

Dokumentation

Hochschultag Leichtathletik

Perspektiven und Herausforderungen der Leichtathletik



SSP Leichtathletik
Dozent: Manuel Odey

Anne-Kathrine Kremer
Matrikelnr.: 5596328

03.06.2017

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
<hr/>	
2. Vorträge	4
<hr/>	
2.1 <i>Entwicklung der Leichtathletik (Jun.-Prof. J. Flatau)</i>	4
<hr/>	
2.2 <i>Sensomotorische Leistungsfähigkeit (Prof. D. Schmidtbleicher)</i>	6
<hr/>	
2.3 <i>Kinder- und Jugendleichtathletik aus Verbandsperspektive (D.Ullrich)</i>	7
<hr/>	
2.4 <i>Training im Kindes- und Jugendalter aus medizinischer Sicht (Dr. med. A. Rosenhagen)</i>	9
<hr/>	
2.5 <i>Erfahrungspotentiale der Leichtathletik (Dr. S. Brand)</i>	11
<hr/>	
3. Workshops	13
<hr/>	
3.1 <i>Videounterstütztes Training (M. Odey)</i>	13
<hr/>	
3.2 <i>Laufen mit Kindern (V. Jennemann)</i>	14
<hr/>	
3.3 <i>Erfahrungspotentiale im Schulsport (Stab-Weitsprung) (H. Kaboth)</i>	16
<hr/>	
3.4 <i>Kooperation in der Leichtathletik (D. Ullrich)</i>	18
<hr/>	
4. Zusammenfassung	19
<hr/>	

1. Einleitung

Der zweite Hochschultag „Leichtathletik“ eine Kooperation des Hessischen und Deutschen Leichtathletik-Verbandes gemeinsam mit der Universität Frankfurt ging der Frage auf den Grund, was die Perspektiven und Herausforderungen der modernen Leichtathletik sind. Im Vordergrund stand dabei die Umsetzung der Kinder- und Jugendleichtathletik in Vereinen und Schulen und wie man es schafft den unterschiedlichen Lernperspektiven gerecht zu werden. Der Leichtathletik-Tag richtete sich an Sportlehrer, Referendare, Studierende, Trainer, Übungsleiter und Interessierte. Die Teilnehmer bekamen an diesem Tag die Möglichkeit sowohl die Umsetzung der modernen Leichtathletik in der Praxis zu erfahren, als auch die dem zugrundeliegende Theorie durch Experten näher gebracht zu bekommen. Dazu konnten sie aus vier von insgesamt fünf Vorträgen wählen und an zwei von insgesamt vier Workshops aktiv teilnehmen. Die angebotenen Vorträge umfassten die „Entwicklung der Leichtathletik“ (Jun.-Prof. J. Flatau, Leiter Sportökonomie), die „sensomotorische Leistungsfähigkeit“ (Prof. Dr. D. Schmidbleicher, Emeritierter Hochschulprofessor) und die „Kinder- und Jugendleichtathletik aus Verbandsperspektive“ (D. Ullrich, Leiter Jugendlehre im DLV, Projektgruppe „Kinder in der Leichtathletik“). Bei den letzten Vorträgen konnten die Teilnehmer zwischen dem Thema „Training im Kindes- und Jugendalter aus medizinischer Sicht“ (Dr. med. A. Rosenhagen, stellvertretender ärztlicher Leiter und Facharzt für Kinderheilkunde und Sportmedizin) und „Erfahrungspotentiale der Leichtathletik“ (Dr. S. Brand, Akademische Rätin) wählen. Die Umsetzung der Praxis erfolgte durch die Themen „Videounterstütztes Training“ (M. Odey, Fachleitung Leichtathletik), „Laufen mit Kindern“ (V. Jennemann, Lehrleiter Leichtathletik, Koordinator eines Schulsportzentrums), „Erfahrungspotentiale im Schulsport - Stab-Weitsprung“ (H. Kaboth, Pädagogischer Mitarbeiter) und „Kooperation in der Leichtathletik“ (D. Ullrich). Im Folgenden werden die Inhalte der einzelnen Vorträge und Workshops erläutert und abschließend die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst.

2. Vorträge

2.1 Entwicklung der Leichtathletik (Jun.-Prof. J. Flatau)

Während der Referent 2007 noch der Ansicht war, dass es keine Krise in der Leichtathletik gibt, revidierte er diese Meinung nun zehn Jahre später (2017).



Mit der Leitfrage, wie man die Leichtathletik aus dieser Krise führen kann, beschäftigte sich dieser Vortrag. Wie kann die Leichtathletik im Wettbewerb mit anderen Sportarten um das knapper werdende Gut Mitglieder bestehen? Hierzu begann der Vortrag mit einem historischen Abriss. Die Leichtathletik beinhaltet die natürlichsten menschlichen Bewegungsformen. Sie benötigt wenig bauliche und technische Voraussetzungen, da man die Grundformen Laufen, Springen und Werfen überall und mit einfachen Sportgeräten durchführen kann. Sie war zentraler Bestandteil der

Olympischen Spiele in der Antike und auch der Olympischen Spiele der Neuzeit. Bis zur Mitte des 20. Jahrhundert, in dieser Zeit gab es zwei Weltkriege und die Weltwirtschaftskrise, herrschte grundsätzlich ein Ressourcenmangel. Als Folge gab es wenige Sportstätten und Sportvereine; dadurch war der Weg für Sporttreibende zur Sportstätte durchschnittlich sehr weit. Die meisten Menschen verfügten über ein geringes Einkommen und wenig Freizeit. Bis ca. 2000 gab es eine Zeit des Bevölkerungs- und Wirtschaftswachstums. Im Zuge des goldenen Plans wurden zahlreiche Sportstätten errichtet und auch die Zahl der Sportvereine wuchs stetig an. Zudem war die Leichtathletik in der DDR eine Schwerpunktsportart. Die jüngere Entwicklung ist durch den demographischen Wandel gekennzeichnet, welcher bereits mit dem so genannten Pillenknick in den 1960er Jahren eingeleitet wurde und zu dem auch die stetig gestiegene Lebenserwartung beiträgt. Dies bedeutet, dadurch entwickelte sich eine verschärfte Konkurrenz zwischen den Sportarten um ein knapper werdendes Gut Mitglieder bzw. Talente. Hinzu kommt, die seit der Jahrtausendwende zunehmende Popularität des Fußballs sowie der Fitnessboom, dem sich auch immer mehr jüngere Menschen anschließen. Während früher ausschließlich Wettkampfsport betrieben wurde, geht es den Sporttreibenden heute häufig nur noch um Gesundheitssport und das Aussehen.

