

# ARBEITSBLATT LEISTUNGSEBSTIMMENDE FAKTOREN | LAUF



Beispiele aus der Praxis-Lektion

FTEM: F1 F2 F3 T1 T2 T3 T4 E1 E2 M

Priorität: ■ Hoch ■ Mittel ■ Gering

Kond. Substanz	Disziplin	Leistungsbestimmende Faktoren	T1	T2, T3	T4
			U14	U16	U18
Schnelligkeit	Sprint/Staffel	<b>Aktionsschnelligkeit</b> Zuglauf, Schrittfrequenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tapping an Ort</li> <li>Arm-Pendel an Ort</li> <li>Dribbling an Linie, Seil oder mit Koordinationsleiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnelles Switching im Stehen (Fokus: Knie ist bei Bodenkontakt bereits oben)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Switching Level 2 (A-Skip: Zwei Sprünge auf gestrecktem Bein vor schnellem Switching)</li> </ul>
		<b>Beschleunigungsfähigkeit</b> Start und Drucklauf			
		<b>Reaktionsschnelligkeit</b> Start/Stabübergabe			
	Mittel-/Langstreckenlauf	<b>Aktionsschnelligkeit</b> schnelle Laufbewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterfernen, sauber auf Frequenz</li> <li>Fussvorspann (reaktiv)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterfernen einbeinig, schnell mit Fussvorspann auf der anderen Seite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterfernen, grosse Schrittlänge</li> <li>Unterfernen, doppelter Bodenkontakt nach bestimmter Markierung (azyklisch, reflexiv)</li> </ul>
		<b>Aktionsschnelligkeit</b> Wechsel zyklisch und azyklisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hopserlauf, Variante mit Nachziehbein und aktivem Bodenfassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BlockX-Bahnen, eng auf Schnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1er Rhythmus über Hürden (Aktionsschnelligkeit)</li> </ul>
			<b>Beschleunigungsfähigkeit</b> Start und Drucklauf		
Kraft	Sprint/Staffel	<b>Maximalkraft</b> Stosslauf, Streckkette Beine			
		<b>Schnellkraft</b> Fussaufsatz → Sprungkraft			
		<b>Kraftausdauer</b> Rumpfkraft, Stabilisation, Streckkette Beine			
	Mittel-/Langstreckenlauf	<b>Maximalkraft</b> Streckkette Beine			
		<b>Reaktivkraft</b> Grundlage für Laufökonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seilspringen</li> <li>Prellhüpfer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reaktivsprünge von und auf Kastenoberteile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reaktivsprünge mit Widerstand (Bouncing)</li> <li>Reaktivsprünge aufsteigend (Treppe)</li> <li>Laufsprungserien</li> </ul>
		<b>Kraftausdauer</b> Als Grundlage für die Schnelligkeitsausdauer			
	Hürden/Steeples	<b>Maximalkraft</b> Streckkette Beine, Hüftbeuger			
		<b>Schnellkraft/Reaktivkraft</b> Dehnungs-Verkürzungs-Zyklen		<ul style="list-style-type: none"> <li>1er Rhythmus über Hürden, kniehoch, weit, schnell (Sprungkraft Streckkette)</li> </ul>	
		<b>Kraftausdauer</b> Rumpfstabilisation		<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterfernen einbeinig bei gleichzeitig in die Höhe gestrecktem, blockiertem Arm der gleichen Seite (exzentrische Rumpfstabilität, Antirotation)</li> </ul>	
Ausdauer	Sprint/Staffel	<b>Schnelligkeitsausdauer</b> ab 60m			
		<b>Grundlagenausdauer</b> (aerob)			
	Mittel-/Langstreckenlauf	<b>Grundlagenausdauer spezifische Ausdauer</b>			
		<b>Schnelligkeitsausdauer</b> Laufgeschwindigkeit aufrechterhalten			
		<b>Schnelligkeitsausdauer</b> v.a. Langhürden			
	Hürden/Steeples	<b>Grundlagenausdauer</b> als Grundlage fürs Training			
Beweglichkeit	Sprint/Staffel, Mittel-/Langstreckenlauf	<b>Dehnfähigkeit</b> Streckkette Beine			
	Hürden/Steeples	<b>Dehnfähigkeit</b> v.a. Hüftbeuger und Adduktoren			

