### Trainingslehre: Spielerische Übungsformen zur Beweglichkeit

Wir haben das physische Sportartenprofil von OL zusammengetragen. Sammelt nun spielerische Übungen zum Training von ***Beweglichkeit***, welche diesem Sportartenprofil gerecht werden. Überlegt euch bei jeder Übung, welche physischen Faktoren geübt und trainiert werden.

Der ***erste*** Teil eurer Übungen sollten …

* maximal 10' dauern.
* sich für den **Einleitungs**teil eines OL-Trainings in der Halle eignen.

Der ***zweite*** Teil eurer Übungen sollten …

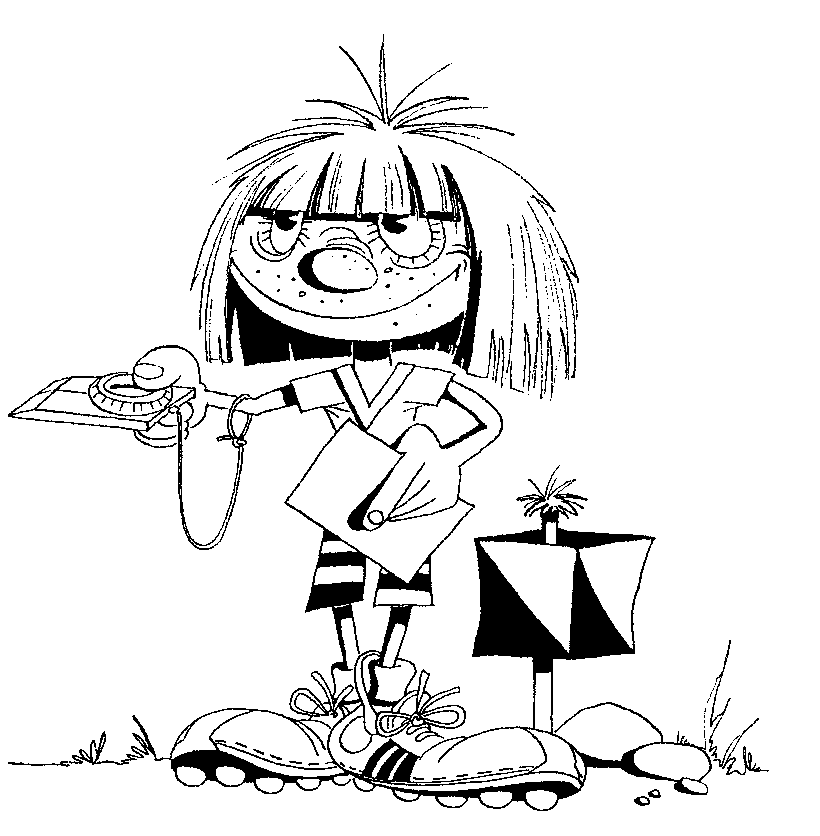
* maximal 10' dauern.
* sich für den **Abschluss**teil eines OL-Trainings in der Halle eignen.

Als Hilfe dienen euch

* die Mind Map-Übersicht der physischen Faktoren
* das Sportartenprofil
* Broschüren „physis“ aus dem J+S-Ordner

***Abgabeform:***

* Beschreibe die Übung auf maximal einer A4-Seite, so dass andere sie leicht nachvollziehen können. Oft erleichtern Skizzen das Erklären.
* Ihr müsst die Übungen praktisch anleiten können.



### Trainingslehre: Spielerische Übungsformen zur Koordination

Wir haben das physische Sportartenprofil von OL zusammengetragen. Sammelt nun spielerische Übungen zum Training von ***Koordination***, welche diesem Sportartenprofil gerecht werden. Überlegt euch bei jeder Übung, welche physischen Faktoren geübt und trainiert werden.

