# Meilensteine der Leichtathletik

LEICHTATHLETIK-VERBAND RHEINHESSEN-RHEINLAND

| Bewegungsmuster | Material | Vorstufe | Leistungsparameter RK II | | Leistungsparameter RK I | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Basic Strength:** Lower Body | KB: Kettlebell<br>MB: Medizinball<br>BB: Barbell<br>DB: Dumbbell<br>RB: Resistance Band | Einstieg/Training<br>BW: Bodyweight | M/W11 | M/W12 | M13 | W13 | M14 | W14 | Kommentar |
| 1-leg Stand | KB, MB, BB | Calf Raises<br>30x BW | 1-leg Calf Raises<br>20x/Bein BW | 1-leg Calf Raises<br>20x/Bein, 5% BW | 1-leg Calf Raises<br>20x/Bein, 10% BW | 1-leg Calf Raises<br>20x/Bein, 10% BW | 1-leg Calf Raises<br>20x/Bein, 20% BW | 1-leg Calf Raises<br>20x/Bein, 20% BW | festhalten erlaubt, 60 BPM |
| 2-leg Squat | KB, MB, BB | Heartbeat Squats<br>8x20% BW | Goblet Squat<br>8x25% BW | Goblet Squat<br>8x40% BW | Rack Squat<br>8x50% BW | Rack Squat<br>8x50% BW | Rack Squat<br>8x75% BW | Rack Squat<br>8x75% BW | Hüfte mind. auf Kniehöhe |
| Lunge | KB, MB, BB | Walking Lunges<br>8x/Bein<br><br>Iso-Lunges<br>30sek/Bein | Reverse Box Lunges<br>8x/Bein, 15% BW | Reverse Box Lunges<br>8x/Bein, 30% BW | Reverse Box Lunges<br>8x/Bein, 40% BW | Reverse Box Lunges<br>8x/Bein, 40% BW | Reverse Box Lunge<br>8x/Bein, 50% BW | Reverse Box Lunge<br>8x/Bein, 50% BW | Hüfte mind. auf Kniehöhe |
| Lunge lateral | KB, MB | Lateral Lunges<br>8x/Bein | Lateral Lunges<br>8x/Bein, 15% BW | Lateral Lunges<br>8x/Bein, 20% BW | Lateral Lunges<br>8x/Bein, 30% BW | Lateral Lunges<br>8x/Bein, 30% BW | Lateral Lunges<br>8x/Bein, 30% BW | Lateral Lunges<br>8x/Bein, 30% BW | Hüfte mind. auf Kniehöhe |
| 1-leg Squat | KB, MB, BB | 1-leg Step Downs<br>8x/Bein, SL Wall Sit | 1-leg Box Squat<br>6x/Bein, 15% BW | 1-leg Box Squat<br>6x/Bein, 20% BW | 1-leg Box Squat<br>6x/Bein, 25% BW | 1-leg Box Squat<br>6x/Bein, 25% BW | 1-leg Box Squat<br>6x/Bein, 30% BW | 1-leg Box Squat<br>6x/Bein, 30% BW | 90° Kniebeugung |
| 2-leg Hinge | KB, BB, Hexbar | Stick Hinge<br>(Technik) | Deadlift<br>8x25% BW | Deadlift<br>8x50% BW | Deadlift<br>8x75% BW | Deadlift<br>8x75% BW | Deadlift<br>8x100% BW | Deadlift<br>8x100% BW | Hex/Trap Bar |
| 2-leg Hinge | KB, BB | Hip Thrust<br>8x25% BW | Hip Thrust<br>8x50% BW | Hip Thrust<br>8x60% BW | Hip Thrust<br>8x75% BW | Hip Thrust<br>8x75% BW | Hip Thrust<br>8x100% BW | Hip Thrust<br>8x100% BW | 90° Kniebeugung |
| 1-leg Hinge | KB, MB, BB | SL Stick Hinge (Technik)<br>Standing Scale 8x/Bein | 1-leg RDL<br>6x/Bein, 15% BW | 1-leg RDL<br>6x/Bein, 20% BW | 1-leg RDL<br>6x/Bein, 30% BW | 1-leg RDL<br>6x/Bein, 30% BW | 1-leg RDL<br>6x/Bein, 40% BW | 1-leg RDL<br>6x/Bein, 40% BW | nur bis max. Hüftbeugung |
| 1-leg Hinge | KB, MB, BB | 1-leg Hip Thrust<br>8x/Bein | 1-leg Hip Thrust<br>6x/Bein, 15% BW | 1-leg Hip Thrust<br>6x/Bein, 20% BW | 1-leg Hip Thrust<br>6x/Bein, 30% BW | 1-leg Hip Thrust<br>6x/Bein, 30% BW | 1-leg Hip Thrust<br>6x/Bein, 50% BW | 1-leg Hip Thrust<br>6x/Bein, 50% BW | 90° Kniebeugung |

