

Struktur	Aufwärmen 15-20min	Hauptteil 1	Hauptteil 2 60min	Cool Down 10-15min
-----------------	----------------------------------	--------------------	---------------------------------	----------------------------------

Inhalte	Einstimmung Physisch (Anregung des Kreislaufes) + Einstimmung Psychisch (Motivierung)	Reihenfolge in der Lektion	Ganzheitlichkeitsprinzip und GAG	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!
	Einlauf-Teil 1: In einem ersten Einlaufteil soll der Kreislauf angeregt und die Muskulatur durchblutet werden. Gruppen-Formen bevorzugen! Nicht zu intensiv (Zerrungen!).	Schnelligkeit vor Technik vor Kraft vor Ausdauer		
	Einlauf-Teil 2: Je älter je wichtiger v.a. für die Verletzungsvorbeugung ist es, nach dem Spiel oder Einlaufen zusätzlich noch einen Gymnastikteil zu integrieren.		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.	

Beispiele	Einlauf-Teil 1: Spiele, Staffel-Handling, Koordination....	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>	Cool Down - Teil 1: Lockerer Spiel, Barfuss auslaufen auf dem Rasen...
	Einlauf-Teil 2: Schwunggym nastik, FG-Kraft, Rumpfstabilität, Spez. Beweg.	<u>vor schnellkraft- oder kraftausdauer-betonten</u> Inhalten/Disziplinen <i>Weit, Kugel, Langsprint, Langhürden, Mittel-/Langstrecken</i> Je nach Übungsauswahl können aber die Disziplinenreihenfolgen auch genau umgekehrt sein!	Cool Down - Teil 2: Stretching, Stabilisation, ...