

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 7

**Artikel:** Rahmentrainingsplanung Mehrkampf im Jugendbereich

**Autor:** Kunz, Hansruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992661>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

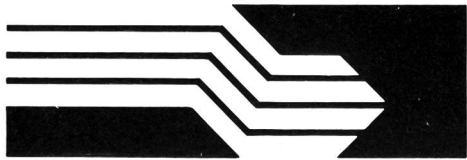
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



## Beispiel Leichtathletik:

# Rahmentrainingsplanung Mehrkampf im Jugendbereich

Hansruedi Kunz, Trainer Mehrkampfkader

Die heutige Leistungsgesellschaft erwartet auch von den Sportlern immer bessere Leistungen. Ob diese Tendenz positiv oder negativ zu werten ist, sei dahingestellt. Falls man sich aber als Sportler für den Leistungssport entscheidet, sollten die Voraussetzungen dafür günstig und das Training den neusten Erkenntnissen entsprechend aufgebaut sein. Neben den körperlichen und geistigen Voraussetzungen, den Umwelteinflüssen, der Trainingsdurchführung usw. hat auch die Trainingsplanung eine grosse Bedeutung. Viele Talente sind dem Sport schon verlorengegangen, weil ihr Training nicht langfristig geplant und dementsprechend nicht optimal durchgeführt wurde. Viele Athleten haben bei grossen Wettkämpfen versagt, weil sie das Training falsch geplant und zu bestimmten Zeitpunkten ungünstige Trainingsmassnahmen gewählt haben. Viele Sportler haben aus diesen Gründen ihr Selbstvertrauen verloren und sind deshalb zu Versagern geworden. Die nachfolgenden Rahmentrainingspläne sollen den Trainern und Sportlern den «roten Faden» aufzeigen, nach dem sie ihr Training planen und gestalten können. Auswahl und Gewichtung der einzelnen Trainingsarten und Übungen basieren auf theoretischen Erkenntnissen, vor allem aber auf langjährigen praktischen Erfahrungen.



## Altersbereiche

Die Rahmentrainingspläne sind für folgende Alters- und Leistungsbereiche gedacht: (gemäss Trainingsstruktur SLV)

Jugend B/ Mädchen B:  
Rahmenplanung Mehrkampf  
(3 bis 5 Stunden/Woche)  
(Grundlagentraining für alle Disziplinen)

Jugend A/Mädchen A:  
Rahmenplanung Disziplingruppen  
(5 bis 8 Stunden/Woche)

Junioren/innen, Aktive:  
Rahmenplanung Disziplinen  
(über 8 Stunden/Woche)

Das Schülertraining beinhaltet zum grossen Teil Gewandtheitstraining und muss nicht detailliert geplant werden.

Die Rahmenplanungen im Bereich Jugend B/Mädchen B und Jugend A/Mädchen A sind noch wenig leistungsorientiert. Die Trainingsplanung für die einzelnen Disziplinen sind für Leistungssportler gedacht (ab Junioren-/innenalter)

## Inhalt der Rahmentrainingsplanung

In einer Planung müssen jene Trainingsmassnahmen detailliert enthalten sein, die sich im Verlaufe einer Karriere oder, über das Trainingsjahr gesehen, ändern. Darunter fallen die Trainings der Konditionsfaktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und das Training der Technik. Die Massnahmen zur Verbesserung der Gewandtheit und der Beweglichkeit müssen nicht in die detaillierte Rahmenplanung miteinbezogen werden, weil sie sich im Verlaufe einer Leichtathletiklaufbahn kaum ändern.

In der Abbildung 1 sind die Konditionsfaktoren aufgelistet und systematisch gegliedert. Die Darstellung gibt auch Aufschluss über ihre Bedeutung bei den einzelnen Disziplingruppen. Die verwendeten Begriffe sind gleichzeitig als Trainingsziele zu verstehen.

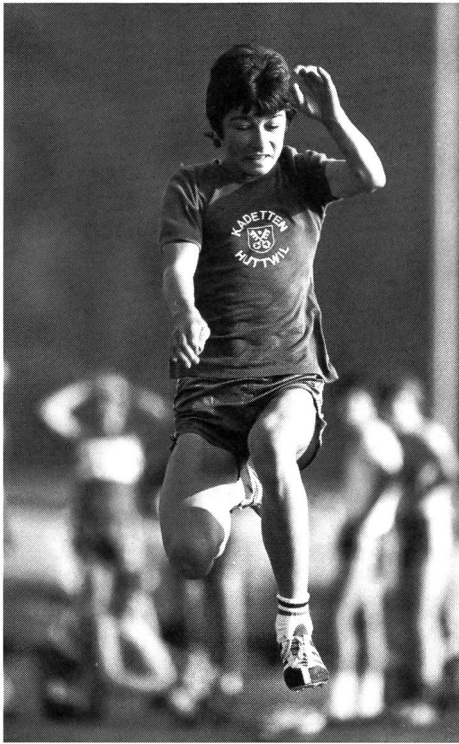
## Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Techniktraining

Die zeitlichen Anteile zur Verbesserung der Kraft, der Schnelligkeit, der Ausdauer und der Technik und die empfohlenen Trainingsmassnahmen sind der dreistufigen Rahmenplanung zu entnehmen.

