



C205

# Methodik & Didaktik in der Leichtathletik

## Erstellen einer 4-Wochenplanung

Basierend auf dem Dokument: «Planung einer 4-Wochenplanung» und den Lernbausteinen «4-Wochen-Planung» und «Zielsetzung in der Trainingsplanung»





## Ziel der Präsentation

- ✓ die Begriffe *Didaktik* und *Methodik* einordnen können
- ✓ mit Hilfe des *einfachen Planungskreislauf* und seinen einzelnen Schritten eine *Unterrichtseinheit planen* können
  - ✓ *Soll-Analyse*: Anforderungsprofil der Leichtathletik
  - ✓ *Ist-Analyse* der Teilnehmer und Leiter
- ✓ themenorientierte *Haupt- und Teilziele setzen und diese als Lernziele formulieren* und *sinnvoll planen* zu können



# Begriffsdefinitionen

## Pädagogik

Erziehungs- oder Bildungswissenschaft

Es existieren verschiedene pädagogische Fachrichtungen (z.B. Erlebnis-, Medien-, Umwelt-, oder Sportpädagogik).

**Didaktik** ist eine Unterdisziplin der Pädagogik. Sie beschäftigt sich mit der Lerntechnik. Theorie des Lehrens und Lernens, Ziele und Begründungen, dem „**Was?, Wozu? und Warum?**“

**Methodik** befasst sich die “  
Methodik ausschliesslich mit  
dem Verfahren, dem „**Wie?**“  
des Unterrichtens.



# Begriffsdefinitionen

## **Lektionspräparation (Umgangssprachlich Präpp):**

schriftliche Vorbereitung eines Trainings

## **Unterrichtseinheit:**

- umfasst mehrere Lektionen, in denen ein bestimmter vorgegebener Lehrstoff behandelt wird resp. behandelt werden soll
- umfasst mehrere aufeinander aufbauende Lektionen, mit einem gemeinsamen inhaltlichen Ziel



