# Trainingslehre I

# Ziele:

* Die TN können die physischen Faktoren, welche beim OL leistungsbestimmend sind, mit Beispielen beschreiben.
* Die TN verfügen über ein aktives Repertoire an spielerischen Übungen zum Training der Bewegung, Koordination und Kraft.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Beschreibung | Organisation | Material |
| **Einstieg** |  |  |
| 5’ | Lernjournal zu NORDA | EA |  |
| 10’ | In „Meine Sportart“ OLMU kennen gelerntFokus auf LVorstellen der verschiedenen physischen Faktoren | LV | Folie mit Mind Map-Übersicht über physische FaktorenKopien Mind Map Übersicht |
| 10' | Lernaufgabe* Welche der vorgestellten physischen Faktoren sind im OL leistungsbestimmend?
 | 3er Gruppen |  |
| 10' | * Lösungen werden von einzelnen Gr vorgestellt und diskutiert
* Abschliessender Kommentar von L
 | Postersession | **Sportartenprofil OL:**Ausdauer:* Langzeitausdauer

Kraft:* Kraftausdauer
* Maximalkraft 🡪 Reaktivkraft

Koordination:* Reaktionsfähigkeit
* Gleichgewichtsfähigkeit
* (Orientierungsfähigkeit)
* (Rhythmisierungsfähigkeit)
* (Differenzierungsfähigkeit)

Beweglichkeit:* passive Beweglichkeit
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hauptteil** |  |  |
| 10' | Auftragserteilung:Auftrag 1: Vorbereiten eines „erweiterten Einlaufens“ | Überleitung LVEA: JedeR bereitet seinen ihm zugeteilten Teil vor | Kopien GA\_TL\_Einlaufen.docx(auf jedem Blatt ist eine Übung markiert) |
| Restzeit | Individuelles Vorbereiten des zugeteilten Einlaufteils | EAbei Bedarf Absprachen in den „zeitlich benachbarten“ Teilen | Physis Praxisteil |
| 🡪 J+S-Teil |  |  |
| 🡪 Einlaufen durchführen |  |  |

# Trainingslehre II

Direkt in der Turnhalle

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5’ | Auftrag 2: Vorbereiten eines Hallentrainings🡪 Spielerische Übungen für OL-spezifisches Training von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer | Zuteilung der vorzubereitenden Teile durch Wahl | Kopien GA\_TL\_Auftrag.doc |
| 30' | ExpertInnenrunde:* Überlegt euch spielerische Übungen zum Training von OL-spezifischer Beweglichkeit / Koordination / Kraft.Die Übungen sollten zusammen maximal 10’-15' dauern und sich für den Einleitungs- oder Abschlussteil einer OL-Lektion eignen.
* Offene Fragen auf separatem Blatt notieren
 | Gruppenpuzzle, ExpertInnenrunde:Je eine 3er Gruppe zu Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer | Physis Praxisteil |
|  | „Unterrichtsrunde“:* Austausch der Trainingsideen, praktisches Durchspielen von einzelnen Übungen
 | Drei 4er-Gruppen mit je jemandem aus Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer |  |
| 10’ | Beweglichkeit |  |  |
| 20’ | Koordination |  |  |
| 20’ | Kraft |  |  |
| 10’ | Pause |  |  |
| 20’ | OL-Form in der Halle: „Kili-Stafette“ |  | KartendruckeSport-Ident PostenThermodrucker |
| 30’ | Ausdauer |  |  |
| 10’ | Beweglichkeit |  |  |
| 20’ | Umziehen |  |  |
| **Schluss** |  |  |
| 30’ | Auswertung |  |  |
| 5’ | Jeder TN schreibt auf, welche Aspekte ihm besonders wichtig erscheinen für einen guten Unterricht |  | Lernjournal |