

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre



In Zusammenarbeit mit der Bundesnachwuchstrainerin im Gehen, Manja Berger, veröffentlichen wir nun in einem 2-wöchigen Abstand eine Inforeihe über das Gehen. Themen sind unter anderem Trainingsinhalte, Technik des Gehens und Fehler, welche man beim Gehen machen kann.

Hinzu werden dann noch ein Artikel über die Geschichte des Gehsports kommen und ein aktualisierter Artikel über die Gehtechnik.

Die Themen der Inforeihe:

Nr.	Titel	Datum	Seite
1	Trainingsziele	09.02.	2
2	Trainingsinhalt: Überblick über alle Bausteine	23.02.	3
3	Trainingsinhalt: Baustein Gesundheit & Belastbarkeit	09.03.	4
4	Trainingsinhalt: Baustein Koordination & Technik	23.03.	5
5	Trainingsinhalt: Baustein Schnelligkeit	06.04.	6
6	Trainingsinhalt: Baustein Athletik	20.04.	7
7	Trainingsinhalt: Baustein Ausdauer	04.05.	9
8	Überblick Kleine Spiele	18.05.	10
Technik und Techniktraining im Nachwuchstraining Gehen			
9	Technikmerkmale, Techniktraining	01.06.	11
10	Hinweise zum Erlernen der Gehtechnik	15.06.	12
11	Grundübungen zum Erlernen der Gehtechnik	29.06.	13
12	Grundübungen zum Entwickeln der Gehtechnik (Geher-ABC)	13.07.	14
13	Der Technikcheck	27.07.	16
14	Technikfehler und Maßnahmen zur Korrektur	10.08.	17
15	Voraussetzungen und Grundsätze bei der Fehlerkorrektur	24.08.	19
16	Bildreihe Nachwuchsgeher	07.09.	21
17	Trainingsplanung	21.09.	22
18	Typische Trainingseinheiten	05.10.	23
19	Argumente für das sportliche Training im Gehen	19.10.	24

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsziele:

Das Grundlagentraining schließt an die Grundausbildung an (Spieleleichtathletik, Spieldturnen, ...) und orientiert sich an der Altersspanne 11 bis 14 Jahre (Schulklasse 5 bis 8).

Ab der Etappe des Grundlagentrainings erfolgt der langfristige Leistungsaufbau zunehmend sportart- und dann disziplingerichtet.

		12-14 Jahre		15-17 Jahre		18-19 Jahre		20-22 Jahre			
		bis 12 Jahre		12-14 Jahre		15-17 Jahre		18-19 Jahre			
		Schüler C		Schüler A/B		Jugend B		Jugend A			
				E-Kader		D-/ DC-Kader		C-Kader			
		LM		LM		DM, U18-WM		DM,			
		U23-EM									
Weibl.	Halle (km)	1	2	3	3	3	3	3	3		
	Bahn (km)	1	2	3	5	5	5	5	5		
	Straße (km)	3	3	5	10	10	10	20	20		
männl.	Halle (km)	1	2	5	5	5	5	5	5		
	Bahn (km)	1	2 bzw. 3	5	10	10	10	10	10		
	Straße (km)	3	3 bzw. 5	10	10	10	10	10	20		
		Grundlagen- ausbildung		Grundlagen- training		Aufbau- training I		Aufbau- training II		Anschluss- training	

Ausbildungsziele:

- Entwicklung **grundlegender** koordinativer und konditioneller Fähigkeiten durch **vielseitiges** Training in allen leichtathletischen Disziplinen, anderen Sportarten, Spielformen (Kleine Spiele, Große Sportspiele) und Athletik
- Erlernen von Bewegungsfertigkeiten (z.B. Gehtechnik) einschließlich der Schaffung einer korrekten Bewegungsvorstellung und vielfältigen Bewegungserfahrungen

Erziehungsziele:

- Ehrlichkeit, Freundschaft, Förderung der Kreativität und Mitarbeit, Pünktlichkeit
- Kenntnis der Wettkampfbestimmungen und Akzeptanz des Wettkampfrichters
- Erwerb von Kenntnissen zu leistungssportlichem Training und sportgerechter Lebensweise mit Hilfestellung
- zunehmende Selbstständigkeit mit Hilfestellung

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsinhalte: Überblick über alle Bausteine

Grundlegende Leistungsvoraussetzungen entwickeln, heißt Voraussetzungen für die langfristige Leistungsentwicklung schaffen; das sind:

- Koordination/Technik (vielfältige Bewegungen)
- Schnelligkeit
- Athletik: Beweglichkeit, allgemeine Kraft, allgemeine Ausdauer
- Einstellung zu sportgerechter Lebensweise.

Voraussetzungen:

1. die Gesundheit & Belastbarkeit des Nachwuchsathleten
2. die Förderung des Sports durch das Umfeld (Eltern, Freunde, Schule, Trainer)
3. das Training als Einheit von Bildung & Erziehung

Prinzipien:

- **vielseitig** & abwechslungsreich, vielfältige Bewegungen, spielerischer Charakter
- Üben und Spielen in der **Gruppe**
- **Koordination** vor Kondition
- **Techniken** in mehreren Sportarten und Disziplinen lernen

Trainerin/Trainer sind wichtige Bezugsperson für den Nachwuchsathleten. Sie sind Vertrauensperson, Koordinator und Handwerker zugleich. Bedeutsam ist, das vielfach angesprochene magische Dreieck Eltern-Schule-Training auf einen Nenner zu bringen.