Im Vergleich zu anderen Sportarten liegen die veränderten Mitgliederzahlen seit 2000 bei der Leichtathletik mit -1,9% in einem guten Bereich. Lediglich Fußball (+4,4%) und Turnen (+3,2%) haben einen Mitgliederzuwachs zu verzeichnen. Sportarten wie Schwimmen (-4,5%), Handball (-4,8%), Golf

(-6,3%) und Tennis (-29,7%) haben einen wesentlich höheren Verlust an Mitgliedern zu verzeichnen als die Leichtathletik. Betrachtet man die geschlechtsspezifischen Veränderungen der Mitgliederzahlen bei Kindern und Jugendlichen in den unterschiedlichen Sportarten seit 2001 liegt die Leichtathletik (m -10%; w -3%) lediglich hinter den zwei Mannschaftssportarten Fußball (m -1%; w +63%) und Handball (m +5%; w -8%). Die statistische Analyse zu den Faktoren, die Einfluss auf diese Mitgliederentwicklung haben, ergab, dass hauptsächlich der Bevölkerungsumfang und die Vereinsdichte in dieser Sportart die Mitgliederentwicklung beeinflussen. Aber auch die Kaufkraft der Bevölkerung und die Sportvereinsdichte allgemein spielen eine Rolle. Die Faktoren, die die Entwicklung des Leichtathletik-Anteils im Vergleich zu anderen Sportarten beeinflussen sind die Nischenbreite, also wie ausgeglichen sind die Mitglieder (bspw. in Alter und Geschlecht) und der Ausländeranteil. Die Kaufkraft hat einen negativen Einfluss auf den Leichtathletik-Anteil. Das bedeutet, dass die Leichtathletik im Vergleich zu anderen Sportarten weniger Mitglieder gewinnt, je mehr Kaufkraft vorhanden ist.

Abschließend wurde die Frage erörtert wie mehr Mitglieder gewonnen und Talente entwickelt werden können. Der Schlüsselfaktor sei die Match-Qualität. Das bedeutet, wie passungsfähig sind die Erwartungen mit den gemachten Erfahrungen. Dementsprechend soll die Vielfalt der Leichtathletik als Vorteil genutzt werden. Kinder und Jugendliche wollen Spaß und Gemeinschaft. Diese Bedürfnisse müssen erfüllt werden um diese für sich zu gewinnen - die Match-Qualität sollte erhöht werden. Es soll zu Beginn allenfalls ein dezenter Leistungsanspruch von außen (z.B. seitens des Trainers) vorliegen, da der intrinsische Ehrgeiz effektiver ist als ein extrinsischer. Die Match-Qualität kann durch das Erfragen der Erwartungen erhöht werden. Um Kinder und Jugendliche zu gewinnen sollte eine aktive Rekrutierung stattfinden (bspw. in Kooperation mit Ganztagschulen). Dabei sollten die Vorteile der Leichtathletik gegenüber anderen Sportarten, vor allem ihre Vielfalt, kommuniziert werden. Menschen im Erwerbsalter sollten die Vorzüge, den Fitnesssport Laufen im Verein auszuüben, vermittelt werden. Dies könne bspw. durch preisgünstige Bekleidung, das Erstellen von Trainingsplänen, Laufbandanalysen und Leistungsdiagnostik, das Angebot von Reisen sowie den Einsatz neuer sozialer Medien (bspw. über eine App verabreden) geschaffen werden. Für ältere Menschen sollte der Gesundheitssport (Walking, Kraft-/Koordinationstraining) und die Gemeinschaft im Vordergrund stehen.

2.2 *Sensomotorische Leistungsfähigkeit (Prof. D. Schmidtbleicher)*

Der Begriff sensomotorische Leistungsfähigkeit wurde früher als Propriozeption bezeichnet und beschäftigt sich zum einen mit den



Empfindungen und Informationen, die sich auf die Sinnesorgane der Muskulatur, Sehnen und Gelenke beziehen (Synonym: Bewegungsgefühl) (Sherrington, 1904). Zum anderen mit der Oberflächensensibilität der Haut auf Berührung, Druck, Wärme, etc. (Synonym: Kinästhesie) (Cratty, 1979). Um die Leistungsfähigkeit zu steigern sollen Variationsabläufe trainiert werden. Im Zentrum steht dabei die Wahrnehmung der eigenen Bewegung, sowie die Orientierung im Raum (Loosch, 2003). Was sollen Leute wahrnehmen, die nicht wissen, wie es in ihrem Körper aussieht? Die Propriozeption sind die im afferenten Set enthaltenen Informationen, die für Planung, Durchführung und Kontrolle einer Bewegung notwendig sind (sensomotorische

Leistungsfähigkeit). Dabei sollen keine Mängel korrigiert werden. Viel mehr soll ein Variationstraining durchgeführt und die Empfindungen direkt besprochen werden (direktes Feedback). Das sensomotorische Training kann bei speziellen Krankheitsbildern unter orthopädischen (z.B. Bandruptur) oder neurologischen Aspekten (z.B. Diabetes), bei der Propriozeption und Hilfsmittelversorgung (z.B. Orthesen, Bandagen), der Propriozeption in Haltungs- und Rückenschule, der Koordinationsschulung bei Kindern oder bspw. zur Sturzprophylaxe bei älteren Menschen angewandt werden. Beginnt man mit einem Training findet die Leistungsverbesserung zunächst durch eine Anpassung des Nervensystems und anschließend über eine muskuläre Anpassung statt. Doch was passiert im Gehirn? Zunächst sollte ein Sportler seine Ausgangsposition kennen. Anschließend muss die Bewegung geplant werden. Dabei entsteht ein Bild im Kopf wie die Bewegung erfolgreich umgesetzt wurde. Wenn die Realität nicht mit dem übereinstimmt, was sich der Sportler vorgestellt hat, ist die motorische Ausführung schlecht. Das Einschätzen von Bewegungen muss trainiert werden. Die Bewegung ist eine Ortsveränderung in Raum und Zeit. Im Motorcortex sitzt die Sensorik. Dort befindet sich zu jedem Körperteil eine dazugehörige Fläche. Diese Flächengröße ist nicht abhängig von der Größe des Körperteils, sondern von der Anzahl der Rezeptoren bzw. der Feinmotorik. Die Generalisierung der Zeit erfolgt in den Basalganglien (langsame Bewegungen) und im Kleinhirn (schnelle Bewegungen). Anschließend läuft das Signal die Wirbelsäule herunter und wird in eine Bewegung umgesetzt. Zudem gibt es periphere Reflexmechanismen. Dazu gehören der Muskeleigenreflex (Proportional-