## Trainingspläne der Kader des Schweizerischen Leichtathletikverbandes (SLV)

Mit dem Ziel, den Trainingsstoff besser über die Zeit zu verteilen, haben die Nationaltrainer und Disziplinenchefs des SLV Arbeitsdokumente für die verschiedenen Disziplingruppen erarbeitet. Die Dokumentation betreffen Mehrkampf (unser Beispiel umfasst nur den Jugendbereich), Läufe und Würfe wurde im Trainerbulletin des SLV publiziert (Nr. 8, 9 und 10 1987). Sie kann bezogen werden bei:

SLV, Postfach 2233  
3001 Bern zum Preis von Fr. 5.—.



### Gewandtheitstraining

Zum Training der Gewandtheit gehört das Training anderer Disziplinen und Sportarten und dabei vor allem das Spielen. Dieses Training hat zum Ziel, durch das Lernen möglichst vieler Bewegungsmuster, die Lern- und Umlernfähigkeit beim Training der Spezialdisziplin zu verbessern. Der langfristige und kurzfristige zeitliche Anteil des Gewandtheitstrainings ist den Säulendiagrammen zu entnehmen.

### Beweglichkeitstraining

Das Training der Beweglichkeit beinhaltet die Gymnastikformen Stretching, Schwunggymnastik und Zweckgymnastik. Die Ziele des Beweglichkeitstrainings sind einerseits die Dehnfähigkeit der Muskulatur und andererseits die Gelenkigkeit (vor allem Bänder) zu verbessern. Alle Gymnastikformen haben ihre Bedeutung. Das Stretching kann eingesetzt werden, um muskuläre Verspannungen zu lösen und vor allem die Muskulatur nach harten Trainings wieder auf ihre ursprüngliche Länge aufzudehnen. Bei der Schwunggymnastik wird neben der Beweglichkeitssteigerung eine optimale Bewegungskoordination angestrebt (Spannung, Entspannung). Die Zweckgymnastik ist die gymnastische Vorbereitung auf eine Disziplin mit der Zielsetzung, die bewegungsumfangmäßigen Voraussetzungen zu schaffen. (Kombination zwischen Stretching und Schwunggymnastik.) Das Training der Beweglichkeit sollte sowohl beim Jugendlichen als auch beim Spitzenathleten etwa 15 Prozent des gesamten zeitlichen Trainingsumfanges betragen.

## Rahmentrainingsplanung Kondition und Technik

						Bedeutung		Konditions- und Technikfaktoren				
	x	x	x	x	x	x		Intramuskuläre Koordination	} Maximalkraft	} Kraft		
	x	x	x	x	x	x		Muskelquerschnitt				
				x	x			Allgemeine Wurfkraft	} Schnellkraft			
				x	x			Spezielle Wurfkraft				
	x	x	x	x	x	x		Allgemeine Sprungkraft	} Aktions-schnelligkeit		} Schnelligkeit	
				x	x			Spezielle Sprungkraft				
	x	x	x	x	x	x		Allgemeine Laufkraft	} Reaktions-schnelligkeit			
	x	x	x	x	x	x		Spezielle Laufkraft				
	x	x						Akustische Reaktionsschnelligkeit	} Aktions-schnelligkeit			
	x	x						Visuelle Reaktionsschnelligkeit				
			x	x	x	x		Taktile Reaktionsschnelligkeit	} Reaktions-schnelligkeit			
				x	x			Wurfschnelligkeit				
				x	x	x		Sprung-schnelligkeit	} Aktions-schnelligkeit			
	x	x	x	x	x	x		Lauf-schnelligkeit				
								Langzeitausdauer	} Aerobe Ausdauer	} Ausdauer		
	x	x	x	x	x	x		Mittelzeitausdauer				
	x	x	x	x	x	x		Kurzzeitausdauer	} Anaerobe Kraftausdauer			
	x	x	x	x	x	x		Maximalkraftausdauer				
								Wurfkraftausdauer	} Anaerobe Kraftausdauer			
								Sprungkraftausdauer				
	x	x	x	x	x	x		Laufkraftausdauer	} Anaerobe Schnelligkeitsausdauer			
								Wurfschnelligkeitsausdauer				
								Sprung-schnelligkeitsausdauer	} Anaerobe Schnelligkeitsausdauer			
	x	x	x	x	x	x		Lauf-schnelligkeitsausdauer				
	x	x	x	x	x	x		Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit	} Beweglichkeit	} Gewandtheit		
	x	x	x	x	x	x		Bewegungsvielfalt				
	x	x	x	x	x	x		Optimale Bewegungskoordination	} Technik			
Kurzstr.												
Mi-LA-Str.												
Hürden												
Sprung												
Wurf												
Mehrkampf												

Abbildung 1: Konditions- und Technikfaktoren und ihre Bedeutung bei den Disziplingruppen.

