

## Leichtathletik: Lektionsbeispiel für den Winter

## Ausdauer und Kraft in der Leichtathletik und im Polysport

Nachfolgend eine praktische Lektion für die Turnstunde mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Die einzelnen Übungen können je nach Bedürfnis und Ansprüchen individuell angepasst werden.

Die Turnlektion von 90 Minuten unterteile ich in folgende **vier Bereiche**:

<b>Warm up</b>	15 Minuten
<b>Hauptteil</b>	45 Minuten
<b>Spiel</b>	20 Minuten
<b>Cool down</b>	10 Minuten

**Ort:** Turnhalle

**Tip:** Die Übungsbeispiele ausschneiden, vergrößern und im Training verwenden

## Warm up

15 Minuten

**Ziel:** Begrüssung, Aufwärmen der Muskeln, Kreislauf anregen

**Thema:** Würfleinlaufen




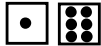



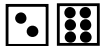

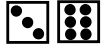



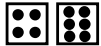

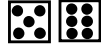




**Ablauf:** 2 Würfel in der Hallenmitte auslegen, Tu/Ti würfeln mit einem oder zwei Würfeln und ermitteln so nach Augenzahl ihre Aufgabe. Das warm up kann - je nach Aufgabenwahl - alleine oder mit einem Partner absolviert werden.

Wer eine Aufgabe würfelt, welche er bereits einmal gelöst hat, muss eine Hallenrunde joggen und darf erst dann erneut würfeln.

**Tip:** Dieses Warm up kann als Wettkampf „Wer hat zuerst alle Aufgaben gelöst?“ oder als „normales Einlaufen“ durchgeführt werden.

**Material:** Würfel  
Aufgabenblätter  
Kleinmaterial je nach Aufgabenwahl

## Aufgabenauswahl:

✂-----	
 3 Hallenrunden joggen	 5 x vom Sitz in den Stand 
 15 x Medizinball hin und her stossen 	 2 x eine Hallenbreite Pedalo fahren
 1 x Linienlauf	 Je eine Hallenbreite „Schubkarren“ 
 15 x Rumpfhoben über Kreuz li / re 	 3 x Basketballslalom
 20 x Seilspringen	 Je 3 x Handstand mit Partnerhilfe 
 30" Abfahrtshocke 	 Joker - freie Übungswahl
✂-----	

## Hauptteil

45 Minuten

**Ziel:** Allgemeines Krafttraining mit Schwerpunkt Kraftausdauer

**Thema:** Kraft- & Ausdauerparcours

**Ablauf:** Die Tu/Ti stellen die Posten auf, probieren sie aus und zeigen sie anschliessend der ganzen Gruppe vor. Die Anzahl der Posten je nach Gruppengrösse variieren. Der Parcours kann - je nach Aufgabenwahl - alleine oder mit einem Partner absolviert werden. An einem Posten wird 60" gearbeitet, für den Postenwechsel muss ca. 30" berechnet werden. Den ganzen Parcours - mit einer kleinen Pause dazwischen - 2 x durchmachen.

**Tip:** Mit Musik macht das Training mehr Spass! Am einfachsten bereitet man eine CD vor, welche während 60" laute Musik spielt und anschliessend während 30" leise Musik usw.

**Material:** Stoppuhr (oder Musik-CD mit Intervall 60" / 30")  
Kleinmaterial je nach Postenwahl

### Postenauswahl:

Bereich	Ausführungsart	Tip
Arme	Ein Reifen an den Ringen aufhängen, leicht über Kopfhöhe Rugbyball durch Ring einander zuwerfen	FTA Hallentraining Verschiedene Bälle ausprobieren
Beine	Seilspringen auf Matte	Verschiedene Matten ausprobieren
Bauch	Boden sitzend Beine über Töggeli heben von li nach re, zurück usw. Beine gestreckt, Boden mit den Füssen nicht berühren	grosse / kleine Töggeli verwenden
Beine	Rundenlaufen	Hallenrunde: Längsseite Sprint Dicke Matte in Weg legen (über Matte springen) Kurze Runde mit Malstäben abstecken
Rücken	Bauchlage, Arme gestreckt / leicht angewinkelt, Oberkörper leicht ab Boden, Blick gegeneinander, Basketball gegenseitig zu werfen	Abstand verändern Übung alleine: Ball gegen Wand werfen
Arme	Liegestützen: in Hochhaltung abwechselnd li / re mit der einen Hand die andere Hand berühren; in Bauchlage auf Rücken klatschen	Normale Liegestützen machen
Beine	Steppen auf Kastenoberteil: Aufsteigen, Körper ganz strecken, absteigen usw.	Kastenhöhe verstellen
Rücken	Grundstellung: Rumpf auf Unterarme und Füsse abstützen, Füsse abwechselnd leicht ab Boden heben. Körper bleibt in gerader Linie gestreckt	Fuss abheben und mit Zehenspitzen auf Ferse tippen
Beine	Schwedenkasten, links und rechts eine kleine Matte: Über Kasten steigen, bäuchlings auf Boden liegen, hinter Rücken klatschen, Aufstehen, über Kasten steigen usw.	Kastenhöhe verstellen
Beine	Kniebeugen auf & ab: Schulterbreit stehen, in Sitzposition gehen, gerader Rücken, Knien gehen nicht über Zehenspitzen hinaus.	Stange hinter dem Kopf halten Mit Medizinball in der Hochhalte
Bauch	Rumpfbeugen: Arme sind verschränkt, Hände ruhen auf den Schultern, Beine sind angewinkelt, Kinn geht Richtung Knie. Kopf nie ganz ablegen, nicht zu hoch aufrichten (45° sind schon zuviel), Lendenwirbelsäule bleibt auf dem Boden	Mit fixierten Beinen (Sprossenwand, Partner) <u>nicht</u> empfehlenswert -> Gefahr Schwungbewegung anstatt Muskelarbeit
Arme	Medizinball gegen Wand stossen	Ballgewicht verändern Abstand zur Wand verändern Höhenlimit an Wand anbringen
Arme, Bauch	Liegestützen rücklings am Schwedenkasten, Körper bleibt gespannt und gestreckt	
Arme	Beachball, Federball spielen	Posten zur aktiven Erholung

