



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Talentsichtungsmニュアル

Mehrperspektivisches Sichtungskonzept

Praxismodule Sichtungstraining



Stand 20.01.2020

VORWORT

Team Leistungssport

Das vorliegende Manual zum Sichtungstraining Leichtathletik an den Regionalen Talentzentren (RTZ) ist für die hessische Leichtathletik richtungsweisend. Die Bedeutung des Begriffs Talent und die Talentbestimmung werden immer wieder kontrovers diskutiert. Zum Thema Talentsichtung gibt es viele unterschiedliche Ansichten und Herangehensweisen.

Umso erstaunlicher ist das Ergebnis dieses Manuals. In vielen Besprechungen und heiß geführten Diskussionen unter den Experten im Bereich Talentsichtung – Lehrer-Trainer, Landestrainer, Stützpunkttrainer, Heimtrainer, Referentin Leistungssport und Bundesstützpunktleiter Frankfurt –, ist ein gemeinsames, strukturiertes und transparentes Manual entstanden. Ein Konzept, das eine multifaktorielle Betrachtung der Kinder ermöglicht.

Wir im Team Leistungssport des Hessischen Leichtathletik-Verbandes (HLV) haben das gemeinsam geschafft. Dazu gehört, dass wir unsere Struktur mit Cheftrainern, Landestrainern, Lehrer-Trainern, Stützpunkttrainern, E-Kadertrainern und vor allem den Heimtrainern immer klarer aufstellen, schärfen und positionieren. Die Weiterentwicklung unserer Talentstützpunkte und die Kommunikation unter den handelnden Personen sind dabei die wesentlichen Punkte, die zu einer Optimierung im Bereich Talentsuche und Talentförderung beitragen werden.

Wir haben alle ein gemeinsames Ziel: Die Nachwuchssportler langfristig an ihr Leistungsoptimum heranzuführen. Dies können wir nur gemeinsam erreichen!

Mein Dank gilt dem ganzen Team Leistungssport. Insbesondere danke ich Dominic Ullrich für sein Engagement, sein mitnehmen und überzeugen so vieler Akteure in Hessen und unseren Lehrer-Trainern, die ein wesentlicher Baustein im Leistungssportkonzept des HLV sind.

Viel Spaß bei der Lektüre – dazu gehört für uns auch ein Dialog in den wir mit den Nutzern dieses Manuals einzutreten hoffen. Meldet Euch bei uns bei Anregungen, Kritik und Lob.

Mit sportlichen Grüßen

Martin Rumpf
HLV Vizepräsident Leistungssport

MEHRPERSPEKTIVISCHES SICHTUNGSKONZEPT

Zielsetzungen

Zielsetzung dieses Talentsichtungsmanuals ist ein hessenweiter Qualitätsrahmen für Talentsichtungsmaßnahmen der Talentstützpunkte (TSP) in der Leichtathletik an den Regionalen Talentzentren (RTZ). Das Manual soll eine Orientierung für TFG-Leiter sowie Lehrer-Trainer bieten, in einem mehrperspektivisch angelegten Talentsichtungsprozess möglichst viele leichtathletisch geeignete, begabte oder talentierte Kinder der Klassenstufen 4-6 zu erfassen.

Arbeitsgruppe

Die Inhalte wurden in einer Arbeitsgruppe des Hessischen Leichtathletik-Verbandes (HLV) u.a. mit seinen Lehrer-Trainern sowie Landestrainern auf Grundlage der Ergebnisse zweier landesweiten Fachtagungen (2016; 2018) des Vereins zur Förderung sportlicher Talente in den Hessischen Schulen e.V. erarbeitet.

Mitgewirkt haben:

- Benjamin Staf
- Carsten Ebert
- David Corell
- Diedrich Meyn
- Dominic Ullrich
- Felix Gerbig
- Georg Lehrer
- Gudrun Rouhi
- Joachim Plinke
- Jörg Göppert
- Markus Forster
- Michael Hocke
- Peter Rouhi
- Philipp Schlesinger
- Regine Isele
- Reiner Schinzel
- Thomas Weise
- Volker Jennemann

Redaktion/Zusammenstellung/Layout

- Dominic Ullrich

ÜBERSICHT

MEHRPERSPEKTIVISCHES SICHTUNGSKONZEPT

Inhalte	Seite
Einführung - Mehrperspektivisches Sichtungskonzept	5
Mehrwöchiges Sichtungstraining	7
Übersicht Praxismodule	10
Ausdauer	13
Hindernislauf	17
Koordination	20
Sprint	23
Sprung	27
Wurf	31
Teamfähigkeit	38
Kraft	41
Spiele	44
Turnen	47
Beobachtungsbogen Sichtungstraining	52
Talentsichtungstest Eliteschule des Sports Frankfurt a.M.	53
Talentsuche in Hessen – Landesprogramm Talentsuche Talentförderung	54
Allgemeine Links und Informationen zur Talentförderung	60

Das Dokument enthält **zahlreiche Links als Hyperlinks/QR-Codes** zu Inhalten im Manual sowie zu externen Inhalten mit weiteren Infos und Videos



EINFÜHRUNG

MEHRPERSPEKTIVISCHES SICHTUNGSKONZEPT

Talentkriterien

Die Eignung von Kindern und Jugendlichen¹ zur Aufnahme in die schulische Nachwuchsleistungssportförderung, also in die leichtathletischen Talentfördergruppen (TFG) des Landesprogramms „Talentsuche – Talentförderung“ oder in die Sportklassen der Regionalen Talentzentren (RTZ) wird grundsätzlich durch folgende fünf Merkmale geprüft:

Leistung:

Sportmotorische Dispositionen

Trainierbarkeit:

Motorische Lernfähigkeit und Entwicklungstempo

Persönlichkeit:

Psychophysische Belastbarkeit und Charaktermerkmale – Leistungsbereitschaft, Antriebe und Wille sowie Interessen und Motive, die das Wollen hervorheben

Körper:

Anthropometrische Voraussetzungen und Anlagen

Entfaltungsmöglichkeiten:

Soziales Umfeld

Leichtathletiktest (Aufbau und Durchführung siehe S. 53)

Alle Bewerber müssen für die Aufnahme in Sportklassen (5. Klasse) einen zentralen Leichtathletiktest absolvieren. Dabei wird die Leistung in folgenden sechs Aufgaben festgehalten:

- 30-Meter-Sprint (fliegend)
- 30-Meter-Hindernissprint über verschiedene Hindernisse
- 10-Meter-Frequenzsprint
- Weitsprung aus drei Anlaufschritten
- Beidarmiger Überkopfwurf (Schlagwurf) mit Basketball
- 7-Minuten-Lauf (Messung der Laufstrecke, ähnl. wie „Cooper-Test“)

¹ Alle personenbezogenen Bezeichnungen gelten immer für weibliche, männliche sowie diverse Personen, auch wenn diese nicht ausdrücklich unterschieden sind.

Sichtungsprozess

Neben diesen objektiven Resultaten beobachten anwesende Vereins-, Landes- oder/und Bundestrainer des Stützpunktes gemeinsam mit den Lehrer-Trainern die zahlreichen Bewerber und beurteilen – unabhängig von den gemessenen Leistungsergebnissen – das Bewegungsverhalten der jungen Sportler. Eine Rangliste der sechs Testdisziplinen in Kombination mit dem „Trainerauge“ führt zu einer Auswahl an Sportlern, die für den weiteren mehrwöchigen Sichtungsprozess in ein wöchentlich stattfindendes Sichtungstraining eingeladen werden. In diesem Zeitraum bestehen zahlreiche Beobachtungsmöglichkeiten, um die oben genannten Talentkriterien (z. B. die motorische Lernfähigkeit und das Entwicklungstempo) umfassend einzuschätzen. In einem abschließenden Sichtungstag (i.d.R. Anfang Februar) werden, neben sportlicher Qualitäten, zusätzlich das schulische und soziale Verhalten der interessierten Kinder überprüft. Letztlich achten die Verantwortlichen bei der Aufnahme neben der sportlichen Qualifikation auch auf diese wichtigen Schlüsselqualifikationen im Sinne der Sportförderung.

Beachte

Die Kombination aus gemessenen Leistungsergebnissen, möglichst vielen erfahrenen „Traineraugen“, das Sichtbarmachen weiterer Talentdimensionen in einem Sichtungsprozess („nichtpunktuell“ – also über einen Zeitraum und nicht nur zu einem Zeitpunkt) durch ein mehrwöchiges Sichtungstraining, erhöht die Prognosewahrscheinlichkeit für die Einschätzung von sportlicher Eignung, Begabung oder gar Talent.



Link zum Video
„Trainerauge“

MEHRPERSPEKTIVISCHES SICHTUNGSKONZEPT

MEHRWÖCHIGES SICHTUNGSTRAINING (10-12 WOCHEN)

Hierbei gibt es keine verbindliche Vorgabe/Reihenfolge für die einzelnen Trainingseinheiten, Kernaufgaben/Kernübungen und Themen, die vorkommen sollten. Im Sinne eines mehrperspektivischen Sichtungsverfahrens sollten allerdings alle schon genannten Talentkriterien Inhalt des mehrwöchigen Sichtungstrainings sein.