# Der einfache Planungskreislauf

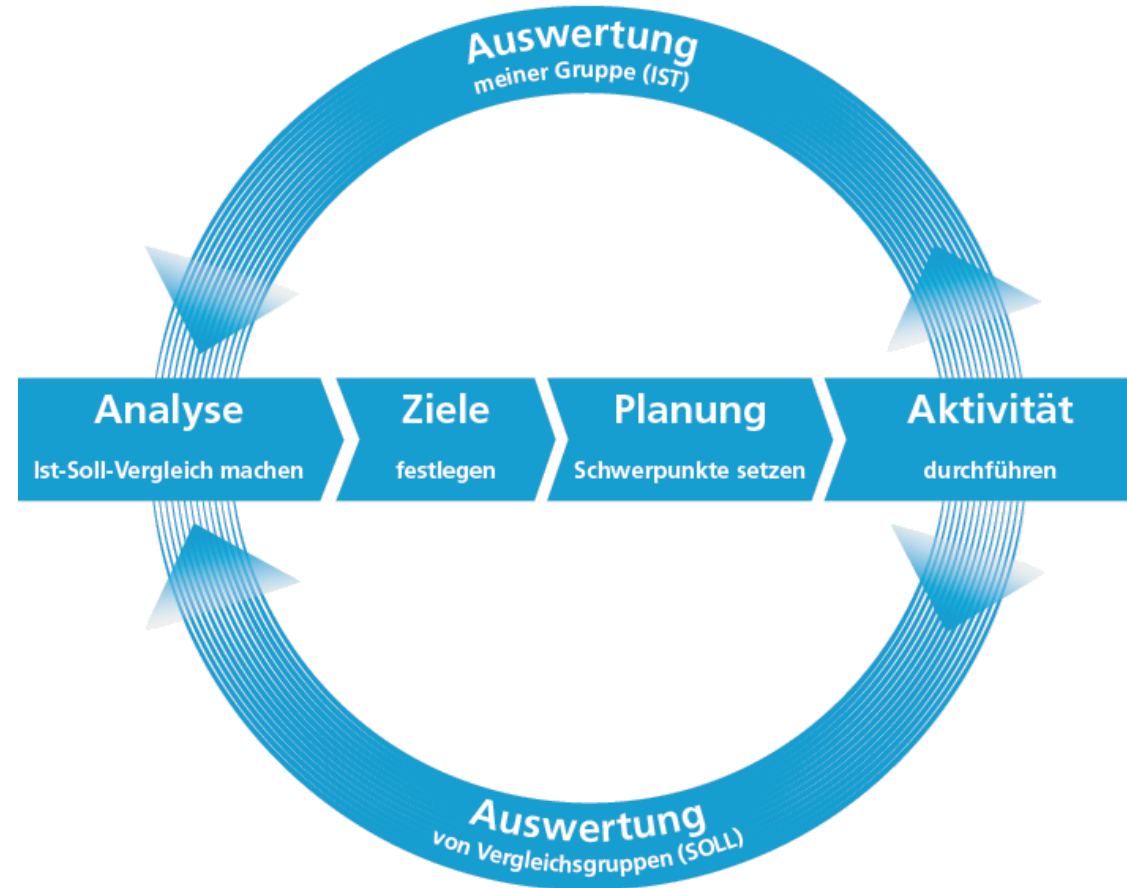


Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus J+S Planung im Sport, S.7)



## Soll – Analyse:

- Was sind die Anforderungen der Sportart Leichtathletik?
- Was sind die Anforderungen in deine Disziplin(gruppe)?

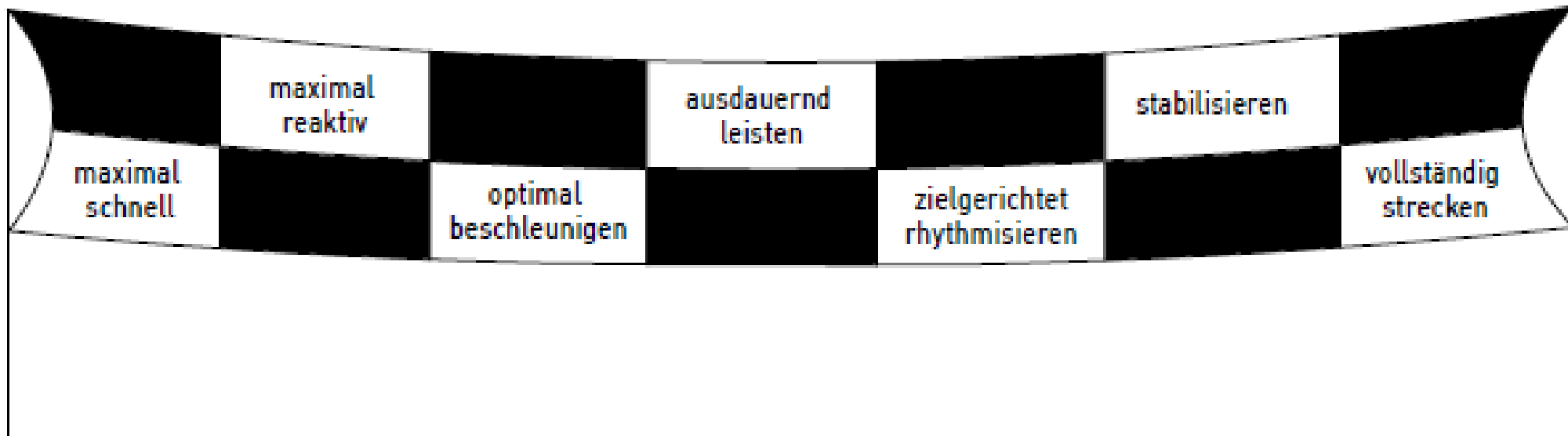
ATHLETIK	TECHNIK	PSYCHE	KOOPERATION	TAKTIK
Schnelligkeit	Bewegungs- koordination	Selbst- bewusstsein	Kommunika- tion	taktische Intelligenz
Explosivität	Wahrnehmung	Konzentration	Ziele/Werte	Kreativität
Kraft		Motivation	Leadership	
Stabilität		emotionale Regulation		
Mobilität				
Ausdauer				

