



# TSV Ilshofen Leichtathletik

Leichtathletik ist nicht nur die wichtigste olympische Sportart, Leichtathletik ist auch die familienfreundlichste Sportart:

- hier trainieren Jungs und Mädchen verschiedenen Alters zusammen
- wir gehen zusammen auf Wettkämpfe
- wir freuen uns gemeinsam über unsere Leistungen
- bei uns gibt es keine Verlierer



## Unsere Trainingszeiten:

### Dienstag

Alle Altersklassen ab 17:30

U8 / U10 / U12 bis 18:45

U14 / U16 und älter bis 19:30

### Freitag

Alle Altersklassen ab 17:45

U8 / U10 / U12 bis 19:00

U14 / U16 und älter bis 20:00

Weitere Infos:  
[www.leichtathletik-ilshofen.de](http://www.leichtathletik-ilshofen.de)





## Leichtathletik ist Leistung

### Die Leistung erfahren, verstehen und einschätzen

Förderung der Lern- und Leistungsbereitschaft, positive Einstellung zur Anstrengung entwickeln, sich einer Anforderung stellen, und die Einschätzung der eigenen Leistungsmöglichkeiten anbahnen. Leistung ist abhängig von physischen und mentalen Voraussetzungen, den sportlichen und gesellschaftlichen Anforderungen, dem leistungsfördernden Umfeld. Die Erfahrungen, die eigenen individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten in eine Gruppe/Team einzubringen ist wichtiges Bestandteil des Leistungsgedankens. Besonders die eigene Leistungsfähigkeit zu entdecken, um so das eigene Leistungsvermögen auszuloten, ist fundamentales Prinzip.

## Leichtathletik ist Wetteifer

### Den Wetteifer ausleben, Wettbewerbe erleben, sich vergleichen, sich auf Bewährungssituationen einlassen

Der leichtathletische Wettbewerb, mit seinem hohen Aufforderungscharakter, schafft vielfältige Wettbewerbssituationen. Sich in ganz unterschiedlichen Wettbewerbssituationen zu bewähren, sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden, seine Leistungen zu vergleichen, Wettbewerbsgelegenheiten annehmen und sich dort auch durchzusetzen ist eine eminent wichtige Aufgabe der Leichtathletik. So ist das sich Vergleichen, sich mit anderen messen, zugleich auch die Rivalität erfahren ein wichtiges pädagogisches Kriterium.

# Was ist Leichtathletik ?

## Leichtathletik ist Körpererfahrung

**Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, die Sinneswahrnehmungen verbessern und die körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten ständig erweitern**

Bewegungsaufgaben und durch vielfältiges Spielen und Üben aller Sinne soll die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und geschärft, die allgemeine Lernfähigkeit erweitert, sowie die koordinativen Fähigkeiten gefördert werden. Der eigene Körper und die eigene Belastungsfähigkeit wird einschätzbar und ist somit sehr wichtig für die weitere Entwicklung, besonders im Zusammenhang von Anstrengungsbereitschaft und Bewegungslernen. Leichtathletisches Spielen und Üben entwickelt grundlegende Wahrnehmungsfähigkeiten. Die Freude an der Bewegung, die Freude am Gelingen einer Bewegung, die Freude durch eine erlebnisorientierte, abwechslungsreiche und herausfordernde Leichtathletik muss sich inhaltlich und methodische einordnen.

## Leichtathletik ist Kooperation

**Teamorientierung, Gegenseitigkeit, Gemeinschaftlichkeit**

Die Leichtathletik bietet viele Gelegenheiten, die sozialen Fähigkeiten zu entwickeln. Die Leichtathletik kann eine Kultur des Helfens sein. Das verantwortungsvolle Handeln, das faire Miteinander, der Teambezug und die Gegenseitigkeit, die kooperierende Haltung, ist prägend.

## Leichtathletik ist Gesundheit

**Die Gesundheit und die Fitness fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Wohlbefinden ermöglichen**

Ziel jeder Bewegungsschulung ist es letztlich, die Gesundheit als ein Zusammenwirken physischer, psychischer, und ökologischer Faktoren begreifbar zu machen. Der Zusammenhang von sportlichem Handeln und dem gesundheitlichen Wohlergehen



über die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der psycho-physischen Belastbarkeit ist inhaltliche und methodische Aufgabe der Organisation von Leichtathletik in Schule und Verein.

## Leichtathletik ist Wagnis

**Wagen und abwägen – kontrolliert risikobereit sein**

Die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und der Grenzen in herausfordernden „kniffligen“ Situationen ist eine sehr wichtige Erfahrung. Das Abwägen von Risiken soll zu einer realistischen Selbsteinschätzung hin entwickelt werden. Wagen und abwägen, kontrolliert risikobereit sein, mutig sein, ohne übermütig zu werden aus dem Leitmotiv der Eigenverantwortung heraus, prägen und formen die Persönlichkeitsstruktur und machen das Gelingen möglich.