Woche	Trainingsinhalte/Tests Schwerpunkt	Zielsetzungen	Anmerkungen/ Hinweise
1	Kennenlern-Spiele	Kennenlernen, Gruppenfindung	Notizen statt standardisierter Bewertungsbogen
2	Kleine Spiele	Spielfähigkeit, Teamkompetenz, Umgang mit Niederlagen	Notizen statt standardisierter Bewertungsbogen
3	Koordinative Aufgaben	Trainierbarkeit, Bewegungslernen	Kompl. Koord.-Aufg. Lauf- u. Sprung-ABC Turnen
4	Schnelligkeit	Leistungsdarstellung, Trainierbarkeit von Rhythmusfähigkeit	Gekoppelt mit Staffeln
5	Sprünge (horizontal/vertikal)	Leistungsdarstellung, Bewegungslernen	2 Gruppen (horizontal/vertikal)
6	Wurf	Individuell: Bewegungslernen	Kinderleichtathletik, verschiedene Wurfgeräte
7	Wurf	Leistungsdarstellung im Team, Teamkompetenz	Kinderleichtathletik, verschiedene Wurfgeräte
8	Hürdensprint	Trainierbarkeit von Rhythmusfähigkeit	Unterschiedl. Rhythmen (3er/4er/5er)
9	Ausdauer	Leistungsdarstellung, Durchhaltevermögen	Laufspiele

Woche	Trainingsinhalte/Tests Schwerpunkt	Zielsetzungen	Anmerkungen/Hinweise
10	Koordinative Aufgaben (Teil II)	Trainierbarkeit, Bewegungslernen	Wiederholung der Übungen aus Teil I
11	Abschlusstest	Leistungsdarstellung, Trainierbarkeit	Wiederholung motor. Test aus Auswahlverfahren
12	Reserve/Verabschiedung/Ergebnisse	Auswahl von max. 12 Leichtathletinnen und Leichtathleten	Teilnahme an TFG/ Training der Sportklassen

Beachte

Ein sinnvoller und bewährter Zeitplan: Sichtungswettbewerb Oktober, Sichtsungsmaßnahmen November – Januar, Verkündung Ende Januar, Schnuppertag Jan/Feb (direkt im Anschluss).

Beobachtungsinhalte

Zur Einschätzung der unterschiedlichen Talentkriterien im mehrwöchigen Sichtungstraining, können folgende Beobachtungsinhalte genutzt werden:

Sportmotorische Leistungsauffälligkeiten und Dispositionen (Leistung)

- Qualitative: Weiten, Zeiten,
- Quantitative Testung: Beurteilungsbogen zu Entwicklung (Fortschritt dokumentieren), Training pro Woche, um Leistung besser beurteilen zu können

Motorische Lernfähigkeit und Entwicklungstempo (Trainierbarkeit)

- Verletzungshäufigkeit
- Trainingshäufigkeit
- Belastbarkeit (Werfer 10x100m)
- Konfrontation mit Aufgaben (Lernfortschritt, Beharrlichkeit, Frustrationsgrenze)
- Bewegungslernen, koordinative Aufgabenstellungen (ungewohnte Situationen, schnelles Finden von Bewegungslösungen, Annehmen von Herausforderungen)
- Koordinative Fähigkeiten (Rhythm./Differenz./Orientierung/Reaktion/Umstellung/Gleichg./Kopplung)
- Konditionelle Fähigkeiten (Kraft/SK/Ausd.) event. noch Beweglichkeit

Psychophysische Belastbarkeit und Persönlichkeitsmerkmale (Persönlichkeit)

- Kein Ausschlusskriterium
- vorhandene Testverfahren, z.B. Wiener Test: Willensstärke, Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen
- Außen/-Innenwahrnehmung (kognitiv/emotional)
- Trainerqualifikation
- Spielformen, um eine Beurteilung zu erreichen
- Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Willen, Durchhaltevermögen (konditionell, problemorientiert, spielerisch), Selbsteinschätzung, Umgang mit Druck/Fokussierung (Teamfähigkeit)

Anthropometrische Voraussetzungen und Anlagen (Körper)

- am wenigsten beeinflussbar
- Leistung mit Blick auf die Akzelerierung beurteilen
- Biofinal (Testung), um Akzelerierung festzustellen
- Körpergröße/-statur (Eltern zusätzlich anschauen, Beinstellung, ...)
- Kraft-Last-Verhältnis
- Nach DLV-Manual: FMS-Test/Armspannweite/Körpergröße/Sitzhöhe -> Biologisches Alter (Entwicklungsstand: 1-5 Skala Retardierte/Akzelerierte)
- Zusätzl. siehe ergänz. Leistungsvoraussetzungstest „Turnen“

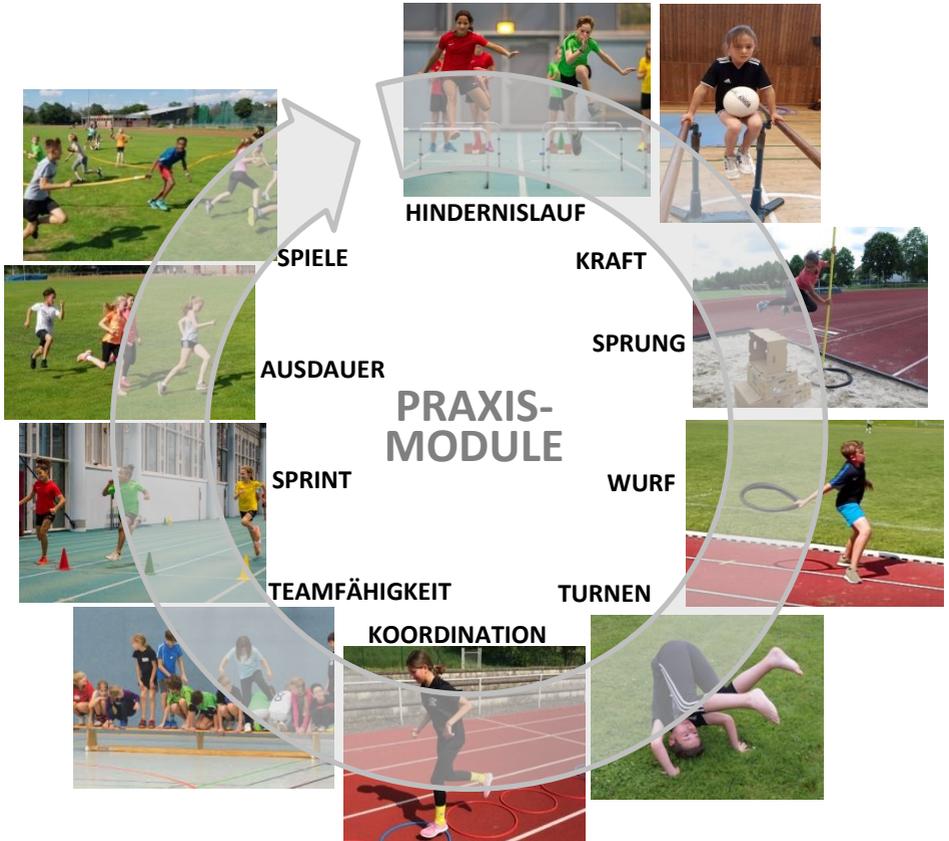
Soziales Umfeld (Entfaltungsmöglichkeiten)

- andere Hobbies, andere Vereine, andere Sportarten
- Schulische Leistung
- Elternhaus (auch sportlicher Hintergrund)
- Entfernung (Wohnort – Schule/Trainingsort)
- Eltern/Familie (Unterstütz. von Zuhause, Elterninteresse, Wohnort – Fahrten, Kommunikationswege, ...)
- Freunde?
- Andere Sportarten/Hobbies (Zeit/ergänz. Erfahrungen)
- Schule (schulische Leistungen, AV/SV!)
- Vereinsumfeld (Trainer, regelm. Training, WK-Erfahrungen, ...)

MEHRWÖCHIGES SICHTUNGSTRAINING

ÜBERSICHT PRAXISMODULE

PRAXISMODULE



MEHRWÖCHIGES SICHTUNGSTRAINING

ÜBERSICHT PRAXISMODULE

Die folgenden 38 Praxismodule zu den Trainingseinheiten des mehrwöchigen Sichtungstrainings, stellen Spiel-, Übungs- oder Testbeispiele dar, die die angedachten schwerpunktmäßigen Trainingsinhalte thematisieren. Die Nummerierung und Sortierung der nachfolgenden Module entspricht dabei nicht der Reihenfolge der Schwerpunktsetzungen, die im mehrwöchigen Sichtungstraining tabellarisch dargestellt wurden. Die Reihenfolge der Schwerpunktsetzungen ist frei wählbar. Ein Vorschlag zur Umsetzung ist dabei der tabellarischen Übersicht des mehrwöchigen Sichtungstrainings (S. 7-8) zu entnehmen.

