

18 Überblick Trainingsmittel / Trainingsmethoden in der technisch – koordinativen Ausbildung im Grundlagentraining

		Ziel	Inhalt	Trainingsmittel	Trainingsmethode
Technisch-koordinative Ausbildung	Lauf	<p>-Erarbeiten einer speziellen Laufkoordination und Optimierung des individuellen Laufstils</p> <ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Vervollkommen der Hürdentechnik - Ökonomisierung des Laufstils im Ausdauerbereich 	<p>Frequenz- u. L-ABC,STL, TWL, beidseitiges Überlaufen der Hürden u. Hindernisse;</p> <p>Verschiedene Rhythmusläufe Schulung Schwungbein– u. Nachziehbeinbewegung immer mit abschließender Gesamtbewegung</p>	<p>Im aeroben Bereich; sub- und maximale Läufe: auch in Kurven</p> <p>Startblock, Hürden, Kisten, Reifen, Kegel, Bänke; versch. Startsignale u. Startpositionen; Staffelwechsel; Hürdensprint subm./max</p> <p>Bild- u. Lehrmaterial</p>	<p>Veränderung der äußeren Bedingungen;</p> <p>Variationen der Bewegungsausführung; Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten; Üben unter Zeitdruck; Variation der Informationsaufnahme; Üben nach Vorbelastungen</p>
	Sprung	<p>-Entwicklung Anlauf- u. Rhythmusfähigkeit, sowie Flug- und Landephasen - Erlernen Hang-/Laufsprung Festigen Schrittwertsprung</p> <p>-Festigen/Erlernen Hoch und Stabhoch</p>	<p>Erlernen der Technik horizontaler u. vertikaler Sprungformen; beidseitiges Üben;</p> <p>von kurzen über mittlere bis WK-Anläufe; Festigen der Take-off Position / Einstich</p>	<p>Kästen, Matten, Läufer; Höhen/Weitenorient.;</p> <p>Turnen, Slalom- u. Kurvenläufe;</p> <p>Verschiedene Stabhärten;</p> <p>Imitationsübungen</p> <p>Bild- u. Lehrmaterial</p>	<p>Veränderung der äußeren Bedingungen;</p> <p>Variationen der Bewegungen; Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten; Variation der Informationsaufnahme; Üben nach Vorbelastungen</p>
	Wurf / Stoß	<p>Entw. der allg. Wurf- u. Stoss-Koordination</p> <p>Erlernen / Festigen Kugel, Diskus und Speer</p>	<p>Frontale Stöße; beidseitiges Üben; versch. Wurf- u. Stoßübungen; Schwerpunkt : Hauptphase später Angleitphase, Drehung</p>	<p>div. Geräte, Bälle, kleine u. große Wurfgeräte; ggf. leichte WKG;</p> <p>Höhen- u. Weitenorient.;</p>	<p>Veränderung der äußeren Bedingungen;</p> <p>Variationen der Bewegungen; Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten;</p>

		<i>Gesamtbewegung</i> <i>Erlernen Hammer Beinarbeit</i> <i>und verk. Gesamtbewegung</i>	<i>und Abnahme Speer; Beinarbeit</i> <i>Hammer</i>	<i>Rhythmushilfen,</i> <i>Imitationsübungen mit Spiegel;</i> <i>Bild- u. Lehrmaterial</i>	<i>Variation der</i> <i>Informationsaufnahme;</i> <i>Üben nach Vorbelastungen</i>
--	--	---	---	---	---