

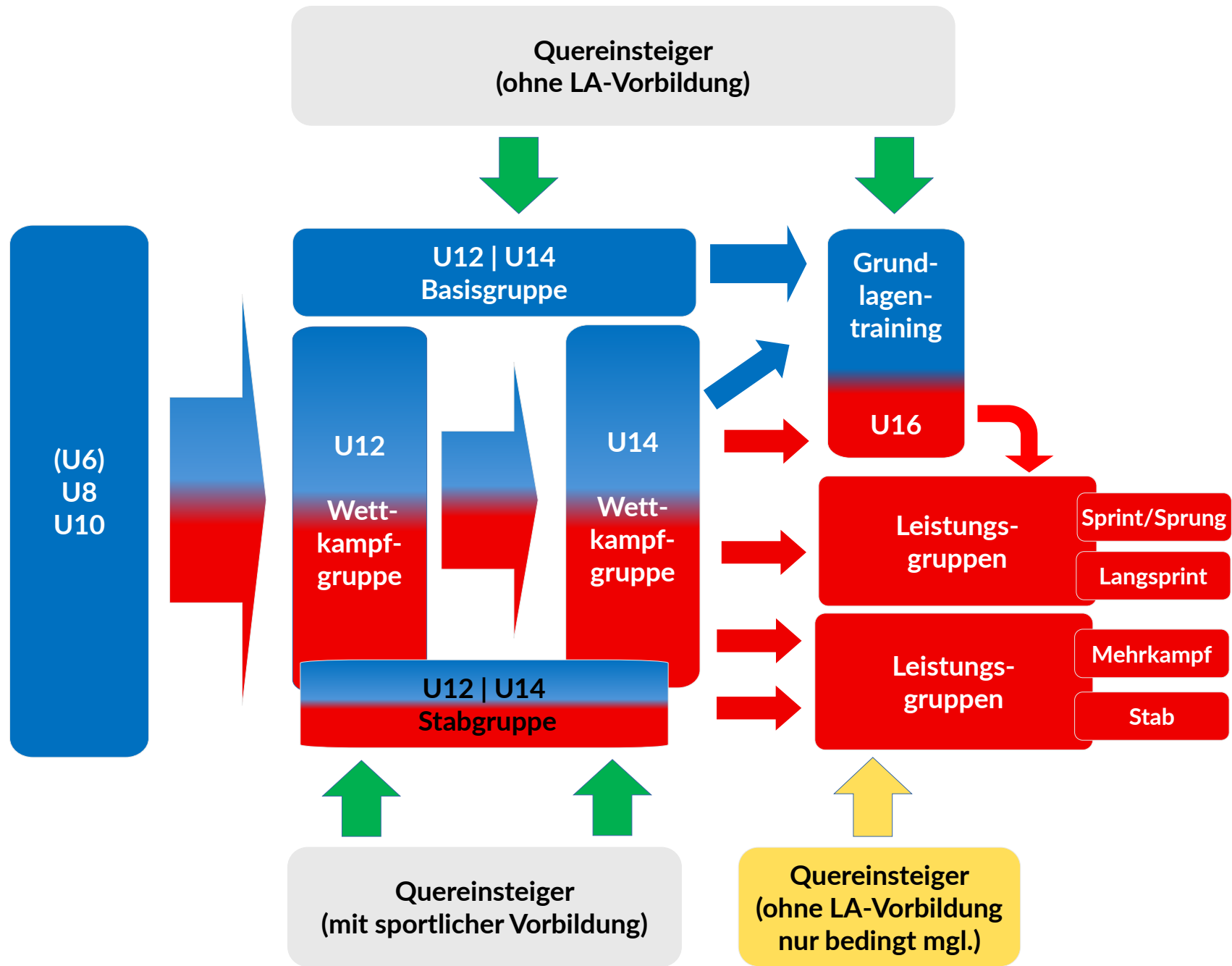
# Sportliches Konzept der LA-Schule „Kids MoveON“ des TSV Gräfelfing

## Grundlegende Gedanken:

- Wir trainieren immer beidseitig (Übungen werden mit rechts und links ausgeführt).
- Wir setzen unterschiedliche Rhythmen (1er, 2er, 3er, usw.), auch gemischt, in unseren Trainings ein
- Verschiedene Armhaltungen, auch mit Stäben oder Seilen zur Unterstützung, sind Bestandteil der Übungsausführungen.
- Wir integrieren Bewegungen in alle Richtungen in unser Training (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal).
- Wir versuchen, eine gemeinsame Sprache für unsere Trainings zu entwickeln.