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Baustein Gesundheit & Belastbarkeit

Hintergrund:

- 11 bis 14 Jahre Wachstumsphase (Körperlängenwachstum, -breitenwachstum und Körpergewicht)
- zunehmende Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Organe

Ansatzpunkte:

- „harmonische Entwicklung“ (z. B. Verhältnis Körperlänge zu Körpergewicht)
 - rechtzeitiges Erkennen und Vorbeugen von Gesundheitsproblemen
 - Abklären von Besonderheiten und Auffälligkeiten
-
- ➔ sportmedizinische Grunduntersuchung (regelmäßig, mind. 1x /Jahr)
 - ➔ Schwachstellen untersuchen (Füße, Rumpf, ...)
 - ➔ Zusammenarbeit mit den Eltern (leichte und nachprüfbare „Hausaufgaben“)

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsinhalt: Baustein Koordination/ Technik (ganzjährig)

Hintergrund:

- entwicklungsgünstige Phase im Nerv-Muskel-System (hohe „Plastizität“ = Formung)
- durch das höhere Niveau der grundlegenden Voraussetzungen (allg. Kraft, allg. Ausdauer, ...) können schwierigere und längere Aufgaben bewältigt werden

Ansatzpunkte:

- trainingsgünstige Phase für koordinative Aufgaben und Erlernung von Techniken
- bereits frühzeitige Schulung des „Körpergefühls“ (Körperspannung/**-entspannung** → **Lockerheit**) und des „Bewegungsgefühls“ (Differenzierungs- Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Reaktions-, Umstellungs-, Orientierungs-, Kopplungsfähigkeit)

Umsetzung:

- Kleine Spiele
- Üben und Lernen von Teilbewegungen, Gesamtbewegung der einzelnen Sportarten und Disziplinen (Techniken der leichtathletischen Disziplinen, Ausdauersportarten,...)
- Reagieren auf wechselnde Bedingungen (z.B. Untergrund, Profil, Wind, Partner)

→ **Bewegungsausführung** wichtiger als Wiederholungen und Gesamtstrecke

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsinhalt: Baustein Schnelligkeit (ganzjährig)

Hintergrund:

- siehe Baustein Koordination

Ansatzpunkte:

- **letzte** trainingsgünstige Phase für die Entwicklung der **elementaren** Schnelligkeit (bis ca. 12/13 Jahre), die maximale Bewegungsschnelligkeit kann dann nur noch über die Kraftzunahme verbessert werden!
- Kombination von koordinativen Aufgaben und Schnelligkeit bei:
 - o geringen (äußeren) Bewegungswiderständen: „erleichterte Bedingungen“
 - o kurzer Dauer der Einzelübung (bis max. 10 Sekunden)
 - o hohen Bewegungsfrequenzen
 - o Entwicklung der Lockerheit und Leichtigkeit
 - o ausreichend Pause
 - o Gesamtdauer gering, so dass kein ermüdungsbedingter Qualitätsverlust auftritt

Umsetzung:

- **in dieser Phase fast ausschließlich über Kleine Spiele** (Reagieren und Bewegen)
- Arm- und/oder Beinbewegung mit hohen Bewegungsfrequenzen und/oder kurzen Stützzeiten (z.B. Seilspringen - Arbeit mit Metaphern: „heiß wie eine Herdplatte“, ...)
- Ergometer mit hohen Bewegungsfrequenzen (z.B. Rad)
- Im Lauf/Gehen (Einsatz in dieser Phase noch relativ selten):
 - o kurze Teilstrecken: 10 bis maximal 20 m (Qualität entscheidet!)
 - o Steigerungen/ Minderungen
 - o ausreichend Pause, kurze Gesamtdauer (auch Monotonie vorbeugen)

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsinhalt: Baustein Athletik (ganzjährig)

Hintergrund:

- Schwachstellen: Füße, Rumpf, evtl. Knie, ...
- entscheidend ist das Vorbeugen/Prophylaxe

Umsetzung (dabei unbedingt individuelle Auffälligkeiten beachten):

Trainingsziel: - Athletik: Beweglichkeit, allgemeine Kraft, Stabilisation, Gewandtheit
 - Körpergefühl (Körperspannung/-entspannung)

Übung	Trainingsinhalte / -übungen
Rumpfstabilisation und Beweglichkeit	<p><i>Rückenmuskulatur:</i></p> <p>Rumpfbeugen Bauchlage</p> <p><i>gerade und schräge Bauchmuskulatur:</i></p> <p>Rumpfbeugen Rückenlage, Seitlage, Beckenlift Gesäßheben</p> <p><i>Muskulatur Gesäß, Beine und Füße:</i></p> <p>Beinheben Seitlage, Beckenlift Beinheben, Beinstrecken/ -beugen, Zehenstand, Seilspringen, Hockwenden</p> <p><i>Schulter- und Armmuskulatur:</i></p> <p>Liegestütze vorlings/rücklings</p>
Fußgymnastik (Füße, Beine, Gesäß)	<p>Übungen im Sitz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußkreisen links/rechts - Fuß strecken und anziehen links/rechts/im Wechsel - Zehen einkrallen, vorwärts/rückwärts - Füße nach innen/außen drehen - Zeitung oder Socke greifen <p>Übungen im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf dem Ballen gehen - auf dem Hacken gehen - Fußstrecker - Fußwippe (Hacke-Ballen) - Fußkreisen nach innen/außen