Nr. Trainingsinhalte/Schwerpunkte	Seite
Ausdauer	
1 Zeitschätzläufe	13
2 Busfahrerspiel	14
3 Fischefangen	15
4 Staffelspiele	16
Hindernislauf	
5 Hindernis-Sprint-Pendelstaffel	17
6 Springreiten	18
7 Hindernisgarten	19
Koordination	
8 Mini-Hürdenläufe	20
9 Reifenbahn	21
10 Hürdenläufe über Kinderhürden/Blockx	22
Sprint	
11 Läufe über Hütchen	23
12 Wendepunktstaffel	24
13 Nummernwettlauf	25
14 Verfolgungsrennen	26
Sprung	
15 Sprünge durch Reifenbahn	27
16 Ziel- und Drehsprünge	28
17 Hochsprünge über Hindernisse	29
18 Sprünge mit dem Stab	30

MEHRWÖCHIGES SICHTUNGSTRAINING

ÜBERSICHT PRAXISMODULE

Nr. Trainingsinhalte/Schwerpunkte	Seite
Wurf	
19 Schlagwurf 1	31
20 Schlagwurf 2	32
21 Drehwurf 1	33
22 Drehwurf 2	34
23 Hammerwurf 1	35
24 Stoßen 1	36
25 Stoßen 2	37
Teamfähigkeit	
26 Aufreihen	38
27 Reifensprünge	39
28 Uhrstellen	40
Kraft	
29 Schockwurf	41
30 Stütz im Barren	42
31 Reißkniebeuge	43
Spiele	
32 Aufsetzerball	44
33 2er Sitzball	45
34 Völkerball	46
Turnen	
35 Rolle vorwärts	47
36 Stangenklettern	48
37 Seilspringen	49
38 Rumpfbeuge	50
Auswertung Turnen	51

AUSDAUER

ZEITSCHÄTZLÄUFE

1



Übung

- Die Athleten erhalten die Aufgabe, zwischen 30s bis 5 Minuten in einem definierten Areal zu laufen. Wer meint, dass die gegebene Zeit erreicht ist, beendet den Lauf und setzt sich auf die Bank. Gewonnen hat, wer die Zeit am besten schätzen kann.

Variationen

- Länge (Zeit 30 Sekunden bis 5 Minuten)
- Einzel- oder als Partnerarbeit gestalten („Schattenlaufen“)
- Bewegungsaufgaben integrieren, z.B. nur „Rückwärtslaufen“, Koordinationsaufgaben einbauen

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Zeitgefühl entwickeln
- (Ein)Laufen mit Aufgaben

AUSDAUER

BUSFAHRERSPIEL

2



Übung

- Die Athleten werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Ein Kind ist der Busfahrer und erhält einen Fahrplan (siehe Bild). Die anderen Kinder sind die Mitfahrer. Alle müssen sich an einem Seil oder Fahrradreifen festhalten. Kein „Fahrgast“ darf verloren gehen (auf die richtige Tempowahl achten). Start und Ziel ist der Busbahnhof (gekennzeichnet durch farbige Hütchen). Ziel ist es mit seiner Buslinie am schnellsten alle Stationen anzulaufen.

Variationen

- Buslinien unter den Gruppen wechseln
- Busfahrer wechseln
- In der Halle und im Stadion/Wald möglich
- Auch im Wassertraining einsetzbar

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Orientierungsfähigkeit entwickeln
- Tempogefühl entwickeln
- Teamfähigkeit

AUSDAUER

FISCHE FANGEN

3



Übung

- Die Athleten spielen ein klassisches Fangspiel. Es gibt zwei Fänger (Fischer), die mit Hilfe einer Zauberschnur versuchen die Kinder (Fische) zu berühren. Wurde ein Kind gefangen, kann dieser durch unterschiedliche Aufgaben von den Kindern wieder befreit werden. Ziel ist es alle Kinder zu fangen.

Variationen

- Mehrere Fänger (siehe Bild) einsetzen
- Befreiungsaufgaben variieren
- In der Halle und im Stadion/Wald möglich
- Mit Zeitvorgaben arbeiten

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Orientierungsfähigkeit entwickeln
- Intensive Belastungsreize (Intervallcharakter)
- Teamfähigkeit

AUSDAUER

STAFFELSPIELE

4



Übung

- Das Ausdauertraining muss nicht immer mit ununterbrochenem Laufen zu tun haben. Auch in der Summe vieler Belastungsreize trainiert man die Ausdauerfähigkeit. Eine intensive Spielstunde, in der ausgewählte kleine Fang- und Staffelspiele zum Einsatz kommen, sollte v.a. bei jüngeren Kindern auch unter Ausdaueraspekten gesehen werden.

Variationen

- „Hütchen einsammeln“ (unterschiedliche Punkte für Farben)
- Memory Spiel oder Spielkarten Memory (Skatblatt)
- Sechstagerennen (Staffelrennen, zwei Mannschaften versuchen sich auf einer Runde gegenseitig einzuholen, Startpunkt gegenüber)
- „Tic Tac Toe“ (9 Reifen und 2 x 3 farblich unterschiedliche Hütchen)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Orientierungsfähigkeit entwickeln
- Tempogefühl entwickeln
- Teamfähigkeit
- Intervallcharakter

ENTWICKLUNG RHYTHMUS- / SPRINTFÄHIGKEIT

HINDERNIS-SPRINT-PENDELSTAFFEL

5



Übung (Spiel, analog zur Staffel im WK IV)

- Bis zu drei Staffeln bilden, die Athleten einer Staffel stehen sich gegenüber hinter einer Markierung. Eine Seite läuft zuerst über Blockx oder Kinderhürden, die andere Seite läuft an den Hindernissen vorbei im Sprint. Jeder Athlet läuft ein zweites Mal mit umgekehrter Aufgabe. Vor der Staffübergabe um eine Markierung hinter den Teamkameraden laufen und schließlich wird der Staffelstab von hinten übergeben.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Abschlussspiel der Hürdeneinheit
- Entwicklung der Sprintschnelligkeit und Rhythmusfähigkeit
- Vorbereitung der Staffelübergabe von hinten

ÜBER HINDERNISSE LAUFEN (AUFWÄRMSPIEL)

SPRINGREITEN

6



Übung (Spiel)

- Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet, Team 1 beginnt und alle stehen nebeneinander hinter einer Linie. Auf Kommando laufen alle gleichzeitig los, jeder muss jedes Hindernis einmal überlaufen, egal in welcher Reihenfolge. Fällt ein Hindernis um, muss es wieder aufgerichtet werden. Wer fertig ist, kommt zur Startlinie zurück. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Letzte im Ziel ist. Danach läuft Team 2. Mehrere Durchgänge.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Vorbereitung auf die Hürdeneinheit
- Entwicklung der Schnelligkeit, ggf. Wendigkeit
- Teamfähigkeit, günstige Reihenfolge für das Überlaufen der Hindernisse finden

GEWÖHNUNG ÜBERLAUFEN VON HINDERNISSEN

HINDERNISGARTEN

7



Übung

- Hindernisse (Kinderhürden mit geringer Höhe, Blockx) werden kreuz und quer verteilt. Aufgabe: Jeder Athlet muss jedes Hindernis einmal überlaufen, egal, in welcher Reihenfolge. Hinweis: Kinderhürden nur von der richtigen Seite überlaufen, Blockx können von beiden Seiten überlaufen werden.

Variationen

- Abstoß- und Landebein vorgeben
- In den ersten Durchgängen Abstoßbein links und Landebein rechts
- Im weiteren Verlauf dann umgekehrt

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Vorbereitung auf die Hürdeneinheit
- Gewöhnung an das Überlaufen von Hindernissen
- Angst nehmen (niedrige Höhe, leichte Hindernisse)

KOORDINATIONSFÄHIGKEIT

MINI-HÜRDEN LÄUFE

8



Übung

- Die Athleten überlaufen Mini-Hürden mit ein-, zwei- oder drei Kontakten zwischen den Hürden. (Abstand der Hürden von 1,20-2,00m möglich)

Variationen

- Der Trainer gibt verbal die Anzahl der Schritte vor
- Nach einer „gelben Hürde“ muss mit einem Kontakt weiter gelaufen werden
- Eine hohe Hürde muss mit einem Steigsprung überquert werden

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Sprungkraft (Reaktiv- und Explosivkraft)
- Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit

KOORDINATIONSFÄHIGKEIT

REIFENBAHN

9



Übung

- Die Kinder hüpfen einbeinig- bzw. beidbeinig durch eine farbige Gymnastik Reifenbahn
- Das rechte Bein darf nur in rote Reifen hüpfen, das linke Bein in die blauen Reifen, in den gelben Reifen muss beidbeinig gehüpft werden.
- Die Kinder sollten so schnell wie möglich und mit möglichst wenig Fehlern die Reifenbahn absolvieren

Variationen

- Die Reifen werden in verschiedenen Reihenfolgen gelegt

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erwärmung, allgemeine Kraft- sowie Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

Beachte

Achtet während der Übung auf einen stabilen Fußaufsatz und nutzt die Arme, zum ausbalancieren des Gleichgewichts, nicht zu schnell beginnen!

