

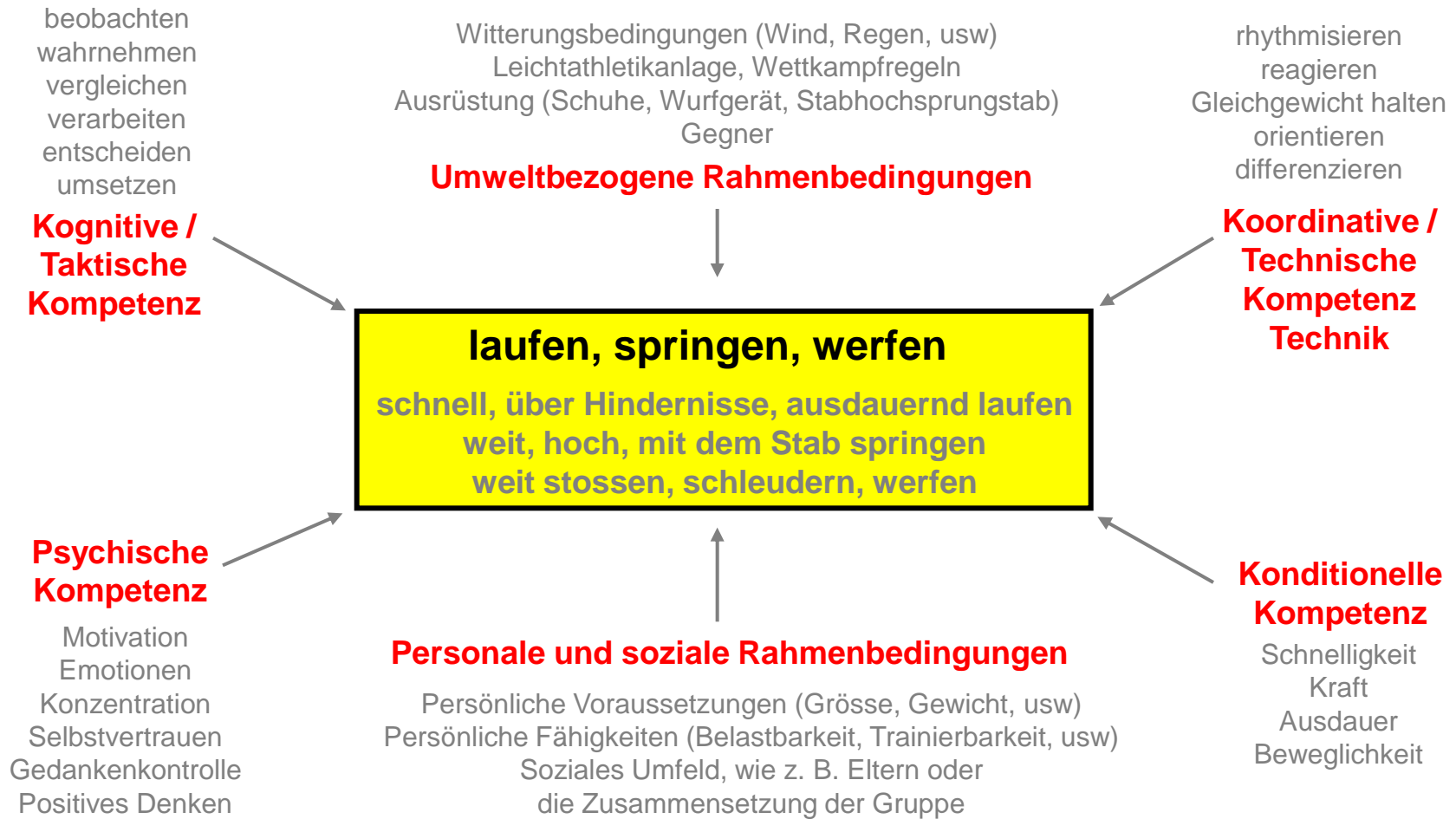


Grundlagen der Leistung, Entwicklung und Belastbarkeit





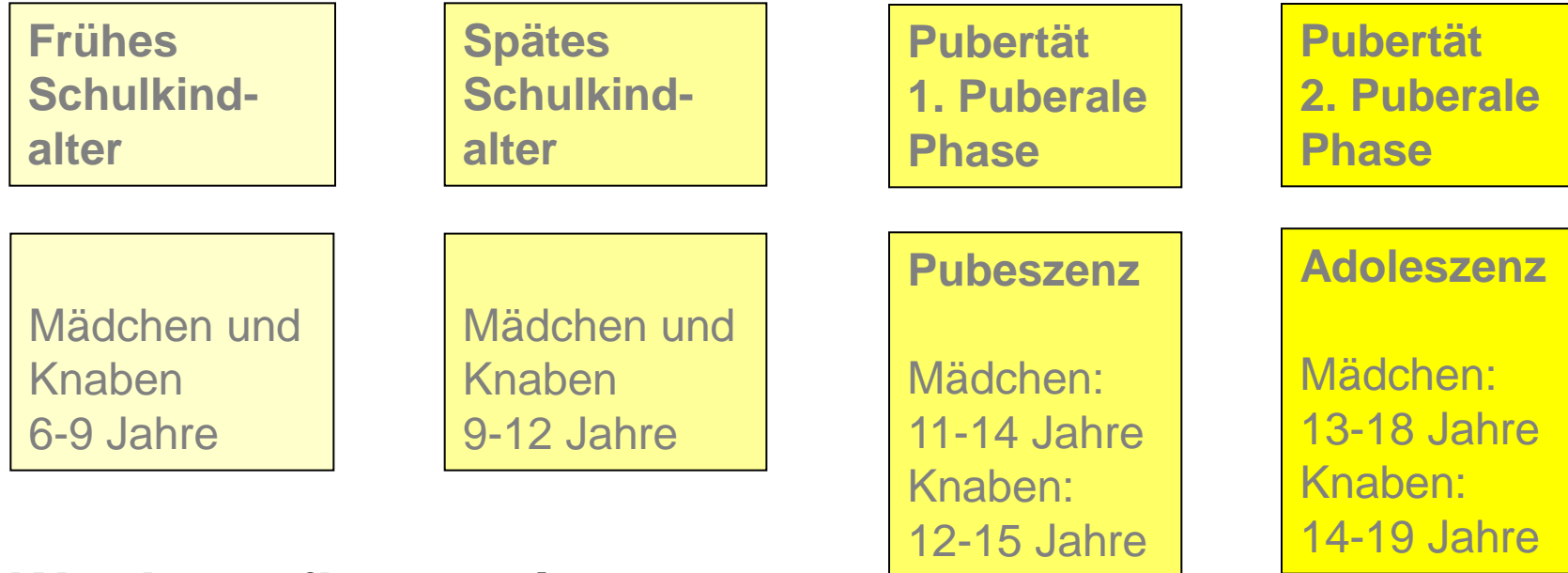
Das Anforderungsprofil in der Leichtathletik



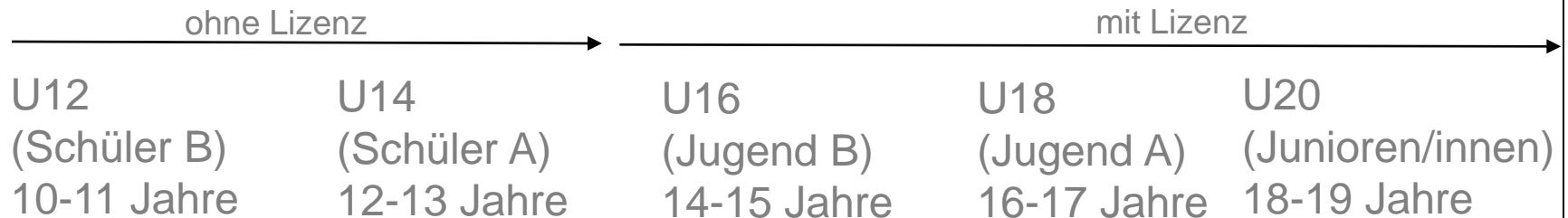
Quelle: Broschüre J+S
„Leichtathletik verstehen und unterrichten“



