

Übersicht Kernbewegungen der Disziplinen

Grundbewegung/Disziplin	Kernbewegung	Grundbewegung/Disziplin	Kernbewegung
vom schnell laufen zum Sprint	+ Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit + explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge + stabile Körperhaltung	vom in die Höhe springen zum Hochsprung (Flop und Straddle)	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung + korrekter und aktiver Fussaufsatz + Ganzkörperstreckung + hoher Schwungbeineinsatz + vertikaler Absprung aus leichter Rücklage, Aussenschulter hoch (Flop) + vertikaler Absprung aus Rücklage (Straddle) + Anlaufgestaltung (Bogenlauf beim Flop) + koordinierter Armeinsatz + optimale Lattenüberquerung
vom schnell weglaufen zum Tiefstart	+ optimale Ausgangsstellung + beidbeiniger, explosiver Abdruck + optimales Treffen des KSP (Vorlage) + koordinierte Armarbeit + Übergang Stoss-/Zuglauf + korrekte Tiefstartstellung	vom Stabspringen zum Stabhochsprung	+ Turnen an Geräten mit Absprung und Schwingen + Körper als Pendel am Stab nutzen + Sprung nach vorne "in den Stab hinein" + Rhythmus von Anlauf und Absprung + technisch richtige Grobform Einstich/Absprung + Ganzkörperstreckung beim Absprung + Tragen des Stabes + Einrollen, Arbeit am Stab + Lattenüberquerung und Landung
vom ausdauernd laufen zum Mittel-/Langstreckenlauf	+ ökonomischer Laufstil + koordinierte Armarbeit + stabile, aufrechte Körperhaltung + aktiver Fussaufsatz	vom Stossen zum Kugelstoss (Drehstoss/O'Brian)	+ Rhythmus von Angehen/Angleiten und Stossen + Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung + korrekte Stossauslage + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung + Stossen aus dem Gleichgewicht + Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Hüfteinsatz + korrekte O'Brien- oder Drehstosstechnik + Auffangen/Umspringen
von der Staffette zur Staffel	+ Grobform von übergeben/übernehmen von unten + schnelle Übergabe + sicheres anlaufen/ablaufen + optimierter, schneller Schubwechsel	vom Werfen aus der Drehung zum Diskuswurf	+ Rhythmus von Drehen und Werfen + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Druckbein) + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht + Dreh-Stossbewegung des Stossbeins + Wurf aus 1/1 Drehung + korrekte 1 1/2-Drehung + Auffangen/Umspringen
vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf	+ rhythmischer Lauf im 3er zwischen den Hindernissen + koordinierte Schwungbein-/Nachziehbein-Bewegung + Ballenlauf + aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde + Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung + koordinierte Armarbeit + Beschleunigung aus den Startblöcken	vom Werfen aus mehreren Drehungen zum Hammerwurf	+ Drehen, Schwingen und Orientieren + Werfen aus Anschwingen + Rhythmus von Drehen und Werfen + werfen aus einer oder zwei Drehungen + Ganzkörperstreckung + korrekte 2 1/2-Drehung + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Standbein) + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht
vom weit springen zum Weitsprung und Dreisprung	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + Ganzkörperstreckung mit Blockierung der Schwungelemente + Grobform Schrittsprung + Aufrechte Körperposition beim Absprung + aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz + Schrittsprung/Laufsprung (Weitsprung) + Hop-Step-Jump (Dreisprung) + koordinierter Armeinsatz + Landung ohne Weitenverlust	vom gradlinigen Wurf zum Speerwerfen	+ Rhythmus von Anlauf und Abwurf + Schlagwurf aus gestrecktem Arm + Impulsschritt + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Stossbein, Stemmbein gestreckt) + Bogenspannung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht + Anlaufgestaltung und Speerrückführung + Auffangen/Umspringen