differentialer Fühler), die Feineinstellung des Dehnungsreflex (Alpha-Gamme-Koaktivierung), die reziproke Antagonistenhemmung, die autogene Hemmung mit Antagonistenaktivierung, der ipsilaterale Beugereflex mit gekreuztem Streckreflex, der Greifreflex (Zufassen), der Schreitreflex (Ganganalyse) und der Drehreflex (Kopf steuert Rumpf). Diese Reflexe sind trainierbar und funktionieren unwillkürlich. Je mehr junge Zellen ein Mensch hat, desto besser ist seine Leistungsfähigkeit. Durch Training werden alte Zellen zerstört und durch junge ersetzt. Training generiert eine BNF-Freisetzung, die die Erneuerung von Nervenzellen begünstigt. Jedoch dürfen nicht, wie es beim Übertraining der Fall ist, mehr alte zerstört werden als neue Zellen nachkommen können. Diese Plastizität muss im Hochleistungssport genutzt werden. Eine hohe Adaptationsfähigkeit geht mit einer höheren sensorischen Leistungsfähigkeit einher. Vorerfahrungen begünstigen ein schnelleres Lernen.

2.3 Kinder- und Jugendleichtathletik aus Verbandsperspektive (D.Ullrich)

Dieser Vortrag beschäftigte sich mit dem langfristigen Leistungsaufbau durch einen Strukturwandel in der Leichtathletik. „In der U12 spielen und in der U16



wird Leistung eingefordert.“ Diese Kritik wurde bzgl. der Einführung der Deutschen Einzelmeisterschaft für 15-jährige geäußert. Dieses Risikopotenzial konnte Arne Güllich wissenschaftlich widerlegen. Die einzelnen Ausbildungsphasen beschäftigen sich u.a. mit der Talentidentifikation und -entwicklung bis zur Leistungsspitze. Am Anfang steht dabei die Begabung, es kommt zum Ausprobieren (U12 bis U16), zum Spezialisieren (U18 bis U20), über das Investieren zur Leistungsspitze. Im Laufe der Zeit kommt es immer wieder zu Aussteigern (Dropout). Ein möglicher Grund sei die zu frühe Spezialisierung, wodurch es zu einem ziemlich einseitigen, monotonen Ausführen einzelner Disziplinen (50m-Sprint, Weitsprung, Schlagwurf) kommt.

Doch was kann gegen diesen Dropout unternommen werden? In der Kinderleichtathletik wird immer das Gleiche durchgeführt: 50m Sprint, Weitsprung, Schlagwurf. Die Kinder- und Jugendleichtathletik darf keine Kopie der Erwachsenenleichtathletik sein. Deswegen müssen die Bundesjugend-spiele (BJS) und die Wettkampfkonzepete überarbeitet werden. Seit 2001 gibt es neue BJS, die u. a. Hürdensprints oder Drehwürfe ermöglichen. Den Schulen ist es allerdings freigestellt, diese neue oder die alte Wettkampfform zu wählen. Heutzutage herrschen veränderte Lebens- und Bewegungsbedingungen. Die Menschen

leben nicht mehr in einer Bewegungsgesellschaft. Diese Tatsache und die Entwicklungsphasen der Kinder mit den einhergehenden unterschiedlichen Bedürfnissen müssen berücksichtigt werden. Dennoch werden diese Aspekte in der Kinderleichtathletik bislang nicht umgesetzt. Alle Kinder müssen weiterhin das Gleiche machen: 50m- Sprint, Weitsprung, Schlagwurf. Deshalb muss sich die Wettkampfsituation verändern. Bspw. ist die Dauer bei einem Weitsprungwettbewerb zu lange. Bedenkt man, dass ein Sprung (mit Messen und Herrichten der Grube) ca. eine Minute dauert, bedeutet das bei 25 Kindern, dass jedes Kind in 25 Minuten nur einmal springt. Wettkämpfe für Kinder müssen schnell sein.

Es gibt unterschiedliche Gründe etwas nicht zu machen. Deswegen spielt auch die Motivlage eine Rolle. Um den unterschiedlichen Entwicklungsphasen der Kinder gerecht zu werden, der Monotonie entgegenzuwirken und eine systematische Entwicklung der Leistungsfähigkeit zu generieren wurde ein neues Angebot erschaffen. Bspw. soll in der U8 zunächst ein Zielweitsprung in Reifen (1m, 2m, 3m, etc.), in der U10 eine Weitsprungstaffel (um die Bewegungszeit zu erhöhen) und in der U12 der normale Weitsprung (wobei die Zielwerte zunächst im Team addiert werden) durchgeführt werden. Ab der U12 ist eine Einzelwertung möglich. Beim Sprint sollen die U8 Kinder 30m aus verschiedenen Startpositionen laufen (Entwicklung der Beschleunigung), die U10 Kinder laufen 40m aus einem Hoch- oder Kauerstart und die U12 Kinder starten per Tiefstart über 50m. Durch solche methodischen Entwicklungen werden die Kinder ohne Monotonie spielerisch und trotzdem systematisch zum Leistungssport entwickelt. Alle Wettkämpfe werden im Team als Mehrkampf ausgeführt um eine vielseitige Entwicklung zu generieren.