**Spiel**

**20 Minuten**

**Ziel:** Fördern der Kameradschaft (Mannschaftssport), Wettkampfgeist, Fairness, Kreislauf maximal anregen. Intensive Trainingsform von Kraftausdauer!

**Thema:** Sitzfussball

**Ablauf:** Zwei Mannschaften, Fortbewegung nur als Vierfüsser, wobei der Hintern immer in Richtung Boden schaut, gespielt wird mit den Füßen (wie Fussball)

**Tip:** Mannschaften anhand der Kleidung bilden; z.B. alle mit rotem T-Shirt zusammen usw. Auf die Abgabe von Bändeli nach Möglichkeit verzichten, da diese beim Spiel oftmals störend sind. Mannschaftsgrösse idealer weise 4 bis 5 Tu/Ti.

**Material:** Fussball (oder Softball, Luftballone usw.)  
Zwei Goals (z.B. Schwedenkasten, Tore Unihockey)

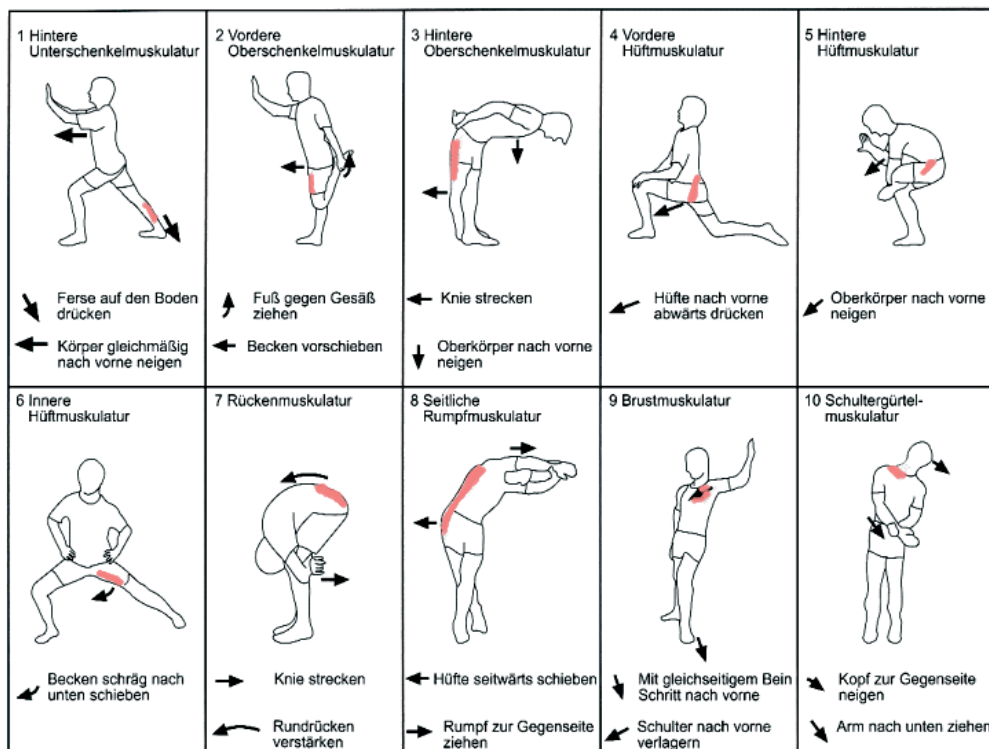
**Cool down**

**10 Minuten**

**Ziel:** Lockern der Muskeln, Kreislauf herunterfahren, Abgabe von Informationen, Verabschiedung

**Tip:** Die Karte mit den 10 Dehnübungen ausdrucken und den Tu/Ti zum mit nach Hause nehmen abgeben

**Dehnübungen:**



Viel Spass!

Kurt Zemp, Ressortleiter LA / OL

