr schnellen Schritten zwischen den Hürden
- mit kleinen, sehr schnellen Schritten nach jeder zweiten Hürde
- indem das Sprungbein gewechselt wird

Um eine Körperverdrehung zu vermeiden, soll der Läufer einen Stafettenstab mit gestreckten Armen vor sich hertragen.

Periodisch eine kurze Erholungsphase einschalten: Auf dem Rücken liegend, Beine gegen eine Wand hochgelagert um die Muskelentspannung zu erleichtern.

Medizinball

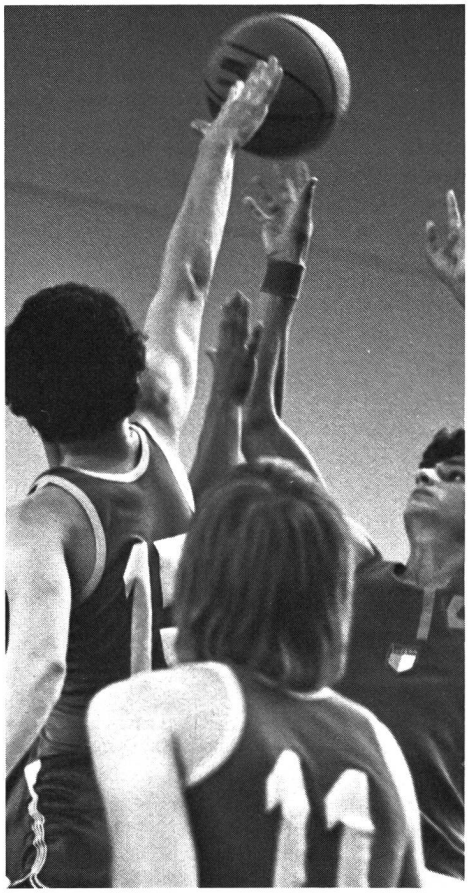
Alle möglichen und vorstellbaren Übungen
- sitzend, ein- und beidhändig
- stehend, ein- und beidhändig
  (Betonung der Beinbewegung, wie es ein Läufer tun würde)

Reaktionsübungen

Aus möglichst verschiedenen Stellungen mehrere Start's über eine Distanz von ungefähr 20 m (zirka 10mal)

Spiel (15 Minuten)

Die Leistungsphase dieses Trainings kann mit einem Spiel abgeschlossen werden: Basketball, Volleyball oder Badminton



Ausklang (10 Minuten)

- Material versorgen
- Informationen
- Duschen