Als Grundsätze zum Kindertraining gelten: Leichtathletik ist Laufen, Springen und Werfen, Koordination vor Kondition, jede Leistung zählt, mit effektiver Organisation zum Bewegungssportfest, gemeinsam im Team, vielseitig und vielfältig Wettfeiern und Offenheit und Transparenz. Kinder wollen prinzipiell das machen, was sie im Fernsehen sehen. Da sie jedoch bspw. nicht 100m sprinten können, müssen die Wettkämpfe kindgerecht angepasst werden. Für Kinder sind die genauen Zeiten nicht so interessant. Vielmehr interessiert sie, ob sie vor oder hinter ihren Freunden und Klassenkameraden ins Ziel kommen oder nicht. Zusammenfassend muss es ein umfassendes Ausbildungs- und Wettbewerbssystem für Kinder und Jugendliche geben. Dieses muss die Entwicklungsverläufe und die Motivlage (effektive Organisation, Miteinander und koordinative Herausforderung) berücksichtigen. Es sollte auf Grundlage von anerkannten Trainingshinweisen aus der Literatur und Wissenschaft, auf Erfahrungen aus den LV, auf den bundesweiten guten Erfahrungen mit dem Wettbewerb BJS und einer guten Zusammenarbeit mit Schule und Hochschule fungieren. Dadurch führt es vielseitig und diszipliniert zur Wettkampfleichtathletik der Jugend.

2.4 Training im Kindes- und Jugendalter aus medizinischer Sicht (Dr. med. A. Rosenhagen)

Dieser Vortrag beschäftigte sich mit den Fragen, welche Sportart ein Kind betreiben, wann es mit dem Sport beginnen, was trainiert und wie es belastet



werden sollte. Die Frage nach der Sportart muss individuell betrachtet werden und richtet sich nach den Interessen des Kindes (Vorbilder, Vorlieben), seinem Temperament und den lokalen Möglichkeiten. Um die Frage zu erörtern, wann Kinder/Jugendliche mit dem Training beginnen sollten, wurden fünf Altersklassen vorgestellt. Bei Kindern bis zum Grundschulalter steht die Bewegungsmotivation im Vordergrund. Die Übungen sollen einen Anreiz für Gleichgewicht, Koordination und Bewegung geben. Bei Kindern bis ins späte Grundschulalter liegt der Fokus auf dem Grundlagentraining. Dieses beinhaltet die Entwicklung sportart-spezifischer Fähigkeiten, eine sportgerichtete

Leistungsmotivation und das Kennenlernen einzelner Trainingsmethoden. Der Schwerpunkt bei zwölf bis 14-jährigen ist das Aufbautraining in dem ein hoher sportartspezifischer Leistungsstand angestrebt, der mit sportartspezifischen Trainingsmethoden trainiert wird und eine erfolgreiche Teilnahme an nationalen Wettkämpfen ermöglicht. Die 16 bis 18-jährigen erhalten ein Anschlusstraining, in dem sie die verschiedenen Techniken beherrschen und mit hoher Trainingsbelastung umzugehen lernen. Eine erfolgreiche Teilnahme an internationalen Wettkämpfen ist möglich. Erst mit 18 Jahren sollte das Hochleistungstraining beginnen. Zur Zeit ist das Kinder- und Jugendtraining jedoch durch fehlende Grundlagenausbildung motorischer Bewegungsabläufe durch zu frühe Spezialisierung und einseitige Bewegungsabläufe gekennzeichnet. Stattdessen sollte die Basis für spätere Hochleistungen durch hauptsächlich Koordinations- und Geschicklichkeitstraining und teilweise durch Ausdauer- und altersgerechtes Krafttraining erfolgen. Doch wie soll belastet/trainiert werden? Die Ziele des Kinder- und Jugendtraining beinhalten den Leistungsaufbau, die Entwicklungsförderung und die Gesundheitsprävention. Dabei gilt es die Entwicklung bzw. das Wachstum des Bewegungssystems und des Energiehaushalts, des Nervensystems und der Psyche und des Vegetativum und des Immunsystems zu beachten. Ein wichtiger Bestandteil des Kinder- und Jugendtrainings sollte das Krafttraining sein, da die sportliche Höchstleistung zwischen dem 10. und 15. Trainingsjahr erreicht wird und die maximale Trainierbarkeit des Organismus zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr liegt. Dabei gilt es die Mechanismen der

präpubertären Kraftentwicklung zu berücksichtigen. Diese werden in neuronale, muskuläre und entwicklungsbedingte Effekte unterteilt. Neuronale Effekte des Krafttrainings sind die Verbesserung der Koordination, eine effektivere Rekrutierung und ein starkes Ansprechen der motorischen Einheiten. Muskuläre Effekte umfassen die Verbesserung der Koordination involvierter Muskelgruppen und ein erhöhtes Drehmoment der kontraktile Elemente (Ozmun, 1994). Die entwicklungsbedingten Effekte reichen von einer Verbesserung der muskulären Faserarchitektur (Fiederung) zur Reduktion der zentralen Hemmung maximaler Kraftentwicklung. Bei der Gestaltung des Training sollte mit Maschinen, Gewichten, Bändern, Bällen und dem eigenen Körpergewicht gearbeitet werden. Grundsätzlich sollten Übungen für große den für kleinere Muskelgruppen, Mehr-Gelenks- den Single-Gelenk-Übungen und anspruchsvolle den einfachen Übungen vorgezogen werden. Anfänger müssen zunächst die Bewegungsausführung erlernen (1-2 Sätze, 10-15 Wdh.), weswegen in diesem Bereich mit geringerem Gewicht gearbeitet wird. Fortgeschrittene können ihre intra-/ intermuskuläre Koordination und die Hypertrophie steigern (2-4 Sätze, 6-8 Wdh. bei schwerem Gewicht und Mehr-Gelenks-Übungen oder 10-12 Wdh. mit moderatem Gewicht und Single-Gelenk-Übungen). Prinzipiell muss auf eine kontrollierte und technisch exakte Ausführung geachtet werden. Zum Aufwärmen können dynamische Bewegungen (speziell: Hüpfen, Springen, Stoßen und Werfen) durchgeführt werden. Von einem Stretching und langen Ausdauerbelastungen wird abgeraten. Beim Konditionstraining gilt es die neuromuskuläre Verbesserung durch das Verfeinern der Bewegungstechniken, einen ökonomischeren Krafteinsatz und die Steigerung der Koordinationsfähigkeit zu erreichen. Insgesamt sollte mit kürzerer Distanz begonnen und diese erst gesteigert werden, wenn die Ziele erreicht wurden. Beim Kinder- und Jugendtraining sollen keine monotonen Übungen wie Laufen, Schwimmen, etc. umgesetzt werden. Stattdessen soll auf kombinierte Übungen wie das Laufen mit Ballaufgabe, eine Sprintstaffel, ein Aerobic Circle oder Koordinationsaufgaben zurückgegriffen werden. Ein besonderes Augenmerk muss auf die Wachstumsfuge (Epiphysenfuge) des Knochens gelegt werden. Diese haben eine hohe Wachstumsrate, sind schwächer als das umliegende Gewebe und gelten als „Sollbruchstelle“. Um diese Stellen zu schützen muss der aktive Bewegungsapparat gestärkt werden. Verletzungen an dieser Stelle resultieren aus einer unsachgemäßen Durchführung, einer übermäßigen Laststeigerung, einer abgefälschten Bewegung oder einem Unfall (der durch Ermüdung oder einen technischen Fehler zu Stande kommt). Durch einseitige Belastung kann es durch Langeweile zu Flüchtighkeitsfehlern kommen, die eine Verletzung provozieren können. Gleichzeitig kann auch eine Überforderung zu Technikfehler führen, die Verletzungen der Epiphysenfuge begünstigen.

