

Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

Baustein Koordination/ Technik (ganzjährig)

Hintergrund:

- entwicklungsgünstige Phase im Nerv-Muskel-System (hohe „Plastizität“ = Formung)
- durch das höhere Niveau der grundlegenden Voraussetzungen (allg. Kraft, allg. Ausdauer, ...) können schwierigere und längere Aufgaben bewältigt werden

Ansatzpunkte:

- trainingsgünstige Phase für koordinative Aufgaben und Erlernung von Techniken
- bereits frühzeitige Schulung des „Körpergefühls“ (Körperspannung/-**entspannung** → **Lockerheit**) und des „Bewegungsgefühls“ (Differenzierungs- Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Reaktions-, Umstellungs-, Orientierungs-, Kopplungsfähigkeit)

Umsetzung:

- Kleine Spiele
- Üben und Lernen von Teilbewegungen, Gesamtbewegung der einzelnen Sportarten und Disziplinen (Techniken der leichtathletischen Disziplinen, Ausdauersportarten,...)
- Reagieren auf wechselnde Bedingungen (z.B. Untergrund, Profil, Wind, Partner)

→ **Bewegungsausführung** wichtiger als Wiederholungen und Gesamtstrecke

GEHER-TEAM
Deutschland e.V.