Abb. Entwicklungsdimensionen mit den Entwicklungsfaktoren  
aus J+S Manual Grundlagen Leichtathletik, S. 30



# Soll – Analyse:

## Entwicklungsfaktoren





## Auftrag

1. Öffne den Lernbaustein «**4-Wochen-Planung**» und arbeite die Kapitel **Basis + Prinzipien** durch.  
  
<https://tool.jugendundsport.ch/>
2. Definiere deine Trainingsgruppe
3. Versuche auf dem Planungsformular den Bereich Analyse stichwortweise zu beantworten.
4. Tauscht euch zu zweit aus. Macht einen Erkenntnis-Walk. Übergib deine Trainingsgruppe an eine andere Person. Diese übernimmt deine Trainingsgruppe im bestehenden Umfeld / der bestehenden Infrastruktur. Erkläre ihm/ihr die Eckpunkte, die für die Planung und Zielsetzung wichtig sind.







# Zielsetzung

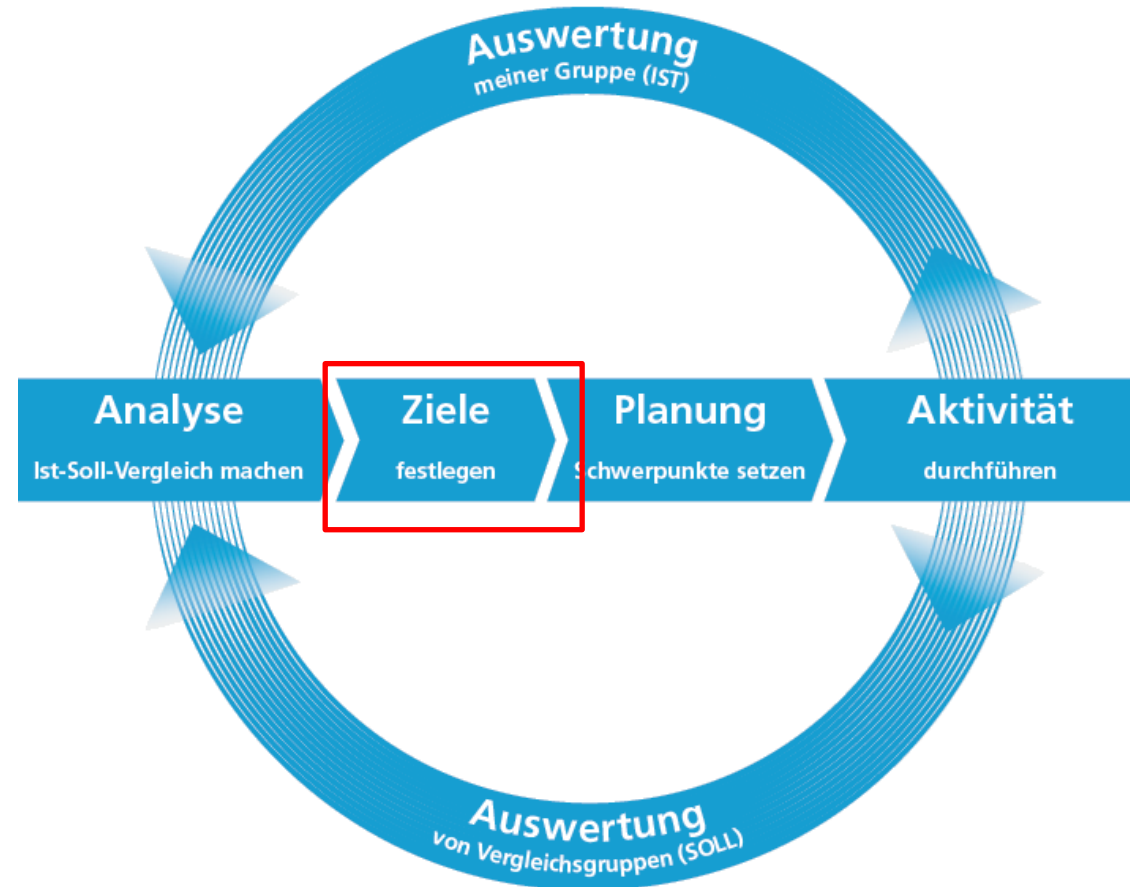


Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus J+S Planung im Sport, S.7)



# Zielsetzung: Lernziele

**Was sollen die Kinder/Jugendlichen am Schluss der 4-Wochenplanung:**

- besser können (Können)
- gelernt haben (Wissen)
- erfahren haben (Haltung)

Vom Ziel zum Trainingsinhalt!

**Folgende Verben eignen sich zur Formulierung von Zielen:**

Die Jugendlichen

- können, verbessern, beherrschen, machen nach, zeigen vor, sind in der Lage;
- kennen, beschreiben, wissen, erklären, verstehen, beurteilen;
- erfahren, entdecken, fühlen, empfinden.



## Zielsetzung: **smarte** Ziele

Um Ziele zu formulieren, kannst du die Buchstabenfolge **SMART** als Gedankenstütze verwenden (vgl. Lernbaustein Zielsetzung in der Trainingsplanung.).

- **S**pezifisch (das Ziel möglichst präzise und konkret beschreiben)
- **M**essbar (wie erkennt die Gruppe / der Leiter, dass das Ziel erreicht wurde?)
- **A**traktiv / **A**kzeptiert (gibt dieses Ziel der Gruppe genügend Energie und Motivation, um es erreichen zu wollen?)
- **R**ealistisch (kann die Gruppe das Ziel mit den vorhandenen Voraussetzungen erreichen?)