RHYTHMUSFÄHIGKEIT

HÜRDENLÄUFE ÜBER KINDERHÜRDEN / BLOCKX

10



Übung

- Die Athleten überlaufen Kinderhürden / Blockx in unterschiedlichen Rhythmen, die Abstände der Hindernisse sind nicht gleichmäßig

Variationen

- Gleichmäßige Hindernisabstände, überlaufen im 5er-Rhythmus
- Drei verschiedene Bahnen anbieten (Kinderhürde / Blockx, Abstand und Höhe differenziert)
- Bei fortgeschrittenem Können 3er-Rhythmus

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schnelligkeit
- Rhythmusfähigkeit

SPRINT - KOORDINATIONSFÄHIGKEIT

LÄUFE ÜBER HÜTCHEN

11



Übung

- Die Athleten laufen über Tellerhütchen, je nach Anzahl werden zwei oder drei Bahnen aufgebaut

Zu lösende Aufgaben/Anweisungen

- Die Hütchen dürfen nicht berührt werden
- Die Füße müssen über die Hütchen geführt werden
- Lauft mit einem Kontakt
- Lauft auf dem Vorderfuß
- Macht dabei eine greifende Bewegung
- Macht euch dabei groß
- Macht die Schritte schnell
- Eure Arme unterstützen die Laufbewegung
- Hebt eure Knie an
- Variation: Lauft mit zwei Kontakten

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Entwicklung der Sprinttechnik
- Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit

ENTWICKLUNG SPRINTFÄHIGKEIT

WENDEPUNKTSTAFFEL

12



Übung (Spiel)

- Bis zu drei Staffeln bilden, die Athleten stehen hinter einer Markierung, laufen auf die gegenüberliegende Seite um eine weitere Markierung herum, dann zurück und an den Teamkameraden vorbei um eine dritte Markierung und übergeben schließlich den Staffelstab von hinten.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Abschlussspiel der Sprinteinheit
- Entwicklung der Sprintschnelligkeit
- Vorbereitung der Staffelübergabe von hinten

ENTWICKLUNG SPRINTFÄHIGKEIT (AUFWÄRMSPIEL)

NUMMERNWETTLAUF

13



Übung (Spiel)

- Die Athleten (4 bis 6) sitzen im Schneidersitz nebeneinander in Linien, die erste Linie bekommt die Nummer 1, die zweite Linie die Nummer 2 usw.. Eine Nummer wird genannt, die Betreffenden laufen längs um jeweils eine Markierung vor und hinter allen Linien (mit Tellerhütchen markieren). Wer zuerst wieder im Schneidersitz auf seinem Platz ist, erhält einen Punkt. So viele Punkte wie möglich erzielen.

Variationen

- Nun erhalten die in Reihe hintereinander Sitzenden einen Buchstaben, die Athleten haben damit andere Gegner. Bei Aufruf des betreffenden Buchstaben wird quer um die Markierungen gelaufen, analoge Punktevergabe.
- In einer weiteren Variation wird „entweder-oder“ gelaufen, bei einer Nummer längs, bei einem Buchstaben quer, analoge Punktevergabe.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Vorbereitung auf die Sprinteinheit
- Entwicklung der Sprintschnelligkeit
- Fähigkeit entwickeln, in die richtige Richtung zu laufen (vor allem bei der zweiten Variation)
- Motivation, möglichst viele Punkte zu erzielen

ENTWICKLUNG DER SPRINTFÄHIGKEIT

VERFOLGUNGSRENNEN

14



Übung

- Die Athleten sind paarweise zusammen und liegen hintereinander in Bauchlage. Auf Kommando stehen sie auf und sprinten los, Distanz 20 bis 30m. Der hintere muss den vorderen bis zu einer bestimmten Linie fangen und erhält dann einen Punkt. Danach Rollentausch.

Variationen

- Verschiedene Startpositionen (Rückenlage, Bauchlage mit dem Kopf entgegengesetzt der Laufrichtung, Hockposition, Liegestütz, usw.)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Entwicklung der Sprintschnelligkeit
- Motivation, seinen Partner zu fangen

SPRUNGKRAFT UND KOORDINATION

SPRÜNGE DURCH REIFENBAHN

15



Übung

- Die Athleten springen rhythmisch durch eine aus 12 Reifen bestehende Reifenbahn (jeweils 4 Reifen gleicher Farbe). Dabei steht jede der drei Farben für: einbeinig links, einbeinig rechts und beidbeinig.
- Der Abstand der Reifen beträgt ca. 1,00 bis 1,30m, die Reihenfolge der Reifen kann variieren. Alternativ können auch Schaumstoff-Blocks gewählt werden.

Variationen

- Die Zuordnung der Farben kann getauscht werden, ohne die Reihenfolge der ausgelegten Reifen zu verändern.
- Teamwettbewerb: „Welches Team schafft es (nach 3 Durchgängen) fehlerfrei zu springen?“, Staffelwettbewerb
- Nur einbeinige Sprünge (jeweils 6 Reifen gleicher Farbe)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Sprungkraft (Reaktiv- und Explosivkraft)
- Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit
- motivations- und konzentrationsfördernd, Lernfähigkeit

SPRUNGKRAFT HORIZONTALSPRÜNGE

ZIEL UND DREHSPRÜNGE

16



Übung

- Die Athleten absolvieren gezielte Sprünge in die Weitsprunggrube oder auf eine Weichbodenmatte und landen beidbeinig in einem Fahrradreifen.
- Der Anlauf sollte nicht mehr als 8m betragen.
- Um ein Übertreten am Grubenrand zu vermeiden, kann ein Bananenkarton als Hindernis benutzt werden.

Variationen

- Der Abstand des Fahrradreifens wird jede Runde variiert.
- Die Athleten machen einbeinige Drehsprünge (links abspringen – links drehen und umgekehrt)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Sprungkraft (Reaktiv- und Explosivkraft)
- Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit
- motivations- und konzentrationsfördernd, Lernfähigkeit, Leistungsdarstellung

SPRUNGKRAFT VERTIKALSPRÜNGE

HOCHSPRÜNGE ÜBER HINDERNISSE

17



Übung

- Die Athleten springen aus einem kurzen (maximal 6m) geradlinigen Anlauf über einen Stapel von Bananenkartons und landen in der Weitsprunggrube.
- Wenn alle Teilnehmer einer Gruppe die Höhe absolviert haben, steigert die Gruppe die Höhe des Stapels

Variationen

- In der Halle kann über eine Zauberschnur gesprungen werden, die z.B. an Badmintonständern befestigt wird. Gelandet wird auf einem Weichboden.
- Die Sprünge können mit einer halben Drehung absolviert und auf allen Vieren gelandet werden („Watussi-Sprung“).

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Sprungkraft (Reaktiv- und Explosivkraft)
- Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungsfähigkeit
- motivations- und konzentrations-, kommunikationsfördernd, Lernfähigkeit

SPRUNGKRAFT UND KOORDINATION

SPRÜNGE MIT DEM STAB

18



Übung

- Die Athleten springen aus einem kurzen (maximal 6m) geradlinigen Anlauf mit dem Stab über Hindernisse (Bananenkartons oder gespannte Zauberschnur) und landen in der Weitsprunggrube.
- Damit der Stab immer an der richtigen Stelle eingestochen wird, sollte am Anfang der Weitsprunggrube ein Fahrradreifen liegen.
- Rechtshänder sollten dabei mit der rechten Hand etwa 2-4 Handbreit über der maximalen Reichhöhe greifen (linke Hand in Kopfhöhe); sie sollten dabei mit dem linken Fuß abspringen und an der rechten Seite am Stab vorbei. Für Linkshänder gilt das genau umgekehrt.

Variationen

- In der Halle kann über eine Zauberschnur gesprungen werden, die z.B. an Badmintonständern befestigt wird. Gelandet wird auf einem Weichboden. Eingestochen wird auf einer kleinen Gymnastikmatte
- Rechtshänder können die Variante für Linkshänder üben.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Sprungkoordination, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichtsfähigkeit
- motivations- und konzentrations-, kommunikationsfördernd, Lernfähigkeit

Beachte

Die Sprungvarianten sollten sicher beherrscht werden, bevor die Hindernisse übersprungen werden!

WERFEN

SCHLAGWURF 1

19



Übung

- Kinder werfen mit einem Tennisball auf vorgegebene Ziele in der Sporthalle („Wer trifft?“)

Variationen

- als Aufgabe für jeden Einzelnen
- als Mannschaftswettbewerb (Mannschaft erhält für jeden Treffer einen Punkt)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technik Schlagwurf (Standwurf)
- Teamfähigkeit

Beachte

Ausgangsposition: Gegenarm zum Ziel zeigen lassen, das Körpergewicht ist auf dem hinteren Bein und der Wurfarm wird gestreckt nach hinten genommen.
Bewegungsausführung: aus dem rechten Bein gegen das linke Bein in die Hüftstreckung arbeiten und Wurfarm nahe am Kopf führen.

WERFEN

SCHLAGWURF 2

20



Übung

- Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen

Variationen

- als Aufgabe für jeden Einzelnen
- als Mannschaftswettbewerb (Punkte der Mannschaftsmitglieder werden addiert – Wettkampfkarte U12)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technik Schlagwurf
- Anlaufrhythmus
- Teamfähigkeit

Beachte

Beim Impulsschritt überholt das hintere das vordere Bein, dabei das Körpergewicht nach hinten verlagern und den Wurfarm zur Ausholbewegung nach hinten strecken

WERFEN

DREHWURF 1

21



Übung

- Die Kinder werfen mit einem Fahrradreifen aus dem Stand so weit wie möglich

Variationen

- als Aufgabe für jeden Einzelnen
- als Mannschaftswettbewerb (Mannschaft erhält für jeden Wurf über eine vorher festgelegte Linie einen Punkt)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technik Drehwurf (Standwurf)
- Teamfähigkeit

Beachte

Für eine optimale Wurfauslage sollte die Ausgangsposition im seitlichen Stand, das Körpergewicht nach hinten verlagert werden und der Wurfarm nach hinten schwingen. Dann wie beim Schlagwurf 1 aktiv aus dem rechten Bein eindrehen bis zur Hüftstreckung und den Wurfarm weit vom Körper führen.

