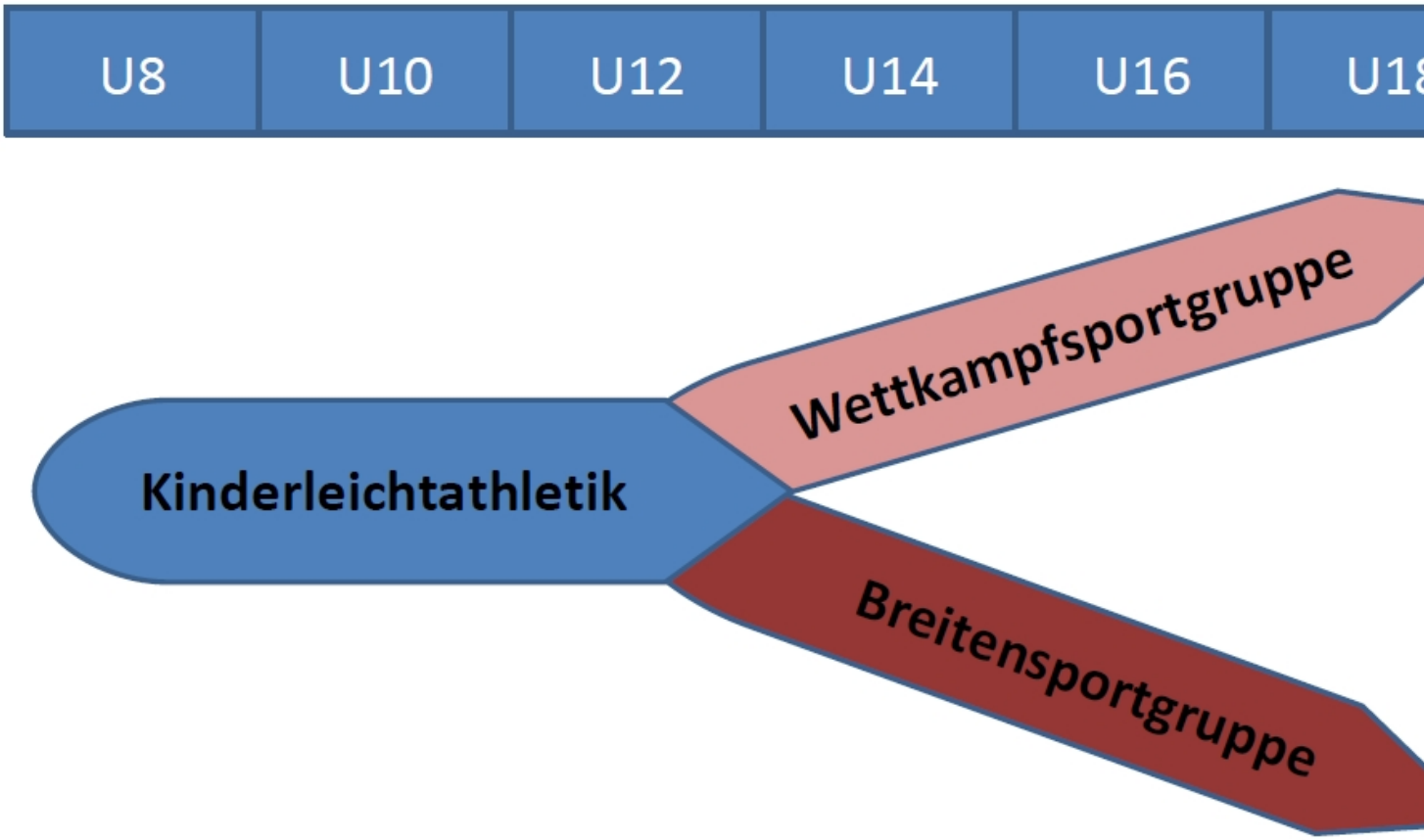
Die Grundlage unseres Trainings ist die Kinderleichtathletik für Jungen und Mädchen ab 8 Jahren (Altersgruppen U10). In dem Alter sollen sie die Möglichkeit haben, Leichtathletik spielerisch kennenzulernen. Die Übungsleiter wählen altersgerechte Wettkämpfe aus, bei denen sie die Kinder auch betreuen. Im Mittelpunkt stehen aber der Spaß an der Bewegung und die Schulung motorischer Grundfertigkeiten. Die Angebote können in diesem Altersbereich noch nach Lust und Laune wahrgenommen werden.

Die Kinderleichtathletik-Trainingsgruppe U12 (Kinder im Alter von 10 und 11 Jahren) bildet den Übergang von der Kinder- zur Jugendleichtathletik. Die spielerischen Anteile im Training nehmen ab und ein gezieltes Einüben der Leichtathletik-Disziplinen nimmt mehr Raum ein. Auch hier wird zweimal in der Woche Training angeboten. An Wettkämpfen stehen in erster Linie Mannschafts-Wettkämpfe auf dem Programm. Aber es besteht auch die Möglichkeit, sich in Einzeldisziplinen (z.B. 50m Sprint, Weitsprung, 800m) in einem Wettkampf auszuprobieren. Eine regelmäßige Trainingsteilnahme und das Erfahren und Ausprobieren von Wettkämpfen ist erwünscht und wird als sinnvoll erachtet.

Ab dem 12. Lebensjahr teilt sich das Trainingsangebot bei der Tusem Essen Leichtathletik-Abteilung konkret auf. Zum einen bieten wir im Rahmen der Jugendleichtathletik ein Training in Wettkampfgruppen (U14-U20) an, zum anderen Breitensportgruppen für die Jugendlichen, die sich leichtathletisch betätigen wollen, ohne aber an Wettkämpfen teilzunehmen. Diese Trennung von Wettkampf-Leichtathletik und Breitensport ist deshalb sinnvoll, weil ab der Trainingsgruppe U14 das Angebot der leichtathletischen Disziplinen beginnt und die Techniken wettkampforientiert geübt werden.


U8
U10
U12
U14
U16
U18
Kinderleichtathletik
Wettkampfsportgruppe
Breitensportgruppe