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

	<ul style="list-style-type: none">- Fußachterkreisen
Kreistraining	<ul style="list-style-type: none">- ca. 10 Stationen á 20-30 sek Belastung und 30 sek Pause (mit 20 beginnen, dann steigern; Pause bleibt gleich)- 2 (-3) Durchgänge, Serienpause: 4-5 min- Übungsdauer 20- (30-40) min gesamt
Medizinball (als Staffelform)	<ul style="list-style-type: none">- leichte Medizinbälle, viele Wiederholungen- vielfältige Bewegungsformen: Medizinball treiben, tragen, rollen, werfen- gymnastische Übungen auf und um den Medizinball

Prinzipien:

- Kreistraining und Medizinballübungen im Grundlagentraining immer als Hauptteil
- Bewegungsausführung (Qualität!) vor Wiederholungen
- geringe Intensität (Körpergewicht und Entlastung), keine Zusatzgewichte

Unfunktionelle Übungen:

- beim Rumpfaufrichten aus der Rückenlage
 - keine Lendenlordose, sondern Beine anstellen
 - keine Fixierung der Beine, da Bauchmuskulatur und nicht Hüftbeugemuskulatur trainiert werden soll
- kein Klappmesser → Verzicht
- kein Entengang → Verzicht

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsinhalt: Baustein Ausdauer (ganzzjährig)

- Vorbereitung und **allmähliche Entwicklung** von Dauerbelastungen
 1. zunächst über die Gesamtdauer der Trainingseinheit (Belastung und Pausen)
 2. dann Gesamtbelastung durch vielfältige Bewegungsformen erhöhen (Zunahme der Belastungsdauer, evtl. Belastungsintensität **bei Übungsvielfalt**)
 3. dann Anteile mit Dauerbelastungen erhöhen (längere Spiele, bewegungsintensive Spiele, Dauerbelastungen auf Zeit)

- Qualität der Bewegungsausführung vor Gesamtdauer/-strecke
 - » lässt die Qualität nach, dann Belastung kürzen!

- vielfältige Bewegungsformen der leichtathletischen Disziplinen und anderen (Ausdauer-)Sportarten nutzen, Kombination von Trainingsübungen und damit Sicherung einer längeren Belastungszeit bei wechselnder Beanspruchung

- **Dauerläufe** Lauf/Gehen Gesamtstrecke bis
 - 3-5 km (bis ca. 30 Minuten) Altersbereich bis 12 Jahre
 - 5-10 km (bis ca. 60 Minuten) Altersbereich 14 Jahre

- » Abhängigkeiten zu aktuellen Leistungsvoraussetzungen einschließlich Belastbarkeit, Trainingsalter und -biografie berücksichtigen

- » den spielerischen Charakter erhalten, Freude an Dauerbelastungen (z. B. durch Hindernisparcours, Zwischenwertungen, Zusatzübungen mit Ball, ...)

- **Tempoläufe** kommen im Grundlagentraining **nicht** zur Anwendung, sondern nur als Spielformen Kleine Spiele, Steigerungen/Minderungen

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Überblick Kleine Spiele

Prinzip:

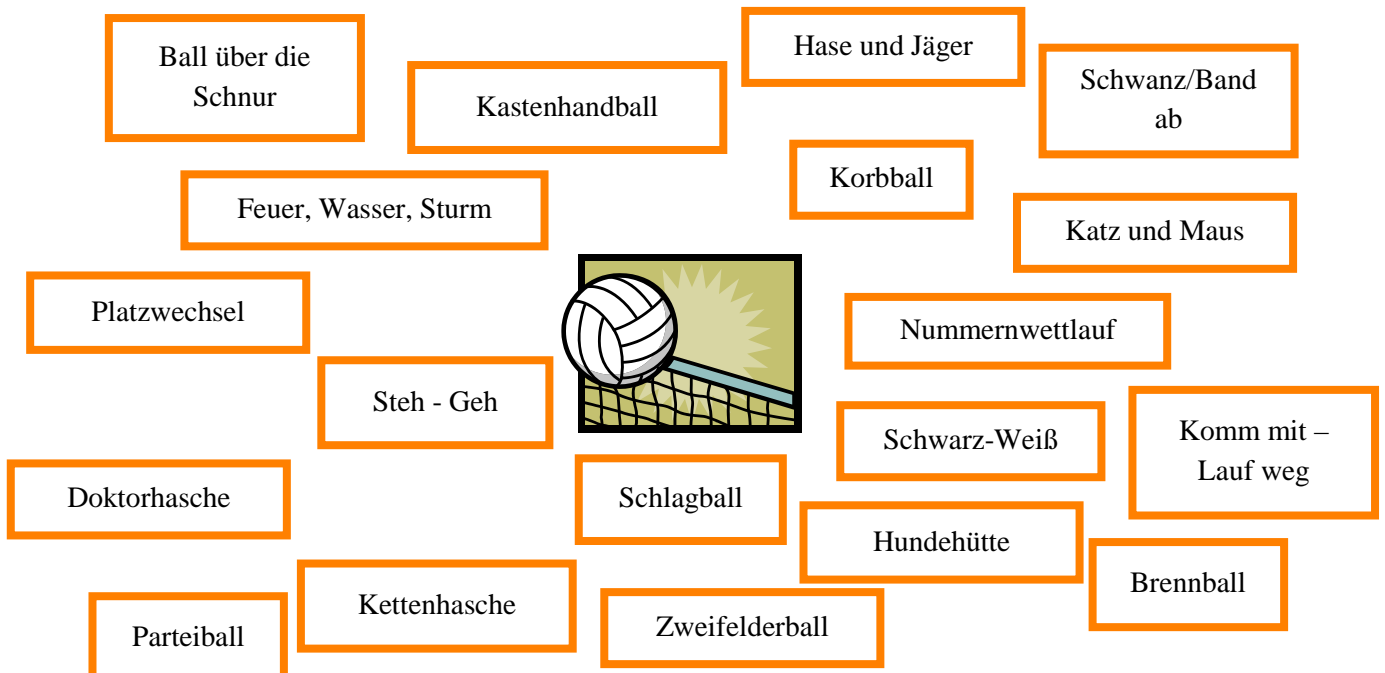
- Trainingsziel bestimmt Trainingsinhalte und Einordnung in die Trainingseinheit
→ Spiel zur Erwärmung, Hauptteil, Ausklang → Steuerung → Wirkung

