



Lektionsaufbau:

- | | |
|---|--------------|
| - Theorie: LA verstehen und unterrichten | 15min |
| - Theoretischer Einstieg: Kraft aufbauen in der Leichtathletik | 20min |
| o Unterstufe: Probleme und Hauptthematik (vgl. Handout; Filmausschnitt) | 10min |
| o Oberstufe: Probleme und Hauptthematik (vgl. Handout) | 5min |
| o Aufbau-LA: Probleme und Hauptthematik (vgl. Handout) | 3min |
| o Leistungs-LA: Probleme und Hauptthematik (vgl. Handout) | 2min |
| - Unterstufe: U.a. zwecks Einlaufen: Verschiedene Fussgelenkübungen, Hüftspiele | 15min |
| - Oberstufe: Praxis-Übungen | 15min |
| - Aufbau-LA: Praxis-Übungen | 15min |
| - Leistungs-LA: Bemerkungen und kurze Übungsauswahl | 5min |
| - Infos, Bemerkungen, "Werbeblock" | 5min |

Literaturverzeichnis und Links

Verwendete Literatur Unterstufe/Oberstufe :

- Baumann Hartmut, u.a.: Turnen 1. Turnen spielend erleben. Frankfurt a.M. 1999.
- Bucher Walter (Hg.): 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Schorndorf 1995.
- Dombrowski Oda: LA mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- Egger J.P.: Kraftzirkel "Aufwärmprogramm"
- Gerling Ilona E.: Basisbuch Gerätturnen für alle. Aachen 1999
- Kubli Lanz Doris: Rückenprobleme: Kraft als Medizin. In: Gym-Tech 2/1999. Aarau 1999.
- Medler Mike u.a.: Spilleichtathletik I+II. Flensburg 1999.
- Meyer Stefan, u.a.: Aktiv trainieren statt passiv stützen. In: mobile 6/2003. Magglingen 2003.
- Marktscheffel Marlies: Kinderturnen. Übungslandschaften. Aachen 2000.
- Schanuel Romuald: Stärkung der Fussmuskulatur. In: Gym-Tech 2/1998. Aarau 1998.
- Stein Gisela: Kleinkinderturnen ganz groß. Aachen 1994.
- Stähl Esther: Fussgymnastik. In: Gym-Tech 4/2000. Aarau 2000.
- Weber Rolf u.a.: Lauf en-Springen-Werfen 10-13. Praxisbroschüre J+S Leiterhandbuch LA. Magglingen 2002.
- Weineck Jürgen: Optimales Training. Balingen 1997.

Literatur-Empfehlungen für den Aufbau- und Leistungsbereich:

- Miessner Wolfgang. Hanteltraining. München 2004. *(Einfach und verständlich geschrieben. Tolle Bilder/Grafiken. Basiswissen, nicht speziell zur LA. Für Einsteiger geeignet)*
- Jonath Ulrich u.a.: Leichtathletik. Bd. 1-3. Reinbeck 1995.
- Nett Toni: Leichtathletisches Muskeltraining. Kraft- und Dehnübungen. Berlin 1970. *(DIE BIBEL für LA-Krafttraining im Aufbau- und Leistungsbereich!!!)*
- Kunz Hansruedi u.a.: Krafttraining. Theorie und Praxis. Stuttgart 1990.
- Pampus Bernd: Schnellkrafttraining. Aachen ³2001
- Radcliffe James C. u.a.: Sprungkrafttraining. Übungen für alle Sportarten. Aachen ³1997.

Tipps:

- Eine Super-Zusammenstellung zum Thema Stabilisation:
Meyer Stephan: Stabilisation durch Kräftigung. In: mobile Praxis. Nr. 6/2001. Magglingen 2001.
- Kampf und Raufspiele
- Gym-Tech Nr. 1/2001
- mobile-Praxisbeilage Aggressivität. Downloadlink (03.11.2004): http://www.mobile-sport.ch/de/archiv/503_d_praxisbeilage.pdf
- Artikel zum Krafttraining mit Kindern (Lukas Zahner)
Downloadlink (03.11.2004): <http://www.mobile-sport.ch/de/archiv/10-11-Kraft-d0203.pdf>
- Medienpaket (Film): Aktive Kindheit. Bestell-Link: www.sportmediathek.ch oder direkt bei <http://www.aktive-kindheit.ch/>