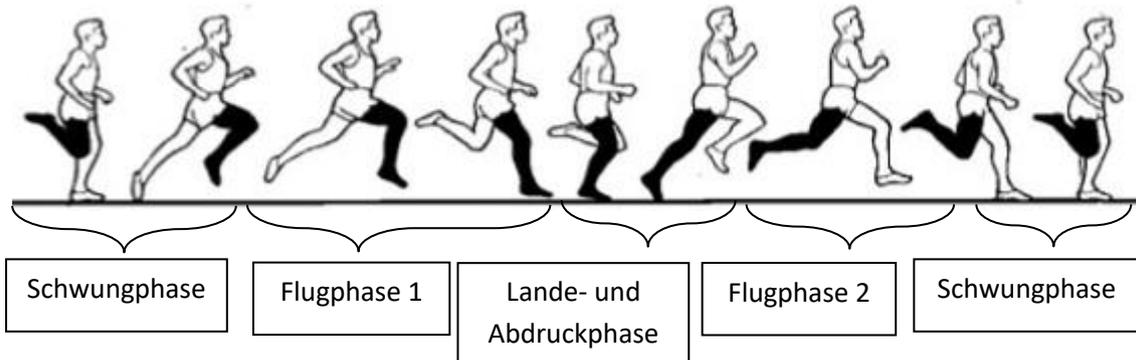


Technikleitbilder

Jede Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin hat ein Technikleitbild, d. h. dass der Bewegungsablauf eine bestimmte Reihenfolge hat an der man sich orientieren soll. Durch die einzelnen korrekten Teilbewegungen wird ein optimaler Bewegungsablauf zusammengesetzt, mit dem man bei richtigem Krafteinsatz ein optimales Ergebnis erzielt.

Lauf



Bewegungskriterien und Funktion der Bewegungsphase (schwarz markiertes Bein)

Schwungphase: Schwung holen, um das Abdruckbein (weißes Bein) zu unterstützen den Schritt lang zu halten.

Flugphase 1: möglichst viel Weg zurücklegen und den Fuß weit vorn aufsetzen

Landephase: Knie des Stützbeines nicht zu stark beugen lassen. Die Kraftübertragung soll in die Laufrichtung geführt werden.

Abdruckphase: Das Knie des Stützbeines wird kraftvoll wieder gestreckt, um das Lauftempo bei zu behalten.

Flugphase 2: langen Schritt halten und das Bein schwungvoll in die Schwungphase führen

Besonderheiten vom Kurz- und Langstreckenlauf

Merkmale	Kurzstreckenlauf	Langstreckenlauf
Distanzen	100 m, 200 m, 400 m	3000 m, 5000 m, 10000 m
Ort	Leichtathletik Stadion (Tartanbahn)	Leichtathletik Stadion (Tartanbahn)
Start	Tiefstart (vom Startblock)	Hochstart
Ziel	in fortlaufender Beschleunigung und auf der eigenen Laufbahn über die Ziellinie	geschwindigkeitsunabhängig und laufbahnbeliebig über die Ziellinie
Krafteinsatz	Maximal beschleunigend	Langsam gleichbleibend
Beschleunigung	Dauerhaft anhaltend	Mäßig; an die Ausdauer angepasst



Skizziere in deinem Hefter das Laufschemata mit den jeweiligen Bewegungsphasen.

Probiere es auf dem Flur aus, indem du dich auf das rechte Bein konzentrierst und du die einzelnen Phasen durchläufst.

Recherchiere im Internet über Besonderheiten des Staffellaufs!