



## Leichtathletik frühe Jugend U12/U14 beim TSV Rudow 1888 e.V.

### Leichtathletik in Neukölln

In der Altersklasse U12 und U14 erlernen unsere Athleten die Grundlagen der einzelnen Leichtathletikdisziplinen und deren verschiedenen Ausführungstechniken. Auch bilden diese Altersklassen den Beginn einer kontinuierlichen Leichtathletikausbildung in der Jugend.

Unser Schwerpunkt bei den Disziplinen liegt dabei im Bereich Lauf: Sprint, Hürdenlauf, Mittelstrecke; im Bereich Sprung: Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung, Stabhochsprung und im Bereich Wurf: Speerwurf, Diskuswurf, Kugelstoßen und Hammerwurf.

In der U12 findet der Übergang von der Kinderleichtathletik zur Wettkampfleichtathletik statt. Im Zentrum stehen dabei, Anforderungen und Trainingsinhalte an die Entwicklung der Kinder anzupassen. Dabei werden leichtathletische Grundtechniken erlernt. Das Aneignen von Bewegungsmustern der einzelnen Disziplinen und soziale Interaktionen in Bewegungsspielen sind weitere Ausbildungspunkte.

Eine breite Ausbildung aller leichtathletischen Disziplinen erfolgt in der U14. In diesem Basistraining werden die korrekten Techniken verfeinert mit dem Ziel, persönliche Bestleistung zu verbessern und erste Schwerpunktdisziplinen zu finden. Ein weiterer Punkt ist die Gesundheits- und Verletzungsprophylaxe aufgrund der Entwicklungsprozesse in diesen Alter. Im Bereich der U14 unterstützen wir unsere Athleten bei Vorbereitungen zu Sporttests für die Aufnahme zu Sportschulen und arbeiten mit den Landestrainern im Bereich Talentsichtungen und Talentkader zusammen.

Ein weiterer Aspekt ist die Teilnahme an Wettkämpfen. Hierbei steht als erstes der Teamgeist und die Freude am Sport im Vordergrund. In der U12 werden der Entwicklung entsprechende Wettkämpfe angeboten und erste Erfahrungen in Einzel- und Blockwettkämpfen gesammelt.

Das Training findet im Sommer auf dem Sportplatz Stadion Britz Süd statt. Im Winter sind wir in verschiedenen Sporthallen in Neukölln anzutreffen.

Unser Anliegen ist auch die Gestaltung eines aktiven Vereinslebens beim TSV Rudow Leichtathletik. So werden Vereinswettkämpfe organisiert, Trainingslager durchgeführt und es gibt auf jeden Fall eine Weihnachtsfeier.

Unsere Trainingsgruppe U12 wird von erfahrenen und zertifizierten TrainerInnen Anne, Celina und Alex trainiert. Anne ist die Ansprechpartnerin für alle organisatorischen Fragen.  
Kontakt Anne: [anne.milge@tsvrudow-la.de](mailto:anne.milge@tsvrudow-la.de)

Unsere Trainingsgruppe U14 wird von Alex und Angelina trainiert. Dabei werden sie von der Trainerin Madlen unterstützt. Alex ist der Ansprechpartner für alle organisatorischen Fragen.  
Kontakt Alex: [alex.pohlitz@tsvrudow-la.de](mailto:alex.pohlitz@tsvrudow-la.de)