Eure Übungen sollten zusammen …

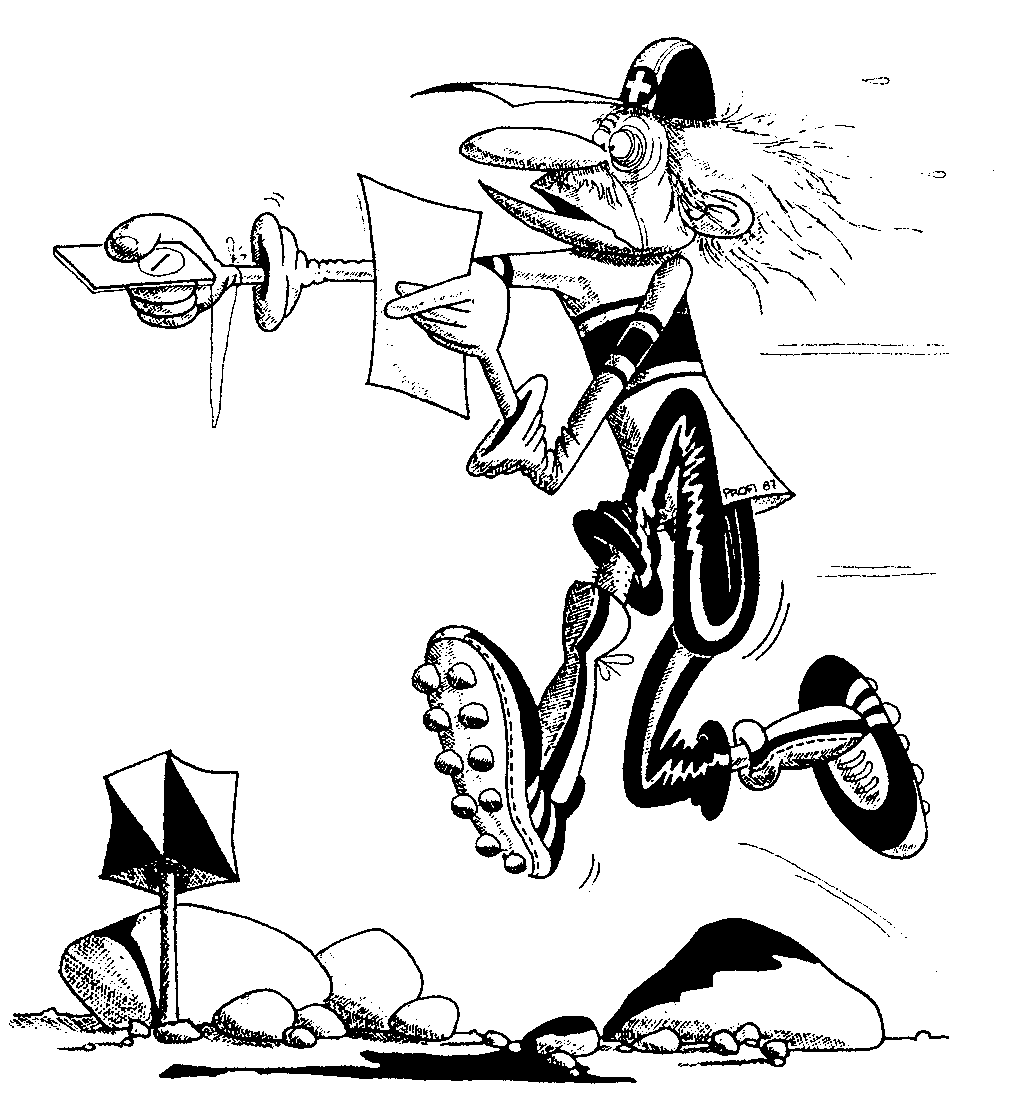
* maximal 20' dauern.
* sich für den Einleitungs- oder Abschlussteil einer OL-Lektion eignen.

Als Hilfe dienen euch

* die Mind Map-Übersicht der physischen Faktoren
* das Sportartenprofil
* Broschüren „physis“ aus dem J+S-Ordner

***Abgabeform:***

* Beschreibe die Übung auf maximal einer A4-Seite, so dass andere sie leicht nachvollziehen können. Oft erleichtern Skizzen das Erklären.
* Ihr müsst die Übungen praktisch anleiten können.



### Trainingslehre: Spielerische Übungsformen zur Kraft

Wir haben das physische Sportartenprofil von OL zusammengetragen. Sammelt nun spielerische Übungen zum Training von ***Kraft***, welche diesem Sportartenprofil gerecht werden. Überlegt euch bei jeder Übung, welche physischen Faktoren geübt und trainiert werden.