### Beispiele

- „Dorsflex“ bzw. Zehenspitzen anheben
  - Take-off bzw. Steigesprung
- 
- Vor allem bei unseren älteren Athleten (ab U14) achten wir auf folgende Punkte:
    - Selbsteinschätzung: Wissen, wie ich mich selber einschätzen darf (Hobby/Ambitioniert/Profi)
    - Regeneration: Wissen, dass ich selber etwas tun kann bzw. muss.
    - Sportplatz kennen: Wissen, wo der Start für 50/ 60/ 75/ 80/ 100/ 120/ 150/ 200/... m ist
    - Wertschätzung des Trainings/ Vereins: Wissen, was die Trainer tun.
    - Zuverlässigkeit: Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit (auch z.B. zuverlässig 2x/Woche)



Legende:  
 • Blaue Füllung: *nicht* leistungsorientierte Athlet:innen  
 • Rote Füllung: leistungsorientierte Athlet:innen

Weitsprung  
Hochsprung  
Stab  
Dreisprung


Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Weitsprung	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Sprungkoordination</li> <li>• Springen in allen Varianten</li> </ul> <b>Bsp.:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältige Sprünge: beidbeinig, einbeinig, seitlich, durch Reifen, über Hindernisse, auf Matten</li> <li>• Sprünge mit Seil</li> <li>• Sprunggarten</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination</li> <li>• Basics der LA-Sprünge kennenlernen</li> </ul> <b>Bsp.:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung-ABC mit kleinen Sprüngen (alle, u.a. Prellhopper, Tabs, Fußgelenkssprünge) und großen Sprüngen (Hopslerlauf, Froschsprünge) <ul style="list-style-type: none"> <li>→ verschiedene Armhaltungen</li> </ul> </li> <li>• Sprünge mit Seil</li> <li>• Sprunggarten mit spezifischen Aufgaben</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination</li> <li>• LA-Sprünge kennenlernen, üben und festigen</li> </ul> <b>Bsp.:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ABC mit kleinen Sprüngen (alle, siehe U10) und großen Sprüngen (Hopslerlauf, lockerer Sprunglauf, 1er und 3er Take offs) <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rhythmisierung (lang-kurz)</li> </ul> </li> <li>• Steigesprünge in die Grube (schnelles, sauberes Schwungbein)</li> <li>• Sprünge mit Seil</li> <li>• Sprunggarten mit spezifischen Aufgaben</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination</li> <li>• Technisch saubere Ausführung der LA-Sprünge</li> <li>• Schulung Belastungsverträglichkeit kleine Sprünge</li> </ul> <b>Bsp.:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung-ABC mit kleinen und großen Sprüngen (horizontal und vertikal, <u>außer</u> Tiefsprünge)</li> <li>• Weiterentwicklung des Sprunglaufs</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination</li> <li>• Technisch saubere Ausführung LA-Sprünge</li> <li>• Entwicklung Belastungsverträglichkeit</li> <li>• Entwicklung große Mehrfachsprünge</li> </ul> <b>Bsp.:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung-ABC mit kleinen und großen Sprüngen (Sprunglauf, Hopslerlauf, Steigesprünge, Hürdensprünge, CMJ, Kastenaufsprünge)</li> <li>• Bei fortgeschrittenen Athleten auch z.B. Drop-Jump vom Kasten, Mehrfach-Einbeinsprünge</li> </ul>
	Technikfokus	<b>Technikfokus:</b> Kein spezieller Technikfokus	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Anlauf)</li> <li>• Absprung einbeinig</li> <li>• (Flugphase)</li> <li>• Landung beidbeinig, auf Po, im Telemark</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherer Umgang mit dem Absprung in der Zone, um auf den Absprung am Balken überzuleiten</li> <li>• Kenntnis über den eigenen Anlauf und wie dieser ausgemessen wird</li> <li>• Landung nicht mehr beidbeinig, sondern „auf dem Po“ und im Telemark</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technisch saubere Ausführung der Sprung-ABC-Elemente</li> <li>• Sicherheit für passenden Anlauf zum Brett</li> <li>• Fokus auf Absprungsverhalten (kräftiger Abdruck und schnelles, sauberes Schwungbein   Absprunghöhe halten → auflösen )</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitsprung als Gesamtablauf mit Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung</li> <li>• Kontrollierter Anlauf</li> <li>• Rhythmisierung der letzten Schritte</li> <li>• Schnelles, sauberes Schwungbein beim Absprung</li> <li>• Armeinsatz</li> <li>• <i>Hang- oder Laufsprung optional</i></li> </ul>
	WK		<b>Wettkampdisziplin:</b> Weitsprungstaffel aus der KiLa	<b>Wettkampdisziplin:</b> Weitsprung aus der Zone als Teil 3- bzw. 4-Kampf	<b>Wettkampdisziplin:</b> Weitsprung vom Balken als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf	<b>Wettkampdisziplin:</b> Weitsprung vom Balken als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf
	Erwartung anschließ. Gruppe		<b>Erwartung U12 an U10:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen über Absprung in der Zone</li> </ul>	<b>Erwartung U14 an U12:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung-ABC mit Prellhopslern, Hopslerlauf, Steigesprüngen, Sprunglauf (zumindest in Grundzügen).</li> <li>• Kleine beidbeinige und einbeinige Sprünge</li> <li>• Anlauf</li> </ul>	<b>Erwartung U16 an U14:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikmerkmale des Sprung-ABC sind erkennbar.</li> <li>• Belastungsverträglichkeit für viele kleine Sprünge/ dynamische große Sprünge wurde vorbereitet.</li> <li>• Differenzierung von: <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoch ↔ weit springen</li> <li>- lange ↔ kurze Schritte</li> </ul> </li> </ul>	