Steuerung der Belastungsintensität:

- Auswahl des Spiels (bewegungsintensiv, Gestaltung, Kooperation Leistungsstärkere und Leistungsschwächere)
- Spielerzahl Mannschaft
- Ausmaße des Spielfelds
- Größe, Gewicht und Anzahl der Bälle (Jäger)
- Staffelspiele → alle gefordert
- Jägerspiele → 1-3 Jäger stärker gefordert
- Haschespiele → bester überlebt und läuft am längsten
- Anforderungen an Bewegungskonzeption/Technik
- Punktvergabe
- Pausengestaltung
- Dauer des einzelnen Spiels
- Gesamtdauer

Variationen:

- Organisationsform: Kreis, Gasse, Kreuz, Stern
- Ausgangsstellung: Hocke, Sitz, Rückenlage
- Fortbewegungsart: Lauf, Hüpfen, Vierfüßlergang
- Zuordnung der Spieler: Schulterfassen, Huckepack, Schubkarre, Fünfbeinlauf
- Lauf- und Ballweg: Wendemal, Kreis, Slalom, Reihe
- Überwindung von Geräten/Hindernissen
- Wurfart: Schlagwurf, Beidarmig, Dribbling, mit Bodenberührung



Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Technik und Techniktraining im Nachwuchstraining Gehen

Die Technik des sportlichen Gehens wird entscheidend durch die Wettkampfbregeln bestimmt. **Ständiger Bodenkontakt** und deutliche Streckung des Stützbeines, vom Moment des Aufsetzens auf den Boden bis zum Vertikalmoment (**Kniestreckung**) werden als Kriterien einer regelgerechten Gehtechnik verlangt. Verstöße dagegen führen zur Verwarnung oder zur Disqualifikation.

Wettkampfmäßiges Gehen ist eine Abfolge von Schritten, die so gesetzt werden, dass der Geher so Kontakt mit dem Boden hat, dass kein mit menschlichem Auge sichtbarer Kontaktverlust vorkommt.

Das ausschreitende Bein hat vom Moment des Aufsetzens auf den Boden bis zur aufrechten Stellung gestreckt zu sein, d.h. am Knie nicht gebeugt (Regel 230 der IAAF).

Technikmerkmale

- ständiger Bodenkontakt (Doppelstützphase)
- Kniestreckung bei Fußaufsatz bis zur Vertikalposition
- Halten der Kniestreckung nach der Vertikalposition
- aufgerichtetes Becken, aufrechte Rumpfhaltung bei geringer Oberkörpervorlage (1°)
- lockere und tiefe Armbewegung nahe am Körper
- flacher Schritt mit kurzem Vorderstütz und langem Hinterstütz
- hohe Schrittfrequenz bei (leicht) verkürztem Schritt
- geradliniger Fußaufsatz auf der Ferse, angestellter Fuß und angehobene Zehen
- Fußaufsatz nahe dem Körper (der senkrechten Projektion des Körperschwerpunktes) und „ohne Stemmwirkung“
- „aktive“ Zugbewegung des Stützbeins unter den Körper
- „aktives“ Abrollen des Fußes von der Ferse bis zu den Zehen
- Harmonie von Becken-, Bein- und Schulter-/Armbewegung
- die Vervollkommnung der Technik besteht aus 2 Maßnahmen:

Techniktraining

- Vervollkommnung der Voraussetzungen
- Vervollkommnung der Gehtechnik
- durch die Bewegungsvorstellung und das höhere Niveau der grundlegenden Voraussetzungen sollen schwierigere und längere Aufgaben bewältigt werden

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Hinweise zum Erlernen der Gehtechnik

Grundprinzip: aus dem natürlichen Gehen durch Temposteigerung zum sportlichen Gehen

- durch Steigerung des Tempos wird der Sportler versuchen, seine Arm- und Beinbewegung miteinander zu koordinieren, die Bewegungsstruktur des natürlichen Gehens mit dem Leitbild der Gehtechnik in Übereinstimmung bringen
- durch die Streckung im Kniegelenk beim Aufsetzen des vorschwingenden Beines und deren Aufrechthaltung über den Vertikalmoment hinaus, wird der Sportler ein schnelleres Vorwärtskommen verspüren
- Geschwindigkeit nur soweit steigern, dass die rhythmische und koordinative Gesamtbewegung und der Bodenkontakt aufrechterhalten bleiben
- Übungsstrecke eben, übersichtlich und Bodenmarkierungen ermöglichen
- Länge der Übungsstrecke und die Häufigkeit der Wiederholungen sollen sich am Entwicklungsstand der Gehtechnik des jeweiligen Sportlers orientieren
- zu Beginn des Lernprozesses kurze Abschnitte von 20-60 m mit geringem Ermüdungsgrad
- Entwicklung einer effektiven und regelgerechten Bewegungsstruktur, optimale Schrittlänge zur Entwicklung einer hohen Schrittfrequenz, aktive Armarbeit
- Führung der Armbewegung, auch mit Hilfe von Imitationsübungen
- Bewegungsablauf immer in seiner Gesamtheit entwickeln
- Elemente der Technikstruktur, wie Kniestreckung, Fußaufsatz, Abrollbewegungen, Beweglichkeit, Armbewegung u. a. sind in Form von speziell vorbereitenden Übungen und Geh-ABC mit der Teillernmethode zu entwickeln

