

## Grundlagentraining U14/U16

Interaktiver Leitfaden  
für Trainer\*innen



Modul:  
Sprint und  
Staffel

## Grundlagentraining U14/U16

Die Leichtathletik Baden-Württemberg hat mit ihrer Fortbildungsreihe zum „Grundlagentraining U14/U16“ seit Ende 2016 ein Konzept entwickelt, das einfache und dezentral durchführbare Fortbildungsmodul vorsieht sowie mit interaktivem Lehrmaterial den theoretischen Hintergrund für die angehenden Trainer\* vorhält.

Hintergrund der Initiative ist, dass sich seit der Jahrtausendwende das Bild der Nachwuchsleichtathletik in Baden-Württemberg stark verändert hat. Wachsende Erfolge in der Jugend- und inzwischen auch Aktiven-Leichtathletik können nicht überdecken, dass über Jahre die Teilnehmerzahlen bei den Landes- und Verbandsmeisterschaften beträchtlich geschrumpft sind, was mit geburtenschwächeren Jahrgängen und wachsender Konkurrenz, insbesondere durch die Ballsportarten mit ihren Nachwuchsleistungszentren, begründet sein mag.

Dramatischer ist aber das Schwinden von Trainern und Vereinen im Bereich des Grundlagentrainings. Bei den U16-Meisterschaften sind inzwischen 15 bis 20 Prozent weniger Vereine an den Platzierungen oder Medaillen beteiligt als noch zur Jahrtausendwende. Die Konzentration auf die großen Vereine oder Leichtathletik-Gemeinschaften ist da nur ein Grund. Die Übungsleiter und Trainer, die sich über die Altersklassen der Kinderleichtathletik hinaus im U14- oder U16-Bereich engagieren, werden weniger! In vielen Kreisen sind da, wo das Grundlagentraining beginnt, höchstens noch die Hälfte der Vereine im Wettkampfsport zu finden.

Mit einem dezentralen Fortbildungskonzept versucht die Leichtathletik Baden-Württemberg dem entgegenzuwirken. Übungsleiter und Trainer sollen motiviert werden, sich mit ihren jungen Athleten aus dem Kinderleichtathletik-Bereich heraus weiterzuentwickeln. Wer es zeitlich nicht schafft, eine komplette C-Trainerausbildung zu absolvieren, oder Teilbereiche daraus auffrischen will, bekommt die Möglichkeit, dies in Modulen von drei Stunden (4 Lerneinheiten) zu tun, die an einem Freitagabend oder Samstagvormittag stattfinden können. Das niederschwellige Fortbildungsangebot soll dazu motivieren, in den Altersklassen U14 und U16 ein grundlagenorientiertes Training anzubieten und gleichzeitig Lust auf eine C-Trainerausbildung machen.



Foto: Fortbildung zum Modul „Sprint und Staffel“

Neun verschiedene Module wurden von den Landestrainern der Leichtathletik Baden-Württemberg erarbeitet, die – versehen mit einem Übungskatalog, kurzen Theorietexten, Lehrbildreihen und Videos – auch von Stützpunkttrainern oder anderen erfahrenen Trainern präsentiert werden können. Die Module umfassen nur einen kurzen Theorieteil und bieten vielfältige grundlegende Praxisübungen für das Vereinstraining. Zudem beinhalten sie einen reichhaltigen Fundus an Übungen zur spezifischen Erwärmung und Mobilisation sowie zahlreiche Varianten der Grundbewegungen, die Kinder zu den Zielbewegungen führen sollen, die im Grundlagentraining ab der U14 gefordert werden.

