

Lernprinzipien in der Leichtathletik



Aufbauende Übungen

Zwei Grundprinzipien erleichtern den Kindern und Jugendlichen das Lernen der komplexen Bewegungen der Leichtathletik: vom Einfachen zum Schweren und vom Bekannten zum Unbekannten.



Erleichtern/ erschweren

Damit jede und jeder auf seinem eigenen Niveau gefordert wird, müssen Trainingsformen immer den individuellen Kompetenzen angepasst werden. Für die einen heisst dies, eine Bewegung muss erleichtert werden, für andere ist sogar eine Erschwerung möglich.



Variieren und kombinieren

Durch kleine Anpassungen einer Trainingsform können neue, spannende Aufgaben gestellt werden. Variation oder Kombination innerhalb einer Trainingsform ermöglichen neue Reize und machen das Training abwechslungsreich.



Beidseitigkeit beim Lernen bewirkt eine ausgeglichene Grundausbildung im athletischen und im technischen Bereich. Springen und Werfen mit der ungewohnten Seite hat immer auch eine Transferwirkung auf die gewohnte Seite und lässt Flexibilität zu, wenn das Sprungbein gewechselt werden muss.

stufengerechtes Niveau
Herausforderungen schaffen



Zwingende Übungsformen kreieren

Aufgabestellungen werden so gewählt, dass die Ausführung einer Erscheinungsform oder einer Technik erzwungen wird. Eine verbale Korrektur wird somit überflüssig.



Mit Metaphern arbeiten

Das Verwenden einer einfachen Sprache beim Erklären oder Korrigieren hilft, eine Technik oder Erscheinungsform besser zu verstehen. Vor allem im Kinderbereich eignet sich diese Form der «bildlichen» Vermittlung sehr gut. Im Idealfall können ganze Geschichten «durchgespielt» werden.



Lernhilfen in Form von richtig eingesetztem Material (z.B. Wurfgewichte) erleichtert oftmals die Bewegungsausführung oder helfen, eine Bewegung gesondert und vertieft trainieren zu können. Geschickt gewähltes Hilfsmaterial kann auch die Bewegungen unterstützen (z.B. Reifen für den Absprungrhythmus). Lernhilfen können aber auch in Form von Bildern oder Videos eingesetzt werden.

erzwingen, unterstützen
und bildlich erklären



Spielleichtathletik heisst durch sinnvolle, spannende und motivierende Formen die Leichtathletik auf eine spielerische Art und Weise mit Erscheinungsformen vertraut zu machen. Spielerisch verpackt wirken monotone Aufgaben spannend und motivierend. Die Bewegungszeit, die Freude und die maximale Leistungsbereitschaft wird positiv beeinflusst.



Wettkampfformen entsprechen den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen, weil sie sich messen und vergleichen wollen. Sie sollten sich aber nicht immer an den normierten Wettkämpfen orientieren, sondern stufengerechte Lernziele verfolgen und auch individuelle Lern- und Leistungsfortschritte aufzeigen. Dabei muss nicht immer die absolute Leistung im Vordergrund stehen. Es können auch Zielwürfe, Differenzsprünge oder Zeitschätzläufe gewertet werden.



Sozialformen sind wichtig in einer Einzelsportart wie der Leichtathletik. Gruppenwettkämpfe, bei welchen nicht immer die absolute individuelle Leistung im Zentrum steht, bieten allen Beteiligten die Chance zu Erfolgserlebnissen. Vergleichswettkämpfe mit Handicap (Werfen von verschiedenen Gewichten, Sprints mit unterschiedlichem Startpunkt) verhelfen (noch) leistungsschwächeren Kindern zu Erfolgserlebnissen und sind zugleich eine Herausforderung für die bereits Leistungsstärkeren.

Spiel-, Wettkampf-
und Sozialformen