

GTG

Ganzheitliche Methode

Die Kinder und Jugendlichen üben den kompletten Bewegungsablauf der Zielform ganzheitlich. Die Trainerin oder der Trainer variiert dazu die Aufgaben entsprechend dem Niveau der Athleten. Der ganzheitliche Ansatz eignet sich in allen Disziplinen auch für Einsteiger.



Beispiele ganzheitlicher Ansatz

- Stafettenformen (als Pendellauf/ Umkehrstafette, über Hindernisse, mit Würfel oder Jasskarten usw.)
- Sprintduelle (aus unterschiedlichen Startpositionen, mit verschiedenen Startkommandos, als Handicaplauf oder Verfolgungsrennen usw.)
- Sprunggarten (mit Sprungvariationen – z.B. Steigsprünge über das Hindernis)
- Mehrfachsprünge in Reifen oder auf dünnen Matten (Seerosen-Hüpfen)
- Weitsprung in Punktezonen (Variationen wie Einfrieren in der Luft, über zusätzliches Hindernis, mit Kasten T, usw.)
- Wurfestival mit verschiedenen Wurfgeräten
- Zielwurfformen mit Zielen in der Höhe (z.B. Tontaubenschiessen)
- Gegenseitiges Zuwerfen von Tennisbällen, Heulern oder Pneus über eine gespannte Leine oder ein Volleyballnetz (Fördern der Körperstreckung)

Teilmethode

Die Kinder und Jugendlichen üben die einzelnen Teilschritte gemäss dem Ablauf der Bewegung. Einer Anlaufschulung im Hochsprung folgen Übungen zum Absprung, zur Rotationsbewegung in der Flugphase, gefolgt von Formen zur Lattenüberquerung und zur Landung. Dies kann durchaus Sinn machen, birgt aber die Gefahr, dass die wichtigsten Phasen der Bewegung zu wenig betont und am Ende die Teilschritte nicht in die Gesamtbewegung integriert werden können. Eine funktionelle Aufbaureihe berücksichtigt die Gewichtung der Teilbewegungen und baut darauf auf. Beim Hochsprung wird primär der Absprung geübt. Anschliessend kann ergänzt werden mit Aufgaben zum Anlauf, der Bewegung in der Flugphase und der Landung.



Hürden:

1. Laufrythmen mit Reifen auslegen (3er-, 4er- oder 5er-Rhythmus erzwingen)
2. Laufrythmen miteinander kombinieren
3. Bänkli als Hindernisse in Zwischenräumen platzieren
4. Ohne Reifen mit gleichem Rhythmus (Schrittfolge) über die Bänkli laufen
5. Distanz zwischen den Hindernissen vergrössern, dabei aber den Rhythmus (Schrittfolge) beibehalten
6. Medizinball auf Bänkli platzieren – Nachziehbein über den Medizinball abspreizen (beidseitig trainieren)
7. Gleiche Übung in Stafettenform, um ein flaches Überlaufen des Hindernisses zu fördern

Stabhochsprung:

1. Gondoliere aus Stand (Griffhöhe gestreckter Arm)
2. Gondoliere aus Gehen/Laufen (Griffhöhe gestreckter Arm/auf korrekter Seite des Stabs vorbeipendeln)
3. Gondoliere aus Sprint (Polizei verfolgt uns/Griffhöhe +1)
4. Hexenritt (Zwingt die Athleten, in den Stab zu springen/Griffhöhe +1 und +2)
5. Gondoliere auf einer Linie (Absprung, Einstich und Landen auf einer Achse. Dies zwingt die Athleten ebenfalls, in den Stab zu springen/richtiges Absprungbein zu nehmen – Kreuzkoordination/Griffhöhe +2 bis +3)
6. Mit dem Stab über den Fluss springen. Die Flüsse werden dabei immer breiter. Einstich in der Mitte des Flusses.
7. Stabweitsprung in den Sand (Griffhöhe +6 bis +10/Einstich mit Reifen oder Sprungseil markieren)
8. Stabweitsprung in den Sand: Wer springt am weitesten – Griffhöhe kontinuierlich steigern

GTG

Die Kombination zwischen dem ganzheitlichen Ansatz (G) und der Teilmethode (T) wird auch GTG-Methode genannt; ganzheitlich-Teilmethode-ganzheitlich. Diese Methode eignet sich in der Leichtathletik sehr gut. In einem ersten Schritt (G) wird ein Bewegungsablauf ganzheitlich, oft in spielerischer Form, eingeführt. Die Kinder und Jugendlichen können sich so bereits mit dem Thema vertraut machen, und die Trainerin oder der Trainer kann einzelne Bewegungen beobachten. Feinkorrekturen sind noch nicht erwünscht. Es geht darum, herauszufinden, was die Kinder und Jugendlichen bereits können. Im nächsten Schritt (T) üben die Athletinnen einen oder mehrere Teile der Bewegung isoliert. Gute Aufgaben beinhalten notwendige Formen der Erscheinungsformen. Nun gibst du gezielte Rückmeldungen zur Bewegungsqualität. Im dritten Schritt (G) integrieren die Kinder und Jugendlichen die isoliert geübten Bewegungen wieder in den anfangs kennengelernten ganzen Bewegungsablauf. Mit wettkampfnahen Sprung-, Wurf- und Laufformen können sie die erzielten Fortschritte wahrnehmen.



Drehwurf (Training Anlaufrythmus hin zur Wurfauslage):

G = Zielwurf auf Malstäbe aus Stand und Drehung, rechts und links – möglichst viele Würfe in kurzer Zeit

T = Drehung in Reifen mit Stillstehen in Wurfauslage – Anlaufrythmus erarbeiten (Individu-alkorrekturen und üben, üben, üben)

G = Werfer vs. Sprinter (Werfen aus ganzer Drehung) 3–4 Durchgänge – Anwenden des Gelernten

Es sind auch andere Wechsel zwischen der Teilmethode und der ganzheitliche Teil möglich. Es sollte dabei aber beachtet werden, dass zu viele Teilaspekte in einer Trainingseinheit schwer in die Gesamtbewegung integrierbar sind. Weniger Teilmethoden, dafür mit mehr Variationen bei den ganzheitlichen Trainingsformen, führen eher zum Lernerfolg als viele Teilmethoden, was zur kognitiven Überforderung führen kann.

Hürden (Training Technik Hürdenüberquerung Nachziehbein):

G = Menschenhürdenfangis

T = Hürdengymnastik und Hürden-ABC

G = Hürdenlauf im 5er- und 3er-Rhythmus

T = Nachziehbeinbewegung an einer Hürde vor der Wand trainieren

G = Hürdenlauf als Handicap-Rennen gegeneinander