



TV Rheinau 1893 e.V.

Rheinauer Ring 81-83 68219 Mannheim Tel.: 0621 / 89 57 93

Fax: 0621 / 43 79 593

WWW.TV-RHEINAU.DE

Leichtathletik für Kinder



Es gibt viele Möglichkeiten, den Kindern die Leichtathletik schmackhaft zu machen. Das monotone Trainieren der Technik bei den Lauf-, Wurf-, und Sprungdisziplinen gibt es heute nicht mehr. Das Training ist heute größtenteils in

Spiele gepackt. Es ist ein Zusammenspiel zwischen Laufen, Springen und Werfen, den Bausteinen der Leichtathletik.



Trainingsziel ist die Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Schnelligkeit, der Koordination und der Beweglichkeit. Die Schnelligkeit eines Menschen z. B. kann man am Besten im Kindesalter fördern.

Das heißt: Wir schulen zuerst das Laufen in allen verschiedenen Variationen. Dann kombinieren wir dieses Laufen mit dem Springen z.B. Weitsprung, Hochsprung, und ergänzen dann noch mit dem Werfen z.B. Ballwerfen.

Das sind die Wurzeln des Leichtathletiktrainings, für Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren. Ihr Training findet am Donnerstag von 17 – 18 Uhr statt, auf unserer Platzanlage oder in der Valentin Gremm- Halle, je nach Wetter.

Hier lernen sie spielerisch die Grundlagen der Leichtathletik. Sie haben viel Spaß und Freude am Erlernen der unterschiedlichen Bewegungen, die die Vielzahl der leichtathletischen Disziplinen mit sich bringen.

Natalja Gergert / April 2013