

VfB Fichte Bielefeld - Leichtathletik Kids

		bis 6	7 < 9	10 < 13	ab 14	Jahre alt
A Dauerlauf	gleichmäßig oder	6	9	15	20 - 30	min
	? pro Woche	2	2	3	3	mal
B Allgemeine Kondition	Siehe Plan!	6	10	15	20 - 30	mal je Übung
	? pro Woche	1	2	2	3	mal
C Wurfübungen	-	mit verschiedenen Gegenständen				
-	möglichst über ein Hindernis	20	25	30	40	Würfe
	, z. B. Baum, Hecke	2	2	3	3	mal

B Allgemeine Kondition

1 Am Platz!	Hampelmann
2 Sitz: Unterschenkel angewinkelt, Füße vom Boden	Rudern
3 Bauchlage-Beine u-. Arme gestreckt, Daumen nach oben	Arm-Bein-Pendel (Kraulen)
4 Am Platz!	Hampelmann
5 Sitz-Füße im Schoß-Fußsohlen voreinander	Rechtes Bein strecken und wieder zurück
6 Sitz-Füße im Schoß-Fußsohlen voreinander	Linkes Bein strecken und wieder zurück
7 Am Platz!	Hampelmann
8 Aus dem Angehen	Schrittsprünge
9 In der Kniebeuge wippen	Reiten
10 Am Platz!	Hampelmann
11 Aus dem Angehen linkes Bein	Einbeinsprünge vorwärts
12 Aus dem Angehen rechtes Bein	Einbeinsprünge vorwärts
13 Am Platz!	Hampelmann
14 In der Bewegung nach vorn	Hopser-Steigesprünge
15 Kauerstellung-Arme nach hinten auf dem Boden	Schildkröte
16 Am Platz!	Hampelmann
17 Am Platz	Fußarbeit
18 Am Platz	Kniehebesprint
19 Am Platz!	Hampelmann, Schutern lockern
20 An der Treppe	Fußwippen
21 Liegestütz	Fingerstütz
22 Kauerstellung-Arme nach hinten	Schildkröte

VfB Fichte Bielefeld - Leichtathletik

Anfänger

✓ 1 Vorbereitung	Sprungkraft	Disziplin/Technik
✓ 2 IMMER GYNASTIK	Kraftausdauer	spezielle/allgemeine Ausdauer
1 3 Steigerungsläufe 4 * 30 m 4 Sprint-ABC 4 * 30 m 5 Einbeinspr.Weite li./re. je 12 6 > Fußschlagen 2 * 15 sec 7 > Beinschlagen 2 * 15 sec 8 > Komb. Fs-Bs-Sprint 2 * 15 sec 9 > Kniehebe-Sprint m. Greifen 2 * 15 sec	Schrittsprünge Weite 12 Einbeinspr.Höhe li./re. je 12 Schlussstreckspr. Weite 12 Schlussstreckspr. Höhe 12	Sprintausdauer 2 * 180 m GP +12 Liegest 2 * 150 m GP +12 Liegest 3 * 130 m GP, SP5 3 * 90 m GP
2 10 Heidihei 11 12 13 14 15		Ausdauer min 1* 15 GP5 1* 10 GP5 2* 5 TP2 Austraben Gymnastik
3 16 Steigerungsläufe 4 * 30 m 17 Sprint-ABC 18 > Fußschlagen 3 * 15 sec 19 > Beinschlagen 3 * 15 sec 20 > Komb. Fs-Bs-Sprint 3 * 15 sec 21 > Kniehebe-Sprint mit Greifen 3 * 15 sec	Schrittsprünge Weite 18 Einbeinspr.Weite li./re. je 14 Einbeinspr.Höhe li./re. je 14 Schlussstreckspr. Weite 14 Schlussstreckspr. Höhe 14	Sprint 4 * 30 m TP130 SP4 6 * 60 m TP130 SP4 8 * 80 m TP130
4 22 Gymnastik GY20 23 24 HEIDIHEI 25 26 27		Ausdauer min 1* 10 TP2 1* 20 GP5 1* 10 Austraben Gymnastik
5 28 Steigerungsläufe 4 * 30 m 29 Sprint-ABC 30 > Fußschlagen 4 * 15 sec 31 > Beinschlagen 4 * 15 sec 32 > Komb. Fs-Bs-Sprint 4 * 15 sec 33 > Kniehebe-Sprint mit Greifen 4 * 15 sec	Bergan- u. -abläufe im Wechsel bergan/bergab	Sprint 4 * 50 m EP2 SP6 4 * 80 m EP2
6 34 DAUERLAUF 30 min 35 GY15 36		GP GEHPAUSE Ohne Zeitangabe ca. 2 min .. 1 2, . Pausen in Minuten SP Serienpause (zwischen den Blöcken) TP130 Trabpause über 130 m, mit sofortigem Neustart GY Gymnastik extra
7 37 Pause		

⚠ Die Reihenfolge muss eingehalten werden. Keine Einheit überspringen!