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Hochsprung	Grundlegender Fokus	<p><b>Grundlegender Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Sprungkoordination</li> <li>• Springen in allen Varianten</li> <li>• Beweglichkeit und Orientierungsfähigkeit üben</li> <li>• Turnen</li> </ul> <p>Bsp.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnübungen: Rolle vorwärts, Handstand, Rad, Brücke, rückwärts auf Matte fallen lassen (Angst vor Rückenlandung vermeiden)</li> <li>• Einbeinige Sprünge auf Matte aus Kurvenlauf</li> <li>• Landung auf dem Po</li> </ul>	<p><b>Grundlegender Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination, auch in der Kurve</li> <li>• Koordination in der Kurve/im Halbkreis/an der Anlage</li> <li>• Basics der LA-Sprünge kennenlernen</li> <li>• Beweglichkeit und Orientierungsfähigkeit üben</li> <li>• Turnen</li> </ul> <p>• erste Erfahrungen mit Hochsprung an der Matte sammeln</p> <p>Bsp.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezifische Dehnübungen</li> <li>• Turnübungen (wie U8)</li> <li>• Kreisläufe, Hopserläufe im Kreis mit Innenlage</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><b>Grundlegender Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination, auch in der Kurve</li> <li>• LA-Sprünge kennenlernen, üben und festigen</li> <li>• Beweglichkeit und Orientierungsfähigkeit bei komplexeren Bewegungen üben</li> <li>• Turnen</li> </ul> <p>• „Schere“ als grundlegenden Sprung kennenlernen, üben und festigen (Fokus: nach oben springen!)</p> <p>• Flop als Zieltechnik kennenlernen (Anlauf aus Kurve, Absprung, Brücke und Landung auf dem Rücken)</p> <p>Bsp.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezifische Dehnübungen</li> <li>• Turnübungen (wie U10) plus ggf. weitere Übungen</li> <li>• Anlauf: Übungen an der Anlage mit Tellerhütchen/Reifen</li> <li>• Absprung: Übungen am Basketballkorb, Hand des ausgestreckten Arms Trainer:in erreichen</li> <li>• Landung: vor der Matte stehen und Rückwärtssprung auf Matte</li> </ul>	<p><b>Grundlegender Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination, auch in der Kurve</li> <li>• Technisch saubere Ausführung der LA-Sprünge</li> <li>• Beweglichkeit und Orientierungsfähigkeit bei komplexeren Bewegungen üben</li> <li>• Turnen</li> <li>• Schulung Belastungs-verträglichkeit kleine Sprünge</li> </ul> <p>• „Schere“ als Grundlage weiterentwickeln (Fokus: nach oben springen!)</p> <p>• Flop als Zieltechnik weiterentwickeln, üben und festigen (Anlauf aus Kurve, Absprung, Brücke und Landung auf dem Rücken)</p> <p>Bsp.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezifische Dehnübungen</li> <li>• Turnübungen wie U12</li> <li>• Sprung-ABC in die Höhe</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><b>Grundlegender Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche und vielfältige Sprungkoordination, auch in der Kurve</li> <li>• Technisch saubere Ausführung der LA-Sprünge</li> <li>• Beweglichkeit und Orientierungsfähigkeit bei komplexeren Bewegungen üben</li> <li>• Turnen</li> <li>• Entwicklung Belastungs-verträglichkeit</li> <li>• Entwicklung große Mehrfachsprünge</li> </ul> <p>• Flop als Zieltechnik weiterentwickeln</p> <p>Bsp.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezifische Dehnübungen</li> <li>• Sprung-ABC in die Höhe</li> <li>• ...</li> </ul>
	Technikfokus	<p><b>Technikfokus:</b></p> <p>Kein spezieller Technikfokus, keine Gesamtabläufe</p>	<p><b>Technikfokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamtablauf Schersprung</li> <li>• Kurvenlauf, Innenlage, Absprung nach oben</li> </ul>	<p><b>Technikfokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über das richtige Absprungbein (mattenfern)</li> <li>• Kenntnisse des eigenen Anlaufs und wie dieser ausgemessen wird</li> <li>• Drehung des Körpers beim Absprung (Schwungbein)</li> <li>• Landung auf dem Rücken</li> </ul>	<p><b>Technikfokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf festigen (Rhythmisierung letzte Schritte üben)</li> <li>• Armeinsatz und Eindrehen beim Absprung</li> <li>• Rückenlage, Hüfthaltung und Schulterlandung</li> </ul>	<p><b>Technikfokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf festigen (kontrolliert, Rhythmisierung letzte Schritte)</li> <li>• Armeinsatz und Eindrehen beim Absprung</li> <li>• Rückenlage, Hüfthaltung und Schulterlandung</li> </ul>
	WK		<p><b>Wettkampdisziplin:</b></p> <p>Hoch-Weit-Sprung aus der KiLa</p>	<p><b>Wettkampdisziplin:</b></p> <p>Hochsprung als Teil 4-Kampf</p>	<p><b>Wettkampdisziplin:</b></p> <p>Hochsprung als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf</p>	<p><b>Wettkampdisziplin:</b></p> <p>Hochsprung als Einzeldisziplin bzw. Teil Mehrkampf</p>
	Erwartung anschließend.		<p><b>Erwartung U12 an U10:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamtablauf Schersprung</li> <li>• Technik: Kurvenanlauf, Innenlage, Absprung</li> <li>• Koordination in der Kurve/an der Anlage</li> </ul>	<p><b>Erwartung U14 an U12:</b></p>	<p><b>Erwartung U16 an U14:</b></p> <p>s.o. und: Beweglichkeit und Orientierungsfähigkeit bei komplexen Bewegungen.</p>	