## Auxillary Strength

Ergänzende Kraftübungen für das Training

| Hip Extensors | Hip Flexors | Abductors | Adductors | Hamstrings | Quads | Calves | Shin | Foot |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Glute Bridge | L-Sit<br><br>Resisted Leg Pulls | Standing/ Lying Hip Abduction | Kopenhagen Adductor | Nordic Hamstring Curls<br><br>Hamstring Bridge | Reverse Nordics<br><br>SL Wall Sit | Calf Raises (bent knee) | Toe Raises | Toe Towel Curls |

Diese Übungen sollen die Hauptübungen unterstützen bzw. ergänzend ausgeführt werden, um weitere Funktionen abzudecken. Hier sind nur einige Beispiele genannt, die um viele weitere Übungen ergänzt werden können, abhängig von Athlet und Gegebenheiten vor Ort

# Meilensteine der Leichtathletik

LEICHTATHLETIK-VERBAND RHEINHESSEN-RHEINLAND

| Bewegungsmuster | Material | Vorstufe | Leistungsparameter RK II | | Leistungsparameter RK I | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Basic Strength:** Upper Body/Core | KB: Kettlebell<br>MB: Medizinball<br>BB: Barbell<br>DB: Dumbbell | Einstieg/Training<br>BW: Bodyweight | M/W11 | M/W12 | M13 | W13 | M14 | W14 | Kommentar |
| 2-arm Push | (DB, BB) | elevated Push Up<br>8x BW | Push Up<br>5x BW | Push Up<br>8x BW | Push Up<br>8x BW | Push Up<br>8x BW | Push Up<br>8x10% BW | Push Up<br>8x5% BW | Alternative:<br>Bench Press |
| 1-arm Push | MB, DB | Overhead Press<br>8x/Arm | Overhead Press<br>8x/Arm, 10% BW | Overhead Press<br>8x/Arm, 15% BW | Overhead Press<br>8x/Arm, 20% BW | Overhead Press<br>8x/Arm, 20% BW | Overhead Press<br>8x/Arm, 30% BW | Overhead Press<br>8x/Arm, 20% BW | Beine bleiben gestreckt |
| 2-arm Pull | Pull Up Bar<br>Band | negative/assisted Pull Ups<br>5x BW | Pull Up<br>3x BW | Pull Up<br>5x BW | Pull Up<br>8x BW | Pull Up<br>5x BW | Pull Up<br>8x BW | Pull Up<br>5x BW | Volles Hängen |
| 1-arm Pull | DB, KB, Band | 1-arm Rowing (Band)<br>sitting, 3-point, standing | 1-arm 3-point Row<br>8x/Arm, 10% BW | 1-arm 3-point Row<br>8x/Arm, 20% BW | 1-arm 3-point Row<br>8x/Arm, 30% BW | 1-arm 3-point Row<br>8x/Arm, 30% BW | 1-arm 3-point Row<br>8x/Arm, 40% BW | 1-arm 3-point Row<br>8x/Arm, 30% BW | ohne Schwung |
| Isometric Stabilization | Box, Turnbank | Plank Variations<br>30sec | Bunkie-Plank<br>10sek/Bein und Seite | Bunkie-Plank<br>10sek/Bein und Seite | Bunkie-Plank<br>15sek/Bein und Seite | Bunkie-Plank<br>15sek/Bein und Seite | Bunkie-Plank<br>20sek/Bein und Seite | Bunkie-Plank<br>20sek/Bein und Seite | ohne Pause,<br>Hüfte in Linie mit Körper |
| Anti-Extension | - | Hollow Hold<br>15sec | Hollow Hold<br>30sec | Hollow Hold<br>40sec | Hollow Hold<br>50sec | Hollow Hold<br>50sec | Hollow Hold<br>60sec | Hollow Hold<br>60sec | Arme hinter Kopf gestreckt |
| Anti-Flexion | (Box) | Superman Hold<br>30sec | Back Extension Hold<br>60sec | Back Extension Hold<br>60sec | Back Extension Hold<br>60sec, 10% BW | Back Extension Hold<br>60sec, 10% BW | Back Extension Hold<br>60sec, 20% BW | Back Extension Hold<br>60sec, 15% BW | neutrale Wirbelsäule |
| Anti-Rotation | Band, Cable | Pallof Press (Band)<br>10x/Seite | Pallof Press (Band)<br>15x/Seite | Pallof Press (Band)<br>20x/Seite | Pallof Press (Cable)<br>10x/Seite 10% BW | Pallof Press (Cable)<br>10x/Seite 10% BW | Pallof Press (Cable)<br>10x/Seite 20% BW | Pallof Press (Cable)<br>10x/Seite 15% BW | nicht reinlehnen |
| Anti-Lateral Flexion | - | Side Plank<br>15sec/Seite | elevated Side Plank<br>40sec/Seite | elevated Side Plank<br>50sec/Seite | elevated Side Plank<br>60sec/Seite | elevated Side Plank<br>60sec/Seite | elevated Side Plank<br>60sec/Seite, 15% BW | elevated Side Plank<br>60sec/Seite, 10% BW | |
| Core Extension | (Box) | Swimming<br>30x BW | Back Extensions<br>20x BW | Back Extensions<br>30x BW | Back Extensions<br>10x15% BW | Back Extensions<br>10x15% BW | Back Extensions<br>10x25% BW | Back Extensions<br>10x20% BW | bis in Waagerechte |
| Core Flexion | Pull Up Bar | L-Sit hold, Torch<br>15x BW | Hanging Leg Raises<br>8x BW | Hanging Leg Raises<br>12x BW | Toes to Bar<br>6x BW | Toes to Bar<br>3x BW | Toes to Bar<br>8x BW | Toes to Bar<br>4x BW | ohne Schwung |
| Core Rotation | MB, Band, Cable | Medball Touches<br>15x/Seite MB, RB Rotations | Scheibenwischer (legs bend)<br>10x/Seite BW | Scheibenwischer (legs bend)<br>15x/Seite BW | Scheibenwischer (legs straight)<br>10x/Seite BW | Scheibenwischer (legs straight)<br>10x/Seite BW | Scheibenwischer (legs straight)<br>15x/Seite BW | Scheibenwischer (legs straight)<br>15x/Seite BW | Schultern am Boden |
| Core Lateral Flexion | Roman Chair | Roman Chair Side Bend<br>10x/Seite | Roman Chair Side Bend<br>15x/Seite | Roman Chair Side Bend<br>20x/Seite | Roman Chair Side Bend<br>10x/Seite 10% BW | Roman Chair Side Bend<br>10x/Seite 10% BW | Roman Chair Side Bend<br>10x/Seite 15% BW | Roman Chair Side Bend<br>10x/Seite 15% BW | volle Range of Motion |