2.5 Erfahrungspotentiale der Leichtathletik (Dr. S. Brand)

Die Quantifizierung dient als didaktische Grundlage der Leichtathletik. Dabei hat jeder Sportler unterschiedliche Motive (z.B. um zu Laufen). „Nicht ein



Bewegungsablauf ist Sport, dazu wird er erst durch eine situationspezifische Rezeption und Bedeutungszuweisung durch die Handelnden“. Die Motivlage ist nicht immer schneller, höher und weiter. Dies müsse genutzt werden. Um den Kern des Laufens, Springens und Werfens neu zu strukturieren, soll berücksichtigt werden, dass die Leistung in der Leichtathletik zwar messbar ist, aber nicht der ausschließliche Sinn sein darf. Die Leichtathletik bietet verschiedene

Erfahrungspotentiale: phänomenal (Springen macht Freude - Prozess), individuell (Nominalskaliert; schaff ich's oder schaff ich's nicht - Wagnis), sozial (Ordinalskaliert; wer kann besser - Wettkampf), absolut (Intervallskaliert; wer ist am Besten - Rekord). Die Zahl, das messbare Ergebnis (Intervallskaliert), steht erst am Ende der ästhetischen Stufenleiter, nicht an deren Anfang. Der Sportunterricht muss sich von unten nach oben arbeiten, da er die Erziehung zum und durch den Sport beinhalten soll. Die Bewegungsbildung zum Sport ist ein qualitativ strukturierter Erfahrungsprozess. Bewegungen werden gelehrt. Die allgemeine Bildung (Erziehung durch Sport), in diesem Fall die Sozialerziehung, beinhaltet sowohl die Selbstbestimmungs-, Mitbestimmungs- und Solidaritätsfähigkeit, als auch die Mündigkeit. Der Sportunterricht sollte beides ermöglichen. Ein Beispiel bietet das Thema „über Hindernisse laufen“. Es geht zunächst nicht darum möglichst flach und schnell über die Hürde zu kommen, sondern um ein schnelles, wagnishaltiges Aufbrechen und ein rhythmisch effizientes Gestalten. Ein zweites Beispiel erfolgt durch das Thema „Laufen, Skaten und Fahren“. Hier kann ein kooperatives Lernen in der Leichtathletik stattfinden. Ein Team erhält eine bestimmte Anzahl an Runden. Jede Fortbewegungsmöglichkeit gibt unterschiedliche Punkte. Das Team muss gemeinsam die Umsetzung besprechen und die vorgegebene Rundenanzahl realisieren. Eine Einführung des neuen KiLa (Kinderleichtathletik) Systems, deren Einführung 2013 erfolgte, soll kindgemäß sein und die motorischen und psychosozialen Entwicklungsschritte beachten. Das bedeutet, es soll die Vielseitigkeit des Laufens, Springens und Werfens in Form abwechslungsreicher Mehrkämpfe im Team betonen, zu früher Spezialisierung Rechnung tragen und Erfahrungspotentiale zeigen. Heutzutage gibt es neue Sportarten. Es steht

