




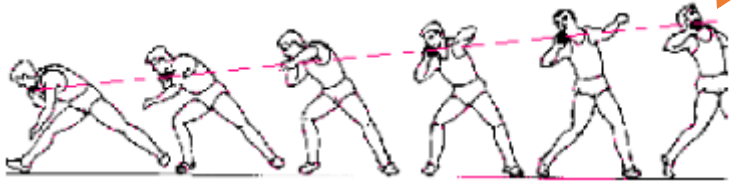

Kreiskurs Jugend & Aktive:









Datum: 22.10.2023
Zeit: 10:30 - 11:30 / 60'
Teilnehmer: 14
Leiter: Jan Christen

Lektionsvorbereitung / Kugel - Aktive

(vom geraden aufrechten zum weiten Stoss)

Dauer	Thema und Übung	Organisation	
5'	Vorstellung Einstieg / Ziel:	<p>Dem Aufbau der Lektion gehen Spielvarianten und ein gutes Ganzkörper-Aufwärmen vor. Vorbeugen von Verletzungen</p> <p>Beim Training kann weiter mit verschiedenen Druckstößen (Einarmiger-Beidarmiger Frontstoss, Überkopfwurf, Überkopfwurf aus Schrittstellung usw.) begonnen werden. Dem können lockere Stösse aus dem Beidbeinstand vorwärts, rückwärts, Standstösse, Rythmusstösse folgen. Dazu können Basketballbälle, 1-2kg Bälle, Medizinbälle oder Kugeln verwendet werden.</p> <p>Sich mit dem Angleiten, dem korrekten Ablauf und den Körperhaltungen vertraut sein.</p> <p>Mit den nachfolgend aufgeführten Übungen kann eine verbesserte Körperfindung zur Wurfauslage erreicht werden.</p>	
5'	Vom Spiel zur Disziplin:	 <p>Stossen + Laufen im 3er/4er Team. Wer schafft mit dem Mediball zuerst 20 Pässe? Wer schafft in 1min, die meisten Wechsel. Varianten der Stösse mit starken, schwachen Arm, Druckstösse ein/beidarmig ausführen lassen. Auf eine korrekte Stosstechnik achten.</p>	

5'	<p>Aufrechter Stoss aus der Schrittstellung:</p> 	<p>Beobachtungspunkte beim geraden Stoss:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fusspositionierung und Standbreite beachten - Stossauslage (Standbein/Stemmbein) einnehmen und von hinten nach vorne aus der leichten Bogenspannung den Stoss ansetzen. - Aufrechte Körperhaltung mit aktivem blockieren des Gegenarmes. Stoss ansetzen. - Aufrechte Körperhaltung mit passivem hängen lassen des Gegenarmes. Stoss ansetzen. 	
10'	<p>Aufrechter aktiver Stoss aus dem "Jam - ta - tam" heraus:</p> 	<p>Beobachtungspunkte beim geraden Stoss:</p> <ul style="list-style-type: none"> - von aussen mit viel Zug in den Ring - Schrittlänge: kurz-lang-kurz = "Jam-ta-tam" - Fusspositionierung und Standbreite beachten - Richtige Standbreite - Schnelle Bodenkontaktfolge re-li zur Einnahme der Stossauslage (Standbein/Stemmbein) - Stossen aus dem Gleichgewicht - Aufrechte Körperhaltung mit aktivem und passivem Gegenarm. 	
10'	<p>Angleiten, zum aktivem aufrechtem Stoss "mit passivem Gegenarm":</p> 	<p>Angleiten Beobachtungspunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung. Durch eine aktive Streckung des linken Beines in Stossrichtung und einen kräftigen Abstoss vom rechten Fuss über die Ferse gleitet der rechte Fuss in die Stossauslage. 1/2-Drehung, Hüftstreckung, Stoss. - Ab dem Hüftstrecker die aufrechte Körperhaltung halten, Wurfauslage einnehmen. Gegenarm passiv hängen lassen (nicht einsetzen) und versuchen den Stoss auszulösen. 	
10'	<p>Angleiten, zum aktivem aufrechtem Stoss "mit Einbezug des Gegenarmes":</p> 	<p>Angleiten Beobachtungspunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung. Dito wie oben. - Ab dem Hüftstrecker die aufrechte Körperhaltung halten, Wurfauslage einnehmen. Gegenarm aktiv blockieren und den Stoss auslösen. 	

Übungsvariationen (Aufrechter Stoss)				
10'	 <p>Hüftbreiter Stand, leichtes seitliches Abdrehen, Hüfteindrehen und aktives Beidbeinstossen zum Beidarmigen aufrechten Stoss.</p>	 <p>Aus der Sitzposition heraus. Gespannte aufrechte Körperhaltung, beidbeiniger Abstoss zum Beidarmigen aufrechten Stoss.</p>	 <p>Kastenstand (Hüftbreit) mit Tiefsprung, gespannte aufrechte Körperhaltung, beidbeiniger Abstoss zum Beidarmigen aufrechten Stoss</p>	 <p>Gespannte aufrechte Körperhaltung mit Schrittstellung auf Kasten, einbeiniger Beinabstoss zum Beidarmigen aufrechten Stoss.</p>
Kräftigungsvariationen (Aufrechter Stoss) an den Ringen oder mit TRX-Band				
				
5'	Rückblick auf Lektion:	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus vom Angehen / Angleiten zum Stossen - Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung - korrekte Stossauslage (Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein) - Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung - Stossen aus dem Gleichgewicht - Dreh-Stossbewegung des Stossbeines - Hüfteinsatz - korrekte O'Brien- oder Drehstosstechnik - Auffangen / Umspringen <p>Feedback - Fragen</p>		