

Handout Fortbildung Obertraun 2016 Günther Weidlinger

Montag 07.11.2016: Leichtathletik

Aufwärmen:

Laufen über Langbänke und dabei verschiedene Übungen ausführen:

- Locker darüber laufen
- Mit gegrätschten Beinen darüber laufen
- Hinkend darüber laufen (rechts und links) d.h. ein Fuß oben, einer am Boden
- Hockwende
- Am Bauch liegend darüber ziehen
- Usw.

Weitere Läufe über die Bank mit Bällen:

- Druppeln mit dem Ball neben der Bank
- Druppeln auf der Bank
- Mit der „guten“ Hand und der „schlechten“ Hand

Weiter Läufe quer über die Bank:

- Druppeln mit dem Ball auf den Bänken und darauf steigen
- Druppeln auf der Bank und darüber springen
- Mit „guter“ und „schlechter“ Hand

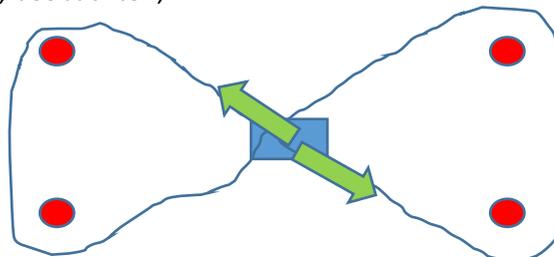
Bälle zum nächsten Athleten zurück werfen (Achtung auf richtige Wurftechnik und auch mit der „schlechten“ Hand werfen).

Team 8-er Lauf:

Übungsaufbau:

In der Mitte liegt eine Matte; mit Hütchen wird ein Rechteck abgesteckt.

Die Partner starten von der Matte aus in entgegengesetzte Richtung und laufen den Parcours. Sie sollten sich immer wieder auf der Matte treffen. Die Partner können sich gegenseitig fordern indem sie schneller oder langsamer werden bzw. andere Läufer überholen oder eben überholt werden. Ziel: aufeinander achtgeben, Geschwindigkeit einschätzen, beobachten;



Lauf- u. Wurfspiel:

Spiel Aufbau:

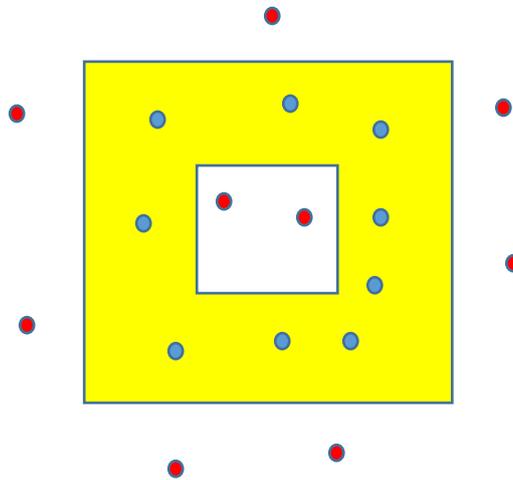
Athleten in 2 Gruppen aufteilen: Werfer und Läufer

2 Werfer stehen in der Mitte in einem kleinen Quadrat; die Läufer stehen rund um dieses Quadrat auf dem Laufweg; außerhalb des Laufweges stehen die restlichen Werfer.

Ziel der Läufer ist es, 5 Runden zu laufen ohne abgeworfen zu werden; werden sie getroffen, beginnen sie bei 0 zu zählen; Fangen ist erlaubt!

Ziel der Werfer im Quadrat ist es, die Läufer abzuwerfen;

Ziel der Werfer außerhalb des Laufweges ist es, die Bälle zu den Werfern innen zu werfen. Sie dürfen nicht abwerfen!