⚡ Die Reihenfolge muss eingehalten werden. Keine Einheit überspringen!

1	Vorbereitung		Sprungkraft			Disziplin/Technik		
2			Kraftausdauer			spezielle/allgemeine Ausdauer		
1	3	Steigerungsläufe	4 *	30 m	Schrittsprünge	Weite	12	Sprintausdauer 90% 2 * 180 m GP +12 Liegest 2 * 150 m GP +12 Liegest 3 * 130 m GP, SP5 3 * 90 m GP
	4	Sprint-ABC			Einbeinspr. Weite	1. li, 2. re	je 10	
	5	> Fußschlagen	2 *	15 sec	Einbeinspr. Höhe	1. li, 2. re	je 10	
	6	> Beinschlagen	2 *	15 sec	Schlussstreckspr.	Weite	10	
	7	> Komb. Fs-Bs-Sprint	2 *	15 sec	Schlussstreckspr.	Höhe	10	
	8	> Kniehebe-Sprint mit Greifen	2 *	15 sec	"Känguru"spr.	1. li, 2. re	je 10	
2	9	Steigerungsläufe	4 *	30 m	Schrittsprünge	Weite	18	Sprint > 95% immer 4 * 30 m 1. fliegend 3 * 60 m 2. GP, SP3 2 * 80 m 3. Zwischen 3 * 60 m den Serien: 4 * 30 m 12 Liegestütze
	10	Sprint-ABC			Einbeinspr. Weite	1. li, 2. re	je 14	
	11	> Fußschlagen	3 *	15 sec	Einbeinspr. Höhe	1. li, 2. re	je 14	
	12	> Beinschlagen	3 *	15 sec	Schlussstreckspr.	Weite	14	
	13	> Komb. Fs-Bs-Sprint	3 *	15 sec	Schlussstreckspr.	Höhe	14	
	14	> Kniehebe-Sprint mit Greifen	3 *	15 sec	"Känguru"spr.	1. li, 2. re	je 14	
3	15	Steigerungsläufe	4 *	30 m	Schrittsprünge	Weite	8	Sprintausdauer 90% 3 * 210 m GP. EP3 2 * 240 m GP. EP3 1 * 270 m EP3 1 * 300 m
	16	Sprint-ABC			Einbeinspr. Weite	1. li, 2. re	je 6	
	17	> Fußschlagen	4 *	15 sec	Einbeinspr. Höhe	1. li, 2. re	je 6	
	18	> Beinschlagen	4 *	15 sec	Schlussstreckspr.	Weite	6	
	19	> Komb. Fs-Bs-Sprint	4 *	15 sec	Schlussstreckspr.	Höhe	6	
	20	> Kniehebe-Sprint mit Greifen	4 *	15 sec	"Känguruh"spr.	1. li, 2. re	je 6	
4	21	DAUERLAUF	3 *	15 min	Sprünge am Zaun		Tempoausdauer	2 * 500 m GP3. EP4 3 * 400 m GP3. EP4 4 * 300 m 10 min Auslaufen 10 min Gymnastik
	22	Gymnastik	3 *	15 min	Fußgelenksprünge		50	
	23	HEIDIHEI			Hocke/Grätsche im Wechsel		30	
	24				Viertel-Kniebeuge		30	
	25				halbe Kniebeuge		30	
	26				tiefe Kniebeuge		30	
5	27	Steigerungsläufe	4 *	30 m	Treppe		Sprint	fliegend 10 * 30 m TP130, EP5 6 * 50 m TP130 EP5 Spez. Ausdauer 2 * 800 m EP5
	28	Sprint-ABC			Laufen je 1 Stufe	4 *		
	29	> Fußschlagen	4 *	15 sec	Laufen je 2 Stufen	4 *		
	30	> Beinschlagen	4 *	15 sec	Niedersprünge seitlich (li/re)			
	31	> Komb. Fs-Bs-Sprint	4 *	15 sec	mit anschl. Streckspr: Daumen n.o.!)			
	32	> Kniehebe-Sprint mit Greifen	4 *	15 sec		4 * je 6		
6	33	DAUERLAUF		10 min				
	34			GY15				
	35			20 min				
7	36	Pause						

⚡ Die Reihenfolge muss eingehalten werden. Keine Einheit überspringen!

