

Sprung-ABC
Lauf-ABC
Wurf-ABC

FK Thema 2012 –
ABC-Übungen - die Sprache der Leichtathletik

Programm

08:15	Besammlung Kurskader (Fuchser und Ackermann)	<i>Wo / wer</i>
09:00	Besammlung Teilnehmer Kursbeginn, Administratives	<i>Theorie Neufeld / k.a.</i>
09:15 - 10:00	J+S Aktuell	<i>Theorie Neufeld / k.a.</i>
10:00 - 10:15	Pause	
10:15 – 10:45	FK Infos J+S Leichtathletik sowie Verbandsinfos	<i>Theorie Neufeld / if.</i>
10:45 – 10:50	Pause	
10:50-12:00	Kursthema ABC-Übungen : Referat und kleiner Workshop in Kleingruppen Einführung / Sinn und Unsinn der Anwendung / Gemeinsamkeiten und Kombinationen / Video / kleiner Workshop eigener Anwendung / anschliessend Gruppen-Bildung für Nachmittag	<i>Theorie Neufeld / if.</i>
12:15	Mittagessen	<i>Restaurant Stadion Neufeld</i>
13:30 (3x je 45') 13:45-14:25 14:30-15:10 15:25-16:05	Selbständiges Einlaufen anschl. Praxisblöcke in 3 Gruppen (alle absolvieren die 3 Blöcke à 40min) Block 1: Praktische Übungen Lauf ABC (Halle 1) Block 2 Praktische Übungen Sprung ABC (Halle 3) Block 3: Praktische Übungen Wurf ABC (Halle 2)	<i>Hallen 1, 2, 3, Neufeld</i>
16:15	Schlussbesprechung, Fragerunde	<i>Hallen 1, 2, 3, Neufeld</i>
16:30	Kursschluss, anschl. Duschen	

Fragestellungen

- Zielsetzung: wieso macht man ABC-Übungen?
- Welche Übungen sind besonders wichtig und warum?
- Worauf schaut man bei den Übungen als Leiter?
- Hinweise zu Methodik / Vermittlung
- Publikum: mit wem?
- Einsatz: wann? ...im Jahresverlauf / Lektion

Kleine Gruppenarbeit

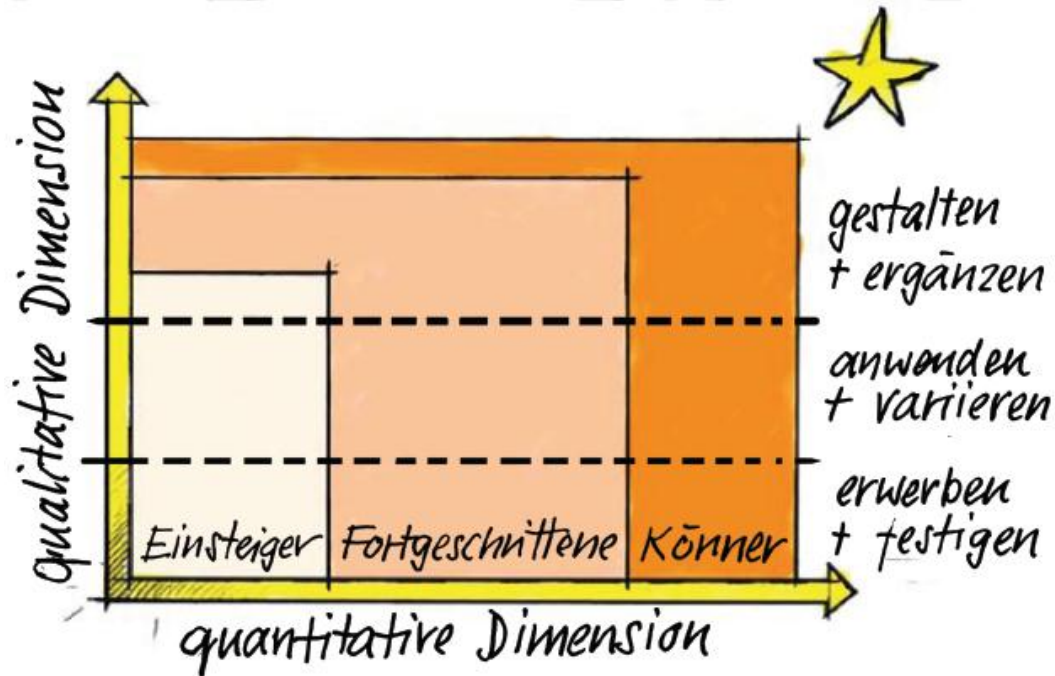
- Bildet 3er-Gruppen
- Bespricht die Zielsetzung(en) von ABC-Übungen
- Bespricht, was methodisch wichtig ist (wann, mit wem, wie)

Einsatzfelder

- Kognitiv: Bewusstes Erfassen und Erfahren von Bewegungsteilen
- Schaffen von Bewegungsvoraussetzungen (Koordinations-Schulung)
- Schulung eines Technikelements fürs NEU-Lernen im **analytischen** Teil des G-A-G
- Umsetzung (Fortgeschrittene) oder sogar Variierung eines Teilelements im **ganzheitlichen** Teil des G-A-G
- Teil der spezifischen WK-Vorbereitung

Ferner: Teil von Kondi-Training (Ausdauer, Kraft...)