# ARBEITSBLATT LEISTUNGSBESTIMMENDE FAKTOREN | LAUF



FTEM: F1 F2 F3 T1 T2 T3 T4 E1 E2 M

Priorität: ■ Hoch ■ Mittel ■ Gering

Kond. Substanz	Disziplin	Leistungsbestimmende Faktoren	T1	T2, T3	T4
			U14	U16	U18
Schnelligkeit	Sprint/Staffel	Aktionsschnelligkeit Zuglauf, Schrittfrequenz			
		Beschleunigungsfähigkeit Start und Drucklauf			
		Reaktionsschnelligkeit Start/Stabübergabe			
	Mittel-/Langstreckenlauf	Aktionsschnelligkeit schnelle Laufbewegungen			
	Hürden/Steeples	Aktionsschnelligkeit Wechsel zyklisch und azyklisch			
		Beschleunigungsfähigkeit Start und Drucklauf			
Kraft	Sprint/Staffel	Maximalkraft Stosslauf, Streckkette Beine			
		Schnellkraft Fussaufsatz → Sprungkraft			
		Kraftausdauer Rumpfkraft, Stabilisation, Streckkette Beine			
	Mittel-/Langstreckenlauf	Maximalkraft Streckkette Beine			
		Reaktivkraft Grundlage für Laufökonomie			
		Kraftausdauer Als Grundlage für die Schnelligkeitsausdauer			
	Hürden/Steeples	Maximalkraft Streckkette Beine, Hüftbeuger			
		Schnellkraft/Reaktivkraft Dehnungs-Verkürzungs-Zyklen			
		Kraftausdauer Rumpfstabilisation			
Ausdauer	Sprint/Staffel	Schnelligkeitsausdauer ab 60m			
		Grundlagenausdauer (aerob)			
	Mittel-/Langstreckenlauf	Grundlagenausdauer spezifische Ausdauer			
		Schnelligkeitsausdauer Laufgeschwindigkeit aufrechterhalten			
		Schnelligkeitsausdauer v.a. Langhürden			
	Hürden/Steeples	Grundlagenausdauer als Grundlage fürs Training			
Beweglichkeit	Sprint/Staffel, Mittel-/Langstreckenlauf	Dehnfähigkeit Streckkette Beine			
	Hürden/Steeples	Dehnfähigkeit v.a. Hüftbeuger und Adduktoren			

Priorität: ■ Hoch ■ Mittel ■ Gering

Kond. Substanz	Disziplin	Leistungsbestimmende Faktoren	T1	T2, T3	T4
			U14	U16	U18
Schnelligkeit	Weit-/Dreisprung	Aktionsschnelligkeit zyklisch Anlauf/azyklisch Absprung			
		Beschleunigungsfähigkeit Umsetzung der Maximalkraft			
	Hochsprung	Aktionsschnelligkeit azyklisch Absprung			
		Beschleunigungsfähigkeit Umsetzung der Maximalkraft			
	Stabhochsprung	Aktionsschnelligkeit zyklisch Anlauf/azyklisch Absprung			
		Beschleunigungsfähigkeit Umsetzung der Maximalkraft			
Kraft	Weit-/Dreisprung	Maximalkraft Streckkette Beine			
		Schnellkraft/Reaktivkraft v.a. Streckkette Beine			
		Kraftausdauer Rumpfstabilisation			
	Hochsprung	Maximalkraft v.a. relative, Streckkette Beine			
		Schnellkraft/Reaktivkraft v.a. Streckkette Beine			
		Kraftausdauer Rumpfstabilisation			
	Stabhochsprung	Maximalkraft Ganzkörperkraft, Schultermuskulatur			
		Schnellkraft/Reaktivkraft der Arme und Beine			
		Kraftausdauer Rumpfstabilisation, Oberkörper			
Ausdauer	Weit-/Dreisprung	Schnelligkeitsausdauer Grundlage für mehrere Versuche			
		Grundlagenausdauer als Grundlage fürs Training			
	Hochsprung	Schnelligkeitsausdauer Grundlage für mehrere Versuche			
		Grundlagenausdauer als Grundlage fürs Training			
	Stabhochsprung	Schnelligkeitsausdauer Grundlage für mehrere Versuche			
		Grundlagenausdauer als Grundlage fürs Training			
Beweglichkeit	Weit-/Dreisprung	Dehnfähigkeit Absprung- und Landeposition			
	Hochsprung	Dehnfähigkeit Überstreckung über der Latte			
	Stabhochsprung	Dehnfähigkeit v.a. in den Schultern			

# ARBEITSBLATT LEISTUNGSBESTIMMENDE FAKTOREN | WURF



FTEM: F1 F2 F3 T1 T2 T3 T4 E1 E2 M

Priorität: ■ Hoch ■ Mittel ■ Gering

Kond. Substanz	Disziplin	Leistungsbestimmende Faktoren	T1	T2, T3	T4
			U14	U16	U18
Schnelligkeit	Speer	Aktionsschnelligkeit azyklisch Spannungsaufbau/Abwurf			
		Beschleunigungsfähigkeit Impulsschritt, Spannungsaufbau			
	Kugel	Aktionsschnelligkeit azyklisch Spannungsaufbau/Stoss			
		Beschleunigungsfähigkeit Umsetzung der Maximalkraft			
	Diskus, Hammer	Aktionsschnelligkeit azyklisch Spannungsaufbau/Abwurf			
		Beschleunigungsfähigkeit Spannungsaufbau			
Kraft	Speer	Maximalkraft Streckkette Beine, Oberkörper			
		Schnellkraft v.a. Oberkörper, Beine			
		Reaktivkraft v.a. in den Beinen			
		Kraftausdauer Grundlage für mehrere Würfe, Rumpfstabilisation			
	Kugel	Maximalkraft Streckkette Beine, Oberkörper			
		Schnellkraft v.a. Oberkörper, Beine			
		Reaktivkraft v.a. in den Beinen			
		Kraftausdauer Grundlage für mehrere Würfe, Rumpfstabilisation			
	Diskus, Hammer	Maximalkraft Streckkette Beine, Oberkörper			
		Schnellkraft v.a. Oberkörper, Beine			
		Reaktivkraft v.a. der Beine			
		Kraftausdauer Grundlage für mehrere Würfe, Rumpfstabilisation			
Ausdauer	Speer				
	Kugel				
	Diskus, Hammer				
Beweglichkeit	Speer	Dehnfähigkeit Wurfschulter			
	Kugel	Dehnfähigkeit Schultern und Adduktoren			
	Diskus, Hammer	Dehnfähigkeit v.a. Schulter der Wurfseite			