

# Leichtathletik

Beim Training sollte Ihr Kind immer ausreichend Wasser dabei haben. Auch Wechselsachen und Handtücher gehören in jede Sporttasche. Unsere Checkliste zeigt Ihnen im Überblick, wie Sie Ihr Kind für das Leichtathletik-Training ausrüsten sollten.

## Was in jede Sporttasche gehört

### Bekleidung

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

### Im Sommer

- kurze Sporthose
- kurzärmeliges Sportshirt
- Schirmmütze
- Sonnencreme

### Im Winter

- lange Sporthose
- Langarmshirt
- Handschuhe
- Mütze

### Körperpflege

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

### 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