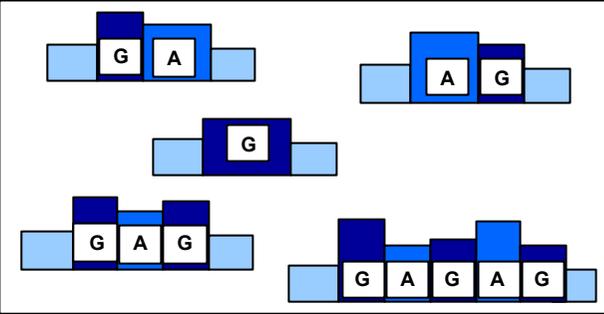


<b>Struktur</b>	<b>Aufwärmen</b>  15-20min	<b>Hauptteil 1</b>	<b>Hauptteil 2</b>  60min	<b>Cool Down</b>  10-15min
<b>Inhalte</b>	<p><b>Einstimmung Physisch</b> (Anregung des Kreislaufes) + <b>Einstimmung Psychisch</b> (Motivierung)</p> <p><b>Einlauf-Teil 1:</b> In einem ersten Einlaufteil soll der Kreislauf angeregt und die Muskulatur durchblutet werden. Gruppen-Formen bevorzugen! Nicht zu intensiv (Zerrungen!).</p> <p><b>Einlauf-Teil 2:</b> Je älter je wichtiger v.a. für die Verletzungsvorbeugung ist es, nach dem Spiel oder Einlaufen zusätzlich noch einen Gymnastikteil zu integrieren.</p>	<b>Reihenfolge in der Lektion</b>  <p><b>Schnelligkeit</b></p> <p>vor</p> <p><b>Technik</b></p> <p>vor</p> <p><b>Kraft</b></p> <p>vor</p> <p><b>Ausdauer</b></p>	<b>Ganzheitlichkeitsprinzip und GAG</b>   <p>GAG: Im 1. Teil (G) der Lektion wird oft eine ganzheitliche Form als Einstieg gewählt. Die Elemente, die in der Lektion den Schwerpunkt bilden, sollen dabei häufig vorkommen. Im analytischen Teil (A) werden die Kernbewegungen gezielt geübt. Gute Übungen beinhalten die Kernbewegungen wie auch den Reiz, die Faszination und die Spannung der Disziplin. Der 3. Teil (G) der Lektion dient der Umsetzung, es wird auf Höhe/Weite gesprungen, wettkampfnah geworfen oder gelaufen. Leiter wie auch Kinder/Jugendlichen können so die erzielten Fortschritte wahrnehmen.</p>	<p>Mit einem gemeinsamen Ausklingen wird die Lektion abgeschlossen. Auslaufen und Dehnen beschleunigen die Regeneration und erhöhen das Wohlfühl nach einem Training oder nach einem Wettkampf. An dieser Stelle haben auch Mitteilungen, Informationen und persönliche Gespräche ihren Platz!</p>
<b>Beispiele</b>	<p><b>Einlauf-Teil 1:</b> Spiele, Staffel-Handling, Koordination....</p> <p><b>Einlauf-Teil 2:</b> Schwunggymnastik, FG-Kraft, Rumpfstabilität, Spez. Beweg.</p>	<p>Plane <u>schnelligkeitsbetonte</u> oder <u>koordinative Inhalte/Disziplinen</u> z.B. <i>Kurz-Sprint, Kurz-Hürden, Speer, Hoch, (Weit)</i>; <i>koordinativ schwierig ist z.B. Stabhochsprung</i></p> <p><u>vor schnellkraft- oder kraftausdauer-betonten</u> Inhalten/Disziplinen <i>Weit, Kugel, Langsprint, Langhürden, Mittel-/Langstrecken</i></p> <p>Je nach Übungsauswahl können aber die Disziplinenreihenfolgen auch genau umgekehrt sein!</p>		<p><b>Cool Down - Teil 1:</b> Lockerer Spiel, Barfuss auslaufen auf dem Rasen...</p> <p><b>Cool Down - Teil 2:</b> Stretching, Stabilisation, ...</p>