



## Dehnübungen

### 4. Gesäßmuskulatur

Auf den Rücken legen und das rechte Bein anziehen. Den linken Unterschenkel auf das Knie des rechten Beines legen, dann mit den Händen um beide Oberschenkel greifen und die Beine an den Körper ziehen. Dabei die Schultern auf dem Boden lassen.  
Wechseln.



BVK LZ27 • Daniel Elsner / Helmuth Elsner: Lernzirkel Leichtathletik

## Dehnübungen

### 5. Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

In Rückenlage das Knie des linken Beines an die Brust ziehen, dann den hinteren Oberschenkel mit beiden Händen umfassen. Das Bein im Kniegelenk so weit wie möglich strecken, ohne den Oberschenkel von der Brust zu entfernen. Beide Fußspitzen zum Körper anziehen!  
Wechseln.



BVK LZ27 • Daniel Elsner / Helmuth Elsner: Lernzirkel Leichtathletik

## Dehnübungen

### 6. Hüftbeuger

Auf das rechte Bein knien, das andere weit nach vorne strecken. Mit geradem Oberkörper die Hände am linken Oberschenkel auflegen. Jetzt die Hüfte nach vorne schieben! Wechseln.



BVK LZ27 • Daniel Elsner / Helmuth Elsner: Lernzirkel Leichtathletik



### 3. Weitsprung



#### 6. Schrittsprung (Kicksprung)

Springt nach kurzem Anlauf vom Sprungbrett über einen Kasten mit 2 oder 3 Teilen auf die Matte.



**Material:** Sprungbrett (wenn möglich nicht federnd), Weichschaummatte, Kasten mit 2 – 3 Teilen



BVK LZ27 • Daniel Elsner / Helmuth Elsner: Lernzirkel Leichtathletik

### 3. Weitsprung



#### 7. Springt bei 3 – 5 Schritten Anlauf über Hindernisse mit hohem Schwungbeineinsatz.

Landet auf dem Schwungbein!

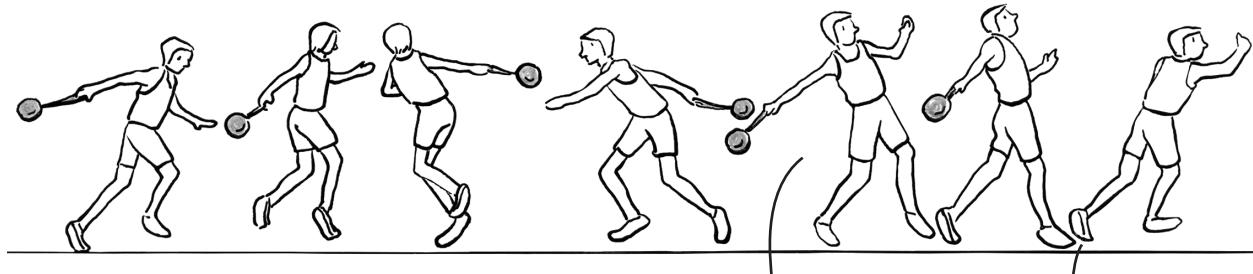


**Material:** Sprungbrett, Kasten mit 2 – 3 Teilen, Weichschaummatte

BVK LZ27 • Daniel Elsner / Helmuth Elsner: Lernzirkel Leichtathletik



## Technikkarte „Drehschleuderwurf“



flache, schnelle  
Drehung

Wurfarm wird  
nachgeführt

Umsprung



BVK LZ27 • Daniel Elsner / Helmuth Elsner: Lernzirkel Leichtathletik

## 6. Drehschleuderwurf



1. Schleudert den Medizinball aus der Seitgrätschstellung beidhändig zum Partner.

Versucht das Schleudern  
auch aus dem Knien und  
dem Sitzen.

Abstand vergrößern.



**Material:** großer Medizinball, evtl. Turnmatten (Knie schonen)

BVK LZ27 • Daniel Elsner / Helmuth Elsner: Lernzirkel Leichtathletik