Eure Übungen sollten zusammen …

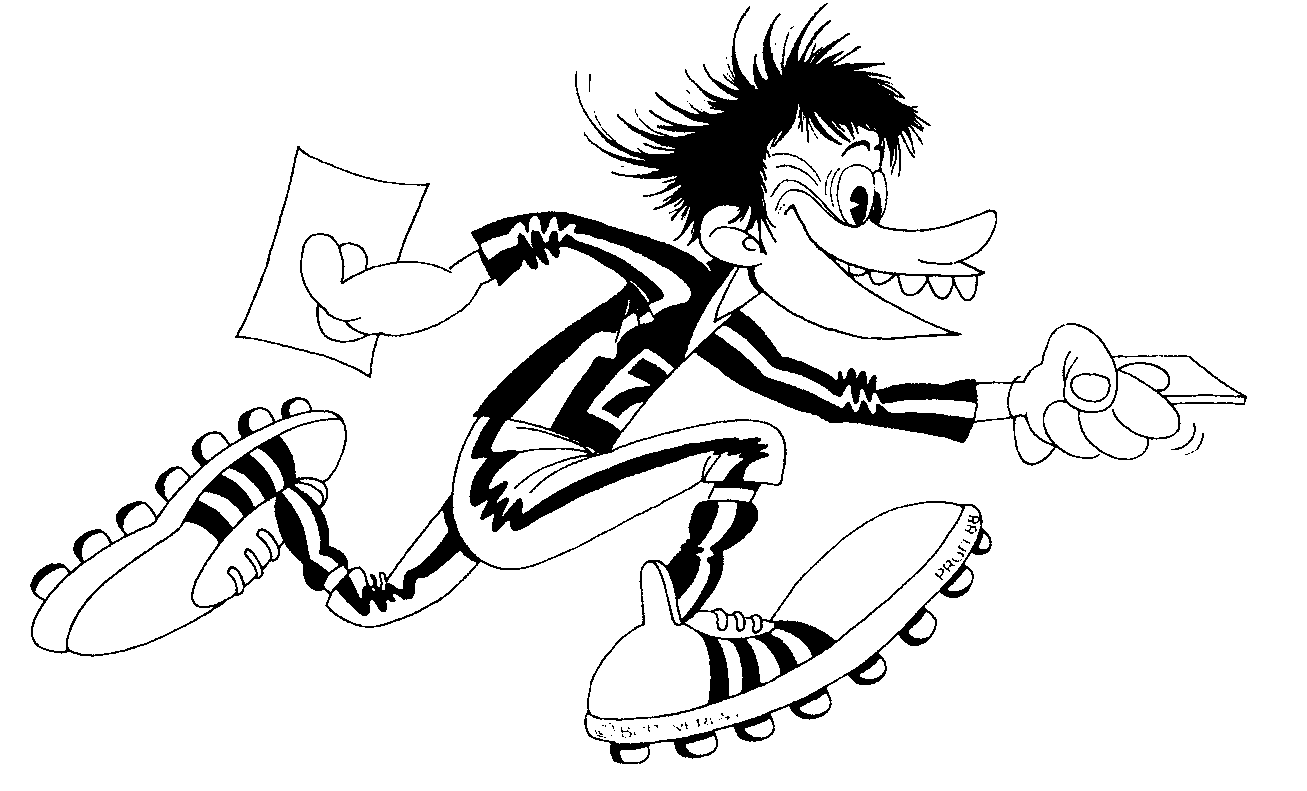
* maximal 20' dauern.
* sich für den Hauptteil einer OL-Lektion eignen.

Als Hilfe dienen euch

* die Mind Map-Übersicht der physischen Faktoren
* das Sportartenprofil
* Broschüren „physis“ aus dem J+S-Ordner

***Abgabeform:***

* Beschreibe die Übung auf maximal einer A4-Seite, so dass andere sie leicht nachvollziehen können. Oft erleichtern Skizzen das Erklären.
* Ihr müsst die Übungen praktisch anleiten können.



### Trainingslehre: Spielerische Übungsformen zur Kraft

Wir haben das physische Sportartenprofil von OL zusammengetragen. Sammelt nun spielerische Übungen zum Training von ***Ausdauer***, welche diesem Sportartenprofil gerecht werden. Überlegt euch bei jeder Übung, welche physischen Faktoren geübt und trainiert werden.

Eure Übungen sollten zusammen …

* maximal 30' dauern.
* sich für den Hauptteil einer OL-Lektion eignen.

Als Hilfe dienen euch

* die Mind Map-Übersicht der physischen Faktoren
* das Sportartenprofil
* Broschüren „physis“ aus dem J+S-Ordner

***Abgabeform:***

* Beschreibe die Übung auf maximal einer A4-Seite, so dass andere sie leicht nachvollziehen können. Oft erleichtern Skizzen das Erklären.
* Ihr müsst die Übungen praktisch anleiten können.