### Anwendung der Rahmentrainingsplanung

Die Säulendiagramme (Seite 4) bei den einzelnen Rahmenplanungen zeigen auf, wie gross der prozentuale zeitliche Aufwand der Trainingsarten am Gesamttraining sein soll. So bedeuten 10 Prozent Ausdauertraining beim Jugendlichen mit einer Trainingsbelastung von 5 Stunden pro Woche 30 Minuten Arbeit im aeroben Bereich, dagegen bei einem Spitzenmehrkämpfer mit 20 Wochenstunden Trainingszeit 2 Stunden Ausdauerarbeit.

Die Trainingsplanung muss mit zunehmendem Alter immer detaillierter werden. Bei jugendlichen Sportlern (zum Beispiel Jugend B) können alle Lauf-, Sprung- und Wurfkraftübungen unter dem Begriff Steigerung der Schnellkraft zusammengefasst werden. Beim erwachsenen Leistungssportler sollten die entsprechenden Zielsetzungen unterteilt werden in Verbesserung der allgemeinen und der speziellen Lauf-, Sprung- und Wurfkraft.

Während beim allgemeinen Schnellkrafttraining kein unmittelbarer Zusammenhang zur Wettkampfdisziplin besteht,

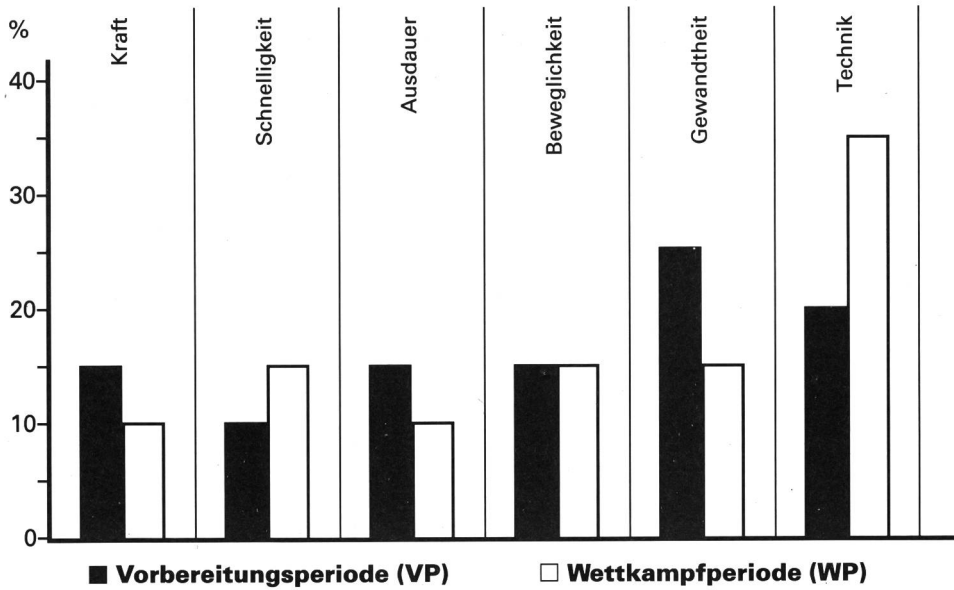
wird mit dem Begriff «speziell» immer die enge Beziehung zum Bewegungsablauf der Wettkampfdisziplin ausgedrückt. Dies bedeutet, dass ein spezielles Lauf-, Sprung- und Wurfkrafttraining immer auch eine Schulung der Technik ist. Die Situation ist bei der Schulung der Aktionsschnelligkeit ähnlich.

Die langfristige Entwicklung des Konditions- und des Techniktrainings kann aus der Gegenüberstellung der 3 Säulendiagramme und der Trainingsmassnahmen abgeleitet werden.

