

# **Trainingsplanung Leichtathletik**

-

**Disziplinübergreifend und speziell für den  
Trainernachwuchs**

Autor:  
Wilfried F. W. Oppermann

*An dieser Stelle ein ganz besonderer Dank an Justyna,  
die sich mit viel Einsatz um die Gestaltung des Einbands gekümmert  
und den Kontakt zum Verlag gehalten hat.  
Mögen all ihre Wünsche in Erfüllung gehen.*

Impressum:

ISBN: 978-3-7557-5224-0

Herausgeber: Wilfried F. W. Oppermann

Autor: Wilfried F. W. Oppermann

Umschlaggestaltung: Justyna K. Kwiatkowska

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

© 2021

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigungen jeglicher Art sowie Einspeicherung in elektronische Systeme nicht gestattet.

# Inhalt

<b>Das Grundwissen</b>	6
<b>Haupttrainingsmittel</b>	7
Spiele	9
Dehnen und Mobilisieren	10
Turnen	12
Koordination	13
Drills	15
Allgemeine Athletik	16
Ausdauer	18
ReKom	25
Schnelligkeit	26
Schnelligkeitsausdauer	30
Kraft	34
Sprünge allgemein	41
Würfe	44
Technik	46
Fazit	47
<b>Allgemeines zur Planung</b>	49
Planung? Für wen?	50
Trainingsplanung in der Kinderleichtathletik	51
Trainingsplanung in der Schülerleichtathletik	52
Belastungsfähigkeit	53
Das Trainingsjahr	54
Periodeninhalte	55
Die grundlegende Herangehensweise	56
Zeitbudget	57
Programme	58
Training bei Verletzung (Alternativtraining)	59
Regeneration	60
<b>Von der Grobplanung zur Wochenplanung</b>	61
... Schritt für Schritt	62
Wochentrainingspläne (Vorschläge) und Anmerkungen	67
Nach dem Training	72
Das Trainingstagebuch	72
<b>Schlusswort</b>	73
<b>Abkürzungen</b>	75

# Vorwort

## **Sportliche Leistungssteigerungen haben ihre Ursache im Wirkungsgrad des Trainings. Ein Training, das die sportliche Leistung systematisch steigern soll, muss geplant sein.**

Es gibt zahlreiche exzellente, wissenschaftlich fundierte und schon fast enzyklopädische Publikationen zum Thema der Trainingsplanung und Trainingssteuerung. Auch der DLV hat Rahmentrainingspläne (RTPs) für alle Disziplinen (Disziplingruppen) herausgegeben, in denen nachzulesen ist, wann welche Inhalte trainiert werden sollten.

Wen möchte dieses Buch, das nicht nach wissenschaftlichen Grundsätzen geschrieben wurde, keine neuen Erkenntnisse bietet, keinen enzyklopädischen Umfang hat und dieses umfassende Thema dann auch noch auf 76 Seiten herunterbricht, überhaupt ansprechen?

Ich wende mich hier ganz speziell an den Trainernachwuchs, an Trainer, die bisher noch nicht in die Situation gekommen sind, Trainingspläne erstellen zu müssen oder sich nicht sicher sind, wie man an das Problem der Trainingsplanung herangeht. Ich möchte mit diesem Buch die Vielzahl der Informationen aus Fachliteratur und Lehrgängen, die ich einmal als Informationssuppe bezeichnen möchte, entwirren und dem Leser auf einfache Art aufzeigen, wie diese Einzelinformationen so geordnet werden können, dass ein sinnvoller Plan entsteht.

Das Buch wendet sich an Leser, die so in etwa den Wissensstand eines C-Trainers besitzen. Ein C-Trainer wird für das Schülertraining ausgebildet. Im Schülertraining wird noch nicht periodisiert und kaum nach individuellen Plänen trainiert. In den Schülerjahrgängen findet auch kein intensives Kraft-, Schnelligkeits- oder Ausdauertraining statt. Das erfolgt prinzipiell erst ab den Jugendjahrgängen. Deshalb wird bei C-Trainer-Lehrgängen auch nicht besonders auf die Trainingsplanung eingegangen.