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Grundübungen zum Erlernen der Gehtechnik

1. Marschieren

Zweck: Vorstufe des Gehens

Beobachtungspunkte: Freies Ausschreiten mit aufrechtem Oberkörper

2. Marschieren mit allmählicher Temposteigerungen

Zweck: Höhere Geschwindigkeit erfordert stärkere Armarbeit und entsprechenden Abdruck des hinteren Fußes

Beobachtungspunkt: (Angewinkelte Arme), optimaler Schritt, betontes Abrollen des Fußes

3. Gehen in mittlerem und hohem Tempo

Zweck: Alle Merkmale des sportlichen Gehens sollen zusammenwirken.

Beobachtungspunkte: ständiger Bodenkontakt und rationeller Bewegungsablauf

- ➔ **Gehen auf der Linie:** zur Aneignung einer parallelen und geradlinigen Fußführung, betonter Einsatz der Hüfte mit Verwringung zwischen Becken und Schulterachse
- ➔ **betontes Aufsetzen der Ferse und Anheben der Fußspitze:** erste Übung zum Erlernen des technischen Bewegungsablaufs; hiermit beginnt eine geschulte Schrittstruktur
- ➔ in der Grundstellung **Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern**, um das Gefühl der Beinstreckung und der Hüftverlagerung zu erlangen
- ➔ die gleiche Übung mit Raumgewinn und Armeinsatz.

4. Gehen mit Tempowechsel

Zweck: Festigung und Vervollkommnung der technischen Fertigkeiten

Beobachtungspunkt: Ständiger Bodenkontakt, lockeres Gehen

Treten Fehler auf, die den Regeln widersprechen oder einem rationellen Bewegungsablauf entgegenstehen, muss konsequent an ihrer Beseitigung gearbeitet werden

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Grundübungen zum Entwickeln der Gehetechnik (Geh-ABC)

- frequente Fußgelenkarbeit flach/hoch
- Anfersen kurzer/ langer Schritt, wechselseitig, 2er/3er Rhythmus
- Hopslerlauf flach
- Wechselsprünge
- Streckgang
- Schreitwippgang
- „Affengang“: beide Knie durchgestreckt, Beugen zum vorderen Bein und (beide) Hände ziehen unter die Fußsohle/abwechselnd eine Hand (links/rechts) zum gegenseitigen Fuß
- Kreuzschrittgehen seitwärts (links/rechts)/vorwärts
- frequenzbetonte Schritte - mittlere, submaximale, maximale Schrittfrequenz
- betont lange Schritte - mittlere, submaximale Schrittlänge
- Zehengang, Fersengang, schneller Wechsel von Zehen- und Fersengang
- Gehen auf dem Außenrist/Innenrist

Übungen für die Becken- und Beinbewegung:

Gehen auf einer Linie ...

- betont aktives Abrollen der Füße von der Ferse bis zum großen Zeh bei aktiver Hüftstreckung und kurzes Halten nach oben (Anheben der Zehen)
- Arme verschränkt auf dem Rücken/vor der Brust
- Arme gestreckt in Seithalte
- ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm in Seithalte („Verkehrspolizist“)
- einarmiges Kreisen vorwärts/rückwärts
- Mühlengängen vorwärts/rückwärts/in Konterbewegung/mit „Treff“ an der Hüfte (dabei wird in der Abwärtsbewegung die Hüfte an den Arm geführt)
- Slalomgehen
- „Schlangengehen“: übertrieben kurvenartiges Gehen mit kleinen, aber weiten Kurven
- Betonung des lockeren und geradlinigen Nachvornführens der Beine in der Schwungphase (Unterschenkelvorschwingung)

Übungen für die Schulter-/Armbewegung:

Gehen auf einer Linie ...

- Armbewegung akzentuiert über die Schultermuskulatur (große Bewegungsamplitude/nur nach hinten) mit gestreckten Armen
- Arme gestreckt eng am Rumpf und werden bei jedem Schritt über die Schultermuskulatur abwechselnd betont nach unten gezogen

Gesamtbewegung:

- frequente Fußgelenkarbeit mit (sehr) kurzen Schritten
- Kurzschrittgehen mit aktivem Hüfteinsatz (Kniestreckung), Variation der Armposition
- Langschrittgehen mit aktivem Hüfteinsatz (Kniestreckung) und aktivem Fußabrollen, Variation der Armposition
- Steigerungsgang aus dem Kurzschritt bis zu normaler Schrittlänge

