



Klaus Oltmanns

# Laufen – Springen – Werfen

Basisübungen für alle Sportarten

13

In Kooperation mit der

 trainerakademie  
 köln

  
 Deutscher Olympischer Sport-Bund

## □ □ □ *philippka training* – DIE SPORTARTENÜBERGREIFENDE BROSCHÜRENREIHE

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. – Die sportartenübergreifende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung.

Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, sodass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. In fünf Themenblöcken werden Hintergründe und das Handwerkszeug

des Trainers nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind zudem für den schnellen und ziel-sicheren Zugriff konzipiert und dargestellt:

- **Trainerhandwerk** – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training.
- **Hintergründe praxisnah** – hier werden Erkenntnisse z.B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis für Sie „übersetzt“.
- **Motorische Grundausbildung** – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten.
- **Sportartenübergreifenden Praxis** – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen.
- **Übungssammlungen** – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt.

### **Bisher sind in der Reihe *philippka training* folgende Bände erschienen**

Band 12: **Gymnastik für das Aufwärmen**

Band 11: **Athletiktraining mit Zweikämpfen**

Band 10: **Praxiswissen Sportmedizin**

Band 9: **Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 2**

Band 8: **Alle Kräfte ins Gleichgewicht!**

Band 7: **Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 1**

Band 6: **Sportpraxis organisieren und leiten**

Band 5: **Einfach zu schnellen Beinen**

Band 4: **Mit Spiel zum Ziel, Teil 2**

Band 3: **Mit Spiel zum Ziel, Teil 1**

Band 2: **Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln**

Band 1: **Kleine Warm-up-Fibel**

[www.philippka.de](http://www.philippka.de)

## □ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen: Trainingsübungen lernen</b>	<b>4</b>
1.1	Wozu diese Broschüre?	4
1.2	Leitlinien der Bewegungsqualität	5
1.3	Grundzüge des Bewegungslernens	12
1.4	Zum Umgang mit der Praxissammlung	13
<b>2</b>	<b>Laufen</b>	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>Springen</b>	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>Werfen</b>	<b>46</b>

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

ISBN 978-3-89417-187-2

© 2009 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster  
 Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing  
 Herstellung: Werner Böwing  
 Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Christian Bendfeld, Janosch Peltzer  
 Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Frank Müller

Ein besonderer Dank gilt dem Landesleistungsstützpunkt Leichtathletik in Kamen-Kaiserau (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.



- eine anfängliche Zugbewegung des Armes, die in eine Ellbogenführung über der Schulter übergeht und mit einem Ausschlagen des Unterarmes in Wurfrichtung endet.
- Der Schleuder- oder Schockwurf ist auch mit „schwererem“ Gerät durchführbar:
- Wurf mit langem, gestrecktem Arm, der anfänglich gegenüber dem Körper des Werfenden zurückbleibt.
- Der Stoß oder Druckwurf ist auch für schwere Geräte oder solche mit großem Umfang geeignet:
- Es gibt keine anfängliche Zugbewegung mehr. Der Ellbogen ist schon zu Beginn unter oder hinter dem Gerät. Dieses wird durch einen Druck oder Stoß in die gewünschte Richtung befördert.
- Klassisch sind hier der Kugelstoß in der Leichtathletik oder bestimmte Medizinballübungen zur Kräftigung. Aber auch der Druckpass im Basketball gehört in diese Bewegungsfamilie.

## ■ ■ ■ 1.3 Grundzüge des Bewegungslernens

Die Grundfertigkeiten des Laufens, Springens und Werfens müssen in jeder Sportart ausreichend beherrscht werden. Die Leitlinie innerhalb des gesamten Trainings soll hier noch einmal betont werden!

### ■ ■ ■ Erst lernen, dann belasten!

Überall dort, wo die Grundfertigkeiten „nur“

Zubringerfunktion haben, erlaubt das Training nur einen begrenzten Aufwand: so gering wie möglich, aber eben auch so umfangreich wie nötig. Beschränken Sie sich auf die wesentlichen Bewegungsmerkmale. Die Grundlagen sind in diesem Kapitel aufgeführt, die konkrete Anwendung finden Sie in den Praxiskapiteln bei jeder Übung.