Ein leistungsorientiertes Training findet erst nach dem Grundlagentraining in den Jugendklassen statt, sofern wir über den Leistungssport sprechen. Im Allgemeinen dann nach Trainingsplänen, die individuell vom Trainer erstellt werden. Das spezielle Wissen dazu erwirbt man meist auf B-Trainer-Lehrgängen, die sich auf das Training im Jugendalter konzentrieren.

Nun ist es so, dass es in den wenigen zur Verfügung stehenden Unterrichtseinheiten für einen B-Trainer-Lehrgang kaum möglich ist, alle Wissenslücken zwischen dem Niveau eines C-Trainers und dem des B-Trainers zu schließen - hier speziell in der Trainingsplanung. Und genau da setzt dieses Buch an. Es soll die Lücke zwischen dem C-Trainer und dem angehenden B-Trainer schließen, zumindest was das Thema Trainingsplanung betrifft.

In diesem Buch wird die Vorgehensweise bei der Erstellung eines Trainingsplans beschrieben - aus der Praxis für die Praxis.

Um eine gewisse Allgemeingültigkeit für alle Disziplinen zu gewährleisten, werden in diesem Buch ausschließlich grundsätzliche Dinge angesprochen - und zwar disziplin- und altersgruppenübergreifend. Das ist zwar ein extremer Spagat, aber, zumindest was die Grundlagen betrifft, sehr wohl möglich.

Die übliche Herangehensweise bei der Trainingsplanung ist die, dass man die RTPs durchforstet, um zu erfahren, was man wann in den jeweiligen Disziplinen trainieren muss. Danach versucht man, das alles in einen logischen Gesamtplan zu bekommen.

Die hier beschriebene Herangehensweise ist eine andere: Man schaut erst einmal, wieviel Zeit der Athlet für das Training aufwenden will und kann und füllt erst dann die Trainingszeiten mit den erforderlichen Inhalten, und zwar zuerst mit sinnvoll verteilten sogenannten Planungsbausteinen. Sowohl für den Beginn einer Sportlerkarriere als auch für den Einstieg in die Erstellung von Trainingsplänen sehe ich das als sehr viel praxisbezogener und auch einfacher an.

Das natürlich auf die Gefahr hin, dass in der dann zur Verfügung stehenden Zeit nicht alle erforderlichen Inhalte, Umfänge und Intensitäten abgearbeitet werden können. Das ist zwar nicht optimal, die Praxis lässt aber sehr oft nicht mehr zu. Der Athlet kann meist nicht unendlich viel Zeit für das Training aufbringen. Schulische Verpflichtungen, Praktika, Ausbildung, Verletzungen, Familie, Führerschein, Urlaub etc. sind alles Dinge, die zu berücksichtigen sind, ob man nun will oder nicht.

Hier in diesem Buch geht es um den praktischen Einstieg in die Komplettplanung, d. h. um die sinnvolle Zusammenstellung der Trainingsinhalte.

Erst wenn der Trainer ein Gefühl vor allem für die Umsetzbarkeit der Planung bekommt, kann es nicht nur, sondern muss es weitergehen mit immer besseren und ausgefeilteren individuellen Plänen mit höheren Umfängen und Intensitäten.

Hier geht es darum, Grundwissen zu vermitteln, so dass mit der Planung begonnen werden.

# Das Grundwissen

In diesem Buch wird also das theoretische Grundwissen vermittelt, das Trainer bzw. angehende B-Trainer in die Lage versetzt, erste Pläne zu schreiben, die durchführbar sind und den Athleten auch leistungsmäßig voranbringen.

**Dieses Grundwissen umfasst im Wesentlichen die**

- **Erklärung der Haupttrainingsmittel und die**
- **Herangehensweise an die eigentliche Planung.**

Ich bin davon überzeugt, dass der Leser oder die Leserin nach Studium dieses Buches sehr wohl in der Lage sein wird, einen sinnvollen und durchführbaren Plan für einen Athleten zu schreiben, sagen wir mal auf dem Niveau, dass eine Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften durchaus möglich wäre - Talent und Trainingseifer des Athleten natürlich vorausgesetzt.

Im ersten Teil erkläre ich in geraffter Form die Haupttrainingsmittel (HTM). Das ist zwar Trainergrundwissen, aber da dieses Wissen Grundlage für die Planungstätigkeit ist, sind die HTM und deren Inhalte hier noch einmal aufgeführt.