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Stabhochsprung	Grundleg. Fokus		<b>Grundlegender Fokus:</b> • Turnerische Ausbildung • Spielerische Erfahrung mit dem Stab → Vertrauen zum Stab aufbauen	<b>Grundlegender Fokus:</b> • Turnerische Ausbildung • Spielerische Erfahrung mit dem Stab in die Weitsprunggrube zu springen • Turnerische Ausbildung	<b>Grundlegender Fokus:</b> • Turnerische Ausbildung • Spielerische Erfahrung mit dem Stab • Erlernen von ...	<b>Grundlegender Fokus:</b> • Turnerische Ausbildung • Gesamtablauf der Bewegung (Vom Anlauf zu Absprung und Lattenüberquerung) (?)
	Technikfokus		<b>Technikfokus:</b> • Stabhaltung • An richtiger Seite am Stab vorbei	<b>Technikfokus:</b> • Stabhaltung • An richtiger Seite am Stab vorbei • ...	<b>Technikfokus:</b> • Absprünge aus erhöhter Position • Stabhaltung, Position Hände • Streckung Arme • Schwungbeineinsatz	<b>Technikfokus:</b> • Koordination mit Stab • Absprünge aus erhöhter Position • Stabhaltung, Position Hände • Streckung Arme • Schwungbeineinsatz.
	WK		<b>Wettkampfdisziplin:</b> Stab-Sprung und Stab-Weit-Sprung aus der KiLa	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Erste Erfahrungen bei Stabi-Wettkämpfen	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Erfahrungen bei Stabi-Wettkämpfen sammeln	
	Erwartung		<b>Erwartung U12 an U10:</b> • Spielerische Erfahrung mit dem Stab • Möglichst an der richtigen Seite am Stab vorbei	<b>Erwartung U14 an U12:</b>	<b>Erwartung U16 an U14:</b> Allg. Vorbereitung (Turnen, Rumpfstabilität)	
Dreisprung	Grundleg. Fokus	n/a	n/a	<b>Grundlegender Fokus:</b> Spielerische Heranführung an den Dreisprungrhythmus bei Sprung-ABC (re-re-li-re-re-li-...)	<b>Grundlegender Fokus:</b> Anlegen Grundtechnik (hop-step-jump) im Rahmen sprungkoordinativer Übungen	<b>Grundlegender Fokus:</b> Erarbeitung von wiederholten Einbeinsprüngen (z.B. 5er Sprunglauf einbeinig) in hoher Ausführungsqualität
	Technikfokus	n/a	n/a	n/a	n/a	<b>Technikfokus:</b> • Ggf. noch erarbeiten, falls wir ein Dreisprungtalent bei uns erkennen... •
	WK		<b>Wettkampfdisziplin:</b> Einbeinhüpfer-Staffel aus der KiLa	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Wechsel-Sprünge und Fünf-Sprünge aus der KiLa	n/a	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Dreisprung
	Erwartung	n/a	n/a	<b>Erwartung U14 an U12:</b> Wissen, dass es die Disziplin gibt	<b>Erwartung U16 an U14:</b> Wissen, dass es die Disziplin gibt	