Lauf ABC:

- Fußgelenksarbeit
- Skipping
- Kniehebelauf
- Anfersen (mit verschiedenen Rhythmen: nur rechts, nur links, rechts – links + 2 Zwischenschritte, ...)
- Hopselauf
- Schrittsprunglauf

Sprinttraining:

Alle Spieler stehen auf der Startlinie und rollen ihren Ball nach vorne; wenn der Ball eine bestimmte Linie überrollt, darf der Spieler starten und muss den Ball vor der Ziellinie eingeholt haben;

Selber Ablauf, aber der Partner rollt den Ball

Partnerspiel:

Alle Spieler stehen auf der Startlinie und auf Kommando laufen beide los; ein Ball liegt ca. 5m vor der Startlinie und ein Spieler läuft durch, der zweite Spieler hebt den Ball auf und versucht den Partner vor der Ziellinie abzuwerfen (Achtung weiche Bälle nehmen!!!)

Sprungkraft:

Activity im Turnsaal

Ein Zeichenblatt hängt so hoch, dass die Spieler nur durch springen zum Blatt kommen und zeichnen können.
Achtung: einfache Begriffe wählen!

Wurf:

Medizinballwürfe:

- Beidhändiger frontaler Stoß: Hüftbreiter Stand, Ellbogen schulterhoch und dann den Medizinball beidhändig stoßen
- Einhändiger frontaler Stoß: der Ball liegt am Hals und Kinn, der Ellbogen ist schulterhoch, die zweite Hand stützt nur den Ball; Stoß mit einer Hand; wechseln der Hand!!!
- Beidhändiger Wurf über Kopf: Schulterblätter zusammenpressen und Armen weit nach oben gestreckt; Wurf aus dem Handgelenk bzw. Schulter aber die Schulterblätter bleiben so fixiert wie beschrieben;

Wurfbude:

Diverse Gegenstände auf einen Kasten stellen und mit Tennisbällen abwerfen

Dienstag 08.11.2016: Brainrunning

Aufwärmen mit Koordinationsübungen:

Partner stehen gegenüber und einer macht eine Bewegung vor

- der Partner muss der Spiegel sein
- der Partner muss die selbe Übung machen wie vorgezeigt

Die Partner stehen hintereinander und ein Partner tippt dem anderen auf die Schulter oder das Bein

- der Partner muss z.B. den Arm heben wenn die Schulter angetippt wurde; usw.
- der Partner muss z.B. das Bein heben wenn die Schulter berührt wird
- der Partner muss z.B. das gegengleiche Bein heben, wenn eine Schulter berührt wird

Laufspiel: Mein linker Platz ist frei (Fänger wechseln)

Ein Fänger, ein Gejagter; alle anderen liegen auf dem Bauch am Boden

Legt sich der Fänger auf die linke Seite eines am Boden liegenden Spielers do wird der Fänger zum Gejagten und der Spieler der am Boden liegt wird zum neuen Fänger

ACHTUNG: mitdenken: rechts – links!

Partnerlauf:

2er-, 3er, 4er Gruppen laufen nebeneinander und müssen immer in diesem Verbund laufen; ein Läufer der Gruppe ist immer der Chef, die anderen müssen folgen; ACHTUNG bei Drehungen und Kurven;

BlockX-Training:

BlockX mit 4 Fuß Abstand aufstellen

Übungen:

- 1er-Rhythmus (also ein Bodenkontakt zwischen den BlockX)
- 2er-Rhythmus (also zwei Bodenkontakte zwischen den BlockX)
- Zusätzliche Übungen: bei rotem BlockX: klatschen
bei blauem BlockX: Hände hoch

bei grünem BlockX: linker Arm hoch
bei gelbem BlockX: rechter Arm hoch

- Andere Rhythmen: 1 – 2er Rhythmus
- Treppe: 1 – 2 – 3 Schritte

- Pyramide: 1 – 2 – 3 – 2 – 1 – 2 – 3 – usw. Schritte

- Weitere Übungen sind natürlich jederzeit möglich: WICHTIG: Wenn die Athleten die Übungen können, dann muss eine neue, schwierigere Übung eingesetzt werden;

Startspiele:

Athleten liegen am Bauch am Boden an der Startlinie

Startkommando ist z.B.: Hopp!

- Geschichte erzählen und Hopp einbauen
- Falsches Kommando nennen
- Usw. (versuchen die Athleten herauszufordern)

Startkommando ist Ergebnis einer Rechnung, Hauptstadt Europas, usw.