WERFEN

DREHWURF 2

22



Übung

- Nach einer Drehung sollen die Kinder einen Fahrradreifen möglichst weit werfen

Variationen

- als Aufgabe für jeden Einzelnen
- als Mannschaftswettbewerb (Punkte der Mannschaftsmitglieder werden addiert – Wettkampfkarte U12)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technik Drehwurf
- Drehung
- Teamfähigkeit

Beachte

Beginn der Drehung seitlich zur Wurfrichtung (Gegenschulter zeigt in Wurfrichtung) wenn der Wurfarm nach hinten geschwungen ist. Die Bewegung im „3er-Rhythmus mit Drehung“², nach der Drehung Körpergewicht auf hinterem Bein halten, der Wurfarm bleibt hinten.

² Erklärung 3er Rhythmus: Abdrücken vom rechten Bein, Sprung nach vorne auf das rechte Bein, mit dem rechten Fuß weiterdrehen, nach der Drehung links setzen.

WERFEN

HAMMERWURF 1

23



Übung

- Ausgangsstellung: schulterbreiter Stand, Fußstellung parallel, etwas Kniebeugung mit Rücken zur Wurfrichtung. Reifen wird mit beiden Händen mit gestreckten Armen vor dem Körper gehalten.
- Bewegungsausführung: Drehrichtung bei den meisten ist nach links! Reifen wird etwas nach hinten rechts geschwungen. Dann drückt der rechte Fuß, hebt vom Boden ab, der linke Fuß geht auf die Hacke und klappt nach hinten um. Der rechte Fuß setzt auf dem Ballen, die linke Ferse wird reingezogen und dabei das linke Bein gestreckt (fester Stand), und das rechte Bein drückt bis zur Hüftstreckung. Die Arme bilden dabei ein Dreieck vor dem Oberkörper und der Reifen macht dabei einen weiten Weg um den Körper und wird beidhändig abgeworfen.

Variationen

- Wurf mit Schleuderball

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technik Hammerwurf
- Bewegungslernen / Konzentrationsfähigkeit

Beachte

Die Technik des Hammerwurfs ist relativ komplex und eignet sich damit auch zum Feststellen der Bewegungslerngeschwindigkeit sowie psychosozialer Kompetenzen (Ehrgeiz, Konzentrationsfähigkeit).

WERFEN

STOSSEN 1

24



Übung

- Die Kinder stoßen mit einem Medizinball über eine Markierungslinie an der Wand/Höhenorientierer

Variationen

- als Aufgabe für jeden Einzelnen
- als Mannschaftswettbewerb (Mannschaft erhält für jeden Treffer einen Punkt)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technik Stoßen (Standstoß)
- Teamfähigkeit

Beachte

Der Medizinball wird in seitlicher Ausgangsposition mit beiden Händen vor dem Kopf gehalten. Körpergewicht nach hinten verlagern. Ausführung: Aktiv aus dem rechten Bein gegen das linke Bein in die Hüftstreckung arbeiten (Rechtsstößer), dabei Ellenbogen vom Wurfarm oben lassen. Körperstreckung im Ausstoß (bis auf die Fußspitzen, aber Blockseite steht fest auf dem Boden).

WERFEN

STOSSEN 2

25



Übung

- Aus dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder den Medizinball möglichst weit stoßen

Variationen

- als Aufgabe für jeden Einzelnen
- als Mannschaftswettbewerb (Punkte der Mannschaftsmitglieder werden addiert – Wettkampfkarte U12)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technik Stoßen
- Vorbeschleunigung durch 3er-Rhythmus
- Teamfähigkeit

Beachte

Beim Impulsschritt überholt das hintere das vordere Bein, das Körpergewicht nach hinten verlagern, Finger zeigen beim Abstoß zum Kopf, der Ellbogen nach außen.

KOORDINATION (GLEICHGEW.) UND TEAMFÄHIGKEIT

AUFREIHEN

26



Übung

- Die Kinder stehen nebeneinander auf einer Langbank
- Auf ein Kommando sortieren sich die Kinder der Körpergröße nach, ohne den Boden zu berühren (s. Bild).

Variationen

- Die Kinder reihen sich dem Alter entsprechend (z. B. von jung nach alt) oder alphabetisch (Vor- oder Nachname) auf.
- Die Kinder dürfen während der Übung nicht miteinander sprechen.
- die Langbank umdrehen und die Übung auf dem schmalen Banksteg durchführen

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Einhalten von Regeln, Kommunikationsfähigkeit (verbal und nonverbal) und Konfliktlösung (Planungsfähigkeit für Gruppenstrategie)

SPRUNGKRAFT, KOORDINATION UND TEAMFÄHIGKEIT

REIFENSPRÜNGE

27



Übung

- Die Kinder springen rhythmisch in und um einen Fahrradreifen (s. Bild; alternativ kann auch ein zum Kreis gelegtes Sprungseil verwendet werden). Achtet auf ausreichend Abstand der Sportler zueinander.
- Die Sprungfolgen werden von einem Athleten oder vom Trainer vorgemacht.

Variationen

- Richtungsangaben der Sprünge dem Ziffernblatt einer Uhr entsprechend vorgeben (z. B. „Springe erst auf 12 Uhr, dann zurück in die Mitte und dann auf 3 Uhr“)
- Sprungfolgen im oder gegen den Uhrzeigersinn (z. B. 12 – 3 – 6 – 9 – 12 Uhr) durchführen
- einbeinige Sprünge, Fußgelenksprünge, Hock-Strecksprünge (mit oder ohne Drehung um die eigene Körperlängsachse) durchführen
- Sprungfolgen werden synchron in Kleingruppen (mit Musikunterstützung) eingeübt und (auf Wunsch) vor der Trainingsgruppe aufgeführt.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Sprungkraft (Reaktiv- und Explosivkraft)
- Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit
- motivations- und kommunikationsfördernd (besonders bei synchronen Sprüngen in der Gruppe), Teamfähigkeit

KRAFT- UND TEAMFÄHIGKEIT

UHRSTELLEN

28



Übung

- Die Kinder bilden Paare und begeben sich mit den Füßen zueinander in die Liegestützposition.
- Ein Kind bildet den „Stundenzeiger“, das andere den „Minutenzeiger“.
- Der Trainer gibt verschiedene Uhrzeiten vor, die die Kinder nachstellen sollen, ohne mit der Hüfte abzusenken (siehe Bild).

Variationen

- Die Übung wird wahlweise im Rück-, Unterarm-, oder Seitstütz durchgeführt.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erwärmung, allgemeine Kraft- sowie Orientierungsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit (verbal und nonverbal, Teamfähigkeit)

Beachte

Achtet während der Übung auf ein Anspannen der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, um so eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden.

KRAFT

SCHOCKWURF VORWÄRTS

29



Übung

- Die Kinder versuchen einen kleinen Medizinball möglichst weit nach vorn zu werfen.
- Fuß, Knie, Hüfte sollen in einer Linie stehen. Rücken gestreckt, Blick nach vorne. Das Gewicht ist gleichmäßig auf dem ganzen Fuß verteilt.
- Die Kinder sollen kontrolliert beginnen und explosiv aus einer vollständigen Hüftstreckung abwerfen.

Variationen

- Schockwurf direkt aus der Landung eines vorgelagerten Sprungs beginnen.
- Schockwurf rückwärts durchführen.
- Unterschiedlich schwere Bälle verwenden.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Komplexen Muskeleinsatz koordinieren.
- Gefühl für das Werfen aus den Beinen entwickeln.
- Bewegung bis zum Abwurf beschleunigen (explosiver Abwurf).

Beachte

Achtet auf eine gute Ausgangsposition und eine Hüftstreckung im Abwurf!

KRAFT

STÜTZ IM BARREN MIT BALL

30



Übung

- Die Kinder stützen im Barren mit angewinkelten Beinen.
- Der Ball soll möglichst lange balanciert werden ohne herunter zu fallen.
- Wir messen die Zeit bis der Ball herunter fällt!

Variationen

- Die Kinder heben und senken die Beine (Ball zwischen die Füße).
- Die Kinder strecken die Unterschenkel dazu.
- Die Kinder wandern im Stütz durch den Barren.
- Die Kinder wandern rückwärts im Stütz durch den Barren.
- Den Softball durch einen leichten Medizinball ersetzen!

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Stütz- und Haltekraftkraft in Armen, Schultern und Hüftbeuger messen und entwickeln.
- Körperspannung aufbauen!

Beachte

Achtet auf angezogene Fußspitzen und einen geraden Rücken!!

