

Lektionsbescrieb Frühlingsweiterbildungskurs 2010

Gymnastik	A1	Grundlagen für eine gute Körperhaltung. Beweglichkeitstraining, Kraft und Koordination für alle Altersgruppen. Übungsbeispiele, Hinweise und nützliche Tipps (alle Altersstufen)
	A2	Lernbeispiele und Anwendung in verschiedenen Choreografien für alle Alterskategorien und Leistungsgruppen (alle Altersstufen)
	A3	Tanzen und Bewegung einmal anders erlebt. Möglichkeiten einer unkonventionellen Anwendung (persönliche Weiterbildung)
Leichtathletik	B1	Eine Lektion für Kids und Unterstufe. Um einen kompletten Sprung auszuführen braucht es bereits eine ausgeprägte Sprungkraft und gute Ganzkörperstreckung. Fokus dieser Lektion ist die Verbesserung von Fussgelenks- und Rumpfkraft
	B2	Diese Lektion ist für den Bereich Jugend ausgeschrieben. Körperstreckung ist das A und O für einen erfolgreichen Hochsprung. Wir lernen vielfältige Sprungformen in die Höhe kennen und können dabei gut auch mal auf die dicke Matte verzichten
	B3	Sprungkraft lässt sich verbessern durch eine hohe Anzahl Sprünge in einer Trainingseinheit. Ein Sprungkrafttraining muss aber nicht immer nur tierisch ernst sein. Es kann bereits ins Aufwärmen integriert werden oder in einem Hauptteil spielerisch eine gute Quantität an Sprüngen erreicht werden (eher Aktive)
Spiel	C1	Spiel - und Trainings-Kombinationen mit und ums Volleyball-Training. Es werden Ideen, Tipps und Möglichkeiten für ein vielseitiges, nicht alltägliches Volleyballtraining vermittelt. (Aktive, Oberstufe)
	C2	Alt-bekannte Spiele neu aufgepeppt. Spielvariationen verändern "Alltagsspiele" und lassen sie vielseitig anwendbar wieder attraktiv aufleben (Aktive, Oberstufe)
	C3	Alt-bekannte Spiele neu aufgepeppt. Spielvariationen verändern "Alltagsspiele" und lassen sie vielseitig anwendbar wieder attraktiv aufleben (Unterstufe, Kids)
Geräteturnen	D1	In einem neuen Model (Schalenmodel) wird die Grundtheorie des Geräteturnens neu dargestellt und logisch aufgebaut. Kernposen. Kernstellungen, Kernbewegungen und Kernverbindungen bilden das tragende Gerüst des Geräteturnens und wir in dieser Praxislektion angeschaut (alle Altersstufen)
	D2	In Bewegungsspezifischen Kraft- und Beweglichkeitstraining werden die Grundvoraussetzungen eines Turnenden erarbeitet. Die Trainingsübungen sind bewusst auf die Kernposen und Kernbewegungen ausgerichtet (Kids, Jugend US)
	D3	Wiederholungslektion; siehe Inhalt Beschrieb D2, jedoch auf Jugend OS und Aktive ausgerichtet