LVS Trainingstag 15.2.14, Brunnen

Thema: Spez. koordinative Fähigkeiten und Grundlagentechnik, Konditionelle Fertigkeiten

www.lvs.ch
LEICHTATHLETIK VERBAND SCHWYZ

(arsene@formaz.ch)

Einstimmung 20‘
Gemeinsames Laufen im Kreis mit Musik
Von der gymnastischen Übung zum dynamischen Stretching
Die „kleinen Stabilisationsübungen“ (v.a. Rumpf)

U12

(reto.rickenbacher@bluewin.ch)

Einlaufen mit Steigerungsläufe 5‘

Laufschule mit Koordinationsteil 10‘
- übliche Laufschule
- Hohe Knie mit Armen oben durch

Start Übungen 10‘
- Aus Startpflock auf Matte fliegen (Ziel: Start abstossen üben)
- Dies Theoretisch anschauen und besprechen

Hürden 35‘
Hürdentechnik an der Wand
Durchlaufen im hopserhüpfen
Theorie anschauen, wie laufe ich hürden
Sauberes laufen zwischen den Hürden langsam gestreckt im 1er
3er Rhythmus, zw. den Hürden durchlaufen, ev. seitlich vorbei

Weitsprung 30‘
Ziel: Absprung lang/kurz
Absprung mit Kids anschauen und auf Wichtiges hinweisen
Anlauf kurz halten und springen

U14

(arsene@formaz.ch)

Einstimmung 10‘
Sprintspiele mit kleinen kognitiven Elementen
- Eisschollenspringen, Sprint und Start mit Verfolgungen

Einführung Sprint 20‘
Ross+Wagen mit Theraband/Gummischlauch -> KL, Kraft
Theorie Sprint mit Gummischlauch erläutern
Rep. Übungen 1 und Korrekturen durchführen
Theorie über Sprintrekorde

Einführung Hochsprung 30‘
Hochsprung mit Kopfberührung einer hohen Markierung (höhe Springen)
Fallrückzieher mit FB (Flopptechnik)
Hochsprung über schräge Matte (Hanglage)

Einführung Wurf 20‘
„Wildschweinrennen“ Wurf-Zielspiel
Einführung Wurftechnik („Katapult“)
Einführung Impulsschritt mit Rhythmusschulung

Krafttraining zu zweit 15‘
Diverse Partnerübungen zur kräftigung von:
- Oberschenkel
- Rumpf
- Arme

U16

(simone87.zueger@bluewin.ch)

Hüft-Beweglichkeitsübungen 10‘
koordinative Laufschule mit versch. Rhytmen

Sprint 30‘
Diverse Läufe über die BlockX
mit verschiedenen Rhytmen und Übungen

Hürden 30‘
Hürdengymnastik, Vorschwungbein- und Nachziehbeinübungen,
Storchenschritt etc. direkt über Hürden
Rheienbilder mit kurzer Theorie

Kugel 30‘
Diverse Vorübungen für das richtige Angleiten (O’Brien),
div. Knackpunkte analysieren anhand von Reihenbild, Standbilder etc.

Biathlon in gemischten Gruppen
(analog zum UBS Kids-Cup Team)

Gruppeneinteilungen

Richtwerte aus dem Weitsprung +/- W / M

Gruppe 1: 15+/-	4.60m	4.80m	-> Simone Züger
Gruppe 2: 12+/-	3.70m	3.80m	-> Arsène Formaz
Gruppe 3: 10+	3.00m	3.10m	-> Reto Rickenbacher