- **T**erminiert (bis wann will die Gruppe das Ziel erreicht haben? Wie viele Schritte [Teilziele] braucht es bis zum Ziel?)



# Zielsetzung: Lernziele formulieren

## Lernziele vs. Leistungsziele

- **«Können»** - (Psycho-) Motorische Lernziele  
*Können, Handeln, Tun, koordinative und konditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten, Bewegungsabläufe*  
Die Athleten beherrschen den Einsatz des Schwungkniees mit anschliessendem Blockieren beim Hochsprung.
- **«Wissen»** - Kognitive Lernziele  
Kenntnisse wie Denken, Wissen, Verstehen, Problemlösen  
Die Athleten können die Kernbewegungen beim Absprung aufzählen.
- **«Haltung»** - Affektive Lernziele  
Gefühle, Werthaltungen, Einstellungen, Persönlichkeitsentwicklung  
Die Athleten verhalten sich gegenüber ihren Wettkampfgegner/innen egal ob nach einem Sieg/Niederlage stets respektvoll.



## Zielsetzung: Formulierungshilfe

Zielformulierungen enthalten immer:

- **Inhalt** der gelernt werden soll
- **Endverhalten** das nach erfolgreicher Lernerfahrung beobachtet werden soll ~was

können zudem enthalten:

- **Bedingung** unter denen das Verhalten gezeigt werden soll ~wie
- **Kriterien** (=Beurteilungsmassstab), nach denen das Erreichen ~wieviel beurteilt wird

Die Athleten können  
die Latte mehrmals in der Grobform der Floptechnik aus einem 5-Schritt Anlauf  
überspringen.

# Zielsetzung: Entwicklungs- und Leistungsziele

## Entwicklungsziele:

- Unterteilung in **Verhalten**, **Technik** und **Taktik**.

**Verhalten:** Ich höre aufmerksam zu, wenn die Leiterperson etwas erklärt.

**Technik:** Ich will beim Speerwerfen einen klar ersichtlichen Impulsschritt machen.

**Taktik:** Ich starte beim Dauerlauf langsam und steigere kontinuierlich mein Tempo.

## Leistungsziele:

- Unterteilung in **Wettkampfleistungsziele** und **Platzierungsziele**.