# Sprint Hürden Staffel

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Sprint	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Laufkoordination (Bsp.: Hindernislauf, Reaktionsstarts, Staffelspiele)</li> <li>• Sprints mit Kommando ohne Startblock mit Zieleinlauf (30m in der Bahn laufen)</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprintspiele</li> <li>• Sprint-ABC mit Basics: Fußgelenkslauf, Skippings, Kniehebelauf, Unterfersen, <b>Schlaglauf</b>, „Pinguin“</li> <li>• Gesamtablauf Sprint mit Start und mit Kommando (40m in der Bahn laufen)</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprintspiele</li> <li>• Sprint-ABC mit A- bis C-Skips, Dorsflex, setzen flacher Fuß, steifes Sprunggelenk, Skipping, Unterfersen</li> <li>• Gesamtablauf Sprint mit Start und mit Kommando (50m in der Bahn laufen)</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint ABC</li> <li>• 3-Punkt-Start</li> <li>• Tempogefühl entwickeln: submax vs. max</li> <li>• Fliegend laufen können</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100m durchhalten bei möglichst hoher Geschwindigkeit?</li> </ul>
	Technikfokus	<b>Technikfokus:</b> Kniehub	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktion</li> <li>• Kniehub und Rhythmisierung des Laufes (<i>noch keine detaillierte Technik zu Start und Zieleinlauf</i>)</li> <li>• Tief- und Hochstart üben (ohne Startblock)</li> </ul> Übungsformen: Kniehebesprint über Hütchen mit versch. Armhaltung, Steigerungslauf, usw.	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startblock einstellen</li> <li>• Tiefstart aus dem Block üben</li> <li>• Kniehub</li> <li>• Armhaltung</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saubere Lauftechnik anhand der Punkte Fußhaltung, Hüfte, Knie sowie Armführung</li> <li>• Tiefstart aus dem Block festigen Startblock</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> Erarbeitung optimale Sprinttechnik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußaufsatz</li> <li>• Verhältnis vordere-hintere Phase</li> <li>• Körperhaltung freier Lauf</li> <li>• Verfeinerung Tiefstart und Startverhalten</li> </ul>
	WK		<b>Wettkampfdisziplin:</b> 30m bzw. 40m aus verschiedenen Positionen sprinten	<b>Wettkampfdisziplin:</b> 50 m Sprint als Teil 3- bzw. 4-Kampf	<b>Wettkampfdisziplin:</b> 75 m Sprint als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf	<b>Wettkampfdisziplin:</b> 100m als Einzeldisziplin bzw. Teil Mehrkampf
	Erwartung anschließ. Altersgruppe		<b>Erwartung U12 an U10:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startpositionen kennen: Hochstart, Tiefstart</li> <li>• Ablauf des Sprints auf der Bahn (Start-Ziel, in der eigenen Bahn bleiben)</li> <li>• Lauf-ABC (Basics: Fußgelenkslauf, Skippings, Kniehebelauf, Unterfersen, Schlaglauf)</li> </ul>	<b>Erwartung U14 an U12:</b>	<b>Erwartung U16 an U14:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenzierungsfähigkeit Fußaufsatz, Beinposition, Körperhaltung</li> <li>• Koordination Bein-Arm</li> <li>• Zyklische Bewegung mit maximaler Frequenz möglich</li> <li>• Grobform Tiefstart</li> </ul>	

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Hürden	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> Hindernisläufe über diverse Höhen und Breiten	<b>Grundlegender Fokus:</b> • Spaß daran, möglichst schnell Hindernisse (jeglicher Art) in einer Reihe zu überqueren • Hürdengymnastik und Beweglichkeit (v.a. in der Hüfte)	<b>Grundlegender Fokus:</b> • Hürdengymnastik und Beweglichkeit (v.a. in der Hüfte) • Gesamtablauf des 50m Hürdenlaufs • Rhythmisierung üben mit 3er, 4er und 5er-Rhythmus	<b>Grundlegender Fokus:</b> • Hürden überlaufen (nicht springen) • Hürdengymnastik und Beweglichkeit (v.a. in der Hüfte) • Laufen im 5er, 4er und 3er Rhythmus → Zieltechnik 3er (Wettkampf)	<b>Grundlegender Fokus:</b> • Entwicklung bzw. Festigung 3er-Rhythmus im Wettkampfabstand
	Technikfokus		<b>Technikfokus:</b> • Rhythmisierung üben (1er, 2er, 3er, 4er, 5er-Rhythmus) mit verschiedenen Armhaltungen	<b>Technikfokus:</b> • Hürdenüberquerung: Schwungbein frontal und gerade; Nachziehbein abgewinkelt • Hürdenballett einführen (verschiedene Übungen)	<b>Technikfokus:</b> • Hürdenüberquerung: Schwungbein frontal und gerade; Nachziehbein abgewinkelt • Armführung • gerader Fußaufsatz nach der Hürde	<b>Technikfokus:</b> • Flache, schnelle Hürdenüberquerung • Saubere Lauftechnik zwischen den Hürden
	WK		<b>Wettkampfdisziplin:</b> Hindernissprint, Hindernissprintstaffel aus der KiLa	<b>Wettkampfdisziplin:</b> <i>Leider nicht vorhanden... außer beim Winterwettkampf in der Lindehalle</i> 	<b>Wettkampfdisziplin:</b> 60m Hürden als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf	<b>Wettkampfdisziplin:</b> 80m Hürden als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf
	Erwartung		<b>Erwartung U12 an U10:</b> Beweglichkeit (Hürdensitz) und Rhythmisierung	<b>Erwartung U14 an U12:</b> Rhythmisierung 3er, 4er, 5er, Nachziehbein, Hürdenballett Hürdensitz, Beweglichkeit	<b>Erwartung U16 an U14:</b> Beweglichkeit, Koordination zyklische-azyklische Bewegung, <i>psychische Vorbereitung</i>	

