

## Jahresbericht 2019 der Leichtathletikabteilung

In der Leichtathletikabteilung gibt es im Kinder- und Jugendbereich zurzeit drei verschiedene Trainingsgruppen:

- Eine Kleinkindgruppe im Alter zwischen 3 ½ und 6 Jahren.
- Eine Kinderleichtathletikgruppe bestehend aus Grundschulern (1-4 Klasse).
- Eine Jugendleichtathletikgruppe bestehend aus Jugendlichen ab der 5. Klasse.

Für die erste Trainingsgruppe (Kleinkindgruppe) steht das Erlernen der Grundfertigkeiten für eine gesunde und optimale Körperbeherrschung im Vordergrund. Hierbei werden Grundelemente wie Springen, Balancieren, Rollen, Gleiten, Erlernen einfacher Sozialkompetenzen, Werfen, Verbesserung der Laufausdauer, etc. vermittelt.

In der daran anschließenden Kinderleichtathletikgruppe, bestehend aus Kindern der ersten bis vierten Klasse, werden die bereits erworbenen Grundfertigkeiten vertieft sowie neue Bewegungsanreize für die Kinder geschaffen. Auch hier steht im Mittelpunkt die Abwechslung zwischen den einzelnen Trainingselementen: In den Sommermonaten stehen die leichtathletischen Grunddisziplinen im Vordergrund, im Winter werden durch viele verschiedenartige Übungsformen (mit Geräten, Bällen, etc.) Aufbauarbeiten für den Sommer betrieben.

Ähnlich ist das Training auch für die daran anschließende Jugendleichtathletikgruppe aufgebaut. Hier trainieren Jugendliche verschiedenen Alters ab der fünften Klasse. Im Sommer werden die typischen leichtathletischen Disziplinen im Stadion trainiert. Im Winter werden abwechslungsreiche Übungsformen, auch in spielerischer Form, aufgegriffen um die Grundfertigkeiten einerseits zu festigen, andererseits auch zu vertiefen.

Ein jährlicher Begleiter in beiden Gruppen (der das Trainingsprogramm in den Sommermonaten bestimmt) ist der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Hier wird allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit gegeben, sich in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen zu messen. Auch wenn für den Großteil der Sportler der Spaß und die körperliche Fitness im Vordergrund stehen und die Leistung eher im Hintergrund steht, so geben sich doch alle stets Mühe, die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens zu erfüllen.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei Otto Lück und Dietmar Wolf für die tatkräftige Unterstützung bedanken!