

Übersicht Lernziele Athletik F

Material

- Zwei [J+S Broschüren](#) Physis (extranet.jugendundsport.ch -> J+S Leiter/innen Handbuch mit KLM -> Deutsch -> Theoretische Grundlagen, Praktische Beispiele)
- Lernbaustein «[der Körper der Frau im Sport](#)»
- Tabelle «Prinzipien Athletiktraining»
- Mobilesport: Lernbaustein [Power to win](#)
- Mobilesport: Power to win – Praxisbeispiele für das Kinder- und Jugendtraining der Stufen [F1](#), [F2](#), [F3](#)

Lernziele

Trainingsprinzipien • Du berücksichtigst beim Athletiktraining die verschiedenen Entwicklungsstände der Kinder und Jugendlichen und passt die Inhalte und die Belastung entsprechend an. • Du benutzt Spiel- und Trainingsformen für ein vielseitiges und ganzheitliches Athletiktraining.
Verletzungsprävention • Du kannst die Beinachse bei Kindern und Jugendlichen beurteilen berücksichtigt geschlechtsspezifische Unterschiede. • Du verstehst, wie es im Tischtennis zu typischen Hüftverletzungen kommt, und handelst im Athletiktraining präventiv. • Du kennst Trainingsformen für die Mobilisation der Gelenke und kannst diese anleiten. • Du kennst Trainingsformen für die Prävention von typischen Verletzungen (Kreuzband, Gelenke) und kannst diese anleiten.
Propriozeption und Bewegungserfahrung • Du verstehst, wieso eine vielfältige Bewegungserfahrung und eine gute Körperwahrnehmung/Propriozeption für das Tischtennis leistungsfördernd sind. • Du kannst Übungen für unterschiedliche Niveaus konzipieren und anleiten, um Bewegungserfahrung und Körperwahrnehmung gezielt zu fördern.
Lauftechnik • Du kennst die wichtigsten Merkmale einer gesunden und effizienten Lauftechnik. • Du kannst Übungen zur Schulung der Lauftechnik anleiten.
Rumpf- und Beinstabilität • Du kennst die wichtigsten Merkmale für eine technisch korrekte Ausführung von Rumpfstabilitätsübungen. • Du kennst verschiedene Trainingsmethoden für das Rumpfstabilitätstraining unterscheiden (dynamisch, statisch, Antirotation) und kannst die Übungen altersgerecht gestalten. • Du kannst die Stabilität der Beinachse gezielt trainieren und geeignete Übungen auswählen.
Wertvoller Sport mit Fokus auf physische Gesundheit • Du reflektierst, wie wir bei Kindern und Jugendlichen die Selbstregulation, das Selbstvertrauen und den Durchhaltewillen trainieren können und was ein gesundes Mass an physischem Training ist.
Sprungkraft • Du kannst abhängig vom Entwicklungsstand beurteilen, ob Sprungbelastungen sinnvoll sind. • Du kannst Sprungtechniken technisch korrekt analysieren und anleiten. • Du kannst die Trainingsprinzipien für die Sprungkraft (Belastungsumfang, Intensität, Pausen, Progression) alters- und niveaugerecht anwenden.
Ernährung • Die Teilnehmenden können beschreiben, welche Ernährung im Sport hilfreich ist und welche weniger, und Kinder und Jugendliche dafür sensibilisieren.