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

- Kurzschrittgehen mit hoher Frequenz zum Langschrittgehen mit hoher Frequenz
- Gehen mit geringer Schrittfrequenz, die progressiv zunimmt
- Gehen mit wechselnder Geschwindigkeit akzentuiert über Schrittlänge oder -frequenz (z. B. auf akustisches Signal)
- Gehen in der Kurve
- Gehen auf der geneigten Ebene (bergan/bergab)
- Gehen mit akzentuiertem Halten im Hinterstütz
- Gehen in erhöhter Geschwindigkeit mit betonter Armarbeit auf kurzen Strecken
- Zeitlupengehen
- Beschleunigung des Gehtempo bis zur technisch beherrschbaren Geschwindigkeit auf kurzen Strecken

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Der Technikcheck:

- **Kopf:** entspannt, aufrecht, Blick nach vorn, ca.30 bis 40 m zum Boden
- **Schultergürtel:** hängende Schultern, möglichst locker
- **Rumpf, Hüfte:** leichte Oberkörpervorlage, gestreckt, kein Hohlkreuz und keine Beugung nach vorn
- **Becken:** vorwärts gerichtete Beckendrehung auf der Seite des Stützbeines zum schnelleren lockeren Vorbringen des hinteren Beines (eine Seitwärtsbewegung der Hüfte „Hüftwackeln“ ist unökonomisch)
- **Arme:** Ca. 90° im Ellenbogengelenk, keine Verschränkung, nicht ganz parallel, Arme schwingen bis etwa vor die Körpermitte, Armführung aktiv nach hinten/ passiv nach vorn
- **Füße:** geradliniger Fußaufsatz, Anstellen des Fußes, aktives Abrollen
- **Vorderstütz** (Kniestreckung) und **Hinterstütz** („lange halten“) → **Doppelstütz**
- **Abdruck:** Horizontal gerichteter Kraftstoß am Ende der hinteren Stützphase



Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Technikfehler und Maßnahmen zur Korrektur

Fehler	Ursachen	Korrekturmaßnahmen
Verlassen des Bodenkontakts	<ul style="list-style-type: none"> - Geschwindigkeit zu hoch - Schrittfrequenz zu gering - Halten des Stützbeins im Hinterstütz zu kurz - Oberkörperrücklage 	<ul style="list-style-type: none"> - Geschwindigkeit reduzieren - Schrittfrequenz erhöhen - an Geschwindigkeit und Schrittstruktur angepasstes Strecken in den Antriebsgelenken im Hinterstütz - Oberkörpervorlage (1°)
starkes Körperabheben (große Vertikalbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> - unzweckmäßige Koordination der Teilkörperbewegung, betrifft v.a. die Streckung in den Antriebsgelenken im Hinterstütz (zu zeitig und/oder nach oben statt nach vorn) 	<ul style="list-style-type: none"> - An Geschwindigkeit und Schrittstruktur angepasstes Strecken in den Antriebsgelenken im Hinterstütz - Dehnfähigkeit der Muskulatur der Oberschenkelrückseite herstellen - kompensierende Teilkörperbewegungen vervollkommen
keine Kniestreckung bei Fußaufsatz	<ul style="list-style-type: none"> - kein oder nur flüchtiger Fußaufsatz auf der Ferse - Kein Anstellen des Fußes 	<ul style="list-style-type: none"> - Fersenaufsatz mit angestelltem Fuß und angehobenen Zehen, Halten der angehobenen Zehen im Vorderstütz
keine Kniestreckung in Vertikalposition	<ul style="list-style-type: none"> - Beanspruchungsgrad zu hoch 	<ul style="list-style-type: none"> - Belastung reduzieren
zeitiges Einbeugen des Knies im Hinterstütz	<ul style="list-style-type: none"> - Fehlende Gelenkigkeit im Hüftgelenk - Unzureichende konditionelle Leistungsvoraussetzungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß und Oberschenkelrückseite kräftigen, bei Sicherung ihrer Dehnfähigkeit
Überkreuzen	<ul style="list-style-type: none"> - zu starke Beckendrehung um die Längsachse 	<ul style="list-style-type: none"> - geringere Beckendrehung bei visueller Kontrolle (Gehen auf einer Linie) - parallele Armführung
Breitspurgehen oder Gehen mit nach außen gedrehten Füßen	<ul style="list-style-type: none"> - anthropometrische¹ Ursachen - keine / zu geringe Beckendrehung um die Längsachse 	<ul style="list-style-type: none"> - anthropometrische Ursachen klären - aktive Beckendrehung um die Längsachse bei visueller Kontrolle (Gehen auf einer Linie) - parallele Armführung
kurzer Schritt	<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte passiv - Einbeugen des Knies im Hinterstütz zu zeitig - Unzureichende konditionelle Leistungsvoraussetzungen 	<ul style="list-style-type: none"> - aktiver Hüfteinsatz - Kniestreckung nach Passieren der Vertikalposition halten - Muskulatur von Gesäß- und Oberschenkel kräftigen bei

¹ Anthropometrie: Teil der Anthropologie - ist die Lehre von den Maßen und Proportionen des menschlichen Körpers