## Die verschiedenen Fortbildungsmodule zum Grundagentraining für U14 und U16:

Modul	Inhalt
Sprint & Staffel	Sprint-ABC, Start, Staffel
Rhythmisches Laufen & Hürdensprint	Rhythmisches Laufen, Koordination, Hürdenwald, Hürdentechnik, Hürdensprint, Start
Laufen (Gehen)	Lauf- und Geh-ABC, Ausdauertraining, Athletik
Horizontale Sprünge	Sprung-ABC, allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt, Weitsprungtechniken, Mehrfachsprünge
Vertikale Sprünge	Sprung-ABC, allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt, Hochsprungtechnik
Springen mit dem Stab	Vorbereitende Übungen mit dem Stab, Koordination mit dem Stab, Stabweitsprung, Stabhochsprung
Gedrehter Wurf	Wurf-ABC, Technikmerkmale des Drehwurfs und des Kugelstoßens
Gerader Wurf	Wurf-ABC, Technikmerkmale der allgemeinen geraden Würfe, Übergang vom Schlagballwurf zum Speerwurf
Stabilisation und Mobilisation	Stabilisations- und Mobilisationsübungen für die obere Extremität, den Rumpf sowie die untere Extremität

Das Bildungsmaterial wird den Fortbildungsteilnehmern in einer Interaktiven PDF zur Verfügung gestellt, sodass im Nachgang zu den Fortbildungen die Übungen noch einmal auf den eigens gefertigten Bildreihen und Videosequenzen nachvollzogen werden können. Die Videos sind so eingefügt, dass sie auch auf mobilen Endgeräten ohne langen Ladevorgang abgespielt werden können.

-  Mit dem Klick auf den roten Button wird das Video auf YouTube geöffnet
-  Mit dem Klick auf den blauen Button können die Videos direkt in der PDF angeschaut werden, sofern Ihr Endgerät die notwendigen technischen Voraussetzungen erfüllt.  
*Hinweis:* Mit einem Rechtsklick auf das geöffnete Video können Sie den Vollbildmodus wählen.

Die Module wurden bereits mehrfach beim WLV Kongress Jugend & Förderung in Stuttgart präsentiert, sind aber dafür geeignet, in jeder Halle und in jedem Kreis angeboten zu werden. Richten Sie gerne Ihre Anfrage an die Bildungsreferenten von BLV und WLV auf der jeweiligen Geschäftsstelle.

\* Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in der folgenden Interaktiven PDF die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

# Sprint und Staffel

## Sprint

Der Sprint wird je nach Autor in verschiedene Abschnitte eingeteilt. Grundsätzlich kann man den Sprint (in der Literatur oftmals als Kurzstreckenlauf bezeichnet) in vier Teilgebiete gliedern, die man individuell im Nachwuchstraining trainieren kann.

1. Start
2. Beschleunigungsabschnitt (Startbeschleunigung)
3. Schnelligkeitsabschnitt (Pick-Up Beschleunigungsabschnitt)
4. Sprintausdauerabschnitt

Jeder Abschnitt baut auf dem vorherigen Abschnitt auf und ist ein Resultat des vorherigen Abschnittes. Vor dem Beschleunigungsabschnitt steht der Start. Auf ein akustisches oder visuelles Signal hin beginnt der Sportler sich zunächst azyklisch und anschließend in zyklischen Bewegungen in Richtung Ziel zu bewegen. Je nach Streckenlänge werden den verschiedenen Abschnitten verschiedene Prioritäten der trainierbaren Fähigkeiten zugesprochen. Viele sportwissenschaftliche Untersuchungen weisen folgende Gewichtung im Kurzstreckensprint als Ergebnis auf:

Sprintbeschleunigung und Sprintschnelligkeit >> Sprintausdauer >> Reaktionsschnelligkeit

Ein Großteil der Sprintschnelligkeit wird demnach von der Sprintbeschleunigung beeinflusst (vgl. Letzelter, Stefan (2004)).

Jeder Abschnitt kann durch unterschiedliche variantenreiche Koordinationsübungen trainiert und beeinflusst werden. Da der Sprint immer mit dem Start beginnt, widmet sich auch die Interaktive PDF dieser Phase als erstes.

