

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Grundübungen zum Erlernen der Gehetechnik

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