

## Grundlagentraining Gehen 11-14 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 Vorwärtkommen 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