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Staffel	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendelstaffel üben mit abklatschen (erst loslaufen, wenn ich abgeklatscht wurde)</li> <li>• Wir sind ein Team: Wir feuern uns gegenseitig an, gewinnen und verlieren <i>gemeinsam</i>)</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendelstaffel üben mit Stab</li> <li>• Wir sind ein Team: Wir feuern uns gegenseitig an, gewinnen und verlieren <i>gemeinsam</i>!</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über die Staffel (4x 50m): Stabübergabe u. -übernahme und Ablaufen</li> <li>• Wir sind ein Team: Wir feuern uns gegenseitig an, gewinnen und verlieren <i>gemeinsam</i>!</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechselzonen kennen</li> <li>• Sprintstaffeln als Teamwettkampf bedeutend</li> <li>• Jedes Kind kann übergeben und übernehmen, unabhängig von Partner:in</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprintstaffel unabhängig vom Wettkampf trainiere</li> <li>• Eingehen auf verschiedenen schnelle Partner:innen</li> </ul>
	Technikfokus		<b>Technikfokus:</b> Staffelstabübergabe von vorne und von hinten	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffelübergabe von hinten oben bzw. Push&amp;Pull als Ziel</li> <li>• Stabübergabe/-übernahme im Sprint</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training der Stabübergabe mit Push&amp;Pull als Zieltechnik</li> <li>• Stabübergabe/-übernahme im Sprint</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training Druckwechsel („Push&amp;Pull“)</li> </ul>
	WK		<b>Wettkampfdisziplin:</b> Hindernissprintstaffel aus der KiLa	<b>Wettkampfdisziplin:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendelstaffel</li> <li>• 4x50m Rundstaffel</li> </ul>	<b>Wettkampfdisziplin:</b> 4x75m Rundstaffel	<b>Wettkampfdisziplin:</b> 4x100m Rundstaffel
	Erwartung		<b>Erwartung U12 an U10:</b> Kenntnisse über die Pendelstaffel aus der KiLa (v.a. Staffelübergabe vorne und hinten)	<b>Erwartung U14 an U12:</b> Kennen der Technik der Staffelübergabe	<b>Erwartung U16 an U14:</b> Kenntnisse Stabübergabetechnik(en), Teamgeist, Kooperationswille	

Ball  
Speer  
Kugel  
Diskus  
Hammer

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Ball	Generell	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allg. Wurfkoordination (Fangen mit einer Hand, laufen plus fangen, etc.)</li> <li>Möglichst viele Würfe</li> <li>Wurfspiele</li> <li>Disziplin bei Würfeln!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allg. Wurfkoordination (Fangen mit einer Hand, laufen plus fangen, etc.)</li> <li>Möglichst viele Würfe</li> <li>Wurfspiele</li> <li>Disziplin bei Würfeln!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allg. Wurfkoordination (Fangen mit einer Hand, laufen plus fangen, etc.)</li> <li>Möglichst viele Würfe mit den unterschiedlichen Wurfgeräten</li> <li>Wurfspiele</li> <li>Disziplin bei Würfeln!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Athleten kennen typische vorbereitende Übungen (Dehnung, Aktivierung der Schultern und Arme, Koordination)</li> <li>Athleten werden mit typischen Kraftübungen vertraut gemacht (Priorität Körpergewicht und Medball)</li> <li>Disziplin bei Würfeln!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfahrung mit Schlag-/Drehwurf und Stoßen</li> <li>Unterschied Stoß/Wurf ist bekannt</li> <li>Allg. Vorbereitung (Handgelenk, Schulter, Rumpf, ...)</li> <li>Disziplin bei Würfeln!</li> </ul>
	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Werfen mit einer Hand aus dem Stand</li> <li>Zielwürfe</li> <li>Würfe in die Weite</li> <li>Werfen von oben</li> <li>keine Gesamtabläufe</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesamtablauf Wurf kennenlernen, aus dem Stand und ggf. mit Anlauf mit Nachstellschritt</li> <li>Bedeutung der Bein- und Rumpfarbeit erklären (als Bild im Kopf)</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesamtablauf Wurf festigen, aus dem Stand und mit Anlauf mit Impulsschritt</li> <li>Bedeutung der Bein- und Rumpfarbeit betonen (als Bild im Kopf)</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Zieltechnik/-disziplin, aber Element bei Hinführung zur Zieltechnik Speerwurf</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Zieltechnik/-disziplin, aber Element bei Hinführung zur Zieltechnik Speerwurf</li> </ul>
	Technikfokus		<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsposition/Wurfposition mit gestrecktem Arm</li> <li>Von oben, <i>nicht</i> von unten werfen</li> <li>Arm als Schleuder</li> <li>Wurfschleife (?)</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Impulsschritt und Stemmschritt</li> <li>Impulsübertragung auf das Wurfgerät</li> <li>Armhaltung</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saubere Schlagwurftechnik mit verschiedensten Wurfgeräten üben</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saubere Schlagwurftechnik mit verschiedensten Wurfgeräten beherrschen</li> </ul>
	WK		<b>Wettkampfdisziplin:</b> Schlagwurf aus der KiLa	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Ballweitwurf mit 80g Ball als Teil 3- bzw. 4-Kampf	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Ballweitwurf mit 200g Ball Teil Block Lauf	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Ballweitwurf mit 200g Ball Teil Block Lauf
Erwartung		<b>Erwartung U12 an U10:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesamtablauf Wurf kennen: aus dem Stand, mit Anlauf und Impulsschritt</li> <li>Fokus auch auf die Armhaltung: „von oben werfen“, Arm als Schleuder</li> </ul>		<b>Erwartung U16 an U14:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstbeherrschung im Training!</li> <li>Sauberer Schlagwurf aus Standposition</li> <li>Erfahrung mit 3er-Anlauf</li> </ul>		