**Wettkampfleistungsziel:** Ich will den Endkampf der besten acht erreichen.

**Platzierungsziel:** Ich will eine Medaille gewinnen.



# Zielsetzung: Hauptziele + Teilziele

## Hauptziele

Hauptziele werden für mehrere Wochen, Monate oder gar ein ganzes Jahr formuliert.

## Teilziele

Für die einzelnen Lektionen werden aus dem Hauptziel einzelne Teilziele abgeleitet und dazu entsprechende Übungen zur Zielerreichung ausgewählt.

## **Das Aufteilen eines Hauptziels in kleinere Teilziele ist sinnvoll, weil...**

- ... Fortschritte auf dem Weg zum Erreichen des Hauptziels leichter sichtbar und überprüfbar sind.
- ... es frühzeitige Korrekturen während dem Lernprozess ermöglicht.
- ... es hilft konkrete Inhalte zu planen und deren Wirkung zu überprüfen.
- ... kleinere Ziele motivierender sind.



## Auftrag

1. Formuliert für die Vorwettkampfphase (VWP) ein Hauptziel auf einem blauen Zettel.
2. Formuliert sinnvolle Teilziele zum Hauptziel auf grünen Zetteln.
3. Hängt Haupt- und Teilziele auf.

Hauptziel

Teilziel

Teilziel





# Auftrag

1. Überlegt euch welche Trainingsmethoden, -formen und -übungen sich eignen, um das Teilziel zu erreichen.
2. Notiert eure Ideen auf einen weissen Zettel.
3. Hängt den weissen Zettel beim entsprechenden Teilziel auf.

Hauptziel

Teilziel  
Übung

Teilziel  
Übung



## Zielsetzung: Lernziele überprüfen

Gesteckte Ziele sollen immer überprüfbar sein.

- Welche Testformen eignen sich, um das Erreichen der Lernziele zu überprüfen oder Fortschritte zu erkennen?
- Woran messe ich den Erfolg?



## Auftrag

1. Öffne den Lernbaustein «**Zielsetzung in der Trainingsplanung**» und arbeite die Kapitel **Basis, Prinzipien + Good Practice** durch (Wiederholung/Vertiefung des gemeinsam behandelten Inhaltes).  
  
<https://tool.jugendundsport.ch/>
2. Fülle auf dem **Planungsformular** die Bereiche **Ziele** und **Planung** aus. Überleg dir jeweils auch, wie du die Ziele überprüfen wirst.
3. Tauscht euch zu zweit aus und gebt einander Feedback.





# Beispiel aus den Vorjahren

## Hauptziele

- A** Die AthletInnen haben eine aufrechte Körperhaltung (hohe Hüftposition) während den Laufschulübungen und können die Schrittlänge variieren bei Steigerungsläufen (bis 150m).
- B** Die AthletInnen kennen den Ablauf eines Wettkampfes (Lauf) und können sich selbstständig darauf vorbereiten (Anmeldung, Startnummer abholen, Ankreuzen, Einlaufen, Call Room Zeiten einhalten etc.).

