

Übersicht Kernbewegungen der Disziplinen

| Grundbewegung/Disziplin | Kernbewegung | Grundbewegung/Disziplin | Kernbewegung |
|--|--|--|--|
| vom schnell laufen zum Sprint | <ul style="list-style-type: none"> + Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit <ul style="list-style-type: none"> + explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge + stabile Körperhaltung | vom in die Höhe springen zum Hochsprung (Flop und Straddle) | <ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Anlauf und Absprung + korrekter und aktiver Fussaufsatz + Ganzkörperstreckung <ul style="list-style-type: none"> + hoher Schwungbeineinsatz + vertikaler Absprung aus leichter Rücklage, Aussenschulter hoch (Flop) + vertikaler Absprung aus Rücklage (Straddle) + Anlaufgestaltung (Bogenlauf beim Flop) <ul style="list-style-type: none"> + koordinierter Armeinsatz + optimale Lattenüberquerung |
| vom schnell weglaufen zum Tiefstart | <ul style="list-style-type: none"> + optimale Ausgangsstellung + beidbeiniger, explosiver Abdruck + optimales Treffen des KSP (Vorlage) + koordinierte Armarbeit <ul style="list-style-type: none"> + Übergang Stoss-/Zuglauf + korrekte Tiefstartstellung | vom Stabspringen zum Stabhochsprung | <ul style="list-style-type: none"> + Turnen an Geräten mit Absprung und Schwingen + Körper als Pendel am Stab nutzen + Sprung nach vorne "in den Stab hinein" <ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Anlauf und Absprung + technisch richtige Grobform Einstich/Absprung + Ganzkörperstreckung beim Absprung <ul style="list-style-type: none"> + Tragen des Stabes + Einrollen, Arbeit am Stab + Lattenüberquerung und Landung |
| vom ausdauernd laufen zum Mittel-/Langstreckenlauf | <ul style="list-style-type: none"> + ökonomischer Laufstil + koordinierte Armarbeit <ul style="list-style-type: none"> + stabile, aufrechte Körperhaltung + aktiver Fussaufsatz | vom Stossen zum Kugelstoss (Drehstoss/O'Brian) | <ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Anheben/Angleiten und Stossen + Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung + korrekte Stossauslage + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung + Stossen aus dem Gleichgewicht <ul style="list-style-type: none"> + Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Hüfteinsatz + korrekte O'Brien- oder Drehstosstechnik + Auffangen/Umspringen |
| vom der Staffette zur Staffel | <ul style="list-style-type: none"> + Grobform von übergeben/übernehmen von unten + schnelle Übergabe <ul style="list-style-type: none"> + sicheres anlaufen/ablaufen + optimierter, schneller Schubwechsel | vom Werfen aus der Drehung zum Diskuswurf | <ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Drehen und Werfen + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Druckbein) + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht <ul style="list-style-type: none"> + Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Wurf aus 1/1 Drehung <ul style="list-style-type: none"> + korrekte 1 1/2-Drehung + Auffangen/Umspringen |
| vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf | <ul style="list-style-type: none"> + rhythmischer Lauf im 3er zwischen den Hindernissen + koordinierte Schwungbein-/Nachziehbein-Bewegung + Ballenlauf <ul style="list-style-type: none"> + 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 | <ul style="list-style-type: none"> + Drehen, Schwingen und Orientieren + Werfen aus Anschwingen <ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Drehen und Werfen + werfen aus einer oder zwei Drehungen + Ganzkörperstreckung <ul style="list-style-type: none"> + korrekte 2 1/2-Drehung + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Standbein) + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht |
| vom weit springen zum Weitsprung und Dreisprung | <ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + Ganzkörperstreckung mit Blockierung der Schwungelemente + Grobform Schrittsprung + Aufrechte Körperposition beim Absprung <ul style="list-style-type: none"> + aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz <ul style="list-style-type: none"> + Schrittsprung/Laufsprung (Weitsprung) + Hop-Step-Jump (Dreisprung) + koordinierter Armeinsatz + Landung ohne Weitenverlust | vom gradlinigen Wurf zum Speerwerfen | <ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Anlauf und Abwurf + Schlagwurf aus gestrecktem Arm + Impulsschritt <ul style="list-style-type: none"> + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Stossbein, Stammbein gestreckt) + Bogenspannung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht <ul style="list-style-type: none"> + Anlaufgestaltung und Speerrückführung + Auffangen/Umspringen |