In den folgenden Kapiteln erhalten Sie Hinweise auf bewährte Lernwege und -hilfen. Vorab finden sich schon hier wichtige Prinzipien, die Ihnen helfen werden, die Übungen passend und ökonomisch einzusetzen.

- Berücksichtigen Sie die allgemeinen Prinzipien des Bewegungslernens:

- Halten Sie Ihre Sportler an, auch diese „fachfremden“ Bewegungen stets bewusst und konzentriert zu trainieren. Gelernt wird, was häufiger durchgeführt wird – das „Richtige“ oder eben das „Falsche“.
- Entwickeln Sie vom Langsamen zum Schnellen, vom Einfachen zum Komplexen, integrieren Sie Teilübungen abschließend immer in die Gesamtübung.
- Nutzen Sie das Lernen an Vorbildern (über Vormachen/Vorzeigen und Nachmachen).

- Trainieren Sie vielseitig-zielgerichtet, d. h. einerseits mit aufeinander aufbauenden Lernstufen und andererseits auf jeder Lernstufe mit koordinativer und konditioneller Vielfalt und Breite. Bewegungslernen erfolgt sehr gut durch das „Beherrschen-Lernen“ vielfältiger Situationen und die da-

mit verbundene Selbstorganisations- und Steuerungsfähigkeit. Der Sportler sollte auf jeder Übungsstufe lernen, aus und in verschiedenen Bewegungssituationen zum Ziel zu kommen! Das ist nicht Beliebigkeit!

- Steuern Sie nicht nur durch das o. g. Vormachen/Vorzeigen, sondern auch durch andere geeignete Maßnahmen wie
  - Metaphern und Vergleiche oder
  - „zwingende Situationen“, in denen die Sportler z. B. durch Gerätehilfen zur richtigen Bewegung gelenkt werden.

Sprechen Sie auch das Bewegungsgefühl Ihrer Sportler an. Entwickeln und stärken Sie ihre Selbst- und Körperwahrnehmung, z. B. über ganzheitliches, rhythmisierendes Herangehen.

Zu allen angesprochenen Aspekten werden Sie in den Praxiskapiteln Beispiele finden.

## ■ ■ ■ 1.4 Zum Umgang mit der Praxissammlung

In der folgenden Praxissammlung in den Kapiteln 2 bis 4 werden Sie sich schnell zu rechtfinden können. Wir haben die Beschreibung immer nach der gleichen Systeme-

□ □ □ INFO: Bewertungsstufen

Bewertungen für die Altersbereiche und die Könnensstufen:

● ● ●	sehr gut geeignet
● ● □	geeignet
● □ □	beschränkt geeignet
□ □ □	ungeeignet

matik aufgebaut: „Schnellzugriff“ (s. u.) und die Beschreibung mit den Schwerpunkten „Zielstellungen“, „Lernschritte“, „Variationen“ (falls vorhanden) und „Beachte/Tipps“. Ergänzend dazu finden Sie aussagekräftige Fotos.

Der „Schnellzugriff“ zu Beginn jeder Beschreibung hilft Ihnen, zielgerichtet und schnell einen passenden Vorschlag zu finden. Anhand einer Punktezuordnung (s. Infokasten) finden Sie Angaben zu:

- Zielgruppe: Anfänger/Einsteiger, Fortgeschrittene und Könner
- Altersbereich: bis 6, 7 bis 10, 11 bis 14 und 15 bis 18 Jahre (gilt auch für Ältere)

### ZUSAMMENFASSUNG

- Jeder Sportler kann Laufen, Springen und Werfen für seine Sportart erst dann erfolgreich und gesund nutzen, wenn er die Bewegungen beherrscht.

- Der Sportler sollte sich auf die entscheidenden Bewegungsmerkmale ausrichten.
- Vielfältiges und gleichermaßen zielgerichtetes Vorgehen erleichtert das Bewegungen lernen.

