

## Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

### Technik und Techniktraining im Nachwuchstraining Gehen

Die Technik des sportlichen Gehens wird entscheidend durch die Wettkampffregeln 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

### Techniktraining

- die Vervollkommnung der Technik besteht aus 2 Maßnahmen:
  - ➔ Vervollkommnung der Voraussetzungen
  - ➔ Vervollkommnung der Gehtechnik
- durch die Bewegungsvorstellung und das höhere Niveau der grundlegenden Voraussetzungen sollen schwierigere und längere Aufgaben bewältigt werden