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Speer	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ges</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speer als „Probierstunde“</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln für den Umgang mit Speeren</li> <li>• Steckwürfe</li> <li>• Würfe mit Heulern</li> </ul> <p>→ Mit älteren Kindern in kleiner Gruppe ausprobieren</p>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zieltechnik erlernen: Anlaufen mit abgenommenem Speer und Impulsschritt</li> <li>• Speerkoordination</li> <li>• Werfen aus den Beinen</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zieltechnik erlernen: Anlaufen mit abgenommenem Speer und Impulsschritt</li> <li>• Speerkoordination</li> <li>• Werfen aus den Beinen</li> </ul>
	Technikfokus	<b>Technikfokus:</b>	<b>Technikfokus:</b> <p>---</p>	<b>Technikfokus:</b> <p>---</p>	<b>Technikfokus:</b> Erwerb der Zieltechnik erfolgt in Einzelschritten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontalposition</li> <li>• Seitliche Position</li> <li>• Impulsschritt (3er) 5er</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b>
	WK	<b>Wettkampfdisziplin:</b> <p>n/a</p>	<b>Wettkampfdisziplin:</b> <p>n/a</p>	<b>Wettkampfdisziplin:</b> <p>n/a</p>	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Speerwerfen als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Speerwerfen als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf
	Erwartung		<b>Erwartung U12 an U10:</b>	<b>Erwartung U14 an U12:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln für den Umgang mit Speeren</li> <li>• Steckwürfe</li> </ul>	<b>Erwartung U16 an U14:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstbeherrschung im Training!</li> <li>• Speerhandling,</li> <li>• Handhaltungen,</li> <li>• Koordination mit Speer</li> </ul>	

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Kugel	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele mit Stoßen versch. Ballarten</li> <li>• keine Gesamtabläufe</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medball Stoßen frontal, seitlich, rückwärts</li> <li>• <i>kein besonderer Fokus auf Gesamtabläufe</i></li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medizinball: beidarmig frontal</li> <li>• Einarmig aus der Stoßauslage (wie in der KiLa gefordert), mit und ohne angehen</li> <li>• Schocken</li> <li>• Angleiten testen (Rückwärts-Bewegung)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoß erfolgt aus ganzem Körper!</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Techniken erlernen (Angleiten und Drehwurf)</li> <li>• Stoßen mit ganzem Körper</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn spezifisches Krafttraining (Medball)</li> <li>• Weiterentwicklung Technik</li> </ul>
	Technikfokus	<b>Technikfokus:</b> ---	<b>Technikfokus:</b> ---	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Arm-/Ellbogenhaltung achten</li> <li>• Auf Körperstreckung und Hüftdrehung achten</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Pflicht“-Technik Angleiten</li> <li>• Zieltechnik Drehwurf ist fester Trainingsbestandteil und soll am Ende der U14 gefestigt sein.</li> </ul>	<b>Technikfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feinform Angehen</li> </ul>
	WK	<b>Wettkampfdisziplin:</b> n/a	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Medizinballstoßen aus der KiLa	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Medizinballstoßen aus der KiLa und für Wettkampf Lindehalle	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Kugelstoßen 3kg als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf Wurf	<b>Wettkampfdisziplin:</b> Kugelstoßen 4kg (m) bzw. 3kg (w) als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf Wurf
	Erwartung		<b>Erwartung U12 an U10:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medizinball: beidarmig frontal</li> <li>• Einarmig aus der Stoßauslage (wie in der KiLa gefordert)</li> <li>• Schocken</li> </ul>	<b>Erwartung U14 an U12:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medballstöße</li> <li>• Schocken</li> </ul>	<b>Erwartung U16 an U14:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstbeherrschung im Training!</li> <li>• Erfahrung mit Stoßen (ein- und beidarmig)</li> <li>• Grobform Angehen/ Kreuzschritt</li> </ul>	