Tab.1 zeigt die Unterschiede der Wettkampfdisziplinen in Hinblick auf den Sprint in der Kinder- und Jugendleichtathletik auf. In der Kinderleichtathletik wird noch aus verschiedenen Startpositionen begonnen und je nach Alter eine festgelegte Strecke zurückgelegt. Mit Beginn des Nachwuchstrainings ändert sich dies. Der Start in der Jugendleichtathletik erfolgt aus dem Startblock und die Sprintstrecken werden länger. Der Start kann aus dem Startblock oder einer ruhenden Position (z.B. Drei-Punkt-Start beim Staffelablauf) erfolgen

Tab. 1: Sprintkonzept Kinderleichtathletik (mod. nach DLV Wettkampfsystem Kinderleichtathletik Jahr, Seite)

Kinderleichtathletik				Jugendleichtathletik		
	U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	U14 (w/m 12/13)	AK14	AK15
vom „schnellen laufen“ zum Sprint	30 m	40 m	50 m**	60 m (Halle); 75 m	60 m (Halle); 100m	60 m (Halle); 100 m; 300 m
vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel	Hindernis-Sprint-Staffel	Hindernis-Sprint-Staffel	6 x 50 m; 4 x 50 m	4 x 75 m 4x 50m (Halle – nicht in DLO gelistet)	4 x 100 m	4 x 100 m

## Start

Aus dem Startblock wird mit einer elektronischen oder mechanischen Startpistole ein akustisches Signal gegeben. Aus der vorgegebenen Startposition wird anschließend beschleunigt.

### Startposition:



- Schulter vor Startlinie
- Kopf-Hals-Wirbelsäule sollen eine gerade Linie bilden
- Unterschenkel sollen parallel zueinander sein
- Fuß kann vollständig am Block sein

### Erster Schritt:



- Arm explosiv gestreckt nach hinten bewegen
- Abdruckbein: Knie- und Hüftstreckung
- Schwungbein: Knie- und Hüftwinkel  $< 90$  Grad
- Fuß des Schwungbeines: flach nach vorne bewegen

### Zweiter Schritt:



- Gesicht zum Boden gerichtet
- Fußspitze flach über den Boden bewegen
- hinterer Arm: maximal nach hinten oben bewegen
- vorderes Bein: Hüftbeugung:  $< 90$  Grad;
- Kniebeugung: ca.  $90$  Grad
- hinteres Bein: Knie- und Hüftstreckung

### Dritter Schritt:



- Beinzug nach vorne ohne Anfersen
- Fuß flach nach vorne ziehen
- wie zweiter Schritt
- Zusatz: mit dem dritten Bodenkontakt beginnt der greifende Fußaufsatz

## Beschleunigung

Gekennzeichnet ist der Beschleunigungsabschnitt durch die Kopfflexion, einer deutlichen Körpervorlage, einer aktiv nach dorsal durchgeführten Armbewegung, einem flachen Fußaufsatz und einer länger andauernden Bodenkontaktzeit gegenüber dem freien Sprint. Dabei sollten keine Bremsbewegungen bzw. -stöße am Boden entstehen. Dies können junge Athleten noch nicht, sondern muss ihnen nach und nach beigebracht werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Beschleunigungsphase ist die Zunahme der Schrittlänge. Damit ein optimaler Start gelingt, ist eine gute Sprung-, Knie- und Hüftgelenksbeweglichkeit Voraussetzung. Aufgrund des Wachstums kann es sein, dass diese nicht immer vorliegt. Im Grundlagentraining sollte auf folgende Trainingsinhalte geachtet werden:

- Beweglichkeit,
- intra- und intermuskuläres Zusammenspiel und
- Kraftübertragung des Sehnen- und Bandapparates bei bestimmten Winkelpositionen

Alle drei Aspekte müssen beim Koordinationstraining berücksichtigt werden, damit eine flüssige ökonomische Laufstilentwicklung stattfinden kann (vgl. Horn, Timo. 2002. S. 82).

## Koordinationsübungen für die Beschleunigungsphase:

Für das Erlernen der Bewegungen ist es entscheidend darauf zu achten, dass mit einer hohen Wiederholungszahl auf geringer Streckenlänge begonnen wird. Somit erreicht man die Entwicklung eines ökonomischen Laufstils und der Trainer muss weniger korrigieren. Was in einer heterogenen großen Trainingsgruppe sinnvoll ist.

