

Leichtathletik



Beim Training sollte dein Kind immer ausreichend Wasser dabei haben. Auch Wechselsachen und Handtücher gehören in jede Sporttasche. Unsere Checkliste zeigt dir im Überblick, wie du dein Kind für das Leichtathletik-Training ausrüsten solltest.

Was in jede Sporttasche gehört

Bekleidung

- Funktionskleidung
- Leichtathletik-Schuhe
- Sportsocken
- Unterwäsche
- Shirt für die Aufwärmung
- Regenjacke

Körperpflege

- Waschtasche mit Bürste, Haarshampoo, Duschgel
- Badelatschen
- Duschhandtuch
- kleines Handtuch
- Deodorant (ab dem Teenageralter)
- Tüte für schmutzige Kleidung

Im Sommer

- kurze Sporthose
- kurzärmeliges Sportshirt
- Schirmmütze
- Sonnencreme

Im Winter

- lange Sporthose
- Langarmshirt
- Handschuhe
- Mütze

Sonstiges

- ausreichend Wasser
- Stützbandagen,
- Sport-Tape
- kleines Erste-Hilfe-Set

Arten von Leichtathletik-Schuhen

Schuhe für Laufsportarten

- ✓ normale/neutrale Laufschuhe für längere Distanzen, beim Joggen und Walking
- ✓ Stabilitätsschuhe bei Fehlbelastung
- ✓ Dämpfungsschuhe bei hartem Untergrund
- ✓ Leichtgewichtsschuhe für trainierte Läufer
- ✓ Trailsschuhe für das Laufen in der Natur
- ✓ Wettkampfschuhe für sehr trainierte Läufer
- ✓ Leichtathletik-Spikes für Kurz- und Mittelstreckenläufen (z.B. Sprint)

Schuhe für Wurfdisziplinen

- ✓ normale Sportschuhe beim Kugelstoßen, Hammer- und Diskuswurf
- ✓ Leichtathletik-Spikes beim Speerwurf

Schuhe für Sprungdisziplinen

- ✓ spezielle Spikes für Stabhochsprung, Hochsprung und Weitsprung