## Teilziele

- A1** Die Jugendlichen haben bei den Laufschulübungen Bodenkontakt mit dem Mittel- oder Vorfuss.  
**Übungen/ Voraussetzungen:** Fusschaukel für Beweglichkeit Fussgelenke und Gleichgewicht, Kräftigung Dorsalextensoren und Plantarflexoren (z.B. auch durch Seilspringen), Übungen blind an Ort durchführen für Förderung Körperwahrnehmung und Steuerung  
**Überprüfung:** durch mich, gegenseitig, durch Videoaufnahmen
- A2** Die Jugendlichen sind physisch in der Lage eine hohe Körperposition beim Kniehebelauf über 20m aufrechtzuerhalten.  
**Übungen/ Voraussetzungen:** Rumpfkraftigung und –stabilisation, Stützaktivität Hüfte/ Becken (z.B. durch Einbeinaktivitäten), gute Hüftbeweglichkeit (z.B. über Schwunggymnastik), Vorfussaktivität, Laufen über Hindernisse für aktiven Laufstil  
**Überprüfung:** durch mich, gegenseitig, durch Videoaufnahmen, Rückmeldung durch Hindernisse, Rumpfkraft-/ Beinkrafttests
- A3** Die Jugendlichen können den Laufrhythmus nach Vorgabe verändern.  
**Übungen/ Voraussetzungen:** Läufe über Hindernisse (Hütchen/ Koordinationsleiter) mit wechselnden Abständen. Läufe mit vorgegebenen Abschnitten (z.B. 40m normales Laufen, 10m mit erhöhter Kadenz → ggf. Vorgabe Bodenkontakte in diesem Abschnitt)  
**Überprüfung:** durch mich, gegenseitig (Schritte/ Bodenkontakte zählen), durch Videoaufnahmen, Rückmeldung durch Hindernisse

KW	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Samstag					Sonntag				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
11	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'					Bahnangewöhnung Einlaufen zur Bahn 15' Schwunggymnastik und Lauf ABC + 2 Steigerungsläufe 20' 6x500m in Laufschuhen 3x200m in Nagelschuhen P: 3/ 1', SP: 5' 95% V <sub>WK</sub> (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese					Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)					Technik Einlaufen 25' Mobilisationsübungen 15' Lauf ABC/ Koordinationsübungen mit Hütchen 30' 4 Steigerungsläufe à 150m Auslaufen 10'					Kraft Einlaufen 25' Kraftcircuit Ganzkörper + Sprungkraft 50' Umsetzen outdoor 10' inkl. 4x50m Läufe koordinativ					Ausdauer Dauerlauf 60' AD Stufe 2 Dehnen 20'					Ruhetag				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
12	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'					Bahntraining Einlaufen 15' Schwunggymnastik und Lauf ABC + 2 Steigerungsläufe 20' 5x600m, 3x200m P: 3/ 1', SP: 5' 95% V <sub>WK</sub> (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese					Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)					Schnelligkeit Einlaufen 25' Fusskräftigung 10' Lauf ABC mit Hütchen 20' Sprint 2x 3x30m P: 4', SP: 6', V <sub>max</sub> 95-100% Auslaufen 10'					Kraft Einlaufen 25' Kraftcircuit Ganzkörper + Sprungkraft 40' Umsetzen outdoor 10' inkl. 4x50m Läufe koordinativ					Ausdauer Dauerlauf bis 60' AD Stufe 2 Dehnen 20'					Ruhetag				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
13	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'					Bahntraining Einlaufen 15' Schwunggymnastik und Lauf ABC + 2 Steigerungsläufe 20' 2x (500,400,300,200) P: 3',2',1',1',1' 100-105% V <sub>WK</sub> (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese					Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)					Schnelligkeit Einlaufen 25' Fusskräftigung 10', Lauf ABC mit Koordinationsleiter 20' Sprint 2x 3x40m P: 4', SP: 6', V <sub>max</sub> 95-100% Auslaufen 10'					Kraft Einlaufen 25' Kraft Rumpf und Füße 30' Sprünge über kleine Hindernisse 30' Auslaufen 10'					Ausdauer Dauerlauf bis 60' AD Stufe 2 Dehnen 20'					Ruhetag				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
14	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'					Bahntraining Einlaufen 15' Schwunggymnastik und Laufschule 20' 3x (3x300m) P: 3', SP: 6' 105% V <sub>WK</sub> (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese					Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)					Koordinat./ Technik Einlaufen 25' Mobilisationsübungen 15' Laufverbessernde Übungen mit Koordinationsleiter 30' 4 Steigerungsläufe à 150m Auslaufen 10'					Vorbereitung Wettkampf Einlaufen 20' Schwunggymnastik und Laufschule 20' In and Outs: 2x5 Belastungen à 40m, Auslaufen 10' barfuss auf Wiese					Testwettkampf 1000m Einlaufen 15' Schwunggymnastik und Laufschule 20' 2-3 Steigerungsläufe 1000m Auslaufen 10' Kneippen					Regeneration Footing 20' AD Stufe 1 Dehnen 20'				