Die kurzfristige Planung kann den einzelnen Säulendiagrammen entnommen werden. Die 2 beziehungsweise 3 unterschiedlich markierten Säulen geben Aufschluss über den zeitlichen Anteil der einzelnen Trainingsarten in der Vorbereitungs-, Vorwettkampf- und Wettkampfperiode (auch extensive, intensive und explosive Phase genannt). Diese Perioden sollen je nach den geplanten Wettkämpfen in kleinere Perioden mit unterschiedlichem Belastungsumfang und unterschiedlicher Belastungsintensität unterteilt werden.

Im Jugendalter genügt es, das Trainingsjahr in eine Vorbereitungs- und eine Wettkampfperiode zu unterteilen.

## Mehrkampf Jugend B / Mädchen B



### Gewandtheit

Das Training der Gewandtheit wird im Jugend A-/Mädchen A-Alter zugunsten des Trainings der Konditionsfaktoren etwas reduziert. Die Übungen bleiben teilweise ähnlich wie im Jugend B-Alter, gelegentlich müssen sie aber den veränderten Bedürfnissen der Jugendlichen angepasst werden. Man beachte, dass die jugendlichen Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer noch nicht die gleichen Bedürfnisse wie die erwachsenen Leistungssportler haben.

### Technik

Das Techniktraining bleibt ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Die Zielsetzung im Jugend A-/Mädchen A-Alter ist die Verfeinerung der Grundformen. Es können bereits Trainingsmassnahmen aus dem Erwachsenentraining durchgeführt werden. Die bewährten Spielformen sollen aber deswegen nicht aus dem Programm gestrichen werden. Das Techniktraining muss bereits detaillierter geplant und durchgeführt werden. In der Vorbereitungsperiode sind gezielte Schulungs- und Korrekturübungen sinnvoll, in

der Wettkampfperiode muss vor allem die Wettkampfbewegung ganzheitlich geschult werden.

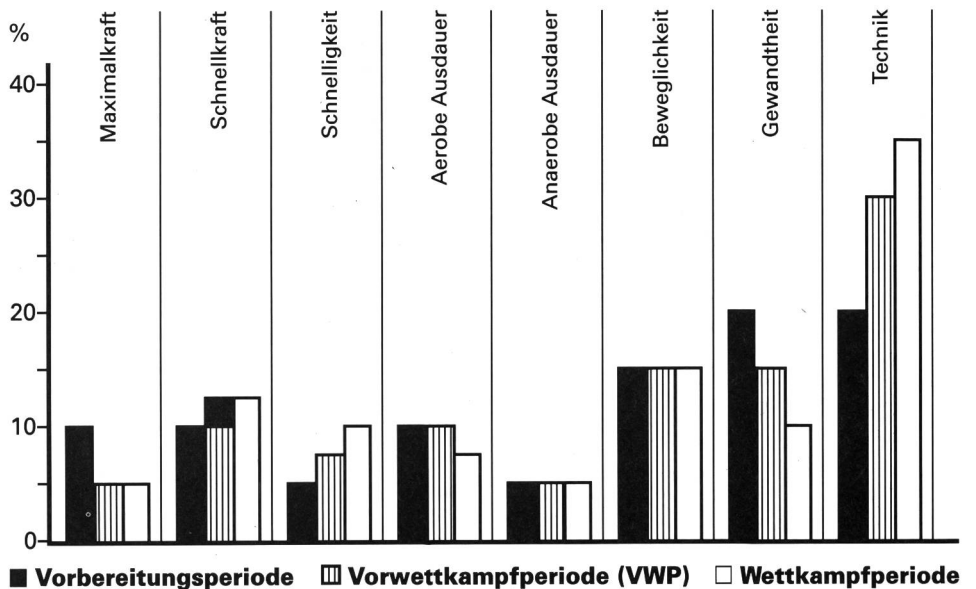
### Gewandtheit

Das Training der Gewandtheit hat auf der Stufe Jugend B/Mädchen B eine grosse Bedeutung. Die Zielsetzungen sind, möglichst viele unterschiedliche Bewegungen zu lernen, den Körper vielseitig und umfassend auszubilden und nicht zuletzt die Freude am Sport zu wecken und zu erhalten. Diese Ziele können durch Spiele irgendwelcher Art, durch ein Training anderer Sportarten, durch eigentliche Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen (zum Beispiel Hindernisläufe), aber auch durch ein unterschiedliches Bewältigen einer Bewegungsaufgabe bei leichtathletischen Disziplinen erreicht werden (zum Beispiel Hochspringen mit der Flop-, der Straddle-, der Seitroller-technik, Springen mit dem anderen Bein, beidbeiniges Hochspringen usw.).

