

Lektionsvorbereitung: Einlaufvarianten vom Sprinttraining zur Pendelstaffette:

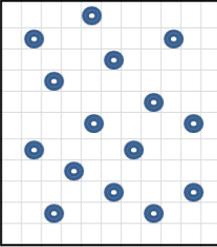
Datum: 29.10.2022

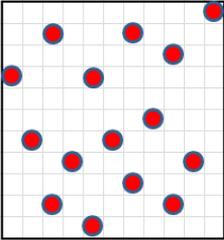
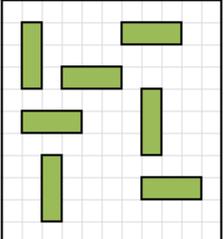
Zeit: 10:40-11:40 / 60'

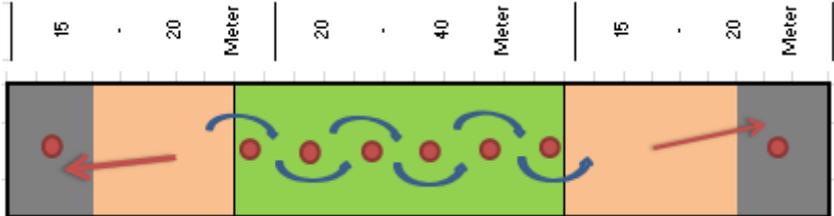
Anzahl Teilnehmer: Leiter J+S, Jugend, Aktive

Zeit: 12:40-13:40 / 60'

Kursleiter: Jan Christen

Dauer	Thema und Übung	Teilziel	Hallenorganisation	Material
5'	<p>Vorstellung</p> <p>Einstieg</p> <p>Ziel</p>	<p>Ein lockeres Einlaufen... ist von Vorteil. Ca. 5 Minuten, damit Muskeln und Kopf schon auf die Koordinationschallenge vorbereitet werden.</p> <p>Die Einlaufvarianten... ist rein körperlich oft erstmal weniger anstrengend als dein normaler Run. Aber unterschätz es nicht. Die Koordinationsübungen setzen in Gehirn und Muskeln neue Reize und sind deswegen auch erschöpfend. Selbst, wenn du das nicht direkt merkst.</p> <p>Fazit...der Einlaufvariante: Schult die laufspezifische Koordination, kräftigt die beteiligte Muskulatur, verbessert deinen Laufstil, macht dich schneller, senkt das Verletzungsrisiko.</p>		
5'	Stangen - Wald	" spielerisches - bewusstes - Einlaufen "	 <p>lockeres Joggen durch Stangen - Wald</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joggen, auf der Fussfläche... - Joggen, auf dem Vorderfuss... - Joggen, mit gleichzeitigem Ballwurf L...R... - Joggen, rückwärts... - Joggen, mit aufrechter Sprinthalung... - Joggen, mit Handschlag "gimme five"... ...usw... 	7 - 10 Mahlstäbe 2x Langbänke

5'	Steingarten	<p>" spielerisches - bewusstes - Einlaufen "</p> <p>Körperhaltung aufrecht, Rumpfstabilität, Abläufe locker bewusst,</p>	 <p>Joggen, auf Pfiff....Klatsch...usw...</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5x Steppen auf Mediball... - 1x Mediball Umrundung Links... - 1x Mediball Umrundung Rechts... - 5x Steppen auf Mediball mit aufrechter Sprinthalung... - 1x mit beiden Händen Ballkontakt frontal... - 1x Beidbeinsprung auf Mediball und Position halten... ...usw... 	7 - 10 Medizinbälle 3x Langbänke
5'	Kasten	<p>" spielerisches - bewusstes - Einlaufen "</p> <p>Fuss Position - 12i, Beidseitig - bewusst, Kniehub - Beweglichkeit,</p>	 <p>Marschieren zwischen den Schwedenkastenteilen ...auf Pfiff....Klatsch...usw...</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kastenteile mit Winkel eng Knie hoch überlaufen... -Kastenteile beidbeinig überspringen... -Kastenteile mit Hürdennachziehbein überlaufen... ...usw... 	7x Schwedenkastenteile 3x Langbänke
	Sprint - PS Training einmal anders	<p>" spielerische - bewusste - Abläufe "</p>	<p>Im Idealfall 2 Mal die Woche, mindestens aber einmal. Dies über eine ca. 20 Meter lange Mattenbahn Strecke. Beachte Stolperfallen. Wähle vorerst 3 Wiederholungen mit ca. 6-8 Übungen. Wenn du geübter bist, verlängere die Strecke stückweise. Absolviere die Laufkoordination in Ähnlichkeit des Lauf-ABC, technische saubere Ausführung.</p>	

10'	Hallenboden		 <p>-Übergabe...Sprint...Slalom...Sprint...Übergabe... -Übergabe...1x Sprung...Slalom...1x Sprung...Übergabe... -Übergabe...1x Sprung...Slalom rückwärts...1x Sprung...Übergabe <u>usw...mit Stab, Ball, Kleingeräte...Übergabe</u></p>	7x kl. Matten 7x Mahlstäbe / Kegel
10'	Pyramiden - ABC		 <p>-Übergabe...Sprint...Reifen überlaufen...Sprint...Übergabe... -Übergabe...Sprint...Reifen seitwärts L/R überlaufen...Sprint...Übergabe.. -Übergabe...Sprint...Reifen Skipping überlaufen...Sprint...Übergabe... <u>usw...mit Stab, Ball, Kleingeräte...Übergabe</u></p> <p>-Variante: Beidseitiger Start mit Übergabe in der Mitte</p>	7x kl. Matten 2x Mahlstäbe 7-10x Reifen / Pneus
10'	Pyramiden - PS		 <p>-Übergabe...Sprint...Zone Träberlen...Sprint...Übergabe... -Übergabe...Sprint...Zone Anfersen-Skipping...Sprint...Übergabe... -Übergabe...Sprint...Übergabe... <u>usw...mit Stab, Ball, Kleingeräte...Übergabe</u></p> <p>-Variante: Beidseitiger Start mit Übergabe in der Mitte -Variante: Lauf ABC auf der angelegten Pyramide absolvieren...</p>	7x kl. Matten 2x Mahlstäbe 1x PS Stab
5'	Ausklang Rückblick auf Lektion			