An die Stabilisationsübungen "zwischen durch" denken!

DL Dauerlauf

GP EP Gehpause, Erholungspause Ohne Zeitangabe ca, 2 min

.. 1 2, . Pausen in Minuten

SP Serienpause (zwischen den Blöcken)

TP130 Unmittelbar nach den Sprints Trabpause über 130 m, mit sofortigem Neustart

GY Gymnastik extra

Die Übungen werden mit einer "Lesepause" vor jeder Übung (maximal je 15 sec.) "durchgeturnt"!			Dauer der Trainingseinheit: 30 - 35 min
1	20 sec	Hampelmann	Am Platz!
2	15 - 30	Rudern	Sitz: Unterschenkel angewinkelt, Füße vom Boden, Arme nach vorn gestreckt
3	20 sec	Fußschlagen	Am Platz!
4	je 5 - 20	Schwungbein strecken! Erst links, dann rechts!	Sitz: Füße im Schoß, Fußsohlen voreinander!
5	je 5 - 20	Nachziehb. nach vorn bringen und kurz halten: links, dann rechts!	Sitz: Fuß des Schwungbeins im Schoß, Nachziehbain=Hürdensitz (Ferse am Gesäß!)
6	20 sec	Hampelmann	Schultern lockern!
7	10 - 20	Schrittsprünge vorwärts (horizontal)	Aus dem Angehen!
8	je 5 X	Bauchcrunch: links-Mitte-rechts	Sitz: Füße angestellt, Hände hinter dem Kopf, Lendenwirbel am Boden!
9	20 sec	Fußarbeit	Am Platz!
10	5 - 20	Liegestütze	Aus der Bauchlage beginnend!
11	10 - 30	Hände wechselseitig diagonal über dem Bauch z.d. Füßen führen!	Rückenlage-"umgekippter Stuhl"-Kopf leicht angehoben!
12	je 5 - 10	Bein hochspreizen-Knie nach vorn	Seitliegesütz, Hüfte hoch: linker Unterarmstütz, dann rechts!
13	20 sec	Hampelmann	Schultern lockern!
14	je 10-20	Einbeinsprünge vorwärts (horizontal)	Aus dem Angehen! Erst links, dann rechts!
15	20 - 50	Arm-Bein-Pendel	Bauchlage! Daumen nach oben!
16	40 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!
17	je 10-20	Einbeinsprünge vorwärts (horizontal): Zickzack!	Aus dem Angehen: Erst links, dann rechts!
18	20 sec	Hampelmann (tiefe Kniebeuge!)	Am Platz!
19	20 sec	Kniehebesprint	Am Platz!
20	5 - 20	Liegestütze	Aus der Bauchlage beginnend! (Zusatz: Im Wechsel re/li Knie zum Ellenbogen führen!)
21	10 - 20	Schrittwechselsprünge	Am Platz! Tiefe Kniebeuge!
22	20 sec	Hampelmann	Schultern lockern!
23	je 20-30	Beinkreisen (vor-zurück)	Stabile Seitenlage: links, dann rechts!
24	5 - 15	Schlussstrecksprünge (horizontal)	Aus dem Stand! Daumen nach oben!
25	5 - 10	Beckenlift: Beine zur Decke führen! Becken anheben!	Rückenlage, Beine senkrecht und gekreuzt; Kopf leicht angehoben!
26	20 sec	Fußarbeit	Am Platz! Arme in Seithalte!
27	je 10-20	Beinhaken: links, dann rechts	Rückenlage, Füße anstellen, Lendenwirbel auf den Boden drücken!
28	40 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!
29	5 - 20	Liegestütze, rücklings	Aus dem Sitz Gesäß anheben, Hüfte hoch!
30	5 - 15	Schlussstrecksprünge (horizontal /ZICKZACK)	Aus dem Stand: Daumen nach oben/vorn!
31	20 sec	Hopser-Steigesprünge	Am Platz!
32	40 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!
33	je 10	Wirbelsäulengymnastik	Bank: Ellenbogen u. Knie unter dem Körper diagonal zusammenführen - strecken! Wechsel!
34	40 sec	Fußarbeit - Kniehebe - Fußarbeit	Am Platz!
35	10 min	Dehnübungen	Siehe EXTRA-Programm!

