

Im Schüler-/Jugendalter spielt neben Geschicklichkeit und Schnelligkeit zunehmend auch die Ausdauer eine Rolle im Training.



Während für den Sprint, Sprung und Wurf die aerobe Ausdauer eine grundlegende Voraussetzung für die allgemeine Belastbarkeit und die Entwicklung des Herz-Kreislaufsystems ist und damit den Charakter einer Basisfähigkeit hat, ist die Grundlagenausdauer für Läufer neben der Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit / Koordination eine spezielle Leistungsvoraussetzung und damit auch an einen höheren Anspruch zu binden.



Das Training ist zunehmend leistungsorientierter und wird durch Techniktraining wie z.B. Wurf/Stoßen, Weitsprung, Hochsprung oder Hürdenlauf ergänzt. Messen können sich unsere jungen Leichtathleten in regelmäßigen Sportfesten im näheren und weiteren Umland.



Das Training im Schüleralter entscheidet über die spätere Leistungsfähigkeit und dient als Grundlage für das Leistungstraining in Gruppe IV.

**Zielgruppe:** Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren mit Spaß am Sport - und natürlich auch Ehrgeiz!

---

**Trainer:**



11.11.2019 (19.50min) d Thomas)