

Für jede Fähigkeit eine Sportart

Sportart (Koord. Fähigkeit)	Trampolinspringen (Orientierung)	Ski alpin (Differenzierung)	Sportartübergreifend (Gleichgewicht)	Leichtathletik (Rhythmisierung)	Tischtennis (Reaktion)
Anforderungen Koordination	Trampolinspringen erfordert insbesondere bei Fortgeschrittenen eine gut ausgebildete Orientierungsfähigkeit.	Die sich laufend verändernden Rahmenbedingungen (z. B. Wetter, Schnee, Hangneigung) stellen hohe Anforderungen an die Differenzierungsfähigkeit.	Das Spiel mit dem (Un-) Gleichgewicht zu beherrschen, ist ein wichtiger Faktor in allen Sportarten.	Der Rhythmus ist für die Hürdenläufer die entscheidende koordinative Fähigkeit.	Die Reaktion ist im Tischtennis ein zentraler Aspekt auf jeder Stufe.
Trainingsgruppe	Schulklasse (Knaben und Mädchen). 10-14	Knaben und Mädchen. 15-20	Knaben und Mädchen. 15-20	Gemischte Nachwuchsatletengruppe. 15-20	(Freiwilliger) Schulsport. 10-14 15-20
Niveau	Anfänger mit genügen Körperspannung, die bereit sind, Breiten- und Längsachsenschleifungen.	In sämtlichen Lernniveaus (vom Einsteiger bis zum Köhner) auf der Lernstufe Anwenden/Variieren.	Nachwuchsatleten/-innen im Breiten- und Leistungssport.	Regionale Spitze, 4-5 Trainings pro Woche.	Einsteiger.
Zeitpunkt/Periode	Wintersemester (Doppelkennung).	In jeder Trainingsphase im Rahmen des Einfahrens.	Vorbereitungsphase.	Vorwettkampfperiode.	Ganzjähriger Lehr-/Lerninhalt.
Inhalte und Dauer	<p>Aufwärmen (30 Min.) (inkl. Posteninstallation) In Gruppen die Geräte um-, über- und unterlaufen. Spezifische gymnastische Übungen (Trocken- und Spannungsübungen).</p> <p>Koordination (45 Min.) Postentraining Posten 1 (1/3-Halle): Fussballtennis. Posten 2 (1/3-Halle): fortlaufender Konditionsparcours. Drei Übungen, z.B. Liegestützen mit Füssen nachziehen; Strecksprünge auf flachen Minitrampolin; Rotation rw und vw an schulterhohen Ringen. Posten 3 (1/3-Halle): Übung im Trampolinspringen (2 Trampoline). Übungsauswahl: Längsachsenschleifungen (Lang-)Sitz – 1/2 Dreh. – Vierfüßlerstand; Sitz – 1/4 Dreh. – Sitz; Sitz – 1/2 Dreh. – Stand. Rücken – 1/2 Dreh. – Vierfüßlerstand; Rücken – 1/2 Dreh. – Bauch; Rücken – 1/4 Dreh. – Rücken. Standsschrauben 1/2; 1/4; 1 1/2 Dreh. Breitachsenschleifungen 1 Länge kleine Rollen rw; «Bömbel» gehockt; «Bömbel» gebückt. Rücken – 1/2 Salto rw – Vierfüßlerstand; Rücken – 3/4 Salto rw – Stand (= Pull-over); Rücken – 3/4 Salto rw – Sitz; Rücken – 1/2 Salto rw – Rücken. Durchführung: Pro Posten können 8 Schüler/innen parallel üben. 3 Durchgänge à je 5 Min. (total 45 Min.).</p> <p>Technik/Taktik/Kondition Integriert in den Postenbetrieb (Posten 1-3).</p> <p>Ausklang (15 Min.) Schülerjury pro Trampolin: Wer macht den schönsten «Pull-over»? Je ein Versuch. Geräte aufräumen.</p>	<p>Aufwärmen (10 Min.) Spielformen und gymnastische Übungen.