

# Lektion: Aktuelle Methodik in der Leichtathletik

Isidor Fuchser, Ausbildungschef Berner Leichtathletik-Verband (www.blv-nachwuchs.ch)

Teil 1: Theoretischer Hintergrund

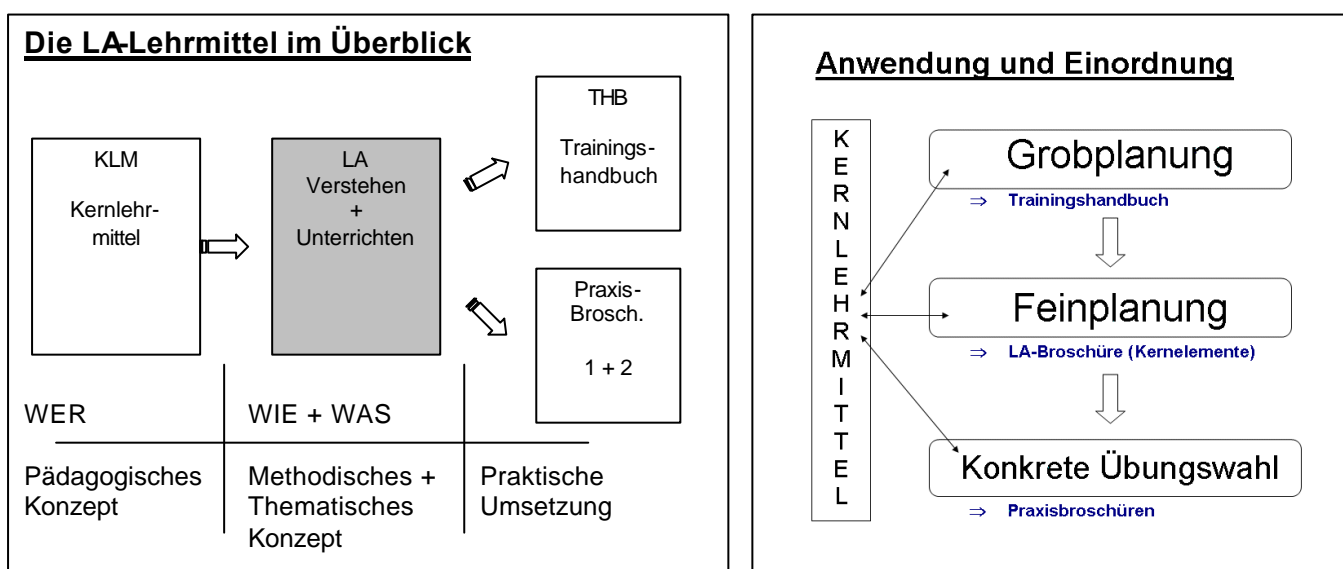
30min

## Kursziel:

Mit der Broschüre "LA verstehen und unterrichten" wurde die Überarbeitung der Ausbildungsmaterialien Leichtathletik Ende 2003 abgeschlossen. Ziel ist, die Arbeit mit den neuen LA-Lehrmitteln zu veranschaulichen und anhand praktischer Beispiele 1:1 zu demonstrieren. Die Kursteilnehmer sollen befähigt werden mit der Broschüre "LA verstehen und unterrichten" umzugehen und sie als Hilfsmittel für die kurz- und mittelfristige Planung kennenlernen.

## Broschüre LA verstehen und unterrichten

"Damit soll das J+S Kernlehrmittel mit seinen grundlegenden Inhalten auf die Leichtathletik umgesetzt und damit für die Leiterpersonen die Verbindung zur Praxis erleichtert werden."



Teil 2: Praktische Arbeit: Der Rhythmus als roter Faden in der LA

60min

Anhand praktischer Beispiele aus Sprung-, Wurf- und Laufdisziplinen wird gezeigt, wie man mit den Lehrmitteln stets die richtigen Trainings-Schwerpunkte (Arbeit mit den Kernelementen) finden und trainieren kann. Die unten dargestellten Begriffe aus der LA-Broschüre spielen dabei eine besondere Rolle. Auch soll gezeigt werden, dass der Rhythmus in allen Disziplinen von grosser Wichtigkeit ist. Es sind alle Werkzeuge für einen zeitgemässen und motivierenden LA-Unterricht da - packen wirs an!

## Schlagwort - Sammelsurium