Im zweiten Teil beschäftige ich mich dann mit der eigentlichen Planung und ganz speziell mit der Herangehensweise - mit den ersten Schritten.

**Zur Erinnerung:**

**Ich schreibe hier über grundsätzliche Dinge der Planung - disziplinübergreifend - und zwar für den Leistungssportler und nicht für Gesundheits- oder Freizeitsportler, die sich nicht solch rigorosen und detaillierten Plänen unterwerfen wollen oder müssen.**

**Es geht hier auch nicht um Feinheiten, Ausnahmen und die vielen alternativen Möglichkeiten der Leistungsentwicklung, sondern um Grundlegendes.**

**Sehr viele interessante Sachverhalte sind hier auch nur oberflächlich abgehandelt, weil es ansonsten den gesteckten Rahmen sprengen würde.**

**Weitergehendes, detailliertes Wissen über Trainingsplanung kann in B-Trainer-Lehrgängen für die einzelnen Disziplingruppen erworben werden und auch in den RTPs des DLV nachgelesen werden.**

# **Die Haupttrainingsmittel (HTM)**

## **Haupttrainingsmittel (HTM)**

Jedes Fachgebiet, so auch die Leichtathletik, hat seine eigene spezifische Fachsprache. Beherrscht ein Trainer diese Fachsprache nur unzulänglich und kennt er die Definitionen der Begrifflichkeiten und deren Abkürzungen nicht, ist eine Kommunikation mit anderen Trainern und das Studium der Fachliteratur nur schwerlich möglich. Einige dieser für die Trainingsplanung relevanten Begrifflichkeiten und Abkürzungen sind auf den nachfolgenden Seiten erklärt.

Beginnen möchte ich mit den „Haupttrainingsmitteln“, oder kurz HTM. Damit sind keine Geräte gemeint, sondern es handelt sich dabei um die Trainingsinhalte.

Wenn man die Frage stellt:

**„Was muss der Athlet alles trainieren?“,**

käme die Aufzählung der folgenden Haupttrainingsmittel (HTM) heraus:

- **Spiele**
- **Dehnung/Mobilisierung**
- **Turnen**
- **Koordination**
- **Drills**
- **allgemeine Athletik**
- **Ausdauer**
- **Regeneration/Kompensation (ReKom)**
- **Schnelligkeit**
- **Schnelligkeitsausdauer**
- **Kraft**
- **Sprünge**
- **Würfe**
- **Technik**

**Zugegeben, es gibt auch andere Auf- und Unterteilungen, aber im Wesentlichen ist es das, was ein Athlet trainieren sollte oder muss, natürlich immer gewichtet nach Disziplin(gruppe), Altersgruppe, Trainingsalter, Geschlecht, Leistungsfähigkeit, Trainingsperiode etc.**

**Egal welches Haupttrainingsmittel der Trainer gerade einsetzt: Er muss sich immer die Frage stellen, was er mit dem Einsatz eines bestimmten Haupttrainingsmittels bezwecken möchte. Möchte er, dass der Athlet schneller über 100 m sprintet, wird er sich sicherlich der Haupttrainingsmittel „Schnelligkeit“ und „Drills“ aber auch „Koordination“, „allg. Athletik“, „Kraft“ und „Technik“ bedienen, um das zu erreichen.**

Kommen wir jetzt Schritt für Schritt zu den Inhalten der einzelnen HTM.

## **Spiele**

Beginnen möchte ich mit dem HTM „Spiele“. Je jünger die Aktiven sind, desto spielorientierter ist das Training. Es gab eine Zeit, da haben wir von sogenannter „Spieleleichtathletik“ gesprochen. Hintergrund war, dass die Kinder die Leichtathletik spielerisch erlernen sollten. Mittlerweile ist man von diesem Terminus abgewichen und nennt es „Kinderleichtathletik“. Die Trainingsinhalte und -methoden sind allerdings im Wesentlichen gleich geblieben. Für einen spielorientierten Trainingsbetrieb insbesondere bei den jüngeren Jahrgängen gibt es gute Gründe.