### Technik

Weil das Jugendalter das beste Lernalter ist, hat das Training der Technik in diesem Zeitabschnitt Priorität gegenüber den anderen Trainingsarten. Die Trainingsformen sind aber nicht dieselben wie beim Training der Spitzenathleten. Die Jugendlichen sollen mit spielerischen Übungsformen in die Leichtathletik eingeführt werden. Die Zielsetzung auf dieser Stufe ist das Erarbeiten einer guten Grundform aller Leichtathletikdisziplinen. Dabei sollen vor allem in der Vorbereitungsperiode unterschiedliche Hilfsmittel wie Tau (Stabhochsprung), Wurfringe (Diskuswerfen), Medizinbälle (Kugelstossen) usw. eingesetzt werden. In der Wettkampfperiode soll vermehrt wettkampf- und disziplinentrainiert werden, ohne aber ganz von den spielerischen Formen abzuweichen.

## Mehrkampf Jugend A / Mädchen A



## Rahmentrainingsplan Mehrkampf Jugend B / Mädchen B

**Grundsatz:** Das Training im Jugend B-/ Mädchen B-Alter ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Wenn immer möglich sollte spielerisch trainiert werden.

Zielsetzungen	Trainingsmassnahmen	Widerstand	Umfang	Intensität	Pausen	Bemerkungen
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraftübungen an Geräten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tau- und Stangenklettern</li> <li>- Klimmzüge mit Anspringen</li> <li>- Liegestütze</li> </ul> </li> <li>- Einrollen (Ringe, Reck)</li> <li>- Bauch- und Rückenmuskelübungen</li> <li>- Geräteturnen</li> <li>Kraftübungen mit Partner <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen mit Partner auf dem Rücken</li> <li>- Kampfspiele</li> <li>- Liegestützwettkampf</li> <li>- Schubkarrenlaufen</li> <li>- Tauziehen</li> </ul> </li> <li>Sprungkrafttraining <ul style="list-style-type: none"> <li>- einbeinig, beidbeinig seitwärts, in die Höhe, in die Weite, über Hindernisse, auf Treppe, usw.</li> </ul> </li> <li>Wurfkrafttraining <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen und Stossen in allen möglichen Variationen</li> </ul> </li> <li>Laufkrafttraining <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hügelsprints, Treppenhügel, Sprunglaufen usw.</li> </ul> </li> </ul>	<p>eigenes Körpergewicht</p> <p>Partnerwiderstand</p> <p>eigenes Körpergewicht</p> <p>Med.-Bälle 1-3 kg Kugeln 1-5 kg eigenes Körpergewicht</p>	<p>2-3x</p> <p>2-3x 8 W</p> <p>2-3x 10-20</p> <p>2-3x 5-10 2-3x 10</p> <p>20-30 Min. 15-30 Min.</p> <p>100-200 Sprünge</p> <p>100-150 Würfe</p> <p>10-15 Serien</p>	<p>mittel-hoch</p> <p>mittel-hoch</p> <p>mittel-hoch</p> <p>mittel-hoch</p>	<p>1-2 Min.</p> <p>kurz</p> <p>kurz</p> <p>kurz</p> <p>kurz-mittel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen können innerhalb eines Circuittrainings durchgeführt werden</li> <li>- Arbeitszeiten -20 Sek.</li> <li>- 6-10 Übungen</li> <li>- Die Übungen sind dem Niveau der Jugendlichen anzupassen</li> <li>- Es müssen Übungen für den ganzen Körper enthalten sein</li> <li>- Barren, Ringe, Reck</li> <li>- verschiedene Varianten, auch Stafetten</li> <li>- zu zweit</li> <li>- Hände des Partners berühren</li> <li>- verschiedene Wettkampfformen</li> <li>- verschiedene Regeln und Ausgangsstellungen</li> <li>- allgemeines Sprungkrafttraining: barfuss auf weicher Unterlage, in der WP auch mit Schuhen auf harter Unterlage</li> <li>- spielerische Formen bevorzugen</li> <li>- allgemeine und spezielle Wurfübungen kombinieren</li> <li>- spielerische Formen bevorzugen (Wurfspiele mit Med.-Ball)</li> <li>- Schulung der Abdruckphase</li> <li>- auf weicher Unterlage auch barfuss möglich</li> </ul>
