### Trainingslehre

Für das nachfolgende Ausdauer-Kraft-Beweglichkeits-Koordinations-Training mit Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss soll jedeR einen Beitrag leisten. Zusammen ergibt dies hoffentlich ein originelles Programm, von dem Ihr Teile für einen Einführungskurs oder ein Vereinstraining verwenden könnt.

**Ziele:**

* Übungsformen zu Laufen, Beweglichkeit, Koordination und Kraft für ein Einlaufen aus eigener Erfahrung kennen.
* Sinnvolles Instruieren einer grossen Gruppe **🡪 JedeR muss selbst etwas instruieren!**

**Aufgabe:**

Bereite für die dir zugeteilten Trainingskomponente eine Übung vor. Diese soll möglichst originell, unbekannt, neu sein aber natürlich dennoch wirksam und ungefährlich. Deine Übung sollte mit deiner Anleitung und der Durchführung nicht länger als 2-3 Minuten betragen. Innerhalb der drei Trainingsteile *Aufwärmen*, *Hauptteil* und *Ausklang* sollt ihr euch absprechen, so dass sich der entsprechende Trainingsteil zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügt.

* Zeit zur Vorbereitung: 20 Minuten
* Hilfsmittel zur Vorbereitung:  
  Broschüre „physis“ aus dem J+S-Ordner; aufliegende Bücher und Zeitschriften
* Hilfsmittel zur Durchführung: Was jeder dabei hat.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Trainingskomponente*** | | ***Zuständig*** |
| *Aufwärmen: total ca. 10-15 Minuten* | |  |
| Laufen | (Lösen) |  |
| Laufen |  |
| Beweglichkeit | (Dehnen) |  |
| Beweglichkeit |  |
| Hauptteil: total ca. 20-25 Minuten | |  |
| Laufschule | |  |
| Laufschule | |  |
| Laufschule | |  |
| OL-spezifische Kraft | |  |
| OL-spezifische Koordination | |  |
| OL-spezifische Koordination | |  |
| Ausklang: total ca. 10-15 Minuten | |  |
| Polysportive Spielform | |  |
| Beweglichkeit | |  |