Anwendung - wann



Quelle: J+S Kernlehrmittel, BASPO 2008, S. 34

- Auf allen Stufen: ganzjährig als Inhalt anwendbar
- Grundlagen-Training Winter: eher mehr (Phase Erwerben, Platzverhältnisse, etc)

Anwendung - was

- ABC nie zum Selbstzweck machen!
- (Überprüfbares) Ziel setzen
 - Koordinative Zubringer-Fähigkeiten (z.B. nur re Bein ansteuern)
 - Aufbau Kernelemente (z.B. Werfen aus dem Gleichgewicht)
 - BewegungsVERKNÜPFUNGEN (z.B. Anlauf-Absprung)
 - Bewegungs-Perfektionierung, Variabilität
- Aufbau machen
 - Bewegungsvoraussetzungen bestimmen
 - Zwischenziele setzen
 - Zeit und Testing bestimmen

Grössere Fortschritte durch variieren

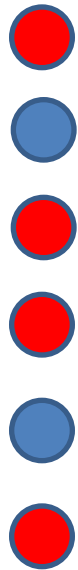
Wähle lieber kleine Ziele,
die du aber in hoher Qualität anstrebst!

Beschränke dich auf wenige Übungen!

Variiere diese aber in allen Dimensionen!

Wirkungsweise von Variation

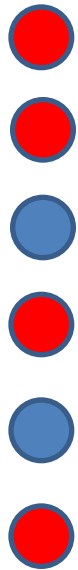
Ü1



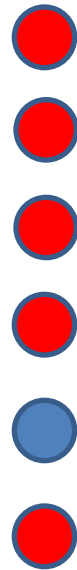
Ü2



Ü3



Ü4



Ü5



Basis



Drei Dimensionen der Variation

Ziel

- Intention: genau, schnell, weit...
- Kernelemente
 - Zubringer-Bewegung
 - Teilelemente
- Anteil Konditionsfaktoren
 - Schnelligkeit
 - Kraft
 - Ausdauer

Organisation

- Richtung : vw, rw, sw, diagonal...
- Komplexität: einfach, mehrfach, ...
- Seitigkeit: re, li, beidhändig, -füssig...
- Rhythmus: zyklisch, azyklisch
- Position: stehend, sitzend...
- Abstimmung : mit Partner, Gerät, ...

Umwelt

- Untergrund : weich/instabil, hart/stabil...
- Schuhwerk: Schuhe, barfuss, in Socken...
- Piste/Anlauf: schmal, breit, krumm...
- Hindernisse, Zonen...
- Neigung: aufwärts-abwärts-diagonal...
- Sinnes-Einschränkung
- Elemente: Regen, Wind, Schnee, Wasser...

Was ABC nicht sein darf

- Selbstzweck - kein klares Ziel : ABC machen weil es «immer gut ist»
- ohne Kontrolle und Korrektur
- ohne Aufbau und Struktur
- keine Kontinuität

Vertiefende Infos und Links:

Videos:

Leichtathletik pur, Philippka Verlag

Zeitschriften (Auswahl)

ABC-Übungen als koordinative Herausforderung, Annelie Schrader, in: leichtathletiktraining, 9+10/2012, S. 26-31

Koordination mit dem Speer, Rico May, in: leichtathletiktraining, 11/2011, S. 16-23

Training mit System – Teil 2, Wolfgang Ritschel, in: leichtathletiktraining, 1/2011, S. 30-37

Training mit System – Teil 3, Wolfgang Ritschel, in: leichtathletiktraining, 6/2011, S. 4-13

Das kleine ABC mit dem Stab – Teil 1, Herbert Czingon, in: leichtathletiktraining 8/2010, S. 26-31

Das kleine ABC mit dem Stab – Teil 2, Herbert Czingon, in: leichtathletiktraining 9+10/2011, S. 46-53

Kleine Übungen mit grosser Bedeutung, Annelie Schrader, in: leichtathletiktraining 4/2010, S. 4-13

Hürden-ABC – Teil 2, Johannes Hücklekemkes, in: leichtathletiktraining 2/1992, S. 29-32

Hürden-ABC – Teil 4, Johannes Hücklekemkes, in: leichtathletiktraining 8/1992, S. 22-29

Hürden-ABC – Teil 5, Johannes Hücklekemkes, in: leichtathletiktraining 1/1993, S. 25-29

Hürden-ABC – Teil 11, Johannes Hücklekemkes, in: leichtathletiktraining 3/1994, S. 11-13

Lauf-ABC – Fehler und Korrekturen, Manfred Scholich, in: leichtathletiktraining 5+6/1993, S. 17-26

Sprint-ABC – variantenreich und dennoch monoton?, Frank Lehman, in: leichtathletiktraining 8/1993, S. 3-8

Sprint-ABC, Hartmut Müller, in: leichtathletiktraining, 9+10/1991, S. 3-6

Internet:

- Das «ABC» der Leichtathleten (leichtathletiktraining.de)
<http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=763>
- Lauf ABC, Das Alphabet für jeden Läufer (leichtathletiktraining.de)
<http://www.leichtathletik.de/index.php?NavID=1&SiteID=28&NewsID=17442>