KRAFT

REISSKNIEBEUGE

31



Übung

- Die Kinder führen 10-15 Reißkniebeugen mit einem Gymnastikstab in Hochhalte durch. Die Bewegung erfolgt langsam und kontrolliert!
- Etwas breiter als hüftbreit stehen, Fuß leicht nach außen. Fuß, Knie, Hüfte in einer Linie. Rücken gestreckt, Blick nach vorne. Breiter Griff, gestreckte Arme mit leichtem Zug nach außen. Das Gewicht ist während der kompletten Bewegung auf dem ganzen Fuß gleichmäßig verteilt.

Variationen

- Die Reißkniebeuge wird, je nach Kraft und Beweglichkeit, unterschiedlich tief und unterschiedlich häufig durchgeführt.
- Es wird ein Medizinball oder eine leichte Langhantel eingesetzt.
- Unterhocken. Stab im Stand auf die Schulter legen und möglichst schnell in die Endposition springen. Sofort fest stehen.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Kraft in Bein- und Gesäßmuskulatur einschätzen und entwickeln,
- Optimale Beweglichkeit in Fuß, Hüfte und Schulter erarbeiten.
- Grundlagen für ein späteres Krafttraining werden vorbereitet.

Beachte

Achtet auf eine langsame und technisch gute Ausführung!

SPIELE

AUFSETZERBALL

32



Material/ Organisation

- In einem Hallendrittel werden 4 Spielfelder aufgebaut. Pro Spielfeld: 1 Ball, 1 Langbank, 4 Hütchen

Durchführung/Spielregeln

- Zwei Mannschaften spielen 2 gegen 2 auf einem Spielfeld, das quer in einem Hallendrittel liegt (ca. 12 x 6 Meter). Die Spielfelder werden z.B. durch Langbänke voneinander abgetrennt und es wird eine Mittellinie mit Hütchen oder Markierungstellern gezogen. Jede Mannschaft bleibt immer in ihrer Spielhälfte. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball vor der gegnerischen Wand den Boden berührt (Aufsetzer). Die 2 Spieler der anderen Mannschaft sind Torhüter. Die Torgröße kann dem Könnensstand der Spieler angepasst werden (Hütchen aufstellen). 3 Schritte – kein Dribbling, nach jedem Torwurf werden die Angreifer zu Verteidigern und umgekehrt.

Variationen

- Ohne Aufsetzer, direkter Wurf gegen die gegnerische Wand (Torhöhe festlegen), 3 gegen 3, Turniermodus (Königsturnier)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Wurfschule
- Orientierungs-, Differenzierungs- und
- motivations- und kommunikationsfördernd, Teamfähigkeit

SPIELE

2ER SITZBALL

33



Material/Organisation

- 3-5 Bälle, Volleyballfeld

Durchführung/Spielregeln

- Je zwei Spieler bilden ein Team. Sie dürfen sich den Ball werfend zuspelen. Ziel ist es möglichst viele andere Spieler abzuwerfen. Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen.
- Man kann erlöst werden, indem man einen Ball vom Partner zugespielt bekommt oder einen rollenden Ball erwischt. Werden beide Spieler abgeworfen, müssen sie einen rollenden Ball ergattern.
- Mit dem Ball darf man zwei Schritte machen. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Mit dem eigenen Ball darf man Würfe abwehren.

Variationen

- Zusatzaufgaben (Runden ums Feld laufen, Liegestütz,...) für abgeworfene Paare, um wieder ins Spiel zu kommen.
- Abgeworfene Spieler können sich durch Berühren eines aktiven Spielers wieder ins Spiel bringen. Das berührte Kind muss sich dafür hinsetzen.

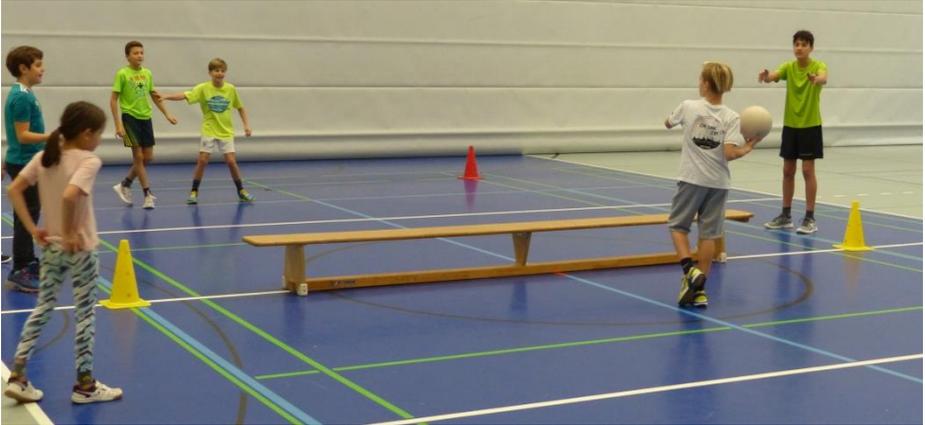
Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Wurfchule, Schnelligkeit, Beweglichkeit
- Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit

SPIELE

VÖLKERBALL

34



Spielregeln

- Gespielt wird in zwei gleich großen, durch eine Mittellinie (2 Langbänke) geteilten, Spielfeldern (z.B. Volleyballfeld). Jeweils ein Spieler pro Mannschaft geht zu Spielbeginn als König um das gegnerische Feld. Jede Mannschaft versucht aus ihrem Spielfeld heraus, gegnerische Spieler abzuwerfen. Wer getroffen worden ist, muss um das Spielfeld des gegnerischen Teams und kann von dort aus ebenfalls versuchen gegnerische Spieler abzuwerfen. Wird der Ball vom eigenen Team gefangen bevor der auf den Boden fällt, darf er im Feld bleiben Die Mannschaft, die zuerst keinen Spieler mehr im Feld hat, verliert.

Variationen

- Mattenball: ohne König, mit Matte als Schutz (Weichboden, der aufrecht stehen bleiben muss). Sobald der Weichboden umfällt, verliert die Mannschaft.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- allgemeine Wurfchule, Schnelligkeit, Beweglichkeit
- Orientierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Teamfähigkeit

TURNEN

ROLLE VORWÄRTS IN 15 SEKUNDEN (ÜBUNG UND TEST)

35



Material

- Weichboden 2 x 3 Meter, Stoppuhr.

Organisation

- Die Kinder bilden Dreiergruppen.
- Ein Kind stoppt, ein Kind zählt, ein Kind turnt.

Durchführung

- Jeder Aktive hat 15 Sekunden Zeit, möglichst viele Vorwärtsrollen mit halber Drehung auf dem Weichboden durchzuführen.
- Die Kinder haben mehrere Versuche (mit Pause), das beste Ergebnis zählt.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schnellkraft-, Kopplungs- sowie Orientierungsfähigkeit
- Grenzerfahrung Orientierungsfähigkeit, Willensstärke, Leistungsbereitschaft

Beachte

Zwischen jeder Rolle vorwärts muss eine halbe Drehung erfolgen. Die Rolle zählt nur, wenn sie auf dem Weichboden beginnt und endet. Die halbe Drehung kann in das Ende der Rolle integriert werden.

TURNEN

STANGENKLETTERN (ÜBUNG UND TEST)

36



Material

- Kletterstangen (Täue), Weichboden 2 x 3 Meter, Stoppuhr.

Organisation

- An den Kletterstangen werden Markierungen (Tape) in der Höhe von zwei, drei und vier Metern angebracht.
- Zwei Aktive klettern auf Startkommando die Stangen hoch, zwei Personen stoppen bzw. entscheiden über die Kletterhöhe.

Durchführung

- Auf Kommando klettern die Aktiven so weit nach oben, wie sie können.
- Erreichen sie das Ende der Kletterstange mit der Hand, wird die Zeit gestoppt und eingetragen.
- Erreichen sie das Ende der Kletterstange nicht, wird die Höhe der oberen Hand notiert.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Arm- und Beinschlusskraft
- Willensstärke, Leistungsbereitschaft

Beachte

Es muss geklettert werden. An den Stangen hochlaufen ist nicht erlaubt.

TURNEN

SEILSPRINGEN 30“SPEED (ÜBUNG UND TEST)

37



Material

- Springseile, Stoppuhr.

Organisation

- Zweiergruppen bilden.
- Einer springt, einer zählt, dann wechseln.
- Zwei oder drei Versuche, das beste Ergebnis zählt.

Durchführung

- Die Aktiven haben 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Sprünge mit dem Seil zu schaffen.
- Auf Kommando startet die Hälfte der Aktiven mit dem Seil springen. Die andere Hälfte zählt die Sprünge, bis die 30 Sekunden vorüber sind.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Für den Aufwärmteil einer Stunde gut geeignet.
- Auge-Hand-Bein-Koordination, Rhythmusfähigkeit, Willensstärke.
- Reaktive Sprungkraft (-ausdauer) – je nach Untergrund.

Beachte

Grundsprung mit und ohne Zwischensprung und Laufschrift sind erlaubt. Bleibt der Aktive hängen, wird beim nächsten Durchschlag weitergezählt.

TURNEN

RUMPFBEUGE MIT GESCHLOSSENEN BEINEN (TEST)

38



Material

- Kleiner Kasten, Turnbank oder Tribünenstufe. Zollstock.

Organisation

- Dreiergruppen bilden
- Einer übt, einer schaut auf die gestreckten Beine, einer misst.
- Fünf Versuche, das beste Ergebnis zählt.