## 5. Kontrastlernen „Partner-Schieben“

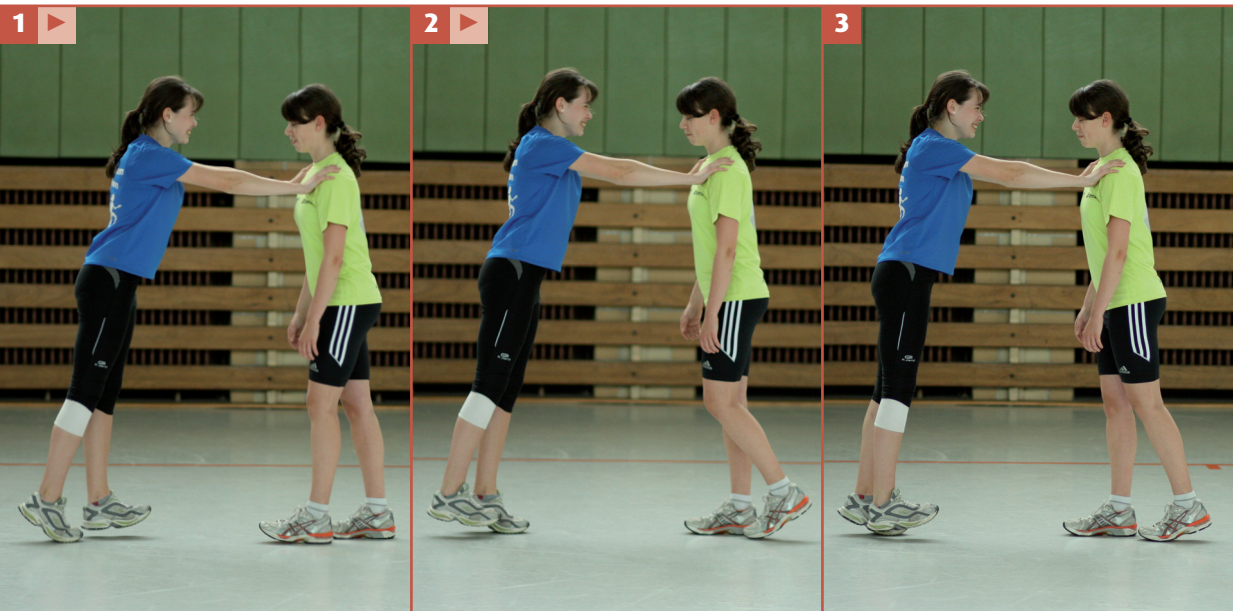
### Altersbereich

bis 6 Jahre	●		
7 bis 10 Jahre	●	●	●
11 bis 14 Jahre	●	●	●
15 Jahre und älter	●	●	●

### Könnensstufe

Anfänger	●	●	
Fortgeschrittener	●	●	●
Könnner	●	●	





## Zielstellung

- Erfassen und Anwenden der Hüftstreckung und Körpervorlage.

## Lernschritte

- Der Sportler stellt sich mit parallelen Füßen auf die Fußballen und beugt den Oberkörper in der Hüfte nach vorn = Hüftknick.
- Nun stellt sich ein Partner vor ihn, an dessen Schultern er mit seinen Händen abstützt – ohne großen Druck gegen den Partner auszuüben.
- Jetzt aber legt sich der Sportler mit gestreckter Hüfte und Druck gegen die Schulter des Partners nach vorn (s. Bild links). Beginnend über den Ballendruck streckt er sich, bis er spürt, wie er nur durch die Körperlage den gewünschten Druck nach vorn (also „in Laufrichtung“) aufbaut.

- Bei Bedarf kann der Partner zusätzlich nach dem Druckaufbau langsam in kleinen Schritten rückwärts gehen, so dass der Übende ihm mit ebenso kleinen, stets druckvollen Schritten über den Ballendruck folgen kann (s. Bildreihe oben).

## Beachte/Tipps

- Wichtig: Eine Oberkörpervorlage (Hüftknick) ist keine Körpervorlage! Das wird häufig verwechselt. Mit dieser Kontrastübung können Sie den Sportlern den Unterschied bewusst machen, so dass sie ihn selbst spüren können. Dies ist eine Voraussetzung, es richtig zu machen!
- Überprüfen Sie auch, ob der Sportler ausreichend Rumpfkraft hat, um die Körpervorlage bei vorn fixiertem Becken überhaupt zu halten. Sonst gilt es, die Rumpfkraft vorab ausreichend zu stärken.

## 8. Steigesprünge

### Altersbereich

bis 6 Jahre				
7 bis 10 Jahre	●	●		
11 bis 14 Jahre	●	●	●	
15 Jahre und älter	●	●	●	

### Könnensstufe

Anfänger	●	●		
Fortgeschrittener	●	●	●	
Könnner	●	●	●	





## Zielstellungen

- Einbeiniger Absprung aus dem Anlauf mit horizontaler oder vertikaler Ausrichtung.
- Absprünge aus zunehmend höherer Geschwindigkeit.