Entwicklungsstufen



Wettkampfkategorien



Sensitive Phasen

Alter		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Koordination	Orientierung										
	Differenzierung										
	Gleichgewicht										
	Reaktion										
	Rhythmisierung										
Kondition	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										



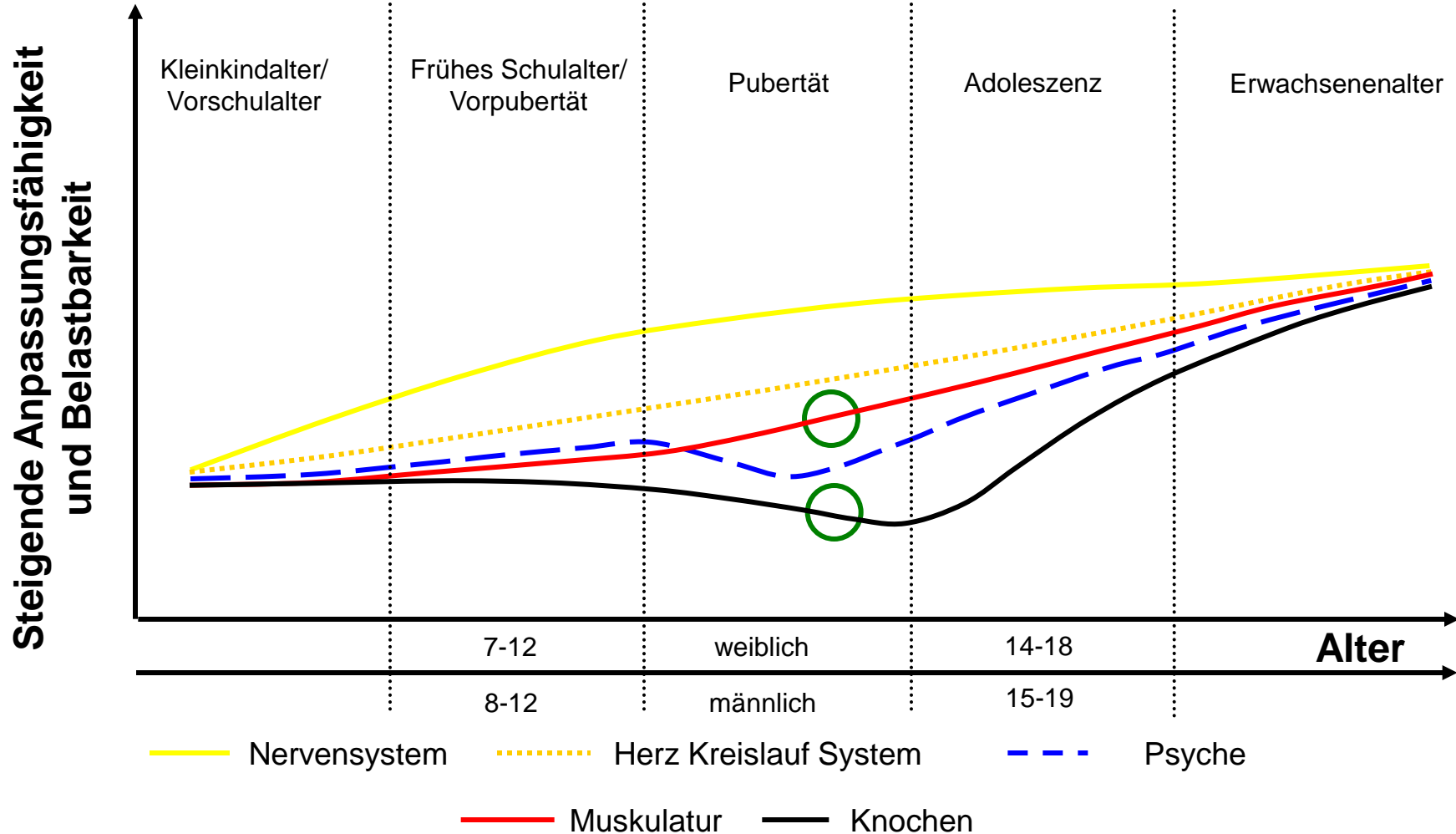
Sensitive Phasen

„Goldenes“
Lernalter

Alter		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Koordination	Orientierung										
	Differenzierung										
	Gleichgewicht										
	Reaktion										
	Rhythmisierung										
Kondition	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										

