



# LEICHTATHLETIK CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Lauf-ABC, Haltung und die kinetische Kette für Laufen, Springen und Werfen.

## 1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

| ELEMENT             | BEDEUTUNG | TIPP                                                                             |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Allround-Laufschuhe | Hoch      | Das wichtigste Basis-Equipment für Training und Aufwärmen.                       |
| Spikes              | Niedrig   | Erst wenn die Grundtechnik in Sprint oder Sprung gefestigt ist.                  |
| Kleidung            | Mittel    | Funktional und eng anliegend – nichts, was an Hürden oder Geräten hängen bleibt. |

## 2. DEIN EINSTIEG

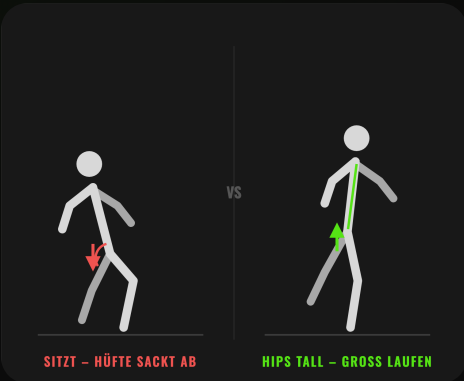
Wichtigkeit: **Mittel**

- Disziplin finden:** Laufen, Springen, Werfen ausprobieren – dein Spaß entscheidet, nicht die Bestzeit.
- Technik vor Kraft:** Kniehub und Abwurf erst sauber lernen, dann die Intensität steigern.
- Federn lernen:** Leichte Sprünge trainieren die Gelenksteifigkeit (Stiffness) – Kraft kommt in die Bahn.

## 3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: HIPS TALL

Wichtigkeit: **Hoch**



**Konzept:** Eine abgesunkene Hüfte frisst jede Kraftübertragung.  
**Tipp:** Aufrechter Oberkörper, hohe neutrale Hüfte – die Grundhaltung jeder Disziplin.

### FAKTOR 2: FUSS UNTER DEN SCHWERPUNKT

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Over-Striding und Fersenlandungen bremsen und belasten Schienbein und Knie.  
**Tipp:** Aktiv auf dem Vorfuß unter dem Körper aufsetzen, Zehen angezogen (Dorsiflexion) – federnd abrollen.

### FAKTOR 3: KINETISCHE KETTE

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Würfe und Sprünge nur aus Arm oder Sprungbein bleiben kraftlos.  
**Tipp:** Energie kommt aus Beinen und Hüfte, der Rumpf leitet weiter – beim Sprung bereitet der vorletzte Schritt den Absprung vor.



**PRO-TIPP:** Zehn Minuten Lauf-ABC vor jeder Einheit sind dein Technik-Zinseszins: A-Skips heute, saubere Sprints in vier Wochen – keine Übung zahlt sich schneller aus.

## 4. LAUF-ABC

Wichtigkeit: **Hoch**

### DAS TÄGLICHE FUNDAMENT

- A-Skips & Kniehebelauf:** Die Basis für Schnelligkeit und saubere Laufkoordination – vor jeder Einheit.
- Dynamisch aufwärmen:** Schützt vor Zerrungen beim Sprinten und Springen – niemals kalt loslegen.
- Lockerer Oberkörper:** Schultern tief, Arme gerade vor und zurück – nie über die Körpermitte kreuzen.

## 5. VERLETZUNGSSCHUTZ

Wichtigkeit: **Hoch**

- Langsam steigern:** Knochen und Sehnen brauchen Anpassungszeit – Überlastungsschäden sind der Klassiker.
- Hintere Kette:** Gesäß und Hamstrings stärken – das Fundament für Sprint und Wurf.
- Ermüdung managen:** Konditionstraining hält die Technik auch unter Belastung sauber.