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

		Sicherung ihrer Dehnfähigkeit
Oberkörperrücklage	<ul style="list-style-type: none"> - mangelhafte Bewegungsvorstellung - unzureichend trainierte Bauchmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsvorstellung korrigieren - Gerade und schräge Bauchmuskulatur kräftigen - Oberkörpervorlage (1°)
Hüftknick	<ul style="list-style-type: none"> - zu starke Oberkörpervorlage - Becken nicht aufrecht - Unzureichend trainierte Rückenmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenmuskulatur kräftigen - Becken aufrichten
stimmender Fußaufsatz	<ul style="list-style-type: none"> - Fußaufsatz zu weit vor dem Körper 	<ul style="list-style-type: none"> - Fuß nahe der senkrechten Projektion des Körperschwerpunkts in Abhängigkeit der Gehgeschwindigkeit und Schrittstruktur aufsetzen
hohe Schwungbeinführung	<ul style="list-style-type: none"> - Kniehub zu hoch - Starke Oberkörperrücklage 	<ul style="list-style-type: none"> - flache Schwungbeinführung durch geringen Kniehub - geringe Oberkörpervorlage (1°)
hohe Schultern / Arme	<ul style="list-style-type: none"> - Arm-/Schulterbewegung verkrampft 	<ul style="list-style-type: none"> - Lockere Arm-/Schulterhaltung eng am Körper, Bewegung über die Schultermuskulatur
Querarmarbeit	<ul style="list-style-type: none"> - mangelhafte Bewegungsvorstellung - Beanspruchungsgrad zu hoch 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsvorstellung korrigieren - visuelle Kontrolle - Belastung korrigieren

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Voraussetzungen und Grundsätze bei der Fehlerkorrektur

Voraussetzungen:

- genaue Kenntnis über die Zieltechnik
- detaillierte Bewegungsvorstellung und -erfahrungen
- Fähigkeit des „Fehlersehens“
- Verständnis und Mitarbeit des Sportlers

Grundsätze:

- „Achte in jeder Trainingseinheit auf die Einheit von Koordination - Kondition!“
- „Treten Fehler auf, dann plane ausreichend Zeit für die Korrektur ein. Stimme das Training darauf ab und unterstütze Deinen Nachwuchsathleten.“
- „Beginne mit der Fehlerkorrektur so zeitig wie möglich, damit sich keine Fehler verfestigen!“
- „Versuche immer die Ursache für die Fehler zu finden! Leite Schwerpunkte für das Voraussetzungstraining ab!“
- „Verbessere immer erst den Hauptfehler, dann Nebenfehler! Arbeite immer nur an einem (maximal zwei) Fehlern gleichzeitig!“
- „Gib kurze prägnante und verständliche Korrekturhinweise!“ in der Form

„Was soll Dein Athlet tun, um diesen Fehler zu beheben?“

- „Frage bei Deinem Sportler nach wie er den Hinweis verstanden hat.“
- „Verwende die jeweils wirkungsvollste Korrekturübung und -methode zur Beseitigung des Hauptfehlers!“
- „Kontrolliere und dokumentiere in den folgenden Trainingseinheiten Rück- und Fortschritte!“
- „Stimme die Teilnahme an Wettkämpfen auf die aktuellen Voraussetzungen deines Nachwuchsathleten ab!“

Wesentlich für den Erfolg der Fehlerkorrektur sind, dass

- die Fehler durch den Athleten selbst erkannt werden (visuell, kinästhetisch) und somit das notwendige Verständnis vorhanden ist
- die Trainerhinweise („Außensicht“) verstehen sich als zusätzliche Informationen zum kinästhetischen Empfinden (Muskelspannung, Gelenkstellung) des Athleten („Innensicht“)
- wirksam ist es, Defizite in der Bewegungsvorstellung abzustellen, indem die Athleten den Bewegungsablauf des Gehens beschreiben

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

- förderlich kann auch das Beobachten und Beschreiben anderen Athleten durch den Nachwuchsgeher sein

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Bildreihe Nachwuchsgeher

Naumburg am 30.05.2010 beim 2-km-Schülercup (AK12/13)



Aron Flötoto (LG Ahlen)



Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Trainingsplanung

Ausgangspunkt

ist die Zielstellung des Entwicklungsabschnitts im langfristigen Leistungsaufbau.

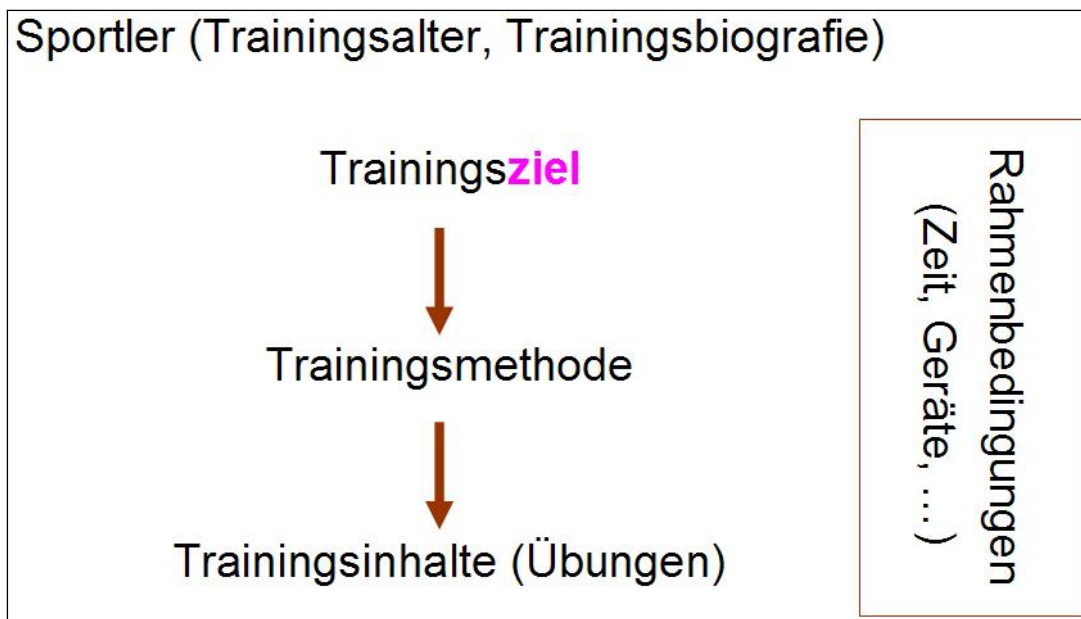
Demnach beziehen sich die Ausbildungsziele auf die Entwicklung der