Zum Beispiel: 30 Wiederholungen Kniehebelauf auf 10 Meter  
30 Wiederholungen Kreuzlauf auf 15 Meter

## Sprinhopserlauf



Sprinhopserlauf (1)



### Variationen:



Sprinhopserlauf mit gesenktem Kopf (1a)



Sprinhopserlauf mit gesenktem Kopf und maximaler Armarbeit (1b)



Sprinhopserlauf mit gesenktem Kopf und Schultern rückwärts kreisen synchron (1c)



Sprinhopserlauf mit gesenktem Kopf und Schultern rückwärts kreisen asynchron (1d)

Sinn der Übung ist es, bei maximaler Fußgelenkextension (Fuß heben) die Hopslerlaufbewegung flach in horizontaler Richtung durchzuführen. Die Arme bewegen sich dabei maximal mit. Bei der Beschleunigungsphase ist ein gesenkter Kopf notwendig. Aus diesem Grund sollte er bei den Koordinationsübungen in diese Position gebracht werden (siehe alle Variationen). Der Kopf ist dabei gebeugt, um das Gleichgewichtsorgan auf die anstehende Lage-Veränderung vorzubereiten. Bei manchen Athleten kann dies anfänglich Schwindel oder ein Unwohlsein hervorrufen.

### Kreuzlauf



Kreuzlauf mit gestreckten Beinen (2)



Bei dieser Übung kommt es darauf an, dass die Beine gestreckt sind, damit die Rotation in der Wirbelsäule durchgeführt werden kann. Die Füße bewegen sich dabei flach über den Boden und die Arme sollten ausgestreckt seitlich gehalten werden. Diese Ausführung des Kreuzlaufes dient unter anderem der Vorbereitung der Übung „aktive Beinarbeit mit Rotation“

#### Variationen:



Kreuzlauf mit seitlicher horizontaler Armhalte (2a)



Kreuzlauf mit Wechsel frontaler und seitlicher horizontaler Armhalte, Kopffrotation in Laufrichtung (2b)



Kreuzlauf mit Armkreisen vorwärts asynchron (2c)



Kreuzlauf mit Armkreisen rückwärts asynchron (2d)



Kreuzlauf mit entgegengesetztem Armkreisen (2e)

### Aktive Beinarbeit („straight legs“)



aktive Beinarbeit („straight legs“) (3)



#### Variationen:



aktive Beinarbeit mit gesenktem Kopf (3a)



aktive Beinarbeit mit gesenktem Kopf und maximaler Armarbeit (3b)



aktive Beinarbeit mit gesenktem Kopf und Schulternkreisen asynchron (3c)



aktive Beinarbeit mit gesenktem Kopf und Beckenrotation (3d)

Mit maximal angezogenem Vorfuß und arretiertem Kniegelenk in einer minimalen Beugung, bewegt der Athlet die Beine abwechselnd nach vorn. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass der Athlet sein Körpergewicht immer auf das Bein verlagert, welches sich als nächstes zum Boden bewegt. Der Fuß setzt dabei auf dem Ballenbereich auf und die Ferse ist circa einen Daumenbreit vom Boden entfernt. Sollte dies nicht möglich sein, könnte eine eingeschränkte Sprunggelenksbeweglichkeit die Ursache sein. Herrmann (2010) schreibt, dass die maximale Winkelgeschwindigkeit in der Beschleunigung in folgender Reihenfolge erfolgt: Hüft-, Knie-, Sprunggelenk. Aus diesem Grund sollte die Initiierung der Bewegung über den Oberschenkel erfolgen.