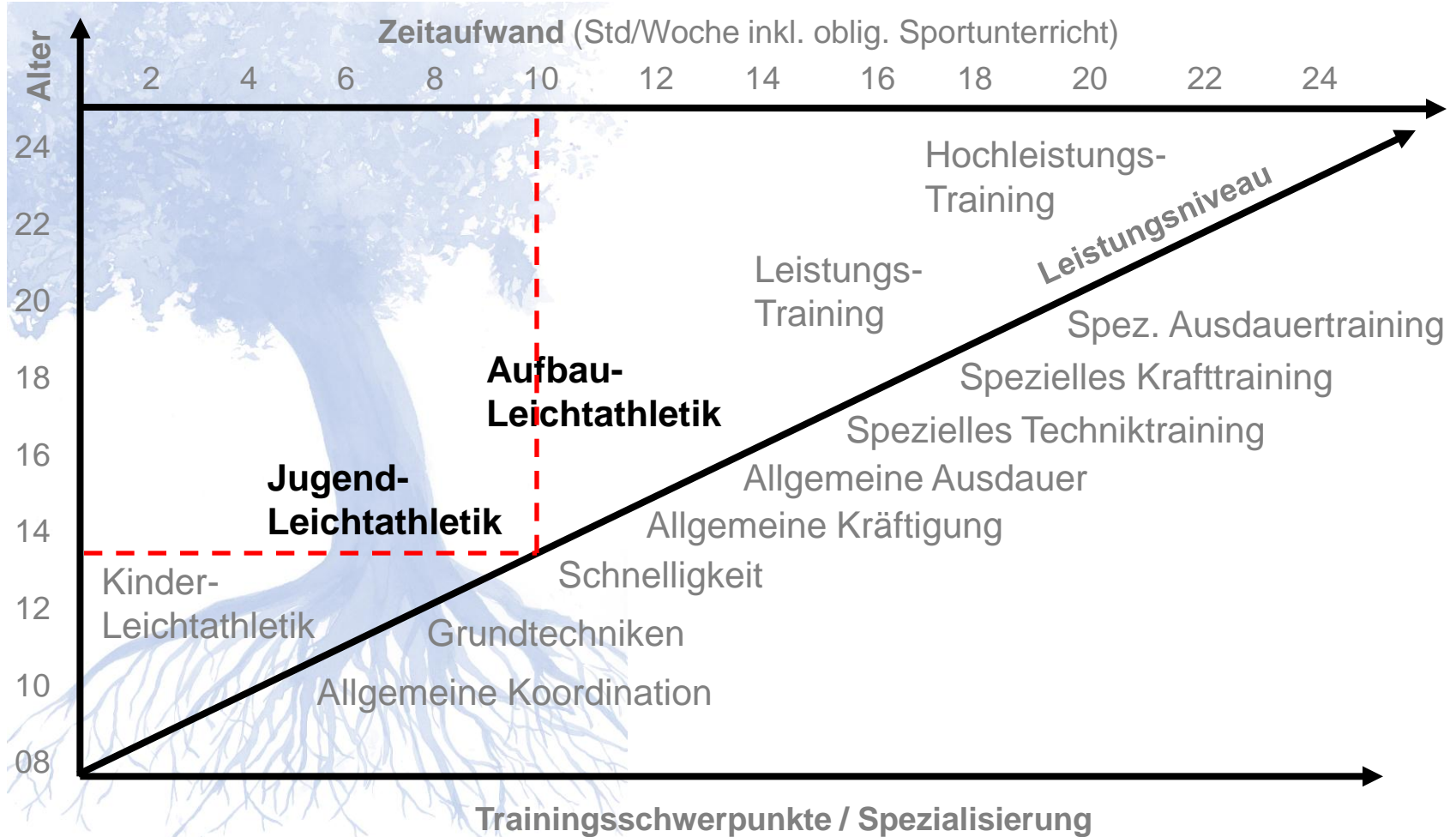


Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen



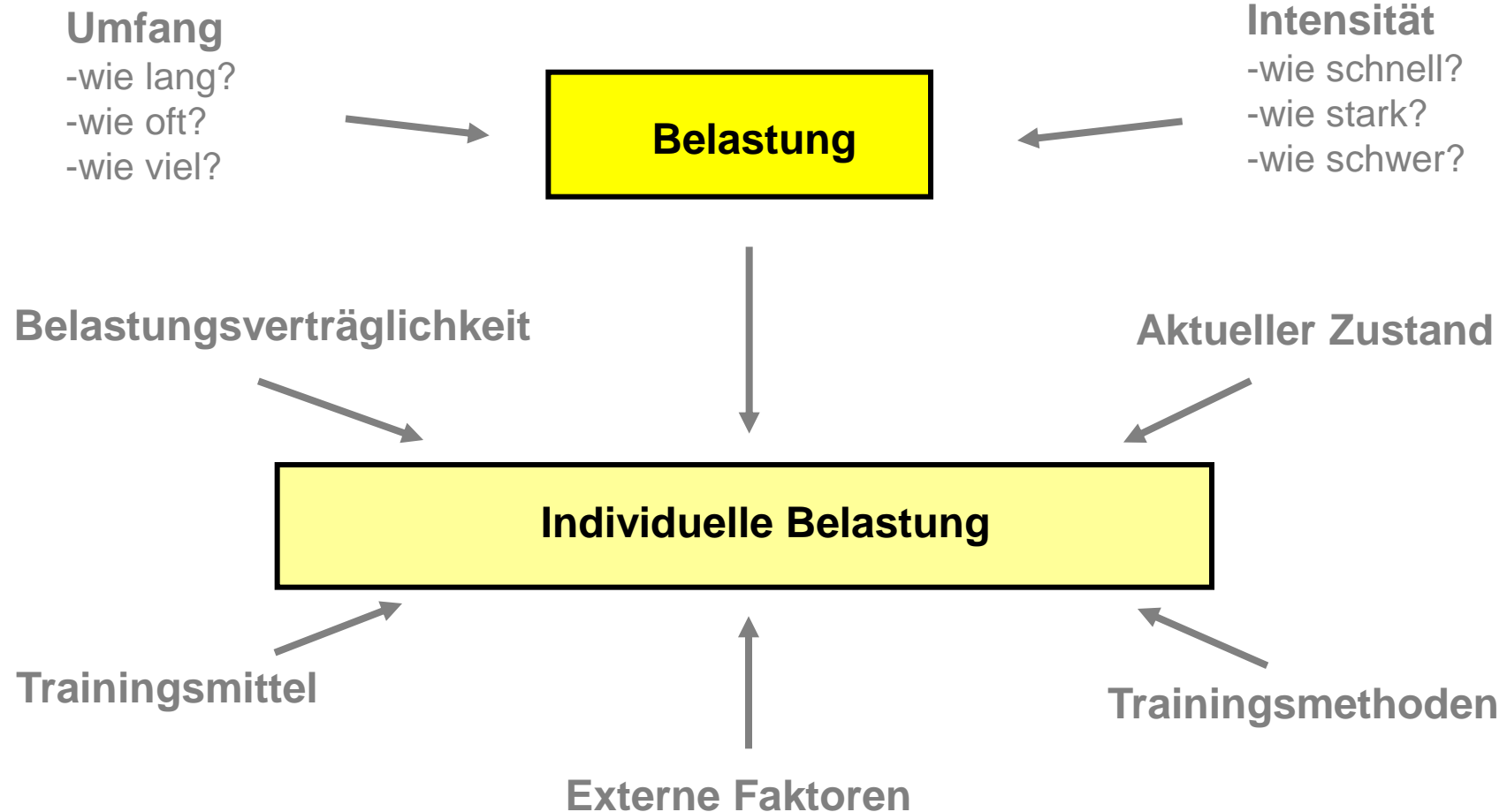