- **Spiele machen mehr Spaß als ein eintöniges Hin-und-her-Gerenne**
- **Spiele fördern das Gemeinschaftsgefühl**
- **Mit Spielen können die unterschiedlichsten koordinativen aber auch konditionellen Fähigkeiten gefördert werden**
- **Ein Spiel kann als Ankommens- und Aufwärmphase dienen**

**Bei der Auswahl der Spiele muss man darauf achten, dass sich alle daran beteiligen können. Die ausgewählten Spiele müssen altersgerecht sein und möglichst allen Spaß machen.**

**Übrigens, auch Jugendliche und sogar Erwachsene spielen gern und als Ankommens- und Aufwärmphase ist zum Beispiel ein kleines Basketballspiel sehr gut geeignet. Abgesehen von den koordinativen und konditionellen Komponenten, ist der Spaßfaktor entscheidend, den man immer berücksichtigen sollte.**

Spiele und spielerische Übungen sind in irgendeiner Form immer in der Trainingsplanung zu berücksichtigen.

„Spiele“ gehört nicht unbedingt zu den Haupttrainingsmitteln, gehört aber zum praktischen Trainingsbetrieb. Bei der Zeitbudgetplanung sind „Spiele“ also zu berücksichtigen. Deshalb hier die Erwähnung.

## Dehnen und Mobilisieren

Kommen wir zum Dehnen und Mobilisieren, zusammenfassend oft auch als Beweglichkeitstraining bezeichnet. Und schon sind wir bei einem kontrovers diskutierten Thema. Als Vorbereitung zum eigentlichen Training sollte man nach der Erwärmungsphase die Muskeln dehnen und die Gelenke mobilisieren, um bei den nachfolgenden Inhalten eine möglichst große Bewegungsamplitude zu erreichen. Verkürzte Muskeln sind immer wieder zu dehnen und ein eingeschränkter Bewegungsradius eines Gelenks erfordert immer wieder die Mobilisation des Gelenks.

### **Muskeln kann man dehnen. Gelenke kann man mobilisieren.**

Vor einigen Jahren noch war man der Überzeugung, dass ein ausgiebiges Dehnen vor dem eigentlichen Training vor Muskelverletzungen (Zerrungen etc.) schützt. Mittlerweile wissen wir, dass das ein Irrtum war. Nur ein intensives Erwärmen der Muskulatur schützt vor solchen Verletzungen.

### **Mit Dehnen kann man keinen Muskel auf „Betriebstemperatur“ bringen.**

Vor einigen Jahren wurde „Stretching“ als Heilsbringer in allen Sportarten und Nichtsportarten betrachtet und schwappte von den USA nach Europa über.

**Stretching** (eigentlich nur die englische Bezeichnung für Dehnen) wurde als minutenlanges statisches Dehnen beschrieben, das alle möglichen positiven Effekte mit sich bringen sollte. Aber für einen Leistungssportler, der sich zum Beispiel unmittelbar auf einen Hürdensprint vorbereitet, ist solch ein „Stretching“ nicht nur sinnlos, sondern sogar kontraproduktiv. Mit „Stretching“ zieht man den Muskel in die Länge (wie ein Gummiband), der dann nicht mehr in der Lage ist, schnell zu kontrahieren (erforderlich z. B. beim Hürdensprint). Stretching ist in diesem Fall nicht leistungssteigernd, sondern leistungshemmend.

Aber auch „Stretching“ hat seine Bedeutung. Nämlich im Gesundheitssport und in Trainingsperioden, in denen es darum geht, erkannte Muskelverkürzungen zu beseitigen oder erst gar nicht aufkommen zu lassen. Das geht mit dynamischem Dehnen und anderen Dehnungsformen allerdings auch!

**Ganz grob gesagt, wendet man dynamisches Dehnen vor dem eigentlichen Training oder dem Wettkampf, statisches Dehnen nach dem Training (aber nicht zeitnah), als isolierte Trainingseinheit und im Gesundheitssport an.**

Schwerwiegende Muskelverkürzungen gehören in die Hände eines Physiotherapeuten. Wir Leichtathletiktrainer können da höchstens unterstützend wirken.

**Dehnen und Mobilisieren sind fester Bestandteil eines jeden Leistungstrainings. Bis zu 10 Minuten sollte man dafür im Zeitbudget einer jeden Trainingseinheit berücksichtigen.**

Wissen sollte man, dass Dehnen und Mobilisieren eigentlich nur theoretisch unterschieden wird. In der Praxis verwendet man meist identische Übungen, da Gelenke und die darum herum befindliche Muskulatur Einheiten bilden. Ein Gelenk kann man nur soweit mobilisieren, wie es der Muskel zulässt, und einen Muskel kann man nur soweit dehnen, wie es das Gelenk zulässt. Mobilisieren kann man Gelenke übrigens auch mit großen Bewegungsamplituden beim Kraft- und Koordinationstraining.