## Kniehebelauf



Kniehebelauf (4)



### Variationen:

-   Kniehub einseitig (4a)
-   Kniehebelauf mit Oberkörpervorlage 45 Grad (4b)
-   Kniehebelauf mit Oberkörpervorlage 90 Grad (4c)
-   Kniehebelauf mit großem Kniewinkel (4d)
-   Kniehebelauf mit großem Kniewinkel und gesenktem Kopf (4e)
-   Kniehebelauf mit Oberkörpervorlage und großem Kniewinkel (4f)
-   Kniehebelauf mit kleinem Kniewinkel und maximaler Hüftbeugung + gesenktem Kopf (4g)
-   Kniehebelauf mit Schrittlängenentwicklung + gesenktem Kopf (4h)

Der Kniehebelauf sollte mit einem extrem hohen Kniehub durchgeführt werden. Das Knie sollte dabei mindestens Bauchnabelhöhe erreichen. Der Fuß sollte während der gesamten Schwungbeinphase maximal in Dorsalflexion sein. Jüngeren Athleten gelingt es oftmals nicht dies mit dem Kommando: „Zieh die Zehen nach oben“ oder „Fuß hoch“ umzusetzen. Eine bessere Aufforderung ist: „Beweg die Ferse zum Boden“

Aufgrund von muskulären Dysbalancen kann es zu einer nicht optimalen Übungsausführung kommen. Auch vergessen Athleten anfänglich bei dieser Übung den Kopf von Anfang bis zum Ende der Übungsstrecke in der gesenkten Position zu halten.

Grundsätzlich sollte der Kniehebelauf für die Startphase immer ohne Anfers- oder Unterfersbewegung ausgeführt werden, da der Fuß vom Startblock ebenfalls eine geradlinig horizontale Bewegung macht, um schnellstmöglich wieder zum Boden zu kommen.

## Staffel

Der Staffellauf ist geprägt von zwei wichtigen Aspekten. Dem pünktlichen Ablauf (Ablaufgenauigkeit) und der schnellen Stabübergabe. Dabei ist es im Nachwuchsbereich nicht entscheidend, wo der Stabwechsel innerhalb des 30 Meter langen Wechselraumes stattfindet. Das Augenmerk sollte vielmehr auf einer ruhigen Arm- und Handhaltung der ablaufenden Person, sowie einer guten Schubarmbewegung der ankommenden Person liegen. Zudem ist der optimale Wechselabstand der beteiligten Personen entscheidend, für die sichere und schnelle Stabübergabe. Dies kann vielseitig während der Koordinationsübungen trainiert werden.

In der Altersklassen der U14 gegenüber der U16 ändert sich die Streckenlänge des Staffellaufes. Während bei der U14 die 4 x 75 Meter Staffel zum Wettkampfsystem zählt, laufen die U16 Athleten die 4 x 100 Meter. Bei allen Altersklassen gilt jedoch derselbe Wechselraum von 30 Metern in der Freiluftsaison. Die Kurvenläufer haben dabei den Staffelstab in der rechten Hand und bewegen sich auf dem inneren Bahnteil. Die Athleten auf der geraden Laufstrecke bewegen sich auf dem äußeren Bahnteil und halten den Staffelstab während des Rennens in der linken Hand. Der Stab wechselt nicht die Hand bei jedem einzelnen Läufer. Während bei der U16 die Stabhand jedes Läufers je Staffelposition klar ist, kann es bei der U14 zu Unstimmigkeiten kommen, da die Ablaufpositionen nicht immer eine optimale Sicht ermöglichen. In diesem Fall sollte individuell und der Situation angepasst entschieden werden, wie gewechselt wird.

Da bei Jugend- und Aktivenstaffeln auf nationalem und internationalem Niveau kein Athlet für eine Position festgelegt ist, sollten schon im Grundlagentraining darauf geachtet werden, dass alle Athleten im Training alle Staffelpositionen trainieren und somit erlernen.

In der Hallensaison gehört die 4 x 100 Meter Staffel zum Wettkampfprogramm. Sie dient der Vorbereitung auf die 4 x 200 Meter Staffel ab der U18. Um den Athleten den Einstieg für diese Staffel zu vereinfachen, empfiehlt sich Folgendes:

- Der Stab sollte „drinnen“ nach Erhalt sofort gewechselt werden. Gewechselt wird zwischen den Läufern von der rechten Hand auf die linke Hand, innerhalb eines Athleten von der linken Hand auf die rechte Hand.
- „Draußen“ wird der Stab in der Hand behalten, in die man ihn bekommen hat.