Der langfristige Aufbau in der Leichtathletik



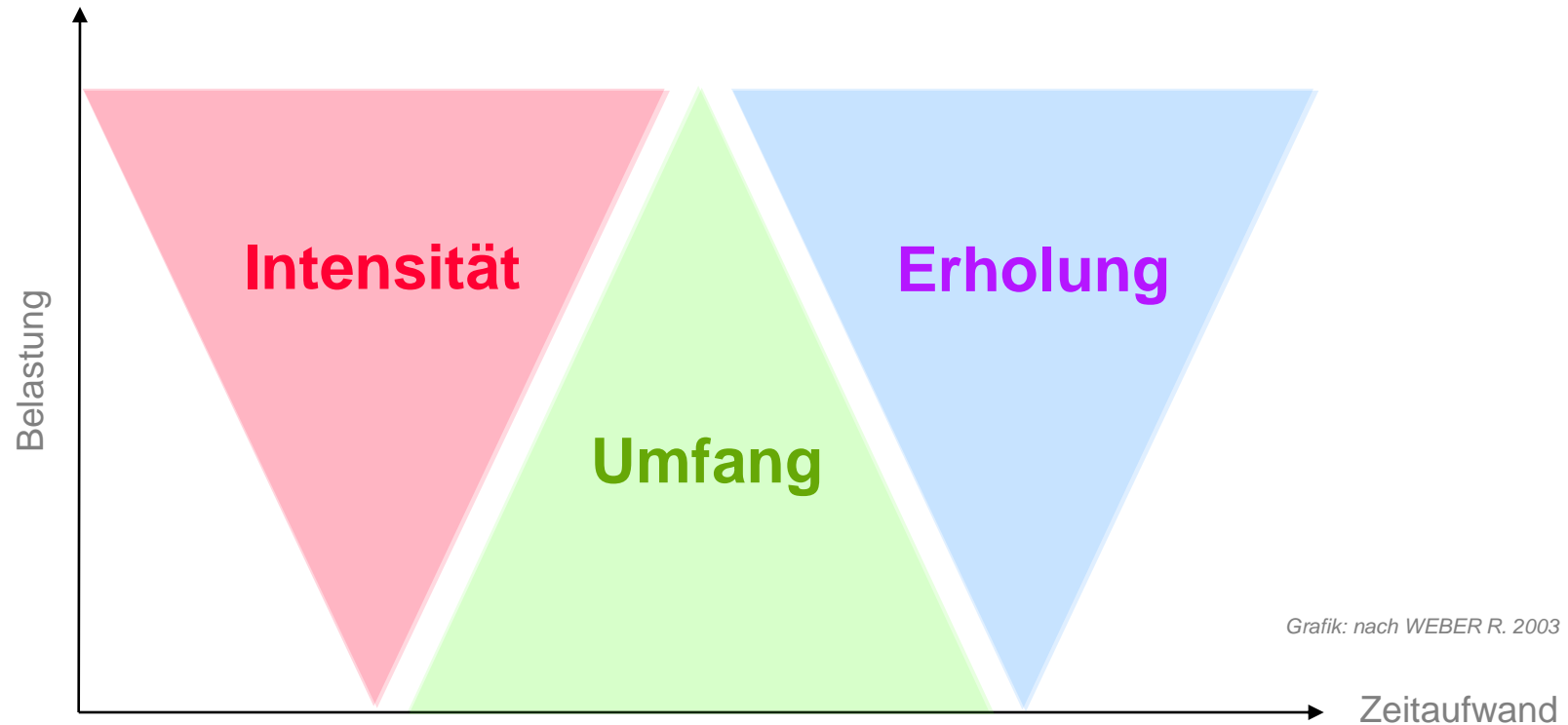


Belastbarkeit – Kennzeichen von Belastungen



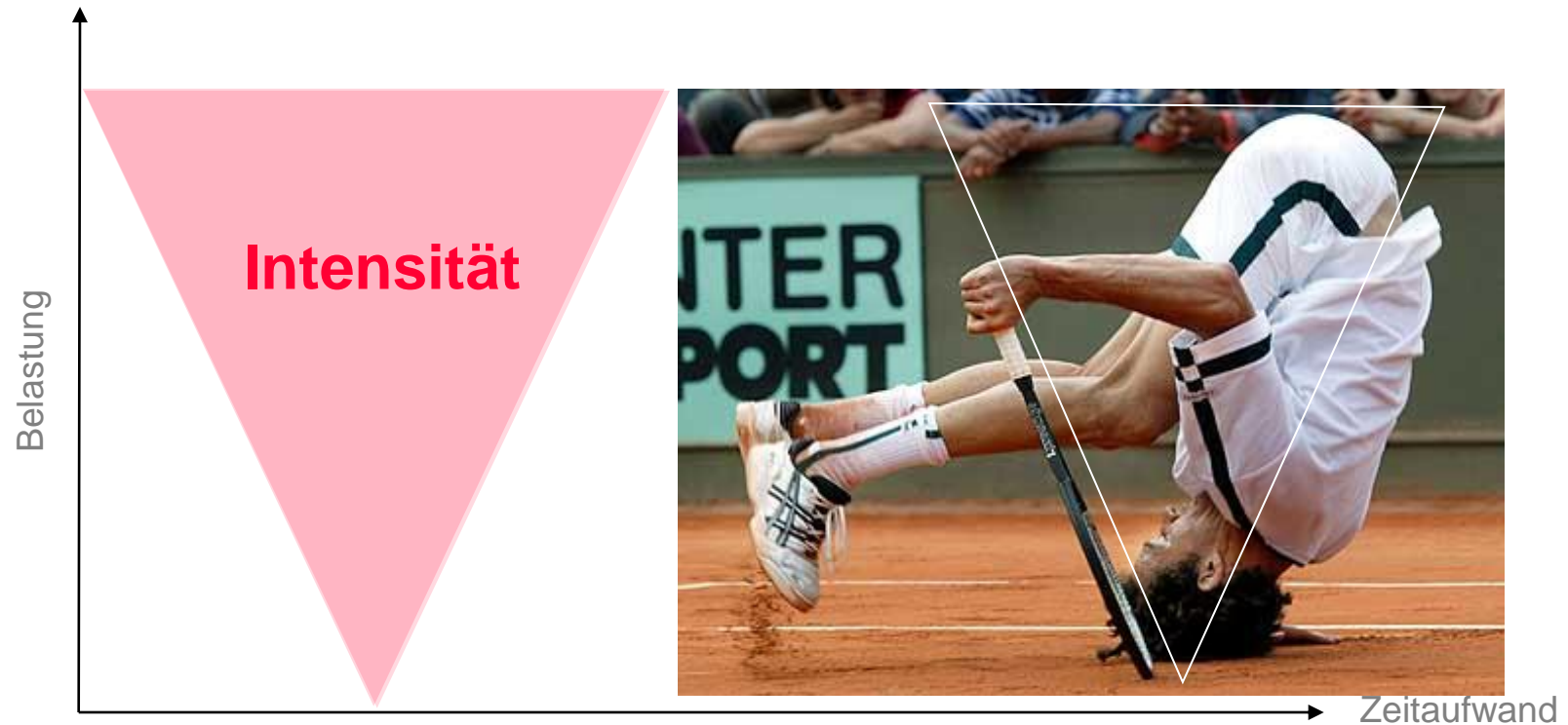


