



"Leichtathletik" ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen. Die Leichtathletik hatte ihre Ursprünge im antiken Griechenland, als Menschen begannen, sich im Werfen, Springen und Laufen zu messen.

Der LG Rülzheim trainiert Kinder ab einem Alter von 4 Jahren, wobei ausschließlich das spielerische Heranführen an die Leichtathletik im Vordergrund steht. Das Leichtathletik-Training ist sehr vielseitig und kann später den individuellen Stärken des einzelnen Athleten angepasst werden. Begonnen wird in den Schülerklassen meist mit dem Mehrkampf, also mit dem Training vieler Disziplinen. Bilden sich dann im Jugendalter eindeutige Stärken aus, so wird mehr und mehr Disziplinen-spezifisch trainiert.

Wie die alten Griechen messen sich auch die Rülzheimer Leichtathleten regelmäßig bei der Teilnahme an Sportfesten im Umland, nationale und internationale Wettkämpfe und Meisterschaften.

### **Die Trainingsgruppen des LG Rülzheim:**

- Gruppe I: Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren
- Gruppe II: Schüler im Alter von 9 bis 11 Jahren
- Gruppe III: Schüler im Alter von 12 bis 14 Jahren
- Gruppe IV: Leistungsgruppe ab 14 Jahre
- Gruppe V: Leistungsgruppe
- 

Ergänzend bieten wir ein Lauftraining für Schüler ab 9 Jahren an.

**Quelle auszugsweise: Wikipedia**