

Leitung Dario
Datum Samstag 18.03.2017
Zeit 12:00-13:10, 13:15-14:25, 15:00-16:10
Anwesend
Abgemeldet
Abwesend

	Dauer	Thema	Beschreibung, Skizze	Material	Retro
Aufwärmen	10'		Springseilvariationen (Beidbeinig, Abwechselnd, Doppelt, Einbeinig, Knieheben) Aktivierung Rumpf: Unterarmstütz, Knie zu Ellbogen, seitwärts, Klappmesser	Springseile	
Schwerpunkt 1	35'	Technik	<u>Laufgeschwindigkeit:</u> - Lauf ABC - Widerstandsläufe, Zugläufe <u>Rhythmusschulung:</u> - Koordinationsleiter - Unterschiedliche Frequenzen mit Hütchen, Äquidistant 1m - Unterschiedliche Schrittlängen mit Hütchen <u>Anlaufschulung:</u> - 5/7/9 Doppelschritte mit unterschiedlichem Anlauftempo (ideales Anlauftempo)	Gummibänder Koordinationsleiter 18 Hütchen tiefe Hürde, Anlaufmarkierung	
Schwerpunkt 2	25'	Kraft	<u>Sprungkraft:</u> - Fussgelenksprünge - Laufsprünge - Steigsprünge über Hürden - Kosakensprünge - Frosch <u>Rumpfkraft:</u> - Unterarmstütz mit Partner (reaktiv) - Klappmesser mit Partner (reaktiv) - Torwart sitzend mit Medball	Klapphürden Medball (3-7kg)	
Ausklang	0'		Dehnen		
Total	70'				
Selbständig	0'				
Bemerkungen	0'		Lektionenaufbau: - vom Einfachen zu Komplexen (Stabsprünge, Fussgelenk, Laufsprünge) - Aufwärmen/Vorbereiten vor Schnelligkeit vor Technik vor Kraft vor Ausdauer - intensives Aufwärmen für Muskeln und Kreislauf (Herz ist auch ein Muskel) - auch Schnelligkeit, Technik, Kraft und Ausdauer aufwärmen/vorbereiten - z.B. Lauf ABC, Schwunggymnastik, Steigerungsläufe, Sprints - Ideales Verhältniss von Schrittlänge und Frequenz für Sprints testen - Ideales Anlauftempo zu Sprungkraft für Weitsprung/Hochsprung testen		
Weitere Unterlagen (Übungen, Fotos, Beispiellektionen) können unter info@javelin.ch angefragt werden. Das verwendete Leichtathletikmaterial kann in unserem Shop auf www.javelin.ch bestellt werden oder direkt bei uns im Ladenlokal in Winterthur gekauft werden.					