</p> <p>Koordination (20 Min.) Während des Einfahrens ca. zwei Abfahrten ■ Schuhe im Schafbereich öffnen. Variation: links und rechts im Wechsel. ■ Fahren im unpräparierten Gelände. Variation: Dieselbe Form sowohl auf Pisten als auch am Pistenrand im Wechsel fahren. ■ Jacke durch Öffnen und Schliessen als Brems(fall)schirm einsetzen. ■ Ein und dieselbe Form rückwärts fahren.</p>	<p>Aufwärmen (15 Min.) Spielerisches Einlaufen, Zweckgymnastik</p> <p>Koordination (25 Min.) In Gruppen bis zu 12 Personen verschiedene Gleichgewichtsübungen unter Anleitung ausprobieren lassen. ■ «Drehbank» ■ «Medizinballkampf» ■ «Duell» ■ «Labile Bank» ■ «Ballstand» Eigene Balancierideen der Spieler/-innen mit einbeziehen. Ca. fünf Minuten pro Übung nach dem Prinzip: Jemand führt aus, Partner/-in pausiert. Bei grösseren Trainingsgruppen häufig Koordinationstraining und häufig Spiel.</p>	<p>Aufwärmen (20 Min.) Individuelles Einlaufen, Zweckgymnastik (dynamisch)</p> <p>Koordination (40 Min.) Allgemeine Koordination: ■ «Koordinationsleiter»: Zwei Felder vor, eins zurück, mit links-rechts Kontakt pro Feld. 4 Durchgänge mit max. Schnelligkeit. Technikspezifische Koordination: ■ 6-8 Hürden im Abstand von ca. 1,5m im Hopsen überlaufen (Vorschwung-Nachzieheinübung). 2 Durchgänge pro Bein. ■ Dito, aber gleichzeitig einen Ball seitlich neben der Hürde prellen. 2-3 Durchgänge pro Seite. ■ 6-8 Hürden im Abstand von ca. 4m im 3er Rhythmus seitlich überlaufen (nur Nachziehein über die Hürde führen). Auf hohe Frequenz achten. 2-3 Durchgänge pro Seite. Aktivieren der Muskulatur: ■ Frequenzläufe, Sprintleiter und Steigerungsläufe (60m). ■ Sprints über flache Markierungen am Boden im 3er Rhythmus (ca. 50m).</p>	<p>Aufwärmen (15 Min.) Verschiedene Lauf- und Hüpfformen (mit Schläger und Ball) sowie Beinarbeitstechniken; Gymnastische Übungen.</p> <p>Koordination (25 Min.) ■ Einspielen auf der Vorhandseite (Vh), sobald A den Schläger dreht, spielt B zur Rückhand (Rh), gefolgt von einem Rückhandduell etc. ■ B in der Grundstellung mit dem Rücken zum Tisch. A schlägt auf. Sobald B das Aufschlaggeräusch hört, dreht er sich um und spielt zurück. Variation: B muss dorthin zurückspielen, wo A seinen Schläger hinhält. ■ A steht hinter der Grundlinie und hat 5 Bälle. Er spielt sie mit der Vh direkt ins Feld von B. Dieser versucht, möglichst viele Bälle mit dem Schläger zu berühren. Wer berührt alle 5 Bälle? ■ B wartet 4 Meter hinter dem Tisch. Sobald A aufschlägt, läuft er zum Tisch und der Ballwechsel wird zu Ende gespielt (2 Sätze). ■ A und B stehen nebeneinander beim Netzposten. A hält den Ball auf der Netzkante und lässt ihn so fallen, dass er ins Feld von B springt. Dieser spielt sofort weiter. Der Ballwechsel wird normal zu Ende gespielt (2 Sätze).</p> <p>Technik/Taktik/Spiel (45 Min.) Vor- und Rückhand Konterübungen in begrenzt variierten Situationen mit unterschiedlichen Spiel- und Wettkampfformen.</p> <p>Ausklang (5 Min.) Schattentischtennis, langsames Ausführen der geübten Schläge zur Visualisierung und Festigung der Technik.</p>