# Ausdauer Laufen / Gehen

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Ausdauer	Grundlegender Fokus	Grundlegender Fokus: Ausdauerspiele	Grundlegender Fokus: Ausdauerspiele	Grundlegender Fokus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauertraining erfolgt integriert in das Training, ohne eigener eigentlicher Trainingsbestandteil zu sein (gegebener Trainingsumfang 2 TE/Woche)</li> <li>• Ausdauererwerb erfolgt über Laufspiele, Laufen nach Zeit, Staffelläufe, die im Wesentlichen als Warm-Up, Cooldown angeboten werden</li> <li>• 800m als Trainingsabschluss (zum Kennenlernen/Üben für den Wettkampf)</li> </ul>	Grundlegender Fokus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauertraining erfolgt integriert in das Training, ohne eigener eigentlicher Trainingsbestandteil zu sein (gegebener Trainingsumfang 2 TE/Woche)</li> <li>• Ausdauererwerb erfolgt über Laufspiele, Laufen nach Zeit, Staffelläufe, die im Wesentlichen als Warm-Up, Cooldown angeboten werden</li> <li>• Athlet:innen der U14 sind angehalten zusätzliche Lauftrainings daheim zu machen (Bsp. 1x/Woche 30min locker Traben)</li> </ul>	Grundlegender Fokus: Ausdauertraining darf als eigener Block erfolgen z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-30' Einlaufen</li> <li>• (aerobe) Tempoläufe mit Umfang bis zu 45 min</li> <li>• <i>in Maßen</i> Sprintausdauer</li> </ul>
	WK		Wettkampfdisziplin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biathlon-Staffel aus der KiLa</li> <li>• Transportlauf aus der KiLa</li> </ul>	Wettkampfdisziplin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600m bzw. 800m</li> <li>• Stadt- und Crossläufe</li> </ul>	Wettkampfdisziplin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800m als Einzeldisziplin bzw. Teil Block-Mehrkampf</li> <li>• Stadt- und Crossläufe</li> </ul>	Wettkampfdisziplin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800m als Einzeldisziplin bzw. 2.000m als Teil Block-Mehrkampf</li> <li>• Stadt- und Crossläufe</li> </ul>
	Erwartung			Erwartung U14 an U12: Ausdauer als Grundlage verstehen (für Belastbarkeit des eigenen Körpers)	Erwartung U16 an U14: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewisse Bereitschaft zum Ausdauertraining</li> <li>• Genügend allg. Ausdauer um 2h Einheit mit 2 Blöcken durchzustehen</li> </ul>	
Gehen	Grundlegender Fokus				Kinder sollen um die Disziplin wissen. In der Trainingspraxis etwa integriert in das Einlaufen, Staffelläufe.	<i>Ausschließlich als Koordinations-/Kräftigungsübung</i>

# Kräftigung Turnen

Disziplin		U8	U10	U12	U14	U16
Kräftigung/Turnen	Grundlegender Fokus	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcour: klettern, hangeln, ziehen, stützen, etc.</li> <li>• Turnen an Seilen und Ringen</li> <li>• Turnübungen: Rolle vorwärts, rückwärts, Handstand (an der Wand), Rad und Brücke</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcour</li> <li>• Kräftigungsübungen, v.a. Rumpfstabilität (kein Schwerpunkttraining, nur beim Aufwärmen): Liegestütz, Plank, Kniebeugen, Ausfallschritt, Sit-ups, Schubkarrenfahren, Bocksprünge, Hängen an der Sprossenwand, etc.</li> <li>• Turnen an Seilen und Ringen</li> <li>• Turnübungen erlernen/üben: Rolle vorwärts, rückwärts, Handstand (an der Wand), Rad und Brücke</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigungsübungen, v.a. Rumpfstabilität: siehe U10 → Belastungen steigern (bspw. Schubkarrenfahren über Hindernisse, Aufroller an Sprossenwand, ...)</li> <li>• Turnen an Seilen und Ringen</li> <li>• Turnübungen: sichere Ausführung der Übungen aus der U10 + Handstand an der Wand mit Wandern, Handstand mit Abrollen</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigungsübungen, v.a. Rumpfstabilität: siehe U12 → Belastungen steigern</li> <li>• Kraftzirkel</li> <li>• Turnen an Seilen und Ringen</li> <li>• Turnübungen: sichere Ausführung der Übungen aus der U12</li> <li>• Erste Bewegungserfahrungen im Krafttraining mit Geräten sammeln, bspw. Kniebeugen mit leichter Stange über dem Kopf (Fokus: genaue Bewegungsausführung)</li> </ul>	<b>Grundlegender Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftentwicklung hauptsächlich über Zirkel/Tabata bzw. disziplinspezifische Kräftigung.</li> <li>• Hohe Ausführungsqualität bei allen Übungen</li> <li>• Selbsteinschätzung/-motivation im Training: Wie hart muss/darf ich trainieren, um effektiven Reiz zu setzen.</li> </ul> <p><b>Fokus motivierte Athleten:</b> Ausführliche Einführung ins Langhanteltraining, Ziel ist die Befähigung zum eigenständigen Training Beginn U18</p>
	Erwartung		<b>Erwartung U12 an U10:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigungsübungen kennen (s.o).</li> <li>• Turnen: Vorwärts- und Rückwärtsrolle, Rad, Handstand an der Wand</li> </ul>	<b>Erwartung U14 an U12:</b>	<b>Erwartung U16 an U14:</b> <u>Grundtechniken Turnen:</u> → Rolle vv./rw, Handstand (mit abrollen), Rad, Ringturnen, ggf. Reckturnen, Barrenturnen <u>Grundtechniken Krafttraining:</u> → Kniebeuge, Liegestütz/Plank, in hoher Ausführungsqualität → Erfahrung mit Langhanteltraining	