<p><b>Schnelligkeit</b></p> <p><i>Reaktions-schnelligkeit</i></p> <p><i>Aktions-schnelligkeit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaktionsspiele</li> <li>- Reaktionsübungen mit Gegenständen</li> <li>- Startübungen zu zweit (sich einfangen)</li> <li>- Laufschiene</li> <li>- Ins und Outs</li> <li>- Steigerungsläufe</li> <li>- Bergabläufe</li> <li>- kurze Sprints</li> <li>- Stafetten</li> <li>- Wurf- und Stossübungen</li> <li>- Sprungübungen</li> </ul>	<p>leichte Gegenstände</p> <p>leichte Bälle und Kugeln, Steine eigenes Körpergewicht</p>	<p>5-10 Min. 5-10 Min.</p> <p>5-10x</p> <p>je 3-5x 3-5x 3-5x</p> <p>3-5x</p> <p>4-6x</p> <p>30-60 Würfe</p> <p>50-100 Sprünge</p>	<p>hoch hoch</p> <p>hoch</p> <p>mittel hoch hoch</p> <p>hoch</p> <p>hoch hoch hoch</p> <p>hoch</p>	<p>kurz</p> <p>kurz</p> <p>kurz mittel mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>kurz</p> <p>mittel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beim Einlaufen sinnvoll</li> <li>- Bälle, Stäbe, Ringe usw.</li> <li>- Distanz 10-15 m, unterschiedliche Ausgangsstellungen</li> <li>- Knieheben, Anfersen usw.</li> <li>- bis 150 m, entspannt laufen</li> <li>- 50-100 m, auch am Ende des Einlaufens</li> <li>- spielerische Formen, schnelles Knieheben</li> <li>- 20-60 m, locker laufen</li> <li>- verschiedene Wettkampfformen</li> <li>- unterschiedliche Formen, auch Wettkämpfe, mehrheitlich disziplinspezifisch</li> <li>- übliche Sprungformen, Schnelligkeit nicht Weite betonen</li> </ul>
<b>Ausdauer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dauerlauf</li> <li>- Fahrtspiel</li> <li>- Langlauf, Fahrradfahren, Schwimmen</li> <li>- Orientierungslauf</li> <li>- Intervalltraining extensiv</li> <li>- Intervalltraining intensiv</li> <li>- Laufspiele</li> <li>- Wettkampfformen</li> </ul>		<p>15-30 Min. 15-30 Min. 30-120 Min.</p> <p>10-15x 100-200 m 4-6x 100-150 m</p>	<p>mittel mittel gering-mittel</p> <p>gering-mittel</p> <p>mittel-hoch</p> <p>mittel</p> <p>mittel-hoch</p>	<p>traben</p> <p>kurz (-60 s)</p> <p>mittel (2-4 Min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auch Laufstil beachten</li> <li>- günstig für den Laufrhythmus</li> <li>- geringe Intensität = Erholungsförderung, mittlere Intensität = Förderung der aeroben Ausdauer</li> <li>- Distanzen und Pausen häufig wechseln, Laufstil beachten</li> <li>- Die anaerobe Ausdauer soll in diesem Alter nicht extrem gefördert werden (Distanzen!)</li> <li>- Fussball, Handball, Basketball, Schlagball, Schnitzeljagd usw.</li> <li>- Stafetten, Geländeläufe über längere Distanzen (2-5 km), gelegentlich Bahnläufe -3 km</li> </ul>
<b>Beweglichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching, Zweck- und Schwunggymnastik</li> </ul>		10-15 Min.	gering		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwung- und Zweckgymnastik sind stufengerechter</li> </ul>