Probleme, die bei jüngeren Athleten beim Wettkampf zusätzlich auftreten und zu einer Disqualifikation führen können, sind:

- Unaufmerksamkeit
- Überforderung auf Grund von Wettkampfstress
- Vergesslichkeit (z.B. Wie viel Abstand wurde von der Ablaufposition zur Ablaufmarke festgelegt)

Aus pädagogischer Sicht sollte in diesen Fällen seitens des Trainers angemessen reagiert werden, denn die Athleten befinden sich in einer Lernphase ihres Sportlerdaseins. Eine Disqualifikation ist nicht wünschenswert, jedoch möglich.

## Der Ablauf vor der Staffelübergabe

Für die optimale Beschleunigung der ablaufenden Person sind folgende Faktoren entscheidend:

- Ablaufposition und die damit verbundenen Sicht auf die Ablaufmarke
- die richtige Erwbewegung auf ein visuelles Signal
- maximale Beschleunigung

Die Unterscheidung im Staffelauf gegenüber dem Einzelsprint im Wettkampf besteht lediglich darin, dass es keinen Startblock gibt und die ablaufende Person sich auf einem vorgegeben Teil der Bahn vorwärts bewegt. Bei der 4 x 100 Meter Staffel laufen die Kurvenläufer an der inneren Bahnmarkierung entlang, während die Sprinter auf der Geraden sich auf dem äußeren Bahnteil bewegen.

Dabei ist laut Regelwerk nicht vorgegeben, aus welcher Ablaufposition der Athlet startet. Jüngere Athleten wählen oftmals den Stand, Athleten der älteren Jugendklasse den Drei-Punktstart.



Mögliche Ablaufpositionen beim Staffellauf

Vor und Nachteile einzelner Ablaufpositionen sind:

Tab. 2: Vergleich Hochstart, Vier - Punktstart und Drei –Punktstart

	Hochstart	Vier-Punktstart	Drei-Punktstart
Sicht auf Ablaufmarke	von oben, gut	schlechter im Vergleich zum Hochstart, da ein geringerer Blickwinkel	
Standsicherheit	sicher	stabil	anfänglich instabil, jedoch gut trainierter während des Kraft- und Stabilisationstrainings
Beschleunigungsverhalten	kein identisches Beschleunigungsverhalten wie im Kurz sprint aus dem Block	ähnlich wie im Kurz sprint aus dem Block	ähnlich wie im Kurz sprint aus dem Block
Training	wird unbewusst ständig durchgeführt	bei jeder Trainingseinheit trainierbar	bei jeder Trainingseinheit trainierbar

Der Drei-Punktstart bietet einen Kompromiss zwischen einer guten Beschleunigungsphase des Vier-Punktstarts und der Sicht auf die Ablaufmarkierung aus dem Hochstart.

#### Erlernen des Drei-Punktstarts:



1. Schrittstellung:  
ein Fuß Abstand zwischen vorderem und hinterem Bein,  
Hüftbreiter Abstand zwischen rechtem und linkem Bein



2. Beide Knie auf den Boden stellen



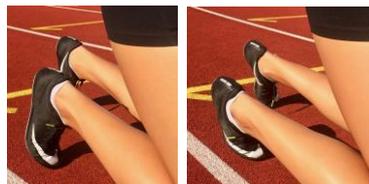
3. Nichtstützhand als Abstandsorientierung vor das vordere Knie legen



4. Stützhand am Ende der Nichtstützhand aufstellen



5. Stützhand so positionieren, dass sie mit beiden Knien ein Dreieck bilden



6. Fersen leicht drehen, um eine bessere Sicht zu ermöglichen



7. beide Knie vom Boden abheben, Kopf zur Ablaufmarke drehen; gegebenenfalls den Oberkörper gleich auftreten. Der Ablauf sollte aus dieser Position erfolgen sobald der ankommende Läufer über der Ablaufmarke ist. Um zu bestimmen, ob ein Athlet pünktlich abläuft, gilt das Lösen des hinteren Beines des Abläufers. Dabei wird – wie beim Start auch – der hintere Fuß flach über den Boden bewegt, um mit wenig Bremsimpuls die Beschleunigungs-phase einzuleiten.



