

Edition Leichtathletik  
Band 8

Ulrich Becker (Hrsg.)

# **Leichtathletik im Lebenslauf**

Bericht vom Breitensport-Kongreß  
des Deutschen Leichtathletik-Verbandes  
vom 23. bis 25. Oktober 1992  
in Mainz

Meyer & Meyer Verlag

(für die Herstellung llügerung

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
<b>1 Einführungen in das Kongreßthema</b>	
<i>Franz-Josef Kemper</i> "Leichtathletik im Lebenslauf" - Zur Konzeption des Kongresses	13
<i>Helmut Digel</i> Brauchen wir eine neue Leichtathletik? Leichtathletik als organisierter Breitensport	16
<i>Christian Wopp</i> Die Leichtathletik und die Affenfalle oder Plädoyer für eine erlebnisorientierte Leichtathletik	30
<b>2 Leichtathletik im Kindes- und Jugendalter</b>	
<i>Wolf-Dietrich Brettschneider/Jürgen Baur/Michael Bräutigam</i> Veränderungen in der Sportkultur von Jugendlichen - Herausforderung für Vereine und Verbände	37
<i>Dietrich Kurz</i> Leichtathletik im Kindes- und Jugendalter - Sinn und Reiz -	50
<b>2.1 <u>Schulsport Leichtathletik - zeitgemäß?</u></b>	
<i>Helmar Priesemuth</i> Unterwegs zu anderer Leichtathletik in den Grundschulen des Landes Brandenburg	61
<i>Anton Budde</i> Vielseitiger Mannschaftswettbewerb für Grundschulen in Nordrhein-Westfalen - ein Beitrag zur Weiterentwicklung leichtathletischer Wettbewerbe in der Schule	68
<i>Arne Güllich</i> Das Bild der Leichtathletik aus Schülersicht	75
<i>Michael Medier</i> Leichtathletik in der Sekundarstufe I	81
<b>2.2 <u>Jugendbreitensport - Welche Konzepte braucht die Leichtathletik?</u></b>	
<i>Hanne Ziemek</i> Forderungen an künftige Konzepte für den Jugendbreitensport	95

<i>Hans-Dieter Hermann</i>	
Motivationale Aspekte breitensportlicher Angebote für Jugendliche in der Leichtathletik	100
<i>Bettina Schardt/Dirk Hagemann/Lars Maier</i>	
Mitwirkung Jugendlicher (Bericht aus der Diskussion)	105
<i>Hans Katzenbogner</i>	
Spielerisches Lernen, Üben und Trainieren in der Leichtathletik	108
<b>2.3 <u>Neue Impulse durch Ausbildung</u></b>	
<i>Herbert Hopf/Natascha Schmidt/Annegret Schildmacher/Sandra Kirch</i>	
Betreuungsaufgaben in der Kinder- und Jugendleichtathletik - Zur Neukonzeption der F-Übungsleiterausbildung	121
<i>Dieter Massin</i>	
Ausbildung von SV-Sporthelferinnen und -heifern im Schulsport bzw. von Übungsleiterhelferinnen und -heifern für den Vereinssport	128
<i>Klaus-Peter Münzer</i>	
Übungsleiter "Freizeit- und Breitensport" im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen	132
<i>Matthias Krause</i>	
Kindersportschulen - Eine neue Chance für die Leichtathletik im Verein!?	135
<b>2.4 <u>Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining</u></b>	
<i>Winfried Vonstein</i>	
Der DLV-Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining: Grundlage einer breitensportlich orientierten Leichtathletik	143
<i>Hubert Funke</i>	
Würfe erleben - Eine exemplarische Vorstellung von Inhalten des Schwerpunktes "Werfen" aus dem Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining	148
<b>2.5 <u>Breitensport Leichtathletik - Praxisbeispiele</u></b>	
<i>Hans Katzenbogner</i>	
Beschwingtes Laufen mit Musik	154
<i>Hans Katzenbogner</i>	
Spring hoch, spring weit mit Leichtigkeit!	159
<i>Hans-Joachim Scheer</i>	
Spiel' Leichtathletik	164
<i>Rita Wahl/Elke Klasmann</i>	
Freude durch Bewegung im Vorschulalter	168

<i> Gudrun Busse</i> Bewegungsvielfalt bei Kindern: Eine abenteuerliche Reise in den Dschungel	172
<i> Joachim Lehmann</i> Abenteuersport	177

### **3 Leichtathletik im Erwachsenenalter**

<i> Christian Wopp</i> Leichtathletik im Erwachsenenalter (Einführung)	182
<i> Christian Wopp</i> Laufen, Springen und Werfen als Utopie oder die Rückkehr zu den Ursprüngen der Leichtathletik	186
<i> Matthias Krause</i> Laufen und Körpererfahrung	190
<i> Winfried Heinicke</i> Springen und Werfen - Vermittlung von Körpererlebnissen durch die Leichtathletik	194
<i> Detlef Kuhlmann</i> Möglichkeiten breitensportlicher Gestaltung des Wettkampfsystems in der Erwachsenen-Leichtathletik	200
<i> Gerhard Treutlein</i> Zum Reiz der Leichtathletik	205
<i> Kurt Schittenhelm</i> Leichtathletik zwischen Discokultur und Olympia - Musikmotivation in Lauf- und Gymnastik-Veranstaltungen	210
<i> Horst Bosak</i> Leichtathletik - 'mal anders	220
<i> Katharina Peters/Ronald Lutz</i> Leichtathletik im Urlaub und Leichtathletik als Fest	225
<i> Sylvia Schenk</i> Leichtathletischer Breitensport und Stadtkultur	230

