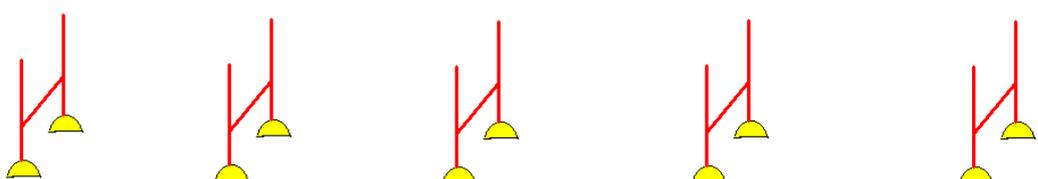


Aufwärmen (4) oder Hauptteil- Sprungkoordination

U10-16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Verbesserung der Sprung- und Laufkoordination, allgemeines Krafttraining			
Trainingsmethode	Intervallmethode, Wiederholungsmethode			
Belastungsparameter	Intensität	Bestimmen die Kinder selbst	Umfang	Bestimmen die Kinder selbst
	Dauer	Bestimmen die Kinder selbst	Pause	Bestimmen die Kinder selbst
Gesamtdauer	20-60 Min.			
Trainingshinweise	Die Motivation der Kinder bestimmt die Intensität. Die einzelnen Übungen werden so oft durchgeführt, solange das Kind motiviert ist. Je attraktiver, abwechslungsreicher und motivierender die Übungen sind, desto intensiver trainiert der Schüler.			
Hilfsmittel	Hürden, Bananenkisten, evtl. Medizinbälle oder sonstige Hindernisse			
Aufwärmen mit Lauf- und Sprungkoordination	<p>1. Lauf- und Sprungkoordination in drei verschiedenen Abständen</p> <p><u>Bahn 1:</u> 5 Hürden (Höhe max.50cm) im Abstand von 3m</p>  <p><u>Bahn 2:</u> 4 Bananenkisten im Abstand von 4m</p>  <p><u>Bahn 3:</u> 2 Hindernisse im Abstand von 2m, 2 Hindernisse im Abstand von 6m aufstellen</p> 			

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Aufgaben:

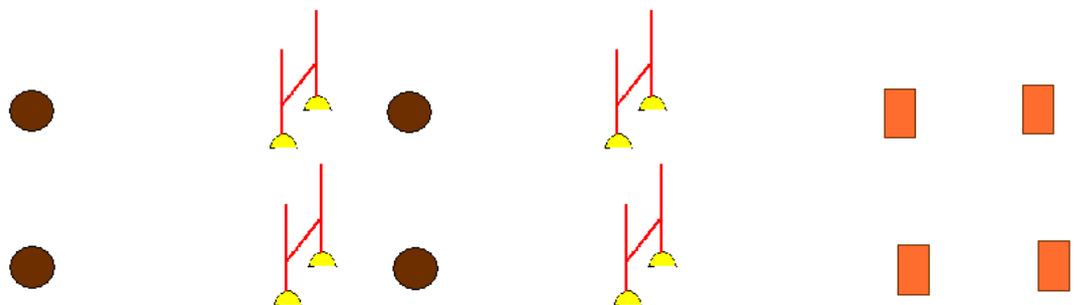
Sprungbahnen

- Beliebig überlaufen
- Mit rechtem, dann mit linkem Bein überlaufen
- Im Wechsel, li und re Bein überlaufen
- Mit kleinen Zwischenschritten
- Sprungbahnen im Hopselauf überspringen
- Hürden im 2er Rhythmus (3 Kontakte zw. Hürden), Bananenkiste im 3er Rhythmus (4 Kontakte)
- Hopselauf über die Hindernisse
 - Mit Armeinsatz
 - Mit Doppelarm vw, rw kreisen.
 - Nur mit re Bein über Hindernis hopsen
 - Nur mit li Bein über Hindernis hopsen
 - Wechsel mit re und li Bein über Hindernis hopsen

2. Abstände vergrößern, Hürden 6m, Kisten 7m

Sprungbahnen im 3er Rhythmus überlaufen

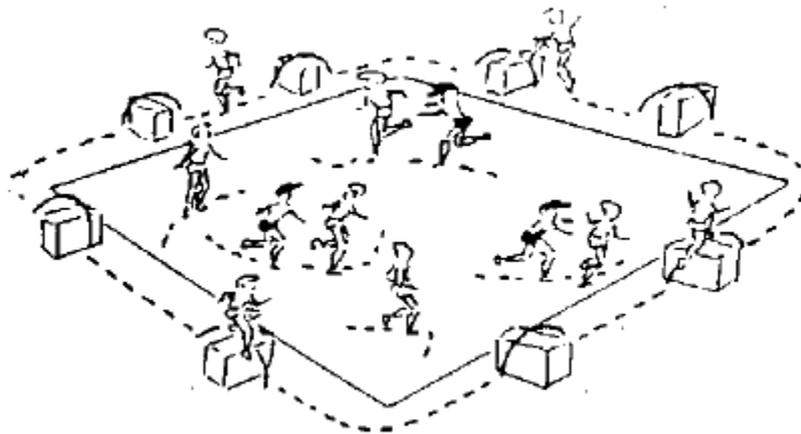
3. Unterschiedliche Abstände und Hindernisse in Staffelform überlaufen



Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

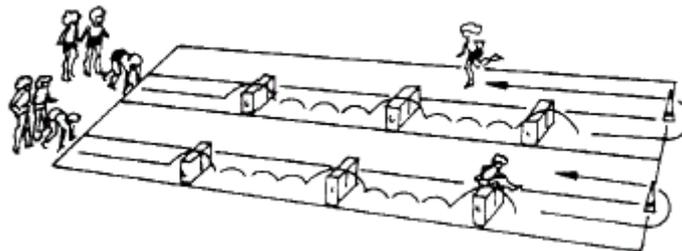
4. Spiel: Auf die Umlaufbahn schicken

Um das Spielfeld herum ist eine Sprungbahn aufgebaut. Wer gefangen wird, muss eine Runde auf die Sprungbahn und darf erst dann wieder ins Feld hinein. Welche Fängergruppe schafft es, alle Spieler gleichzeitig auf die Rundbahn zu bringen?



5. Staffellauf:

30 Meter Hindernisse, 8 Meter Anlauf: 3 Hürden mit 7 Meter Abstand, 8 Meter bis zur Wendemarke 30 Meter Flachsprint zurück. Es kann als Einzelwettbewerb oder als Staffelform durchgeführt werden.



6. Sprungstaffeln mit niedrigen und wachsenden Hindernissen

2m Abstand 1er Rhythmus

Aufwärmen (4) oder Hauptteil- Sprungkoordination

U10-16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

