

Zusammenfassung Praxis:

Gute Resultate in der LA lassen sich nicht durch rasch in den letzten Wochen vor dem Jugitag durchgeführten "Schnellbleichen" erzielen, wie das vielleicht in koordinativ und konditionell weniger anspruchsvollen Sportarten wie Unihockey oder Korball möglich ist. Aufforderung regelmässig kurze LA-Bausteine (10min genügen um entscheidende Fortschritte zu erzielen!) in die Jugilektionen einzubauen, wie Reaktionsabläufe oder geeignete Wurfspiele wie Kriegerball als Spiel zum Abschluss. Daneben helfen und motivieren die LA-Testübungen des SLV (Stoffabzeichen).
Also: REGELMÄSSIGE, DAFÜR NUR KURZE UND QUALITATIV GUTE LA-SEQUENZEN: DAS BRINGTS IN DER JUGI!!!

Sprint Unterstufe

Wichtiges zum Sprint in Jugendriegen:

- o **Fussgelenk-Kraft** ist Voraussetzung fürs Technik-Kernelement Ballenlauf. Also regelmässig Seilspringen, Hüpfspiele...
- o **Schnelligkeit beim Start**: In jeder Lektion (z.B. nach dem Spiel zu Beginn) Reaktions-Abläufe, Ablauf-Spiele
- o **Schnelligkeit im Sprintlauf**: Oft mit motivierenden Stafetten zu entwickeln (keine monotone Lauschule!)

1) Fussgelenkkraft entwickeln

2) Frequenzschnelligkeit entwickeln

Die "reine Schnelligkeit" lässt sich nur bis etwa 10-12 Jahren entwickeln. Deshalb grösstes Gewicht auf die Entwicklung dieses Faktors legen!

- o Motivierende Stafetten (auch mit Richtungswechseln+Engpässen; keine Balance!)
- o Start: Abläufe auf verschiedene Signale aus unterschiedlichen Startpositionen. Alleine oder als Zweier-Wettkampf (Tag-Nacht, etc)
- o Beschleunigung mit sog. Beschleunigungs-Leiter: mit Klebeband/Kreide Striche im Abstand 40cm-50cm-60cm-70cm-80cm (bis ca. 12j) resp. 50cm-65cm-80cm-95cm-110cm anbringen und hochfrequentig mind. 15m lossprinten lassen (Super-Übung auch als Stafette!!!)

Alternativen: Übungen an der Treppe; Armarbeit im Sitzen; etc

3) Koordinierte Armarbeit entwickeln. These: Man sprintet mit den Armen, denn die Arme bestimmen die Frequenz

Einer der am meisten vernachlässigten Trainingspunkte ist die Armarbeit und die Arm-Bein-Koordination. Damit könnte aber sehr vielen Fehlern vorgebeugt werden (z.B. bessere Frequenzschnelligkeit, Kniehub, keine Pause nach 1. Schritt beim Start, runde Laufbewegung, ...).

Bestimmen die Arme oder die Beine den Rhythmus? Im Selbst-Test rausfinden: Skipping an Ort Auf Kommando verschiedene Befehle für die Armarbeit ausführen lassen und schauen, was mit den Beinen passiert.

Zuerst die Arme gleich wie Beinrhythmus => ok | Arme doppelt so langsam => ok | Arme doppelt so schnell => Beine werden schneller

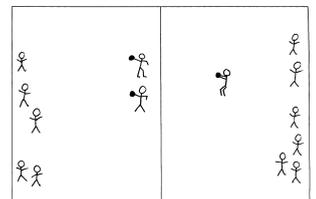
- o Start: Auf Kommando die 1. Armbewegung beim Starten ausführen lassen
- o Laufen mit Gegenständen in den Händen
- o Rennen mit einem Arm in Hochhalte (Armarbeit wird bewusster)
- o Nur-Armarbeit im Langsitz; runde Bewegung (sobald Gesäss hüpf ist nicht mehr ok): verschiedene Tempi, Reaktionsspiele, uvm.
- o Lauschule mit Armaufgaben (Raus-Rauf-nach hinten, parallel dazu)
- o Armarbeit in "Päckli" verkaufen; 3 Bewegungen statt nur einer

Wurf Unterstufe

Mit dem Impulsschritt (Tam-Tatam) das Anlauftempo rhythmisch in die richtige Bahn gelenkt

In Jugis soll Wurfchule v.a. über geeignete, regelmässige Wurfspiele wie Kriegerball trainiert werden. Der Impulsschritt ist eines der zentralsten Elemente und sollte beim Techniktraining im Mittelpunkt stehen. Ganzheitlichkeit! Ganzheitlich werfen heisst: Anlaufen+Abwerfen. Nur so viel Standwürfe oder Nur-Anläufe wie nötig. GAG anwenden! Prinzip Vorzeigen-Nachmachen hat sich bewährt. Sonst halt Rhythmisierung mit Klatschen, Stampfen (li-re-li)

- o Impulsschritt über Klebeband-Zonen (Bild: einen Bächli flach überspringen. Achtung Piranhas im Bach); ohne/mit Abwurf Für Kinder mit Problemen können die einzelnen Fussstellungen mit Klebeband veranschaulicht werden, oder (nur kurzfristig!) die drei Schritte mit Holzreifen markiert werden.
- o Als Impulsschritt-Spiele ausführen lassen: Zielwürfe, Würfe über Hindernisse, etc
- o Spiele suchen, wo Anlauf+Abwurf gefordert und sehr viele Würfe möglich sind. Kriegerball oder Rollmops sind zwei gute Möglichkeiten.

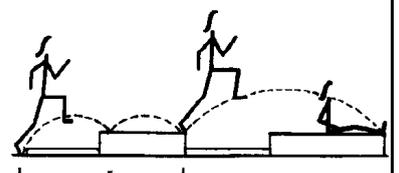


Kriegerball: Spiel in 2 Teams, die sich in zwei Feldern gegenüberstehen. Ziel ist es, möglichst viele Gegner mit den Weichbällen abzutreffen. Pro Treffer gibt's einen Punkt; Fassen gibt 2 Pt; Kopftreffer zählen nicht.

Weitsprung Unterstufe

Kurz - Lang - Kurz als entscheidender Absprungrhythmus

Kurzer Schritt - Langer Schritt - kurzer Schritt. Dies ist die Längengestaltung der letzten Schritte beim Weitsprung. Diese müssen wir unseren Kids frühzeitig in Verbindung mit dem Rhythmus "Ta-tatam" in vermitteln. Dazu helfen uns Hilfsmittel (Markierungen, Absprunghilfen), die wir oft als sogenannte Zwingende Übung organisieren. Auch hier Ganzheitlichkeit! Also oftmöglichst: Anlaufen in Verbindung mit Absprung und Landung. Mattenhöhe für Landung variieren (v.a. auch höher als auf Zeichnung). Den Absprung zunächst oft über Absprunghilfe ausführen lassen (oder: Kasten-Treppe für letzte 3 Schritte).



- o Team-Weitsprung. Wie auf Zeichnung mit 10m Anlauf. Wertung= Zonenpunkte auf Landematten. Wer holt am meisten Punkte?