## Rahmentrainingsplanung Mehrkampf Jugend A / Mädchen A

**Grundsatz:** Das Training im Jugend A-/ Mädchen A-Alter enthält Elemente aus dem Jugend B-Bereich (Spielformen) und typische Schulungsformen aus dem Erwachsenentraining

Zielsetzungen	Trainingsmassnahmen	Widerstand	Umfang	Intensität	Pausen	Bemerkungen
<b>Maximalkraft</b>	Kraftübungen an Geräten – Tau- u. Stangenhangeln auch ohne Beineinsatz – Knickstütze (Barren) – Klimmzüge (Reck) – Einrollen an Reck, Ringen, Sprossenwand – Bauch- und Rückenmuskelübungen – Geräteturnen	eigenes Körpergewicht	3–4x  3–4x 10 3–4x 8–10 3–4x 8–10	mittel-hoch	1–2 Min.	– Circuitform ist geeignet – an schräger Stange einfacher  – vw und rw schwingen – auch mit anspringen – Einrollen an der Sprossenwand am anspruchsvollsten – Ganzkörperübungen und gezielte Bauchmuskelübungen
	Kraftübungen mit Partner – Kniebeugen an Sprossenwand, Partner auf Schultern – Hüftstrecken und Kniebeugen aus Bauchlage auf Schwedenkasten – Knieheben im Stand an Sprossenwand – Oberkörper rw heben Bauchlage auf Kasten – Adduktoren und Abduktorenübung (Sitzen) – Rückenlage, Beine sw senken und heben	Partnerwiderstand	20–30 Min. 20–30 Min. 2–3x 10  2–3x 10  2–3x 10	mittel-hoch	1–2 Min.	– Barren, Ringe, Reck – einzelne Übungen abschliessen – beide Partner halten sich an Sprossenwand  – Partner leistet Widerstand an der Ferse, Knie nicht absinken lassen  – Partner leistet Widerstand am Fuss – Partner fixiert Unterschenkel
	Kraftübungen mit Kugelhanteln – Kraftgymnastik für den Oberkörper	+ evtl. Med.-Ball	2–3x 10  2–3x 10			– Partner arbeiten gleichzeitig entgegengesetzt
	Kraftübungen mit der Scheibenhantel – Lernen der Bewegungsabläufe Kniebeugen, Bankdrücken, Reissen, Umsetzen, Stossen	Kugelhantel 5–15 kg 5–15 kg	2–3x 10–15	mittel	1–2 Min.	– Scheibenwischer, Partner fixiert Ellbogen – Circuitform ist geeignet  – Bewegungen in allen möglichen Ebenen, Belastungen anpassen
		Scheibenhantel 30–50%	2–3x 10	gering-mittel	2–3 Min.	– kein eigentliches Maximalkrafttraining, wichtig ist der richtige Bewegungsablauf
	Die 4 zur Auswahl stehenden Maximalkrafttrainings sind abwechselnd ins Programm zu integrieren. (2x pro Woche)					
<b>Schnellkraft</b> <i>Sprungkraft</i>	– Seilspringen – Weichmattensprünge versch. Varianten – hohe und tiefe Froschhüpfen (in der Weite, Hürden, Treppe) – Einbeinsprünge (Treppe, Hürden) – Laufsprünge (in die Weite, Hürden)	eigenes Körpergewicht	150–200 Sprünge VP/VWP	mittel-hoch	kurz	– Training der Wadenmuskulatur – barfuss springen, Fusstraining
			100–150 Sprünge WP	hoch	mittel	– Hauptwirkung auf Oberschenkelmuskulatur, auch barfuss auf weicher Unterlage – Training der Waden- und Oberschenkelmuskulatur
	<i>Wurfkraft</i>	– Kugel schocken vw – Kugel schocken rw – Med.-Ball werfen in versch. Varianten – Kugelhanteln stossen – Drehwürfe mit Schleuderball und Ringen – Würfe mit Kugeln und Bällen	3–7 kg 3–7 kg 2–3 kg  4–8 kg 1–3 kg  0,6–1,5 kg	50–100 Würfe  VP/VWP  30–50 Würfe WP	hoch  hoch-sehr hoch	kurz  mittel
<i>Laufkraft</i>	– Sprunglaufen auf den Fussballen – Treppenläufe – Hügeläufe – Laufen gegen Widerstand (Partner)	eigenes Körpergewicht	3–6x 30–40 m 3–6x 10 Sek. 3–6x 6 Sek. 3–6x 30–40 m	hoch	mittel	– schnelle und weite Sprünge aus Startstellung – schnelles und hohes Knieheben  – Training der Abstossphase
<b>Schnelligkeit</b> <i>Reaktions-schnelligkeit</i>	– Reaktionsübungen als Spielformen – Stafetten – Startübungen aus versch. Ausgangslagen	verschiedene Geräte eigenes Körpergewicht	10–20 Übungen	hoch	kurz	– mit Partner und unterschiedlichen Hilfsmitteln – Formen mit Reaktionsaufgaben – akustische, visuelle und taktile Signale