Durchführung

- Die Aktiven stehen an einer Kante und greifen im Stand mit gestreckten und geschlossenen Beinen an ihren Fußspitzen vorbei drei Sekunden so weit nach unten, wie sie können.
- An der Kante steht ein Zollstock, mit dessen Hilfe die Zentimeter der Fingerspitzen über die Fußsohle nach unten hinaus gemessen werden.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Vorausgehende Erwärmung wichtig.
- Beweglichkeit des Rumpfes nach vorne.
- Willensstärke, Umgang mit Schmerz, ggf. Frustrationstoleranz.

Beachte

Entweder erst mehrere Wochen für diesen Test üben oder den Nullpunkt zehn Zentimeter nach oben verschieben.

TURNEN

AUSWERTUNG DER 4 ÜBUNGEN TEST

Punkte	Rolle vorwärts	Stangenklettern	Seilspringen	Rumpfbeuge	Punkte
10	15	5 sec.	100	+ 20 cm	10
9	14	10 sec.	90	+ 17,5 cm	9
8	13	15 sec.	80	+ 15 cm	8
7	12	20 sec.	70	+ 12,5 cm	7
6	11	25 sec.	60	+ 10 cm	6
5	10	30 sec. / 5 m	50	+ 7,5 cm	5
4	9	4 m	40	+ 5 cm	4
3	8	3 m	30	+ 2,5 cm	3
2	7	2 m	20	0 cm	2
1	6	1 m	10	-2,5 cm	1
0	5	0 m	0	-5 cm	0

Beachte

Die vier unter Turnen vorgestellten Übungen und Tests kommen in der Klassenstufe drei bis sechs zum Einsatz.

AUSWERTUNG

BEOBACHTUNGSBOGEN SICHTUNGSTRAINING

Carl-von-Weinberg-Schule Frankfurt a.M.



Kurzbefund Sichtung

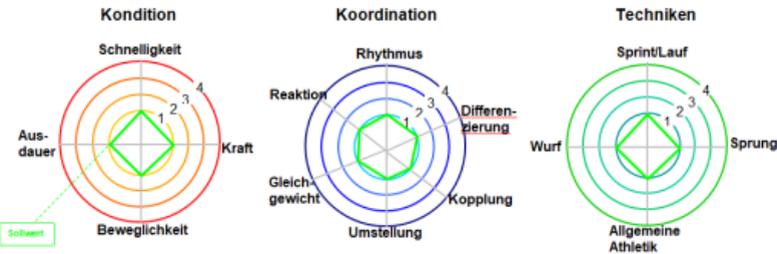
Sichtungsdatum: _____

Verein _____ Heimtrainer _____ Kader _____

Disziplinschwerpunkt: _____ Bestleistungen: _____

Bemerkungen:

Techno-motorische Grundlagenbewertung



Gesamtbeurteilung Sport (Note): ____

Carl-von-Weinberg-Schule Frankfurt a.M.



Kurzbefund Sichtung

Sichtungsdatum: _____

Trainerbarkeit:

Anthropometrische Hinweise:

Persönlichkeitsmerkmale:

Soziales Umfeld:

SICHTUNGSTEST

TALENTSICHTUNGSTEST – LEICHTATHLETIK-FÖRDERPROJEKTE

zum Video

1. **10 m Sprint** über Hindernisse (Koord.-Leiter) alle 100 cm, durch Lichtschranken, aus dem Hochstart (Beginn 1 m vor der 1. Lichtschranke) jedes Berühren eines Hindernisses gilt als Fehler und wird mit einem Zeitaufschlag von je 0,1 sek. geahndet.

2 Versuche



2. **50 m Lauf** aus dem Hochstart mit **30-m-fliegend-Messung** von 20-50 m, Start 1 m vor der 1. Lichtschranke)

1 Versuch



3. **Weitsprung** aus 3 Anlaufschritten aus einer 80 cm großen Absprunzone (Beginn in der Schrittstellung)

3 Versuche



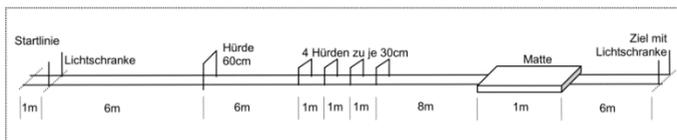
4. **beidarmiger Schlagwurf** mit einem Basketball (Einwurfbewegung) aus der Grundstellung (Beine parallel), ein anschließendes Übertreten ist erlaubt.

3 Versuche



5. **30 m Hindernislauf** durch 2 Lichtschranken aus dem Hochstart (Beginn 1 Meter vor der 1. Lichtschranke) das Reißen eines Hindernisses oder Berühren der Matte gilt als Fehler und wird mit einem Zeitaufschlag von je 0,25 sek. auf die Laufzeit geahndet.

2 Versuche



6. **7 min. Dauerlauf**

Messung der zurückgelegten Laufstrecke auf 10 m genau, die Sportler bleiben nach dem Schlusspfeiff auf der Stelle stehen.

1 Versuch



zur Playlist mit allen Videos:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjz9OMbn7vj8DuLBwFpKA5y3dW9OIMARs>


TALENTSUCHE UND TALENTFÖRDERUNG IN HESSEN

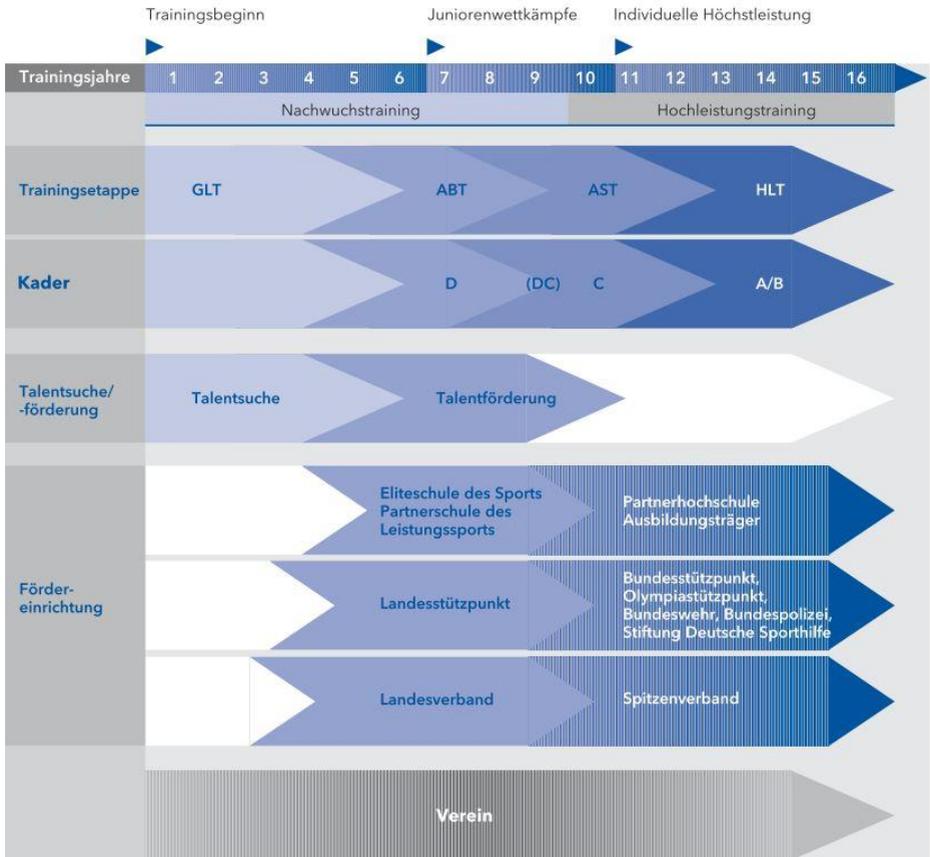
LANDESPROGRAMM TALENTSUCHE TALENTFÖRDERUNG

Das Förderkonzept und seine Ziele

Das Landesprogramm „Talentsuche – Talentförderung“ ist ein Kooperationsprogramm des Hessischen Kultusministeriums und des Landessportbundes Hessen. Es soll dazu beitragen, in Zusammenarbeit von Schulen und Sportfachverbänden/ Sportvereinen den Einstieg in leistungssportliches Training für Kinder zu erleichtern und pädagogisch verantwortungsbewusst zu gestalten. Das Landesprogramm ist in Hessen flächendeckend verankert und in die Regionalkonzepte der Sportfachverbände eingebunden. Die Maßnahmen der Talentförderung werden auf der Ebene der Staatlichen Schulämter von den Regionalen Talentzentren (RTZ) bzw. Schulsportzentren (SSZ) koordiniert und umgesetzt.

Unter inhaltlichen Gesichtspunkten orientiert sich das Landesprogramm an der Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus. Aus der Abbildung wird deutlich, dass vom Beginn des sportlichen Trainings bis zum Erreichen des Höchstleistungsalters ein abgestimmter Trainingsaufbau notwendig ist, der sich über viele Jahre erstreckt.

Das hessische Landesprogramm „Talentsuche-Talentförderung“ ermöglicht den schulischen Einstieg in einen auf Langfristigkeit angelegten Ausbildungsprozess unter besonderer pädagogischer Verantwortung.