## Die Staffelübergabe

Eine schnelle Übergabe des Staffelstabes ist ein entscheidender Beobachtungspunkt für den Trainer. Dauert ein Stabwechsel zu lange, sorgt dies oftmals bei der ablaufenden Person für Unsicherheit. Der Stabwechsel beginnt mit dem Kommando der ankommenden Person und endet mit dem Lösen der Hand der ankommenden Person vom Staffelstab



Abb: Stabübergabe Kurzstrecke

Der optimale Abstand für eine Staffelübergabe sind zwei Armlängen plus ein halber Stab. Der annehmende Läufer sollte dabei seinen Arm so weit wie möglich gestreckt nach hinten führen und seine Hand leicht extendieren. Somit wird dem ankommenden Läufer ermöglicht zu sehen, wohin er den Stab schieben soll. Idealerweise sollte zwischen dem Kommando zur Stabübergabe ein Armschwung des Ablaufenden liegen. Dies gelingt den U14 und U16 Athleten kaum. In den diesen Jahrgängen sollte deswegen das Augenmerk auf der Hand- und Armhaltung liegen, die sicher und stabil sein sollte. Da sich der Ablaufende während der Stabübergabe in der Beschleunigungsphase befindet, sollten die Übungen zur Stabübergabe während der Koordinationsübungen und Steigerungsläufe mit einer Oberkörpervorlage durchgeführt werden. Dadurch wird die Armhöhe beeinflusst.



Abb. 36: Fehler bei der Staffelübergabe: Schlagbewegung des ankommenden Läufers; extrem flektierte Hand des ablaufenden Läufers

Mögliche Ursachen für Fehler bei der Staffelübergabe sind:

- ankommender Läufer gibt das Kommando zu spät
- zu geringer Abstand für die Stabübergabe
- ablaufende Person hält den Arm nicht stabil und ruhig
- ablaufende Person hält die Hand in einer gebeugten Position
- ablaufende Person hat den Arm zu niedrig in der der Stab gegeben werden soll
- ablaufende Person hebt den „falschen“ Arm nach hinten
- ankommende Person „schlägt“ den Stab anstatt zu schieben
- ankommende Person läuft mit nach vorn ausgestrecktem Arm zur ablaufenden Person („Fackelläufer“)

## Literaturverzeichnis:

Herrmann, V. (2010). *Einfluss von Disziplinspezifität und Laufgeschwindigkeit auf ausgewählte kinematische und kinetische Parameter des Sprinters und Laufens*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln

Horn, T. (2002). *Reaktionsschnelligkeit und Aktionsschnelligkeit. Möglichkeit der Förderung im Kindes- und Jugendalter*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln

Letzter, S. (2004). *Der Sprint im Nachwuchsalter. Ein Vergleich schnellerer und langsamerer junger Kurzstreckenläuferinnen mit der Weltklasse der Frauen*. Berlin: Logos Verlag Berlin

## Kontakt Daten

### Valerij Bauer

Landestrainer Sprint

E-Mail: [bauer@bwleichtathletik.de](mailto:bauer@bwleichtathletik.de)



### Cathleen Tschirch

Landestrainerin Nachwuchs Sprint/Hürde

E-Mail: [tschirch@bwleichtathletik.de](mailto:tschirch@bwleichtathletik.de)



### Geschäftsstelle Leichtathletik Baden-Württemberg

Fritz-Walter-Weg 19

D-70372 Stuttgart

Tel.: +(49) 711-28077-701

Fax. +(49) 711-28077-720

E-Mail: [info@bwleichtathletik.de](mailto:info@bwleichtathletik.de)

Homepage: [www.bwleichtathletik.de](http://www.bwleichtathletik.de)



**LEICHTATHLETIK**  
BADEN-WÜRTTEMBERG