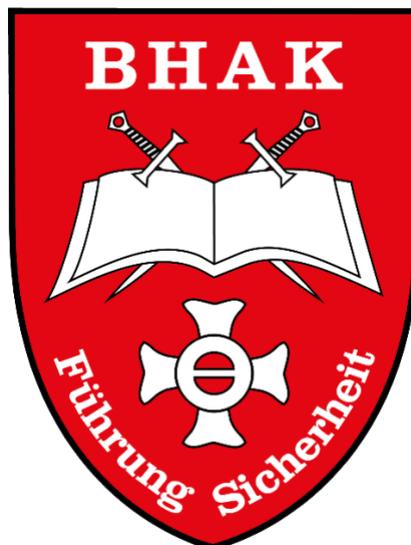


Trainingsplan für das sportspezifische Aufnahmeverfahren

an der
BHAK F&Sih/TherMilAk



erstellt von

Mag. Mario Anderschitzky-Schenboeck

Lehrer für die Unterrichtsfächer Bewegung und Sport / Kondition und Koordination

Die folgenden Trainingspläne sind lediglich als Anhaltspunkte gedacht und können individuell adaptiert werden. Trotzdem können diese als guter Startpunkt verwendet werden, um sich auf den sportlichen Aufnahmetest der BHAK F&Sih vorzubereiten.

Grundlegendes:

- Vor jeder Einheit ist ein individuelles Mobility/Aufwärmprogramm Pflicht!
- Der Trainingsplan ist so gestaltet, dass konditionelle und koordinative Basisfertigkeiten bzw. Techniken für den Aufnahmetest bestmöglich trainiert werden können. Trotz allem kann dieser Plan **KEINE Erfolgsgarantie** geben!
- Die Gliederung des Planes erfolgt nach den 4 Disziplinen des Aufnahmetests.
- Der Aufnahmetest gliedert sich in folgende Teilbereiche (mit Limits):

- 1) 2000m Lauf (m 9:30, w 10:36)**
- 2) Absolviertes Allroundschwimmerabzeichen**
- 3) Bumeranglauf (m 16,7 sek, w 18,2 sek)**
- 4) Handstandaufschwung und abrollen**



Trainingsplan 2000m Lauf auf Zeit

Ziel: Verbesserung und Ausbau der Grundlagenausdauer, sowie der aeroben und anaeroben Ausdauer beim Laufen. Eine gute Laufkondition ist essentiell und darf bei der Ausbildung der allgemeinen Fitness nicht vernachlässigt werden.

Beginner:

Woche 1-3

3x / Woche 30 min. schnelles Gehen bzw. leichtes Laufen, wähle das Tempo so, dass du noch genug Luft zum Reden hättest, Ziel wäre es ein Tempo über die gesamte Trainingsdauer zu halten.

Woche 4

2-3x / Woche erhöhe die Dauer auf 45 min. leichtes Laufen, Tempo halten

Woche 5

Deload/Erholungswoche 1x leichtes Gehen 20 min.

Fortgeschrittene:

Woche 1-2

2-3x / Woche 1 Std. moderates bis zügiges Laufen, Rhythmus finden und Tempo halten

Woche 3

Baue in dein Lauftraining **kurze zügige Passagen ein (30 sek.-1 min)**, achte auf deinen Puls, dann wieder moderates Tempo zum Erholen

Woche 4

Intervalltraining auf der Laufbahn oder einer definierten Strecke, Ziel ist **eine Runde mit 80-90%** Belastungsintensität, dann **3-4 min. Pause, 5 Runden**, Ziel ist es trotz der Ermüdung die Rundenzeiten annähernd gleich zu halten. Hier kann auch statt des Intervalltrainings eine 2000m Überprüfung gemacht werden („Schaffe ich 2000m unter der geforderten Zeit zu laufen?“), Zeit notieren!!

Woche 5

Deload/Erholungswoche 2x leichtes Laufen 30 min.

- Dieser Zyklus kann bei Bedarf wiederholt werden (z.B.: Zeit wurde nicht erreicht!)
- Es ist auch ratsam die Zyklen mal in flachen Passagen, mal mit Steigungen zu laufen.

Trainingsplan Bumeranglauf

Ziel: Verbesserung und Ausbau der Laufschnelligkeit, Gewandtheit und Koordination.

Wichtige Punkte hierbei sind auch Gelenkigkeit und Antrittsschnelligkeit.

Die Hürdenhöhe beträgt zirka 70cm.