1. Technik und Koordination
2. Schnelligkeit und Koordination
3. Ausdauer.

Abhängigkeiten bestehen zu den

- aktuellen Leistungsvoraussetzungen einschließlich Belastbarkeit
- Trainingsalter und -biografie
- den territorialen und materiellen Bedingungen.

Die Planung des Trainings erfolgt stets nach dem **Ziel** (Trainingseinheit, Abschnitt).
Dann wird entsprechend der Trainingstage die Woche aufgebaut:



Was heißt das für die Praxis (Kontrollfragen):

- ideal sind im Grundlagentraining ganzjährig 4 bis 5 Trainingseinheiten/Woche (1 Trainingseinheit dauert etwa 50-60min, maximal 80-90min), davon
 - o hauptsächlich Kleine Spiele: Methodenvielfalt und -variation nach Zielstellung
 - o mind. 2x Athletik (Stundenanteile)
 - o mind. 1x Technik (Stundenanteile)
 - o max. 2 Tage Gehen hintereinander

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Typische Trainingseinheiten

(1) Technik/Koordination als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Einlaufen
- Technik Gehen einschl. Geh-ABC *oder* Hindernisparcours
- Kleine Spiel (z.B. Ball über die Schnur) oder Sportspiel (z.B. Basketball, Hockey)

(2) Schnelligkeit als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Erwärmungsspiel
- Kleine Spiele mit kurzen Wegen, hohen Geschwindigkeiten, ausreichend Pause (z.B. Nummernwettlauf)
- kleine Stabilisation/Gymnastik als abschließender Teil

(3) Athletik als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Erwärmungsspiel
- Athletik-Stabilisation, Fußgymnastik, Kreistraining *oder* Medizinballübungen
- Kleine Spiele (z.B. Ball über die Schnur) oder Sportspiel (z.B. Basketball, Hockey, Kastenhandball)

(4) Ausdauer als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Erwärmungsspiel
- Kurze Athletik-Stabilisation/Fußgymnastik
- Ausdauer über Aneinanderreihung von bewegungsintensiven Kleinen Spielen
oder (zunehmende Einsatzhäufigkeit ab Altersklasse 13/14)
- Erwärmungsspiel
- Kurzes Geh-ABC
- Dauerbelastung Gehen nach Zeit/Strecke mit Zwischensignalen zur Reaktion und Monotonieunterbrechung
- 1-2 Kleine Spiele oder Sportspiel als freudbetonter Anschluss der Trainingseinheit

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Argumente für das sportliche Training im Gehen

- Argumente des Nordic Walking (Gesundheitssport, Fitnesssport und therapeutischer Einsatz) gelten fast 100% auch für das sportliche Gehen
 - **geringere Stoßbelastungen** für den Bewegungsapparat (ca. 2-3 mal weniger als beim Laufen)
 - sehr **geringes Verletzungsrisiko**, da keine Gegnereinwirkung, keine Verdrehungen unter Belastung, keine schwierigen Sprungkombinationen und Landungen
 - **vielseitige Ausbildung** der Hauptmuskelgruppen und des gesamten Körpers, harmonische Belastung, Wiederherstellung und Anpassung der Organsysteme (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Muskulatur) ohne das ein System extrem beansprucht wird, geringe Belastung der Wirbelsäule, gute Steuerung der Belastungsintensität möglich
 - Training, Üben und Lernen an der frischen Luft und in der Natur
 - soziale Kontakte, Freundschaften
 - **geringer materieller Aufwand**
 - einfach zu lernen, da elementare Bewegung
 - Gehen begleitet uns ein Leben lang und wird bis ins hohe Alter zum Training genutzt
 - im Nachwuchstraining nimmt das spezielle Gehtraining einen gewissen Teil ein, vor allem im Grundlagentraining überwiegen vielfältige Bewegungsformen und Kleine Spiele
 - die Vor- und Nachbereitung der Gehanteile wird mit Aufwärmen und Lockerung vorgenommen
 - gibt es Belastungsdefizite (genetisch, Bewegungsmangel, ...) sind diese mit dem Sportmediziner abzuklären
- ➔ Sportliches Gehen zählt zu den Sportarten mit geringstem Verletzungsrisiko
- ➔ Bedingungsfaktoren sind Erwärmungszustand, Gehtechnik und Belastungsaufbau, d.h. also trainingsmethodische und steuerbare Kriterien
- ➔ bei Defiziten in der allgemeinen Belastbarkeit (Achsfehlstellungen, Wirbelsäulenprobleme, Fußdeformitäten, andere Erkrankungen (z.B. Diabetes) und Vorverletzungen sind generell alle sportlichen Bewegungen eingeschränkt
- ➔ leichte sportliche Bewegungen wie beim Gehen führen zu positiven Anpassungen der Organsysteme einschließlich der Wiederherstellung
- ➔ ein leichter Muskelkater, der nach einigen Tagen abklingt, ist physiologisch normal