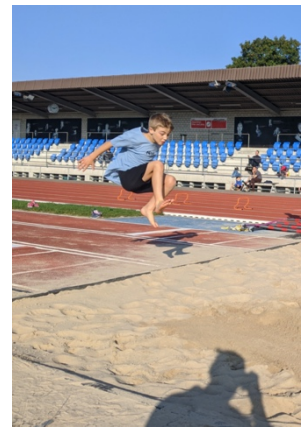


## Leichtathletik Schnuppertraining bei der Leichtathletik Vereinigung Winterthur (LVW)

Bei schönstem Wetter trafen die Kinder im Leichtathletik Stadion Deutweg ein. Nach einer kurzen Begrüssung durch Svenja, Etienne und Meret von der LVW starteten die Kinder mit einem Brückenfangis ins Training. Nach dem Aufwärmspiel erfolgten einige Dehnübungen, um optimal für die nachfolgenden Leichtathletik-Disziplinen vorbereitet zu sein.



Als erstes durften sich die Kinder an der Disziplin Hürden versuchen. Die ersten Versuche erfolgten über die orangen Minihürden. Nach wenigen Versuchen trauten sich die Kinder anschliessend bereits an die höheren Hürden und liessen sich von der einen oder anderen umgestossenen Hürde nicht entmutigen.



Als weitere Disziplin stand Weitsprung auf dem Programm. Nachdem jedes Kind mithilfe einiger Testsprünge sein Sprungbein ermittelt hatte, erfolgen die ersten Versuche mit Anlauf. Die Kinder übten die richtige Technik beim Anlauf, den Absprung innerhalb der definierten Zone sowie die optimale Landetechnik. Zum Schluss mussten die Kinder beim Sprung über eine Trainingshürde auch noch etwas Mut beweisen. Auf der zweiten Weitsprung-Bahn trainierten zeitweise einige Athletinnen des LVWs, was für die Kinder natürlich auch spannend zum Beobachten war.

Die Gruppe Delfin hatte das Glück, dass der Rasen am frühen Morgen noch frei war. So konnte sich diese Gruppe noch im Ball-Weitwurf versuchen. Bei zweiten Gruppe besetzten zwar die Winterthurer Warriors (American Football) den Rasen, dafür konnte diese Gruppe noch etwas Laufschulung sowie Reaktions- und Sprintübungen durchführen (und nicht zuletzt auch über die Schlachtrufe der Warriors staunen).

Von den Disziplinen, der brennenden Sonne und den ganzen Eindrücken auf der Sportanlage sichtlich erschöpft kehrten die Kinder nach dem Training zur Tribüne zurück, wo das eine oder andere Kind noch das Football-Game und das Geschehen im Stadion weiter beobachten durfte.