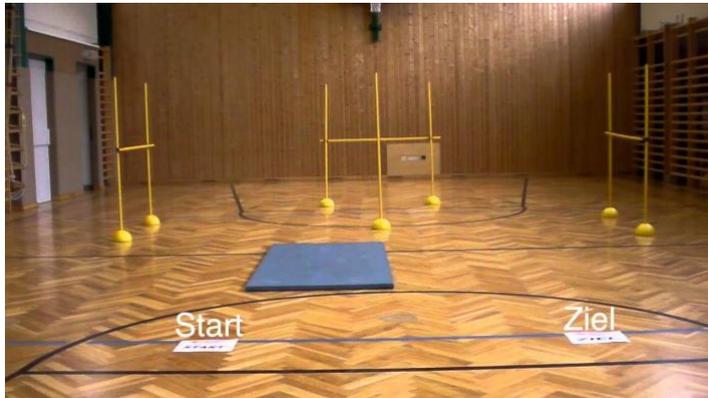
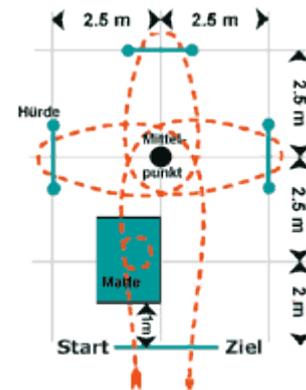


Abb. 1: Bumeranglauf



Durchführung (grober Ablauf- Änderungen vorbehalten!):

- Nach dem Startsignal wird eine Vorwärtsrolle auf der Matte durchgeführt.
- Danach wird die mittlere Stange links umlaufen und über die rechte Hürde gesprungen.
- Es wird die rechte Hürde untertaucht und die Mittelstange wird links umlaufen.
- Danach wird die hintere Hürde untertaucht und anschließend übersprungen.
- Es wird die Mittelstange links umlaufen und anschließend die linke Hürde übersprungen und untertaucht.
- Schlussendlich wird die Mittelstange ein letztes Mal links umlaufen und über die Ziellinie gelaufen.

Wenn keine Turnhalle zur Verfügung steht, können andere Gegenstände als Eckpunkte/ Hürden dienen. Ansonsten wäre es ratsam den/die Turnlehrer/in zu bitten, diesen Lauf im Unterricht durchzuführen

3x / Woche. Langsames und moderates Durchlaufen des Parcours. Ziel ist es den Parcours technisch richtig und ohne Fehler (Umwerfen der Hürden bzw. der Mittelstange) zu durchlaufen. Wenn der Ablauf eingepreßt ist, kann das Tempo gesteigert werden (jedoch immer fehlerfrei bleiben).

Ein weiteres Kriterium ist die Vorwärtsrolle:



Abb. 2: Ablauf Vorwärtsrolle

Üben der Vorwärtsrolle: Die Rolle sollte flüssig und schnell beherrscht werden. Es zählen nur Rollen, die klar ersichtlich in der vertikalen Achse durchgeführt werden. „Purzelbäume“, die über den Kopf durchgeführt werden sind nicht ratsam und können sogar Verletzungen verursachen.

Ablauf:

Ablauf einer Vorwärtsrolle

- Im Stehen die Arme nach oben führen und anschließend in die Knie gehen.
- Dann (optional: angesprungen) beide(!) Hände auf den Boden setzen und schwungvoll nach vorne lehnen. Hierbei wird das Kinn zur Brust gezogen und ein leichter Buckel gemacht.
- Nun wird über den Nacken/oberen Rücken mit gehockten oder gestreckten Beinen flüssig abgerollt.
- Im besten Falle kommt man durch genug Schwung wieder in die Hocke oder in den Stand. (ohne Nachgreifen der Hände nach Hinten!!)

Rolle vorwärts Basisstufe, Schule	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige Rollbewegung • runder Rücken • Aufstehen ohne Gebrauch der Hände • Geschlossene Knie und Füße 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Rollbewegung

Abb. 3: Optimale Ausführung der Vorwärtsrolle

Sitzen alle Abläufe bzw. Techniken kann ein Lauf auf Zeit absolviert werden. Wie schon erwähnt ist das Automatisieren des Ablaufes des Bumeranglaufes (Laufwege!!!) sehr wichtig, um bei der Prüfung eine gute Zeit zu erlaufen.

Trainingsplan Handstand Abrollen

Ziel: Erreichen turnerischer Grundfertigkeiten im Bereich Bodenturnen. Erlangen der bodenturnerischer Fähigkeit Handstand/Stützkraft und Rolle vorwärts.

Ablauf des Handstandaufschwings und anschließendes Abrollen:



Abb. 8: Ablauf des Handstand Abrollens

- Aus dem Stand werden die Arme gestreckt nach vorne geführt und ein Schritt nach vorne gemacht.
- In der Schrittstellung werden die Arme auf den Boden aufgesetzt und mit dem Schwungbein wird der Körper (insbesondere die Hüfte!) über die vertikale Schulterachse in eine senkrechte Position gebracht. Diese sollte kurz gehalten werden (klar erkennbare Stützphase!)
- **WICHTIG!** Handgelenk, Schultergelenk, Hüftgelenk, Kniegelenk und Sprunggelenk sollten in der Handstandposition genau in einer vertikalen Achse sein.
- Anschließend wird das Gewicht nach vorne verlagert und eine gerade Rolle, indem die Arme gebeugt werden, durchgeführt (wichtig: ohne Nachgreifen der Hände aufstehen).
- Die Übung endet im Stand.

Üben des Handstandes mit anschließendem Abrollen:

Erste Vorübung für den Handstand ist der „Mauerkletterer“. Am Besten eignet sich eine Sprossenwand für die Übung, aber eine einfache stabile Wand kann auch verwendet werden.

Wichtig hierbei ist das Erlernen der Stützphase mit ausgestrecktem Körper.



Abb. 9: Ablauf des „Mauerkletterers“

Zweite Vorübung ist das Aufschwingen in den Handstand gegen eine Mauer/Sprossenwand.

Wichtig hierbei ist die Stützphase und das Ausbalancieren an der Wand (gerade Körperausrichtung).



Abb. 10: Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand

Dritte Vorübung ist das Aufschwingen in den Handstand mit Partnersicherung. Der Partner sollte hier vor allem auf die Körperspannung und die Ausrichtung der Balance achten. In weiterer Folge kann hier auch bereits in die Rolle hineingeführt werden.



Abb. 11: Aufschwingen in den Handstand mit Partnerhilfe

Vierte Vorübung ist das Abrollen aus dem Handstand. Dabei ist die Handstandposition einzunehmen und die sichernden Partner versuchen die übende Person sicher und langsam in die Rolle zu geleiten. Die Sicherung sollte an der Hüfte und am Oberschenkel erfolgen. Bei der Rolle wird das Gewicht nach vorne verlagert, das Kinn zur Brust gezogen und eine Rollbewegung über Nacken, oberer Rücken und unterer Rücken durchgeführt. Der **Ablauf der Vorwärtsrolle** wird im Trainingsplan Bumerranglauf genauer erklärt.

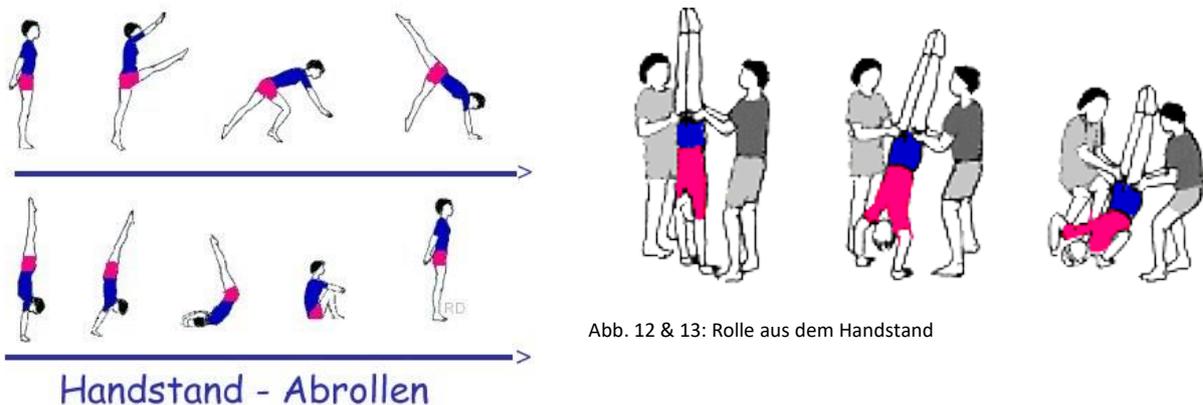


Abb. 12 & 13: Rolle aus dem Handstand

Quellen & Abbildungsverzeichnis:

Abb. 1: <https://images.app.goo.gl/VeS2YizTXHNqYfYR6> / <https://images.app.goo.gl/EP8j6DzQJY3v8DcR>

Abb. 2: <https://images.app.goo.gl/BkJnb7ocDCNaEtwk7>

Abb. 3: <https://www.turn10.at> › vereine › leitbilder

Abb. 4: <https://www.turn10.at> › vereine › leitbilder

Abb. 5: https://docplayer.org/docs-images/45/10199752/images/page_4.jpg

Abb. 6: <https://docplayer.org/10199752-Uebung-l1-voruebung-l1-1-sprungbrett-kennenlernen-geraet-sprungfolge.html>

Abb. 7: https://docplayer.org/docs-images/45/10199752/images/page_2.jpg

Abb. 8: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/haabrei4.gif>

Abb. 9: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/02_Eselsleiter.png

Abb. 10: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/13_HandstandMatte.png

Abb. 11: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/14_HandstandPartnerhilfe-540x185.png

Abb. 12: <http://de.jigzone.com/p/up/4/5l/30/d2es.jpg>

Abb. 13: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/handhilfe4r.gif>