Legende:

- GLT: Grundlagentraining
- ABT: Aufbautraining
- AST: Anschlussstraining
- HLT: Hochleistungstraining

Strukturmodell des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus ³

³ Alle Grafiken aus: Hessisches Kultusministerium (Hrsg.)/ Landessportbund Hessen, Landesprogramm „Talentsuche – Talentförderung“ Wiesbaden 2006

Talentaufbaugruppen (TAG)

In den regionalen Talentzentren (RTZ) werden in Kooperation mit Grundschulen Talentaufbaugruppen (TAG) eingerichtet. In den TAG setzt strukturell die Basisausbildung des hessischen Landesprogramms „Talentsuche – Talentförderung“ ein. Dieses Training für Kinder des 2. bis 4. Schuljahres wird in schulischer Zuständigkeit zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht erteilt und vom „Verein zur Förderung sportlicher Talente in den hessischen Schulen e.V.“ finanziert.

Beim TAG–Training steht die Sicherung einer vielseitigen sportartübergreifenden Grundausbildung als systematischer Einstieg in einen planmäßigen und langfristigen Trainingsprozess im Mittelpunkt. Dabei wird auf der Grundlage des „Modells der sensiblen Phasen“ der Schwerpunkt auf die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten gelegt. Über die RTZ-Koordinatorinnen und -Koordinatoren wird eine enge Kooperation und Abstimmung mit Sportvereinen, die sich durch gute Nachwuchsarbeit auszeichnen, sichergestellt.



Organisationsstruktur der Talentaufbaugruppen (TAG)

Der wöchentliche Trainingsumfang der TAG beträgt 2 Stunden in einer Trainingseinheit. Die Gruppengröße liegt bei ca. 15-20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Eine enge Verzahnung aller Sichtungs- und Fördermaßnahmen mit den beteiligten Vereinen und Fachverbänden ist während des gesamten schulischen Förderzeitraums gesichert.

Talentfördergruppen (TFG)

Ab dem 4. Schuljahr werden die Kinder in ebenfalls vom Verein finanzierte sportartgerichtete bzw. sportartspezifische Talentfördergruppen (TFG) übernommen oder, sofern keine TFG-Angebote in der jeweils in Frage kommenden Sportart vorhanden sind, in geeignete Vereinstrainingsgruppen mit leistungsorientierter Ausrichtung.



Organisationsstruktur der Talentfördergruppen (TFG)

Die TFGs sind innerhalb des hessischen Landesprogramms die zweite Strukturebene. An den regionalen Talentzentren werden in Abstimmung mit den Sportfachverbänden jeweils Schwerpunktsportarten festgelegt, für die vor Ort besonders günstige Rahmenbedingungen vorhanden sind. Nur in diesen Sportarten werden für Mädchen und Jungen der Klassen 4 bis 6 schulische TFGs eingerichtet. Die Gruppengröße ist von der jeweiligen Sportart und deren Trainingsbedingungen abhängig, sollte aber zwischen 8 bis max. 20 Schülerinnen und Schülern liegen.

Die Teilnehmer erhalten, nunmehr auf der Ausbildungsstufe des Grundlagentrainings, wiederum in schulischer Zuständigkeit, zwei Trainingseinheiten pro Woche (4 Stunden) zusätzlich zu ihrem Vereinstraining und werden in der Regel danach – auf der ersten Kaderebene im Kreisgebiet (E – Kader) – von den Sportfachverbänden in eigener Regie weiter gefördert. Gemäß den Kooperationsvereinbarungen mit den Sportfachverbänden werden TFGs nur dort eingerichtet, wo diese Fortführung in den E – Kadern garantiert ist.

Die federführende Schule des regionalen Talentzentrums bietet als Partnerschule des Leistungssports flankierende schulische Maßnahmen zur Förderung sportbegabter Jugendlicher an. Diese sollen dazu beitragen, die Doppelbelastungen durch Schule und Training zu kompensieren.



Lehrer-Trainer mit Nachwuchstalenten in der Leichtathletik (Foto: D. Ullrich)

Lehrer-Trainer

An den regionalen Talentzentren, an denen besonders günstige Rahmenbedingungen vorhanden sind (beste Zusammenarbeit mit Kreis-/Bezirks-/E-Kadern- bzw. Stützpunkten der Fachverbände sowie leistungsstarken Sportvereinen), wurden darüber hinaus in Kooperation mit den Landesfachverbänden Lehrer-Trainer-Stellen für Schwerpunktsportarten geschaffen.

Die Lehrer-Trainer erteilen, über das TFG-Training hinaus und als Ergänzung des Vereins- bzw. Verbandstrainings, auf der Grundlage der Rahmentrainingspläne der Spitzenverbände zusätzliches Spezialtraining in Leistungsgruppen (LG). Zurzeit arbeiten in Hessen über 70 Lehrer-Trainer in den jeweiligen Schwerpunktsportarten.

Anschlussmaßnahmen der Landesfachverbände und Vereine (E-Kader und Landes-Kader)

Die aus den TFGs und aus den Leistungsgruppen erwachsenden Jugendlichen müssen bei entsprechendem Leistungsniveau durch Stützpunktmaßnahmen der Landesfachverbände in E-Kadern sowie in leistungsstarken Vereinen, die sich durch besonders gute Nachwuchsarbeit auszeichnen, intensiv weiter gefördert werden. Die sportliche Förderung durch die Schulmaßnahmen tritt hier in den Hintergrund.



Organisationsstruktur der Anschlussmaßnahmen (E- und D-Kader⁴ bzw. Landeskader)

E-Kader werden nur dort eingerichtet, wo am jeweiligen Standort der „schulische Unterbau“ (TAG/TFG/LG) gewährleistet ist. E-Kader- und Stützpunktraining sind Anschlussmaßnahmen der Landesfachverbände in Zusammenarbeit mit den Vereinen. Aufbauend auf das TFG-Training werden den Jugendlichen differenzierte sportartspezifische Inhalte des Grundlagen- und Aufbautrainings vermittelt.

Modifiziert aus: Hessisches Kultusministerium (Hrsg.)/ Landessportbund Hessen, Landesprogramm „Talentsuche – Talentförderung“ Wiesbaden 2006

⁴ Die Abbildungen/Grafiken verwenden noch ältere Kader-Bezeichnungen, dabei entspricht D-Kader dem Landeskader.

WEITERE INFORMATIONEN / LINKS

ALLGEMEINE LINKS UND INFORMATIONEN ZUR TALENTFÖRDERUNG



Playlist mit Videos aller Testinhalte der Talentsichtung Leichtathletik

YouTube-Kanal Dominic Ullrich (Eliteschule des Sports Frankfurt/M)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjz9OMbn7vj8DuLBwFpKA5y3dW9OIMARs>



Leichtathletik-Talentstützpunkte in Hessen

Hessischer Leichtathletik-Verband

<https://www.hlv.de/leistungssport/talentstuetzpunkte>



Ansprechpartner und Trainer im Hessischen Leichtathletik-Verband

Hessischer Leichtathletik-Verband

<https://www.hlv.de/leistungssport/kader/trainer>



Artikel und Neuigkeiten rund um das Training in der Leichtathletik

Leistungssportmagazin des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

<https://magazin.hlv.de/home>



Infos zum Landesprogramm Talentsuche-Talentförderung

Verein zur Förderung sportlicher Talente in hessischen Schulen e.V.

<http://talentfoerderung.info/wir-ueber-uns/konzept/>



Ergebnisse der Fachtagungen 2016 „Mehrperspektivisch Sichten – Talente Finden und Fördern“ und 2018 „Sportartspezifisch Fördern – mehrperspektivisch Sichten“

Verein zur Förderung sportlicher Talente in hessischen Schulen e.V.

<http://talentfoerderung.info/service/downloads/dokumentationarchiv/>



Vielfältige herausfordernde Trainingsideen als Videos

YouTube-Kanal Dominic Ullrich (Eliteschule des Sports Frankfurt/M)

<https://www.youtube.com/user/dominicullrich>



Neuausrichtung des Leistungssports im SPORTLAND HESSEN

Leistungssportkonzept Hessen

[https://www.landessportbund-hessen.de/fileadmin/media/bereich_leistungssport/Hessischer Weg/Konzept Neuausrichtung des Leistungssports.pdf](https://www.landessportbund-hessen.de/fileadmin/media/bereich_leistungssport/Hessischer_Weg/Konzept_Neuausrichtung_des_Leistungssports.pdf)



Veröffentlichungen suchen und finden

Trainingswissenschaftliche Literaturdatenbank IAT-Leipzig

https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/sponet/Search/Results?filter%5B%5D=topic_facet%3A%22track+and+field%22



Infos zu den DLV-Rahmentrainingsplänen

Deutscher Leichtathletik-Verband

<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene>



Sehr große Spiel- und Übungssammlung zur Leichtathletik

Deutscher Leichtathletik-Verband

<https://www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein>



DLV-Broschüre „Strategien zur Verbesserung der Nachwuchsentwicklung im DLV“

Deutscher Leichtathletik-Verband

https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/ImportedAttachments/Trafomat3/2008/19293_u1227171221_dlv_strategien_nachwuchs_2008.pdf