

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Typische Trainingseinheiten

(1) Technik/Koordination als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Einlaufen
- Technik Gehen einschl. Geh-ABC *oder* Hindernisparcours
- Kleine Spiel (z.B. Ball über die Schnur) *oder* Sportspiel (z.B. Basketball, Hockey)

(2) Schnelligkeit als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Erwärmungsspiel
- Kleine Spiele mit kurzen Wegen, hohen Geschwindigkeiten, ausreichend Pause (z.B. Nummernwettlauf)
- kleine Stabilisation/Gymnastik als abschließender Teil

(3) Athletik als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Erwärmungsspiel
- Athletik-Stabilisation, Fußgymnastik, Kreistraining *oder* Medizinballübungen
- Kleine Spiele (z.B. Ball über die Schnur) *oder* Sportspiel (z.B. Basketball, Hockey, Kastenhandball)

(4) Ausdauer als Trainingsziel (Schwerpunkt)

- Erwärmungsspiel
- Kurze Athletik-Stabilisation/Fußgymnastik
- Ausdauer über Aneinanderreihung von bewegungsintensiven Kleinen Spielen *oder* (zunehmende Einsatzhäufigkeit ab Altersklasse 13/14)
- Erwärmungsspiel
- Kurzes Geh-ABC
- Dauerbelastung Gehen nach Zeit/Strecke mit Zwischensignalen zur Reaktion und Monotonieunterbrechung
- 1-2 Kleine Spiele *oder* Sportspiel als freudbetonter Anschluss der Trainingseinheit