**Ein „Ausdehnen“ direkt nach dynamischen Trainingsübungen ist eher nicht sinnvoll, 1 Stunde danach schon (also zu Hause).**

**Dehnungseffekte halten so in etwa 45 Minuten an.**

**Heißt: Wenn man vor einem Wettkampf unbedingt statisch dehnen möchte, kann man das sehr wohl machen, es sollte aber mindestens 1 Stunde vor dem Start abgeschlossen sein.**

**Nur dynamisches Dehnen direkt vor einem Wettkampf ist sinnvoll.**

Einzelne Trainingseinheiten mit Dehnen und Mobilisieren als einzigen Inhalt sind in der Vorbereitungsperiode durchaus sinnvoll, die aber dann zu Hause absolviert werden sollten, weil Trainingsstunden dafür meist zu wertvoll sind.

**Die Faszienrolle:** Kurz nach der Jahrtausendwende hat man die Funktion der Faszien entdeckt. Faszien sind die silbrigen Häutchen, die jede einzelne Muskelfaser, jedes Muskelbündel und jeden Muskel umhüllen und muskelübergreifend miteinander verbunden sind. Bei Dehnübungen dehnt man also nicht nur den Muskel, sondern auch die Faszien.

Ein Faszientraining unterscheidet sich daher auch ein wenig vom normalen Dehnen. Es umfasst muskelgruppenübergreifende Dehnübungen. Mit der Faszienrolle hat das allerdings nichts zu tun. Mit der Faszienrolle werden sogenannte Verklebungen von Faszien mit anderen Faszien oder Muskelverhärtungen beseitigt, die über kurz oder lang zu einem Verletzungsproblem führen könnten.

Der ständige Einsatz der Faszienrolle während des Trainings ist eher nicht sinnvoll, sondern sollte zu den „Hausaufgaben“ des Athleten gehören.

## Turnen

Leichtathletik ist Laufen, Springen und Werfen. Warum sollte ein Leichtathlet nun Turnübungen machen?

Turnen hat etwas mit Körperbeherrschung, Körperspannung, Bewegungserfahrung und Koordination zu tun. Das sind Dinge, die ein Leichtathlet auch benötigt. So haben Stabhochspringer und auch Hochspringer immer auch Turnprogramme zu absolvieren, aber auch für andere Disziplinen sind sie ein wichtiger Baustein im allgemeinen Training, insbesondere im Schüler- und Jugendalter.

Mittlerweile sieht man oft, dass 12- oder 13-Jährige keine richtige Rolle vorwärts und/oder rückwärts mehr ausführen können. Das liegt einerseits an der allgemeinen aus verschiedenen Gründen vorhandenen Bewegungsarmut, andererseits wird es in der Schule nicht mehr entsprechend geübt/gelehrt - auch aus verschiedenen Gründen. Dass Kinder dann mit einem Salto völlig überfordert sind, ist wohl klar.

Leichtathletiktrainer müssen immer wieder bemüht sein, Kindern nicht nur die Leichtathletik nahe zu bringen, sondern auch elementare Turnübungen in das Training zu integrieren. Und warum macht man das? Weil Leichtathletik nun einmal vielseitig betrieben werden soll - insbesondere im Schüleralter. Später - im Leistungstraining - wird diese Vielseitigkeit dann auch nicht aufgegeben, sondern man hält weiter daran fest, wenn auch in geringererem Umfang.

**Im Winter Turnübungen auf Matten, am Reck oder am Barren und im Sommer auf dem Platz auf Hochsprungmatten durchzuführen, gehört zur Leichtathletik dazu. Nicht in jeder Trainingseinheit, aber immer wieder eingestreut. Und das über alle Altersgruppen hinweg.**

### **Noch etwas zur Vielseitigkeit,**

Vielseitigkeit ist ein Terminus, der in diesem Buch häufiger auftaucht, ja schon fast überstrapaziert wird. Auch wenn im Schülertraining die Teilnahme an Vier- und/oder Blockwettkämpfen obligatorisch ist, bedeutet Vielseitigkeit nicht zwangsweise Mehrkampf. Auch ein Jugendtraining muss vielseitig gestaltet werden (Einsatz der HTM in der gesamten Vielfalt). Vielseitigkeit bedeutet vielseitiges Training und nicht zwangsweise die Darstellung von Leistungen in den unterschiedlichsten Disziplinen.