### **4 Leichtathletik im Seniorenalter**

<i> Hans-Jürgen Schulke</i> Senioren, Sport und sozialer Wandel (Einführungsstatement)	234
<i> Siegfried Israel</i> Physiologische und orthopädische Aspekte der Leichtathletik im Seniorenalter	237
<i> Gerhard Uhlenbruck</i> Immunologische Aspekte im Seniorensport	243

<i>Berno Wischmann</i>	
"Altsein macht Spaß" oder "Über den Einfluß des Sports auf das Wohlbefinden bis ins hohe Alter"	248
<i>Dieter H. Jütting</i>	
Biographische Aspekte lebenslaufbegleitenden Sporttreibens	254
<i>Achim Conzelmann</i>	
Wettkämpfer jenseits des Hochleistungsalters	267
<i>Kunath, Paul</i>	
Wohlbefinden und emotionale Sättigung bei langen Läufen	278
<i>Helga Adolph</i>	
Orientierungslauf: Abenteuerlicher Lebenslauf in der Natur	289

## 5 Finanzierung und Sponsoring

<i>Wolfgang Weber</i>	
Finanzierung und Sponsoring im Sport	297
<i>Ralf Kilb</i>	
Finanzierung und Sponsoring in der Leichtathletik	302

## 6 Ausbildung im Breitensport

<i>Rainer Kusch</i>	
Die Übungsleiter-Ausbildung des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen	312
<i>Ulrich Becker</i>	
Bestandsaufnahme zur Ausbildung von Leichtathletik-Breitensport Übungsleitern in den Leichtathletik-Landesverbänden	314
<i>Horst Bosak</i>	
Ausbildungen im Breitensport im Leichtathletik-Verband Nordrhein	318
<i>Kurt Schittenhelm</i>	
Freizeit- und Breitensport: Perspektiven des Lehrwesens	320
<i>Wulf Paulus/Michael Fahlenbock</i>	
Personenbezogene Leichtathletik - eine Perspektive?	328

## 7 Leichtathletik und Gesundheit

<i>Karl-Hans Arndt</i>	
Pro Ausdauerlauf	332
<i>Klaus Jung</i>	
Contra Ausdauerlauf	333

<i>Gerd Neumann</i>	
Zur Stoffwechselregulation beim Lauf	336
<i>Dieter Jeschke</i>	
Leichtathletik und Gesundheit: Herz-Kreislauf	341
<i>Petra Platen</i>	
Sport und Immunsystem	344
<i>Heinz Lohrer</i>	
Sportschäden der unteren Extremität beim Läufer	347
<i>Alexander Weber</i>	
Laufen als Psycho-Therapie	350

## **8 Lebenslanger Lauf-Treff**

<i>K.-H. Dickhuth/F. Mayer/H. C. Heitkamp/K. Röcker/T. Horstmann</i>	
Zur medizinischen Begründung eines lebenslangen Ausdauertrainings	355
<i>Fritz von Beesten</i>	
Lebenslanger LAUF-TREFF - vom Kind bis zum Greis	360

## **9 Laufszenen in Deutschland**

<i>Detlef Kuhlmann</i>	
Laufszenen in Deutschland (Einführung)	363
<i>Werner Sonntag</i>	
Vom Volkslauf zum Citymarathon	367
<i>Herbert Steffny</i>	
Spitzensport und Breitensport - ein Gegensatz?	371
<i>Dietmar Knies/Helmar Priesemuth</i>	
Laufszenen in den neuen Bundesländern	373
<i>Fritz von Beesten</i>	
Die Laufszenen aus der Sicht eines Landesverbandes	378
<i>Ronald Lutz</i>	
Gesundheitsförderung und die Laufbewegung	380

## **10 Leichtathletik und Ernährung**

<i>Michael Hamm</i>	
Ernährungsempfehlungen für Sportler - fachlicher Konsensus	386
<i>Gerta van Oost-Buß</i>	
Beeinflusst Sport die Ernährung?	389
<i>Herbert Steffny</i>	
Die Ernährung in der Biographie eines Spitzensportlers	391

*Walter Samsel*

Zum Ernährungsverhalten bei leistungsorientierten Seniorensportlerinnen und Seniorensportlern 392

## 11 Wissenschaftliche Kurzvorträge

*Arnd Krüger/Roland Naul*

"Geturniert wart den Sumer vil..." - Theorie und Praxis der traditionellen Formen aus Leichtathletik und Bewegungsspiel 395

*Klaus Bös/Pekka Oja/Manfred Ramme/Friedemann Haule*

Walking und Walk-Test - Innovative Konzepte zur Förderung der Ausdauer im Breitensport 400

*Helmut Altenberger/Marc-D. Weigl/Alexander Wörle*

Hinführung zu selbständigem Dauerlaufen 407

*W. Buskies/G. Kläger/J. Zapf/H. Riedel*

Möglichkeiten der Belastungsintensitätssteuerung im Breitensport 411

*Heinz Oberbeck*

Eine Längsschnittstudie zum Schnellkrafttraining mit einem Minimalprogramm im Seniorenalter 416

*Dietmar Luchtenberg*

"Run & Bike" - eine neue Organisationsform des Ausdauerports 419

*Hellmuth Klimmer*

Wettkampfsport und Leistungsstreben im Alter - ganz natürliches oder abnormes Verhalten? 422

*Peter Hirtz/Hans-Joachim Vilkner*

Koordinative Fähigkeiten in der Leichtathletik - Grundlage für Leistung und Gesundheit 426

## 12 Abschlußforum

*Franz-Josef Kemper*

Breitensportkonzept im DLV 431

*Franz-Josef Kemper*

Zusammenfassung und Ausblick (Schlußwort) 434

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

440