

INDIVIDUALTRAINING	TE 1	KOORDINATION	SCHWERPUNKT Ganzkörper		
DATUM:	März	KW:	14	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

WARM UP	TRAININGSGERÄT				MOBILISATION		DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input type="checkbox"/> Weitere	<input checked="" type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch
ZEIT [min]	15		INTENSITÄT	mittel		SCHWERPUNKT	
INFO	allgemeines Aufwärmen und Mobilisieren				-		

HAUPTTEIL

INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
WARM UP	<ul style="list-style-type: none"> > Seilspringen Variationen: am Platz laufen, bb / eb Sprünge, Überkreuz, Grätsche... lockeres hüpfen zum "In-Schwung-kommen" > Seilspringen maximal. Wie viele Sprünge schaffst du maximal? 					5 Minuten Warm up 60sec / 3 max. Intensität
KNEIBEUGE BEIDBEINIG	<ul style="list-style-type: none"> > Hüft- bis schulterbreiter Stand > Variationen der Tiefe: 1/4 KB, 90°, Tiefkniebeuge > Körperspannung halten, Beinachse beachten 				Variationen: Gewichtsverlagerung auf die Fersen-Ballen, geschlossene Augen...	
STAND einbeinig	<ul style="list-style-type: none"> > Einbeinstand (leicht gebeugt in den Gelenken) > verschiedene Übungsvariationen: Armpositionen variieren, Augen schließen, Ball an die Wand prellen > Stab, kleine Gewichte etc. in Vor-, Hoch- oder Seithalte 	Ball, Stab und andere Kleingeräte			Variation: auf instabilem Untergrund, mit verbundenen Augen	
BEIDBEINIGER Stand stabil	<ul style="list-style-type: none"> > Stand auf zwei Holzklötzen, Baumstamm etc. > Standposition variieren: Mittellage-Ferse-Ballen > auf Ganzkörperspannung achten 	kleine Holzklötze, kleiner Ast, eingerollte Matte/Teppich			Variationen: in den Einbeinstand wechseln, Ball werfen und fangen, Kniebeuge etc.	
EINBEINSTAND Stern tippen	<ul style="list-style-type: none"> > Markierung in "Sternform" auflegen, Mittelpunkt markieren > Standbein leicht beugen, Beinachse beachten > "Luftbein" berührt die Punkte 	Markierungspunkte (Hüttchen, Bälle, Bücher, Flaschen etc.)			Variation: mit den Händen oder in Kombination Fuß-Hand die Markierungen berühren	
LUFTBALLONE jonglieren	<ul style="list-style-type: none"> > mehrere Luftballone werden durch antippen so jongliert, dass sie nie den Boden berühren > Ballanzahl steigern > Aktionsrahmen eingrenzen (z.B. 2x2 Meter) 	Luftballone			mit wenigen Ballons starten - steigern. Wie lange schaffst du es?	
DRIBBELN mit Bällen	<ul style="list-style-type: none"> > am Stand umbeugen und verschiedenen Übungen einbauen: unter Bein durch, Drehungen > 2 Bälle gleichzeitig dribbeln, am Stand entlang einer Linie > 2 verschiedene Bälle dribbeln > Beinachse beachten 	verschiedene Bälle				
BÄLLE parallel werfen und fangen	<ul style="list-style-type: none"> > beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen > beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und mit überkreuzten Händen fangen > unterschiedliche Bälle verwenden > unterm Werfen einen Schritt nach vor oder zurück gehen 	mindestens 2 Tennisbälle			Variation: auf instabilem Untergrund	

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input checked="" type="checkbox"/> Weitere Blackroll	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch