

Trainingsplan für die sportliche Eignungsfeststellung

an der
BHAK F&Sih/TherMilAk



erstellt von

Mag. Mario Anderschitzky-Schenboeck & Marlene Immler, BSc

Lehrkräfte 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 die sportliche Eignungsfeststellung für die BHAK Fü&Sih vorzubereiten.

Grundlegendes:

Vor jeder Einheit ist ein individuelles 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 sportliche Eignungsfeststellung gliedert sich in folgende Teilbereiche (mit Limits):

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

1) Trainingsplan 2000 m Lauf

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.

Anfänger:

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 2000 m Überprüfung gemacht werden („Schaffe ich 2000 m 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.

2) Trainingsplan Bumeranglauf

Ziel: Verbesserung und Ausbau der Laufschnelligkeit, Gewandtheit und Koordination.
Wichtige Punkte hierbei sind auch Gelenkigkeit und Antrittsschnelligkeit.

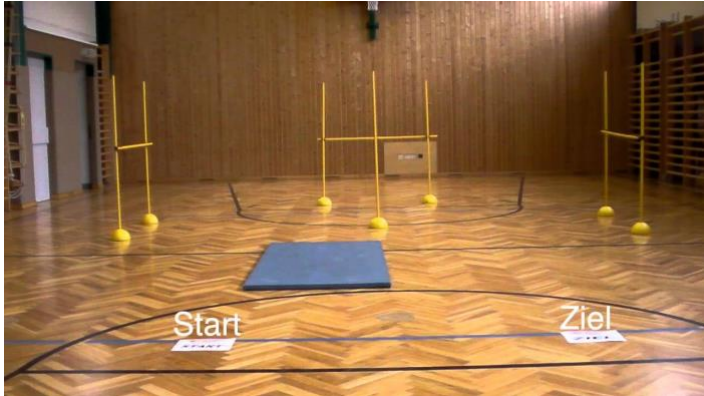


Abb. 1: Bumeranglauf



Ablauf (Änderungen vorbehalten!):

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

Die Hürdenhöhe beträgt zirka 70 cm.

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 eingeprägt ist, kann das Tempo gesteigert werden (jedoch immer fehlerfrei bleiben).

Ein weiteres Kriterium ist die Vorwärtsrolle:

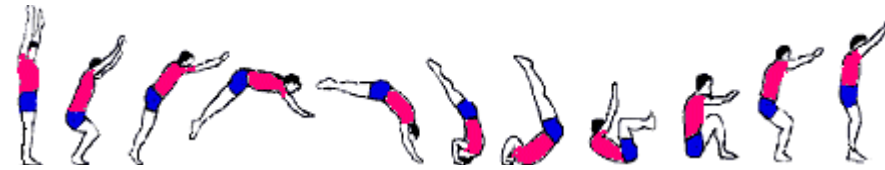


Abb. 2: Ablauf Vorwärtsrolle

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 einer Vorwärtsrolle:

1. Im **Stehen** die **Arme nach oben führen** und anschließend in die **Knie** gehen.
2. Dann (optional: angesprungen) beide(!) **Hände auf den Boden** setzen und schwingvoll nach vorne lehnen. Hierbei wird das **Kinn zur Brust** gezogen und ein **leichter Buckel** gemacht.
3. Nun wird über den **oberen Rücken** mit gehockten oder gestreckten Beinen flüssig **abgerollt**.
4. 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

Fazit: 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.

3) Trainingsplan Handstandaufschwung und abrollen

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

Ablauf des Handstandaufschwings und anschließendes Abrollen:

1) Aus dem **Stand** werden die **Arme** gestreckt **nach vorne geführt** und ein Schritt nach vorne gemacht.

2) 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.

3) Anschließend wird das **Gewicht nach vorne** verlagert und eine **gerade Rolle**, indem die **Arme gebeugt** werden, durchgeführt (wichtig: ohne Nachgreifen der Hände **aufstehen**).

4) Die Übung endet im Stand.



Abb. 8: Ablauf des Handstand Abrollens

Üben des Handstandes mit anschließendem Abrollen:

Erste Vorübung: „Mauerkletterer“

- Mit den Füßen auf eine Sprossenwand/ stabile Wand hinaufklettern

Ziel: Erlernen der Stützphase mit gestrecktem Körper



Abb. 9: Ablauf des „Mauerkletterers“

Zweite Vorübung

- Aufschwingen in den Handstand gegen eine Sprossenwand/ stabile Wand

Ziel: Stützphase und Ausbalancieren an der Wand (gerade Körperausrichtung)



Abb. 10: Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand

Dritte Vorübung

- 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

Ziel: Ausbalancieren im Handstand mit Hilfestellung, Einleitung der Rolle



Abb. 11: Aufschwingen in den Handstand mit Partnerhilfe

Vierte Vorübung

- Aufschwingen in den Handstand und Abrollen
- 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 den oberen Rücken und unteren Rücken durchgeführt
- Der **Ablauf der Vorwärtsrolle** wird im Trainingsplan Bumerranglauf genauer erklärt

Ziel: Erlernen des flüssigen Bewegungsablaufes Handstandaufschwung und abrollen

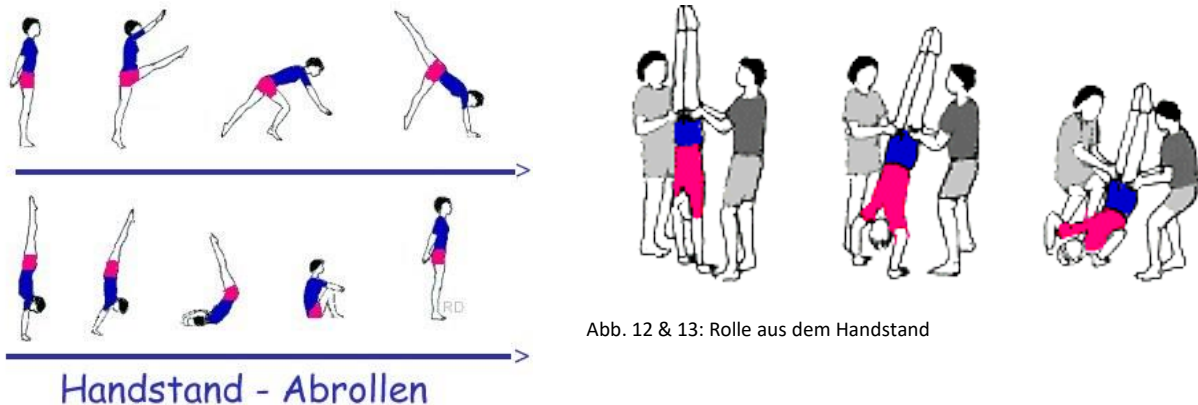


Abb. 12 & 13: Rolle aus dem Handstand

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>)