Die Übungen werden mit einer "Lesepause" vor jeder Übung (maximal je 15 sec.) "durchgeturnt"!			Dauer der Trainingseinheit: 30 - 35 min
Maike Draeger, Katharina Marczok, Sandra Schulz			
1	30 sec	Hampelmann	Am Platz!
2	20 - 40	Rudern	Sitz: Unterschenkel angewinkelt, Füße vom Boden, Arme noch vorn gestreckt
3	30 sec	Fußschlagen	Am Platz!
4	je 5 - 20	Schwungbein strecken! Erst links, dann rechts!	Sitz: Füße im Schoß, Fußsohlen voreinander!
5	je 5 - 20	Nachziehb. Nach vorn bringen und kurz halten: links, dann rechts!	Sitz: Fuß des Schwungbeins im Schoß, Nzb, Hüdensitz (Ferse am Gesäß!)
6	30 sec	Hampelmann	Schultern lockern!
7	10 - 20	Schrittsprünge vorwärts (horizontal)	Aus dem Angehen!
8	20	Bauchcrunch: li-mi-re	Sit: Füße angestellt, Hände hinter dem Kopf, Lendenwirbel am Boden!
9	30 sec	Fußarbeit	Am Platz!
10	10 - 30	Liegestütze	Halbe Armbeuge!
11	10 - 30	Hände wechselseitig diagonal über dem Bauch z.d. Füßen führen!	Rückenlage-"umgekippter Stuhl"-Kopf leicht angehoben!
12	je 10 - 20	Bein hochspreizen-Knie nach vorn	Seitliegesütz, Hüfte hoch: linker Unterarmstütz, dann rechts!
13	30 sec	Hampelmann	Schultern lockern!
14	je 10-20	Einbeinsprünge vorwärts (horizontal)	Aus dem Angehen! Erst links, dann rechts!
15	20 - 50	Arm-Bein-Pendel	Bauchlage! Daumen nach oben!
16	40 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!
17	je 10-20	Einbeinsprünge vorwärts (horizontal): Zickzack!	Aus dem Angehen: Erst links, dann rechts!
18	30 sec	Hampelmann (tiefe Kniebeuge!)	Am Platz!
19	40 sec	Kniehebesprint	Am Platz!
20	10 - 20	Liegestütze	Aus der Bauchlage beginnend! (Zusatz: Im Wechsel re/li Knie zum Ellenbogen führen!)
21	10 - 30	Schrittwechselsprünge	Am Platz! Tiefe Kniebeuge!
22	30 sec	Hampelmann	Schultern lockern!
23	je 20-30	Beinkreisen (vor-zurück)	Stabile Seitenlage: links, dann rechts!
24	je 10-20	Schlussstretksprünge (horizontal)	Aus dem Stand! Daumen nach oben!
25	10 - 20	Beckenlift: Beine zur Decke führen! Becken anheben!	Rückenlage, Beine sekrecht und gekreuzt; Kopf leicht angehoben!
26	30 sec	Fußarbeit	Am Platz! Arme in Seithalte!
27	je 20-30	Beinhaken: links, dann rechts	Rückenlage, Füße anstellen, Lendenwirbel auf den Boden drücken!
28	40 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!
29	10 - 20	Liegestütze, rücklings	Aus dem Sitz Gesäß anheben, Hüfte hoch!
30	10 - 30	Schlussstretksprünge (horizontal /ZICKZACK)	Aus dem Stand: Daumen nach oben/vorn!
31	30 sec	Hopser-Steigesprünge	Am Platz!
32	40 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!
33	je 10	Wirbelsäulengymnastik	Bank: Ellenbogen u. Knie unter dem Körper diagonal zusammenführen - strecken! Wechse
34	40 sec	Fußarbeit - Kniehebe - Fußarbeit	Am Platz!
35	10 min	Dehnübungen	Siehe EXTRA-Programm!