Das Verhältnis von Intensität, Umfang und Erholung





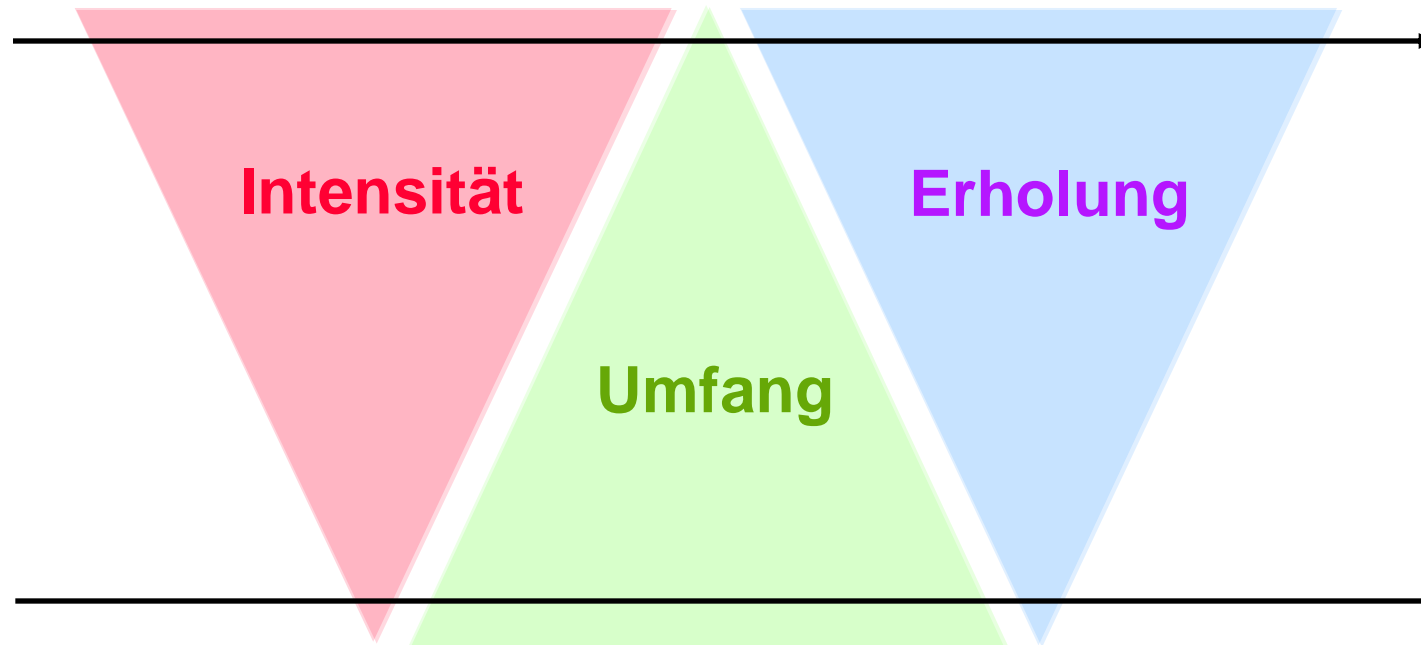
Das Verhältnis von Intensität, Umfang und Erholung