**Vielseitigkeit sollte nicht mit Mehrkampf verwechselt werden. Der Mehrkampf (Zehnkampf, Siebenkampf) ist eine eigenständige Disziplin und besteht nicht aus zusammengewürfelten Einzeldisziplinen.**

## Koordination (Koo)

Eine hohe allgemeine Koordinationskompetenz ist das, was alle Athleten in allen Disziplinen benötigen. Und Koordinationskompetenz bedeutet nicht, dass man das Lauf-ABC beherrscht. Koordinationskompetenz ist sehr viel weiter gespannt.

Aber warum ist die Koordinationskompetenz so wichtig? Schon als Kleinkind lernen wir vielfältige Bewegungen, wir lernen das Laufen, die Verwendung von Messer und Gabel, Fahrrad fahren, Schwimmen und vieles mehr. Das Gehirn lernt, Bewegungen anzusteuern.

Diese Lernfähigkeit, die in jungen Jahren im Überfluss vorhanden ist, gilt es zu nutzen, um ständig neue Bewegungsmuster zu erlernen. Hat das Gehirn erst einmal etwas gelernt (zum Beispiel Schwimmbewegungen), verlernt es das nicht. Die Bewegungen sind abgespeichert und abrufbar.

Das Thema Koordination ist bei den jüngsten Athleten daher von zentraler Bedeutung, immer nach dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Durch ein hohes Maß an koordinativen Fähigkeiten lernt der Athlet, den Körper insgesamt besser zu steuern, was dann unter Stressbedingungen (= Wettkampf) schlussendlich zu stabileren und besseren Leistungen führt.

**10 Minuten Koordination gehört in jedes Training, egal ob jung oder alt. Und Koordination beschränkt sich nicht auf Hopserlauf, Prellhüpfer, Pferdchengalopp und Kniehebelauf. Das Programm muss immer wieder anders sein, immer wieder müssen neue Dinge oder Abwandlungen hinzukommen. Möglichst bei jedem Training!**

Das kann für den Trainer mitunter etwas stressig werden, besonders dann, wenn es sich um Athleten handelt, die er vielleicht schon über Jahre hinweg trainiert.

Genau das ist es aber, was - unter anderem - einen guten Trainer auszeichnet. Variation im Koordinationstraining. Was natürlich nicht heißt, dass man kein Lauf-ABC mehr machen muss, weil das ja schon bekannt ist. Bekannte Übungen und deren exakte Ausführung müssen mit ständig neuen Dingen verbunden werden.

Eine sehr beliebte Form des Koordinationstrainings ist das Hürden-ABC in all seinen Formen und Abwandlungen, und zwar ab dem Schüleralter und disziplinübergreifend. Gleichzeitig kann damit auch die Beweglichkeit, das Rhythmusgefühl und auch die Aktionsschnelligkeit trainiert werden.

Übrigens, das klassische Lauf-ABC läuft bei mir nicht unter Koordination, sondern unter Drills. Aber das ist eine Meinung. Siehe „Drills“.

Wenn man die Gelegenheit dazu hat, bei anderen Trainingsgruppen einmal zu „spionieren“, wird man sehen, dass Trainer leider oft dazu neigen, die allgemeine Koordination zu vernachlässigen und direkt in den Zieltechniken arbeiten, auch im Schüler- und Jugendtraining.

**Die allgemeine Koordination in ihrer gesamten Vielfalt darf auf keinen Fall vernachlässigt werden. Der Trainer sollte sich immer wieder neue Bewegungskombination einfallen lassen. Man kann auch Dinge mit geschlossenen Augen machen. Man kann bei bestimmten Übungen auch gleichzeitig das Einmaleins laut aufsagen lassen. Die Übungen können gar nicht kompliziert genug sein. Es geht nicht darum, alle Bewegungen richtig zu machen, sondern darum, es zu versuchen.**

**Bewegungslernen hat eine zentrale Bedeutung im Schüler- und Jugendtraining.**