

# 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