Zielsetzungen	Trainingsmassnahmen	Widerstand	Umfang	Intensität	Pausen	Bemerkungen
<b>Schnelligkeit</b> <i>Aktionsschnelligkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Steigerungsläufe</li> <li>– Ins und Outs</li> <li>– Startläufe Hoch- und Tiefstart</li> <li>– Staffeltraining</li> <li>– bergab oder mit Zugmaschine laufen</li> <li>– Sprungübungen mit Zeitmessung</li> <li>– Werfen und Stossen mit leichten Geräten (Med.-Ball, Bälle, Steine)</li> </ul>	eigenes Körpergewicht 3–5 kg (Ku) 1–1,5 kg (Di) 80–600 g (Sp)	je 3–4 Läufe  10–20 Serien 30–50 Würfe	hoch-sehr hoch  hoch-sehr hoch hoch-sehr hoch	mittel  mittel mittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Temposteigerung bis Maximum</li> <li>– immer locker laufen</li> <li>– Training der Beschleunigungsphase</li> <li>– ideales Sprinttraining für diese Alterskategorie</li> <li>– bringt Abwechslung in den Trainingsbetrieb</li> <li>– Absprungbewegungen möglichst schnell ausführen</li> <li>– Bewegungsgeschwindigkeit und Technik sollen gemeinsam trainiert werden</li> </ul>
<b>Aerobe Ausdauer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dauerlauf</li> <li>– Fahrtspiel</li> <li>– extensives Intervalltraining</li> <li>– Laufspiele</li> <li>– Langlauf, Fahrradfahren, Schwimmen, OL</li> <li>– Wettkampfformen</li> </ul>		20–30 Min. 20–30 Min. 8–10× 200 m  1–2 Std.	mittel-hoch mittel-hoch mittel  mittel mittel  mittel-hoch	traben 30–60 Sek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aerobe Ausdauer hat in dieser Phase grosse Bedeutung</li> <li>– Läufe im Gelände sinnvoller (auch Finnenbahn)</li> <li>– Fussball, Handball usw.</li> <li>– sehr gutes Grundlagentraining</li> <li>– gute Abwechslung</li> <li>– Stafetten, Geländeläufe, 12 Min.-Lauf</li> </ul>
<b>Anaerobe Ausdauer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Circuittraining</li> <li>– Hüggelläufe</li> <li>– intensives Intervalltraining</li> </ul>	eigenes Körpergewicht +kl Zusatzgewichte	2× (10× 30 Sek.) 4–6× 30 Sek.  4–6× 150–200 m	mittel-hoch mittel-hoch mittel-hoch	30–60 Sek. 2–5 Min. 4–6 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– darf nicht extrem sein, Übungen dem Können anpassen</li> <li>– nur in der Vorbereitungsperiode</li> <li>– nur in der VWP und WP Läufe auf der Bahn und im Gelände</li> </ul>
<b>Beweglichkeit</b>	– Stretching, Zweck- und Schwunggymnastik		10–15 Min.	gering		– je nach Zielsetzung sind alle 3 Formen geeignet

## Organisation der Trainingsstunde

Innerhalb des Trainings sind in bezug auf die Reihenfolge folgende Grundsätze zu beachten:

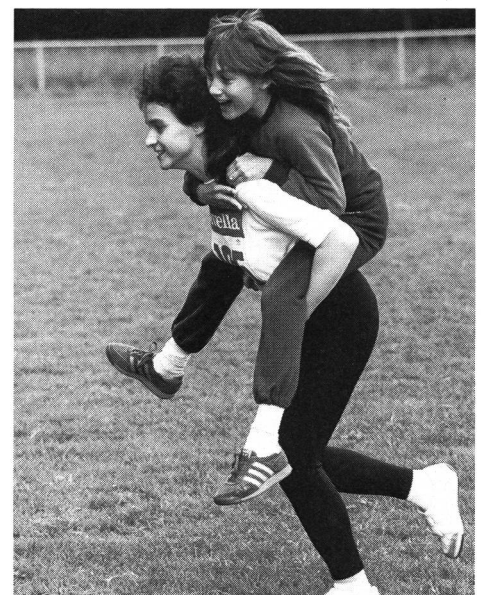
- zuerst Technik- dann Konditionstraining
- beim Techniktraining sind die Disziplinen in der Reihenfolge: Schnelligkeit (Lauf), Schnellkraft (Sprung) und Kraft (Wurf) zu kombinieren
- beim Konditionstraining ist die sinnvolle Reihenfolge: Schnellkraft-, Maximalkraft-, anaerobes und aerobes Ausdauertraining
- beim Mehrkampftraining sollten die Disziplinen in der Wettkampfreihenfolge trainiert werden

Jedes Training soll durch Warmlaufen begonnen und durch Auslaufen (mit Gymnastik) abgeschlossen werden.

## Trainingskontrolle und Trainingsauswertung

Unter Trainingskontrollen versteht man Tests (zum Beispiel Konditionstests) und Vorbereitungswettkämpfe. Sie sind wichtig als Standortbestimmung. Die Testresultate müssen bei der kurzfristigen Planung mitberücksichtigt werden.

Es ist sinnvoll ein Trainingstagebuch zu führen. Im Jugendtraining genügt es, wenn der Trainer ein Tagebuch führt, ab dem Juniorenlager sollte dies auch jeder Athlet tun. Trainingstagebücher können eine grosse Hilfe für die nächste Planung sein.



## Literatur

In einer Rahmentrainingsplanung können nicht alle für die Gestaltung des Trainings wichtigen Punkte erwähnt werden. Es wird deshalb auf folgende vom SLV als empfehlenswert taxierte Bücher verwiesen.

- J+S-Leiterhandbuch Leichtathletik (Egger)
- Grundlagen der Leichtathletik (Bauersfeld/Schröter)
- Zielgerichtetes Krafttraining (Trainerbulletin Nr. 6) (Kunz/Unold)
- Optimales Training (Weineck)
- Dehn- und Kräftigungsgymnastik (Spring u.a.)
- Leichtathletik in der Schule (Murer)
- 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (Murer)