| Auxillary Strength | Arms | Shoulder | Upper Back | Chest | Core | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ergänzende Kraftübungen für das Training | Pull Overs | MB 8´s<br>Handstand | Lat Rows<br>Reverse Butterflies | Butterflies | Caterpillar<br>Dead Bug<br>Quadrupedal Stance (Variants) | Diese Übungen sollen die Hauptübungen unterstützen bzw. ergänzend ausgeführt werden, um weitere Funktionen abzudecken. Hier sind nur einige Beispiele genannt, die um viele weitere Übungen ergänzt werden können, abhängig von Athlet und Gegebenheiten vor Ort |

# Meilensteine der Leichtathletik

LEICHTATHLETIK-VERBAND RHEINHESSEN-RHEINLAND

| Bewegungsmuster | Material | Vorstufe | Leistungsparameter RK II | | Leistungsparameter RK I | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Dynamic Strength:** Power/ Koordination, Speed | KB: Kettlebell<br>MB: Medizinball<br>BB: Barbell<br>DB: Dumbbell | **Einstieg/Training**<br>BW: Bodyweight | **M/W11** | **M/W12** | **M13** | **W13** | **M14** | **W14** | **Kommentar** |
| Clean | BB, Besenstil, leichte Stange | Technik mit Besenstil/leichter Stange | Technik mit Besenstil/leichter Stange | Technik mit Besenstil/leichter Stange | Clean<br>5x50% BW | Clean<br>5x50% BW | Clean<br>5x80% BW | Clean<br>5x60% BW | aus dem Hang |
| Counter Movement Jump | Kraftmessplatte, App | Stair Jumps, Landing | 20cm | 23cm | 25cm | 23cm | 30cm | 27cm | Arme an der Hüfte |
| Squat Jump | Kraftmessplatte, App | Stair Jumps, aus sitzender Position | erlernen, visuell beurteilen | erlernen, visuell beurteilen | 22cm | 20cm | 27cm | 23cm | Arme an der Hüfte |
| 1-leg Standing horizontal Jump | Maßband | Horizontal Jumps Standing Long Jump | 130cm | 140cm | 150cm | 150cm | 180cm | 160cm | gleiches Bein landet |
| Overhead Throw | MB, Maßband | MB Variations | 8,00m | 9,00m | 10,00m | 10,00m | 12,00m | 11,00m | 1kg |
| Medball Toss | MB, Maßband | MB Variations | 4,00m | 5,00m | 6,00m | 6,00m | 8,00m | 7,00m | 4kg |
| Rotational Throw | MB, Maßband | MB Variations | 7,00m | 8,00m | 9,00m | 9,00m | 11,00m | 10,00m | 2kg |
| 1-leg Tappings | Linie | Frequency Drills | 50 Kontakte | 55 Kontakte | 60 Kontakte | 60 Kontakte | 65 Kontakte | 65 Kontakte | 20sek/Bein |
| 30m Sprint<br>Stand<br>Fliegend | Lichtschranke | Sprint Drills, Sprinting | 5,20sek<br>4,20sek | 5,10sek<br>4,10sek | 4,80sek<br>3,80sek | 4,90sek<br>3,90sek | 4,50sek<br>3,50sek | 4,70sek<br>3,70sek | Hochstart |
| Drop Jump | Kraftmessplatte, App | Reactive Jumps | erlernen, visuell beurteilen | erlernen, visuell beurteilen | 1.40 RSI | 1.20 RSI | 1.80 RSI | 1.60 RSI | kurze Kontakte |
| 5er Sprunglauf | Maßband | SL Bounds | 9,50m | 10,00m | 11,00m | 10,50m | 12,00m | 11,50m | aus dem Stand |