nicht mehr die Spitzenleistung im Vordergrund, sondern das Wohlbefinden und die Geselligkeit. Sport muss also Spaß, Erlebnis, Training und die Verbesserung der eigenen Leistung beinhalten. Ein Jogger würde sich bspw. nicht Leichtathlet nennen, obwohl er einen Kern der Leichtathletik, das Laufen, umsetzt. Es gibt neue Motive. Der Jogger nutzt das Tracking. Er will sich selbst und seine Leistung bspw. durch Posts zeigen und sich mit anderen Vergleichen. Außerdem können Apps dem Sportler sagen, was er machen soll. Das eigene Körperempfinden spielt hierbei keine Rolle mehr. Die Leichtathletik muss sich mit dieser Veränderung befassen. Doch wie kann bspw. das Hindernislaufen in der Schule didaktisch umgesetzt werden? Man kann sich dafür entscheiden ein ökonomisch, schnelles Geradeauslaufen über regelmäßig stehende, gleich hohe Hindernisse zu thematisieren. Oder man befasst sich mit einem schnellen waghalsigen Aufbrechen und rhythmisch-effizienten Gestalten sowie einverleiben eines Laufraums (Lange, 2006). Didaktisch kann die Umsetzung des Laufen, Springen und Werfens durch ein strukturiertes Feld exemplarischer Bewegungserfahrungen erfolgen. Betrachtet man den methodischen Aspekt sollte die Akzentuierung des „wie“ mit dem Ziel einer hohen Unterrichtsqualität im Vordergrund stehen. Dabei handelt es sich um den erziehenden Sportunterricht, der die Vermittlung von Bewegungskompetenzen aus Erfahrungsqualitäten im Horizont allgemeiner Bildung fokussiert. Ein konkretes Beispiel wurde anhand des Laufen über Hindernisse bei einer 7. Klasse vorgestellt. So war das Ziel der ersten Unterrichtseinheit „wenig in der Luft zu sein“. In der zweiten Einheit ging es darum „wenig in der Luft zu sein und so wenige Schritte wie möglich, aber so viele nötig zu benutzen um den optimalen Hindernisabstand zu finden“. Die dritte Einheit befasste sich mit dem Thema: „variabel rhythmisierend schnell laufend die Hindernisse zu überqueren“. Die Schüler sollten Herausarbeiten welche Folgen das Variieren für ihren Lauf hat. Zuletzt wurde die eigene Leistung in Relation zu anderen bewertet. Allerdings ging es dabei nicht um erreichte Zeiten, sondern um die Bewegungsqualität. Es entstand ein Wettkampf der Rhythmen. Die Hindernisse zeigten sich als besonders herausfordernde Elemente zur Rhythmisierung des Laufens zwischen den Hindernissen. Es wurde nach Lösungen gesucht die Hindernisse möglichst schnell zu überqueren. Es wurde erarbeitet, ausprobiert, diskutiert und justiert. Letztendlich wurde reflektiert und das Ergebnis gesichert und festgehalten. Dazu sollten die Kinder ihre Erfahrungen in einem Tagebuch festhalten. Zusammenfassend gibt/gab es viele Bedeutungszuweisungen für Bewegungshandlungen. Die Folie auf der dies passiert (Kultur, Gesellschaftsstrukturen, historische Gegebenheiten) ist dafür entscheidend. Laufen, Springen und Werfen hatten je unterschiedliche Bedeutungszuweisungen. Leistungen in der Leichtathletik sind zwar messbar, aber Messen ist nicht der ausschließliche Sinn der Leichtathletik. Die „Stufenleiter“ der Erfahrungspotentiale gilt es von unten nach oben und nicht von oben nach unten

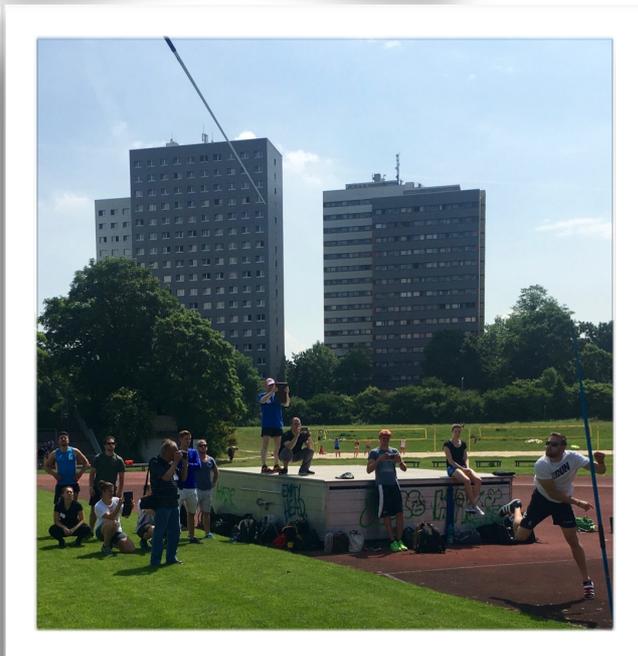
umzusetzen. Darüber müssen methodische Ansätze nachdenken. Das neue DLV-Kinderleichtathletikkonzept bietet erste Ansatzpunkte. Die ESU fordert eine Umsetzung von schülerorientierten Methoden, dann können Erfahrungen, die höchst individuell sind, möglich werden (aber man kann nur einen Möglichkeitsraum anbieten).

3. Workshops

3.1 Videounterstütztes Training (M. Odey)



In diesem Workshop bekamen die Teilnehmer einen Einblick in die Videoanalyse beim Training, die sie mit Hilfe von verschiedenen Apps (wie bspw. iAnalyze oder Coach's eye) umsetzen konnten. Diese Programme können helfen Bewegungsabläufe zu filmen und diese anschließend durch das Einfügen von Winkeln und Strecken oder das Nutzen der Slow-motion-Funktion zu analysieren. Gerade im Leistungssport können Sportler, da sie über genug eigene Bewegungserfahrung verfügen sich solche technischen Hilfsmittel zu nutzen machen und ihre eigene Bewegung selbstständig analysieren. Doch auch in der Schule und im Verein kann eine solche Analyse



genutzt werden um Bewegungsabläufe in einer größeren Gruppe zu besprechen. Anhand des Bewegungsablaufs beim Speerwurf, sollten die Teilnehmer den Umgang mit einer zuvor ausgewählten App erlernen. Dazu benötigten sie ein mitgebrachtes Smartphone oder Tablet. Mithilfe des „Speerballs“ sollten die Teilnehmer die Speerwurfbewegung durchführen und sich gegenseitig dabei filmen. Als erste Eigen Erfahrungen konnten festgehalten werden, dass stets der ganze Sportler gefilmt werden sollte, der beste Abstand zwischen drei und vier Meter lag und die Filmposition

in Abhängigkeit von der gewünschten Fragestellung zu wählen ist. Es kann zwischen dynamischer Filmposition (bspw. beim Anlauf) und Standbild (bspw. von hinten) unterschieden werden. Es ist stets darauf zu achten den Winkel während dem Filmen nicht zu verändern, da sonst die wahren Strecken- und Winkelgrößen im Video verfälscht rüberkommen. Nach den ersten Erfahrungen, sollten nun die Würfe eines „Profi-Sperrwerfers“ aus drei verschiedenen Positionen gefilmt werden: auf Abwurfhöhe, von hinten und diagonal von vorne. Anschließend wurde anhand der gemachten Aufnahmen Fehlerquellen thematisiert. Dabei handelte es sich um die Positionierung zum Geschehen, die Totale vs. dem Mitfahren und die Bildrate. Zudem wurden weitere Möglichkeiten der Videoanalyse-Software erörtert.