Memory:

Memorykarten im Turnsaal auflegen; die Mannschaften stehen auf der anderen Seite des Saales

Auf das Startkommando laufen die jeweils ersten Läufer los und decken zwei Kärtchen auf; sind sie gleich, dürfen sie noch einmal zwei Kärtchen umdrehen; sind sie unterschiedlich müssen die Kärtchen wieder auf ihren Platz zurückgelegt werden.

Variationen:

- Deutsche und englische Begriffe (Übersetzung)
- Tiere und ihre Lieblingsspeise
- Bäume und deren Blätter
- Hauptstädte und Länder
- Usw.

Brainrun:

Siehe Unterlagen anbei:

Lösungen werden im Turnsaal verteilt aufgehängt; pro Mannschaft darf immer nur ein Spieler laufen; sonst gibt es keine weiteren Vorgaben an die Spieler; die Lösungsvarianten beobachten!

Viel Spaß beim Training!!!

LG
Günther

P.S.: Ich hoffe ich hab nichts vergessen!!!

Fragenkatalog BrainRun Gruppe A:

- A: Welches ist das größte Land der Erde?
B: Wie viele Planeten umfasst unser Sonnensystem?
C: Welches Land hat weniger Kantone bzw. Bundesländer? Schweiz oder Deutschland?
D: In welchem Meer liegen die ABC Inseln?
E: Der Marianen Graben liegt in welchem Meer?
F: In welchem Land entspringt der Inn?
G: Welches Gebirge trennt Europa und Asien?
H: Die Flagge welchen Landes ist das? 
I: Österreich hat wie viele Bundesländer?
J: In welchem Gebirge findet man die höchsten Berge der Welt?
K: In welchem Meer liegen die Azoren?
L: Welcher Zwergstaat liegt in den Pyrenäen?

Lösung: $A + B - (C - D) + 3 * E - 2 * (F - G) + H / I + 4 * (J + K) - L =$

Fragenkatalog BrainRun Gruppe B:

- A: Wie viele Planeten umfasst unser Sonnensystem?
B: In welchem Land entspringt der Inn?
C: In welchem Gebirge findet man die höchsten Berge der Welt?
D: Die Flagge welchen Landes ist das? 
E: Der Marianen Graben liegt in welchem Meer?
F: In welchem Meer liegen die Azoren?
G: Welches Gebirge trennt Europa und Asien?
H: Welches Land hat weniger Kantone bzw. Bundesländer? Schweiz oder Deutschland?
I: Welcher Zwergstaat liegt in den Pyrenäen?
J: Österreich hat wie viele Bundesländer?
K: Welches ist das größte Land der Erde?
L: In welchem Meer liegen die ABC Inseln?

Lösung: $A + B - (C - D) + 3 * E - 2 * (F - G) + H / I + 4 * (J + K) - L =$

Fragenkatalog BrainRun Gruppe C:

- A: In welchem Land entspringt der Inn?
B: Wie viele Planeten umfasst unser Sonnensystem?
C: Österreich hat wie viele Bundesländer?
D: Welches ist das größte Land der Erde?
E: Die Flagge welchen Landes ist das? 
F: In welchem Meer liegen die Azoren?
G: Der Marianen Graben liegt in welchem Meer?
H: In welchem Meer liegen die ABC Inseln?
I: In welchem Gebirge findet man die höchsten Berge der Welt?
J: Welches Gebirge trennt Europa und Asien?
K: Welcher Zwergstaat liegt in den Pyrenäen?
L: Welches Land hat weniger Kantone bzw. Bundesländer? Schweiz oder Deutschland?

Lösung: $A + B - (C - D) + 3 * E - 2 * (F - G) + H / I + 4 * (J + K) - L =$

Lösungszahl überall 94!

Lösungen zu Gruppe A:

- A) Russland
- B) 8
- C) Deutschland
- D) Karibisches Meer
- E) Pazifik
- F) Schweiz
- G) Ural
- H) Niederlande
- I) 9
- J) Himalaya
- K) Atlantik
- L) Andorra

Russland	8	9
12	16	4
Deutschland	Schweiz	Andorra
10	20	5
Niederlande	Ural	Atlantik
8	6	14
Himalaya	Karibisches Meer	Pazifik
3	18	7