## Lernschritte

- **Günstige Voraussetzung:** Der Sprunglauf oder vorbereitende Mehrfachsprünge werden beherrscht.
- Aus einem zunächst kurzen Anlauf springt der Sportler einbeinig ab, „friert“ seine Absprungposition ein (s. Übung „Sprunglauf“), landet auf dem Schwungbein und läuft weiter.
- Die Flugrichtung und damit die Absprungstreckung wird zusätzlich durch einen Höhenorientierer betont, der im Flug mit der Hand erreicht werden soll. Beispiele: gespannte Zauberschnur, Basketballbrett usw., weiche Orientierer wie Luftballons oder Softbälle können auch mit dem Kopf berührt werden (s. Bild).
- Erhöhen Sie langsam die Anlauflänge, insbesondere bei Sprüngen mit horizontaler Ausrichtung – auch ohne Orientierer.
- Führen Sie Seriensprünge mit vorgebenem Laufrhythmus, z. B. Steigesprünge nach je drei oder fünf Laufschritten, durch.

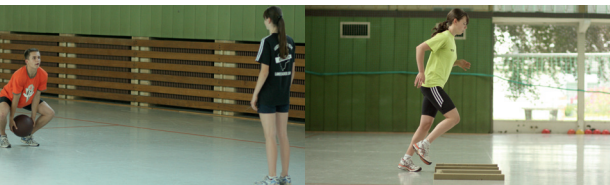
## Variationen

- Landung statt auf dem Schwungbein auf dem Sprungbein.
- Steigesprünge mehr in die Vertikale (z. B. mit Berühren eines Basketballbretts) oder in die

Horizontale (z. B. mit Berühren eines Luftballons, der nicht ganz so hoch, dafür weiter entfernt angebracht ist).

## Beachte/Tipps

- Höhenorientierer sind eine gute Hilfe für den Sportler. Für Beginner sind meist Orientierer günstiger, an die sie dranspringen müssen (z. B. Basketballbrett, eine vom Trainer hingehaltene und rechtzeitig weggezogene Hand, ein Luftball oder eine Zauberschnur). Höhenorientierer, über die drüber- oder draufgesprungen werden soll, verführen Anfänger dagegen oft dazu, die Absprungstreckung nicht zu Ende zu führen und vorzeitig die Beine anzuziehen. Ist die Grundstruktur der Bewegung gekonnt, spielt das meist keine Rolle mehr.
- Für Höhenorientierer ist es wichtig, Höhe **und** Entfernung je nach Intention (Sprung mehr in die Höhe oder in die Weite) zu wählen!
- Für viele sportliche Situationen ist es sinnvoll, aus einer hohen Geschwindigkeit abspringen zu können. Im Training wird dies über die Länge des Anlaufes (je länger, desto schneller) gesteuert. Im Lernprozess ist es wichtig, den Anlauf nicht über die vorhandenen Fähigkeiten hinaus zu verlängern. Bei Übereifrigen ist es hilfreich, die Anlauflänge durch große, schwere quergestellte Hindernisse wie z. B. Kästen oder im Stadion Hindernisbalken zu kennzeichnen, vor denen der Springer loslaufen muss.



## *Bewegungsbasis stärken!*

Laufen, Springen und Werfen werden als motorische Grundfertigkeiten in fast allen Sportarten benötigt. Nicht selten aber kommen sie, wohl auch wegen ihrer scheinbaren Einfachheit, in der sportlichen Ausbildung zu kurz.

Übungsleiter und Trainer aller Sportarten finden in dieser kompakten Broschüre gleichermaßen abwechslungsreiche wie zielgerichtete Übungsformen, diese Bewegungsbasis zu stärken. Die integrierten kleinen Tipps und Tricks vermitteln auch Nichtspezialisten sichere Wege zu einer guten und belastbaren Bewegungstechnik.



**Markus Hirte**

(Leiter des Fußball-Nachwuchszentrums  
von Fortuna Düsseldorf)



ISBN 978-3-89417-187-2

Mehr Informationen im Internet unter  
[www.philippka.de](http://www.philippka.de) • [www.philippka-training.de](http://www.philippka-training.de)