3.2 *Laufen mit Kindern (V. Jennemann)*

In dem Workshop „Laufen mit Kindern“ der der Leitidee Gesundheit folgt, wurden verschiedene Übungsformen umgesetzt, die Kinder zum Laufen motivieren sollen und wie Lauftrainingseinheiten kindgerecht umgesetzt werden können. Im Folgenden werden zwei Spiel- und Übungsformen exemplarisch dargestellt.

A. Busfahrt:

Benötigt werden hierfür bspw. zehn Stationskarten (Haltestelle) auf dem jeweils ein Ortsname steht und ein Zettel für den Spielleiter auf dem diese zehn Ortsnamen mehrfach in unterschiedlicher Reihenfolge aufgelistet sind. Die Stationskarten werden auf einer Wiese durch den Spielleiter verteilt.

Anschließend werden die Teilnehmer in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team (Bus) erhält eine Farbe. Der Spielleiter notiert die jeweilige Farbe an einer Reihe der aufgelisteten Ortsnamen. Er stellt sich an den Rand des Spielfeldes und gibt jedem Bus die erste Haltestelle (Bsp.: „Rot fährt nach Heddernheim“). Kennen alle Busse ihre erste Haltestelle, geht die Fahrt los. Die Teilnehmer laufen geschlossen, in ihrem jeweiligen Team, über die Wiese, auf der Suche nach der passenden Haltestelle. Haben sie die Haltestelle gefunden, laufen sie gemeinsam zum Spielleiter um ihre nächste Station zu erhalten. Das Team, das als erstes alle Haltestellen angefahren hat, gewinnt das Spiel.



B. Lebende Stoppuhr:

Um diese Übungsform umzusetzen, werden vier große Eimer, von denen jeweils ein Eimer voller Tischtennisbälle und einer voller Tennisbälle ist, benötigt. Der Eimer voller Tischtennisbälle und ein leerer Eimer werden in einem Abstand von ca. 60m und der Eimer voller Tennisbälle und ein leerer Eimer im Abstand von ca. 4-5m auseinander gestellt. Die Teilnehmer werden in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Team A muss alle Tennisbälle aus dem gewählten Abstand in den anfangs leeren Eimer werfen. Die Bälle müssen darin liegenbleiben. Daneben geworfene Bälle dürfen zur Abwurfposition zurückgeworfen werden.

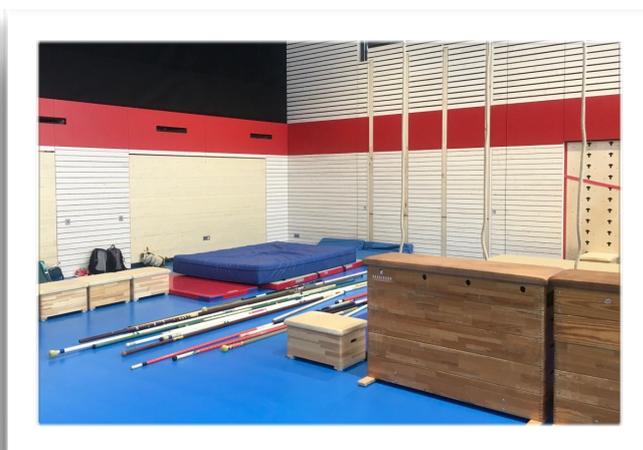


Zeitgleich startet Team B mit dem Laufen. Dabei muss das Team so viele Tischtennisbälle wie möglich von dem einen Eimer in den 60m entfernten anfangs leeren Eimer transportieren. Jeder Teilnehmer darf nur einen Tischtennisball pro Lauf mit sich tragen. Das Spiel endet sobald Team A alle Tennisbälle in den zuvor angegebenen Eimer geworfen hat. Danach tauschen die Teams die Aufgaben. Das Team am Ende die meisten Tischtennisbälle in den 60m entfernten Eimer transportieren konnte, gewinnt das Spiel.



3.3 Erfahrungspotentiale im Schulsport (Stab-Weitsprung) (H. Kaboth)

Der Workshop Erfahrungspotentiale im Schulsport beschäftigte sich zum einen mit der Umsetzung des Themas „Vom Erleben des Fliegens“ zum Hoch-/Weitsprung mit dem Ziel, dass die Schülerinnen und Schüler sich durch



erarbeitete Kriterien zum Absprung, der Flugphase und der Landung über eine individuelle Bewegungslösung die Technik für den Weitsprung erarbeiten. Zum anderen wurde das Thema „Von Bewegungserlebnissen zu Bewegungserfahrungen“ durch vielfältige Formen des Springens mit dem Stabhochsprung umgesetzt. Dieses hatte das Ziel, dass die Schüler verschiedene Sprungformen erleben und ihre Erfah-

rungen reflektieren, indem sie an Stationen vielseitig und variationsreich springen. Die Umsetzung erfolgte durch einen Stationsbetrieb an denen das Erlebnis des Fliegens und das Springen mit dem Stab im Vordergrund stand. Dazu sind im Vorfeld die wichtigsten Sicherheitsregeln zum offenen Stationsbetrieb eingehend erläutert worden (bspw. keinen Schmuck tragen, nicht mehr als fünf Personen an einer Station,...). Es wurden fünf Gruppen gebildet und den jeweiligen Stationen zugeordnet. Insgesamt gab es vier Stationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten: Anlauf, Absprung, Landung und Weitsprung. Dort befand sich jeweils eine Stationskarte, die ver-



schiedene Bewegungsaufgaben beinhaltete. Die grün gekennzeichneten Aufgaben waren Pflicht, die gelb markierten Bewegungen sollten ausprobiert werden, wohingegen die roten Bewegungsaufgaben freiwillig waren. Jede Station sollte in der Gruppe dahingehend reflektiert werden, was der Schwerpunkt der jeweiligen Station gewesen ist und wie man die Bewegungsaufgabe umgesetzt hat um verschiedene Technikelemente zu sammeln. Es wurden alle Stationen durchlaufen, ehe die Erfahrungen gemeinsam reflektiert wurden. Die Leitfrage, die im Nachhinein von den Teilnehmern reflektiert werden sollte war: Welche Form des Springens (Niedersprung, Übersprung, Weitsprung, Hochsprung) war für den Einzelnen ein Wagnis und warum?