Achtung: Die Dreiecke Intensität und Erholung stehen Kopf!

Das Verhältnis von Intensität, Umfang und Erholung

- Hohe Intensität erlaubt nur wenig Umfang und verlangt viel Erholung

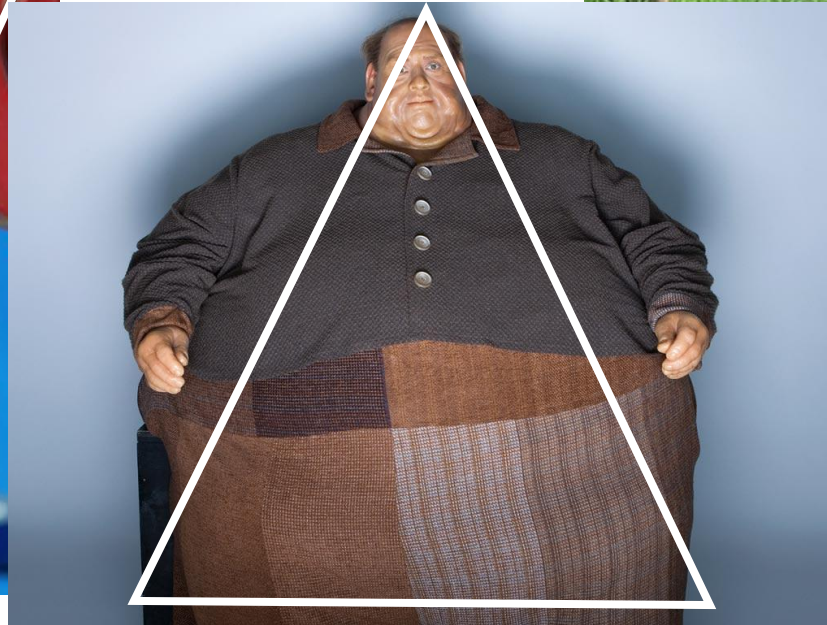


- Tiefe Intensität erlaubt hohen Umfang und verlangt weniger Erholung

Intensität



Umfang



Erholung