3.4 Kooperation in der Leichtathletik (D. Ullrich)

Dieser Workshop beinhaltete die soziale Interaktion und wie man Schlüsselqualifikationen wie Kooperations- und Teamfähigkeit während des Trainings fördern kann. Dabei wurden die zentralen Aspekte der Leichtathletik - Laufen, Springen und Werfen - in die unterschiedlichsten Spiel- und Übungsformen integriert. Im Vordergrund stand dabei das Mit- und Gegeneinander und das Interagieren mit einem Partner oder in Gruppen. Exemplarisch werden im Folgenden zwei Übungsformen erläutert, die Bestandteil des Workshops waren.

A. Federballwurf

Die Teilnehmer wurden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Die beiden Mannschaften standen in der Mitte des Feldes. Jeder Teilnehmer stand mit einem Federball in der Hand Rücken an Rücken zu seinem direkten Gegenspieler aus der anderen Mannschaft. Die erste Aufgabe bestand darin den Federball so weit wie möglich zu werfen. Anschließend stellten sich die jeweiligen im Wettkampf stehenden Paare mit dem Gesicht zueinander, nahmen sich an der Hand und tauschten die Seiten. Auf Kommando des Spielleiters, mussten alle Teilnehmer einen der zuvor geworfenen Federbälle der gegnerischen Mannschaft holen und sich anschließend an der Mittellinie hinsetzen. Das Team, das als erstes vollständig an der Mittellinie saß hat das Spiel gewonnen. In dieser Variation werden zwei Grundelemente der Leichtathletik, Sprint und Wurf, in einer kooperativen Übungsform integriert. Durch die kurzen Laufwege wird in dieser Variation vorrangig die Start-, Beschleunigungs- und Bremsfähigkeit trainiert. Längere Strecken können durch das Werfen eines Tennisballs erzeugt werden. In der Hinführung zum Leistungssport kann auch ein Medizin-ball verwendet werden.



B. Tic Tac Toe

Tic Tac Toe wird auf einem 3x3 Felder großen Feld gespielt. Es werden zwei Teams gebildet die gegen einander spielen. Der Abstand von der Startlinie, von der beide Teams beginnen, zum Spielfeld kann beliebig gewählt werden (bspw. 20m). Jedes Team erhält drei Hütchen einer Farbe (Bsp. Team A erhält drei blaue Hütchen und Team B drei rote Hütchen). Auf Kommando startet ein Spieler von jedem Team mit einem Hütchen von der Startlinie. Am Spielfeld angekommen müssen sie ihr Hütchen in ein beliebiges (freies!) Feld stellen. Anschließend rennen die Spieler zurück und klatschen das zum Sprint bereitstehende Teammitglied ab, das mit einem weiteren Hütchen startet. Das Team, das es zuerst schafft drei Hütchen ohne Unterbrechung in einer Reihe zu haben, gewinnt das Spiel augenblicklich. Als Reihe gelten waagerechte, senkrechte oder diagonale Reihen. Schafft dies kein Team nach dem Stellen der drei vorhandenen Hütchen, starten die nächsten Mitspieler ohne Hütchen und müssen ein bereits im Feld stehendes Hütchen in ein leerstehendes Kästchen verschieben.

4. Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Leichtathletik derzeit durch den demographischen Wandel im Wettkampf mit anderen Sportarten um das knapper werdende Gut befindet. Deswegen muss vor allem die Kinder- und Jugendleichtathletik den aktuellen Erwartungen angepasst werden, um dem Mitgliederschwund entgegenzuwirken. Um dies zu bewerkstelligen sollte der Leistungsgedanke hinten angestellt werden und der Spaß und die Gemeinschaft in den Vordergrund treten. Bislang müssen alle Kinder das Gleiche machen: 50m-Sprint, Weitsprung, Schlagwurf. Um den unterschiedlichen Entwicklungsphasen der Kinder gerecht zu werden, der Monotonie entgegenzuwirken und eine systematische Entwicklung der Leistungsfähigkeit zu generieren muss ein neues Angebot erschaffen werden. Dabei gilt es die Entwicklung bzw. den Wachstum des Bewegungssystems und Energiehaushalts, des Nervensystems und der Psyche und des Vegetativum und des Immunsystems von Kindern und Jugendlichen zu beachten. Die Leichtathletik bietet verschiedene Erfahrungspotentiale: phänomenal (Springen macht Freude!), individuell (Schaff ich's oder schaff ich's nicht?), sozial (Wer kann besser?) und absolut (Wer ist am Besten?). Die Zahl, das messbare Ergebnis, steht erst am Ende der Stufenleiter, nicht an deren Anfang. Dies gilt es sowohl im Verein, als auch in der Schule zu berücksichtigen. Eine Einführung des neuen KiLa (Kinderleichtathletik) Systems, die bereits 2013 erfolgte, soll kindgemäß sein und die motorischen und psychosozialen Entwicklungsschritte beachten. Das bedeutet, es soll die Vielseitigkeit des Laufens, Springens und Werfens in Form abwechslungsreicher Mehrkämpfe im Team betonen, zu früher Spezialisierung Rechnung

tragen und Erfahrungspotentiale zeigen. Diese Form der Kinder- und Jugendleichtathletik gilt es sowohl in der Schule, als auch im Verein zu etablieren und so die Vorteile der Leichtathletik (v. a. die Vielfalt) zu nutzen, um wieder mehr Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik zu begeistern und die Dropout-Rate zu reduzieren.

Einen Einblick in die Praxis der „neuen“ Kinderleichtathletik wurde anhand der Workshops gegeben. So konnte gezeigt werden, dass Laufen, Springen und Werfen spielerisch umgesetzt und geschult werden kann. Bei der Umsetzung von Übungseinheiten können Kinder/Jugendliche mit Hilfe von Stationsbetrieben die Möglichkeit bekommen, Erfahrungen zu sammeln. Die Durchführung von Übungsinhalten mit dem Schwerpunkt der Kooperation kann durch verschiedenen Variationen das Laufen, Springen und Werfen mit/ gegen einen Partner/ ein Team thematisieren. Und auch die Affinität von Kindern zu neuen Technologien kann bspw. durch Videoanalyse-Apps genutzt werden um Kinder und Jugendliche wieder und anhaltend für die Leichtathletik zu begeistern.