Rundesamt für Sport RAKDO

5 von 6



# Beispiel aus dem Vorjahre

## Hauptziele

Die Athletinnen und Athleten können fortlaufend aus vollem Anlauf den Drei-Schritt-Rhythmus der Hürdenüberquerung (A) und des Weitsprungs, mit steige Sprung (B) adäquat umsetzen.

## Teilziele

Damit die Hauptziele innerhalb der vierwöchigen Planungsphase mit jeweils drei Trainingseinheiten erfüllt werden kann, sind wesentliche Schlüsselemente erforderlich und bilden somit folgende Teilziele (T = allgemeine Teilziele, die für beide Disziplinen gelten). Pro Unterrichtseinheit sollten nicht mehr als drei Schlüsselemente benannt und korrigiert werden. Die Teilziele können anhand spezifischer analytischer Übungen erlernt werden.

### 1. Die Athleten sind in der Lage, den Lauf/Anlauf mit schnellen und druckvollen Frequenzschritten zu gestalten (A1).

Für die Schnelligkeitsentwicklung und Regelmässigkeit der Schrittlängen, können variantenreiche Übungen, welche eine Aktionsschnelligkeit beanspruchen, genutzt werden.

- Steigerungslauf und fliegende Sprints während des Einlaufens bspw. 5 x 30 Meter
- Skipping mit starker Vorlage an Ort und Stelle (12" Sekunden) und anschliessendem Sprint nach Signal
- Dynamische Laufsprünge mit Zugwiderstand oder Gummizug während 25 Meter
- Schrittrhythmus mit engen & längeren Abständen und unterschiedlich hohen Markierungen (Koordinationsleiter, Hütchen, Blocks, Hürden)
- Supra- und maximale Schnelligkeitsformen an der Treppe, für die Schulung des aktiven Fussaufsatzes und eines hohen Schwerpunktes.

Überprüfen kann man die Schnelligkeits- und Rhythmusentwicklung mithilfe Stoppuhr gemessener Sprints und Läufen über Hütchen auf Zeit.

### 2. Die Athleten können den Beweglichkeits- und Stabilisationsanforderungen für die Ausführung der ganzheitlichen Disziplin gerecht werden (A2).

- Hürdengymnastik mit variantenreichen Formen wie bspw. Hebebeinübung, Hamstring dehnen an Erhöhung oder Hürdensitz über Schwingbein und aus der Kerze heraus etc. nach dem Einlaufen
- Seitliches und vorwärts gerichtetes Beinpendeln an der Wand, zur Vorbereitung des Hürden ABC's
- Aufrechte Körperhaltung und stabiler Rumpf beim Überqueren aneinandergereihter Hürden, mit Gegenstand in der Hand (direktes-, seitliches überlaufen, mit zwischen Schritt, mit Drehung etc.
- Hüpfen mit Beinhochschwingen auf Fussballen, mit aufrechter Körperhaltung und stabilem Rumpf.

Mithilfe von Videoanalysen kann dem Teilnehmer ein visuelles Feedback mit ergänzenden technischen Verbesserungsvorschlägen gegeben werden. Übersicht der Verbesserungen erhält man auch anhand regelmässig stattfindenden Beweglichkeitstests oder in Bezug der Stabilisation aufgrund verändernder Hürdenhöhen oder auch weicherem Untergrund.

### 3. Die Athletinnen und Athleten können ihre zyklische Schnelligkeit mit einem frequenzorientiertem Hürdenrhythmus verknüpfen (A3).

## Planung

In welchen Trainings arbeitest du an welchen Teilzielen?

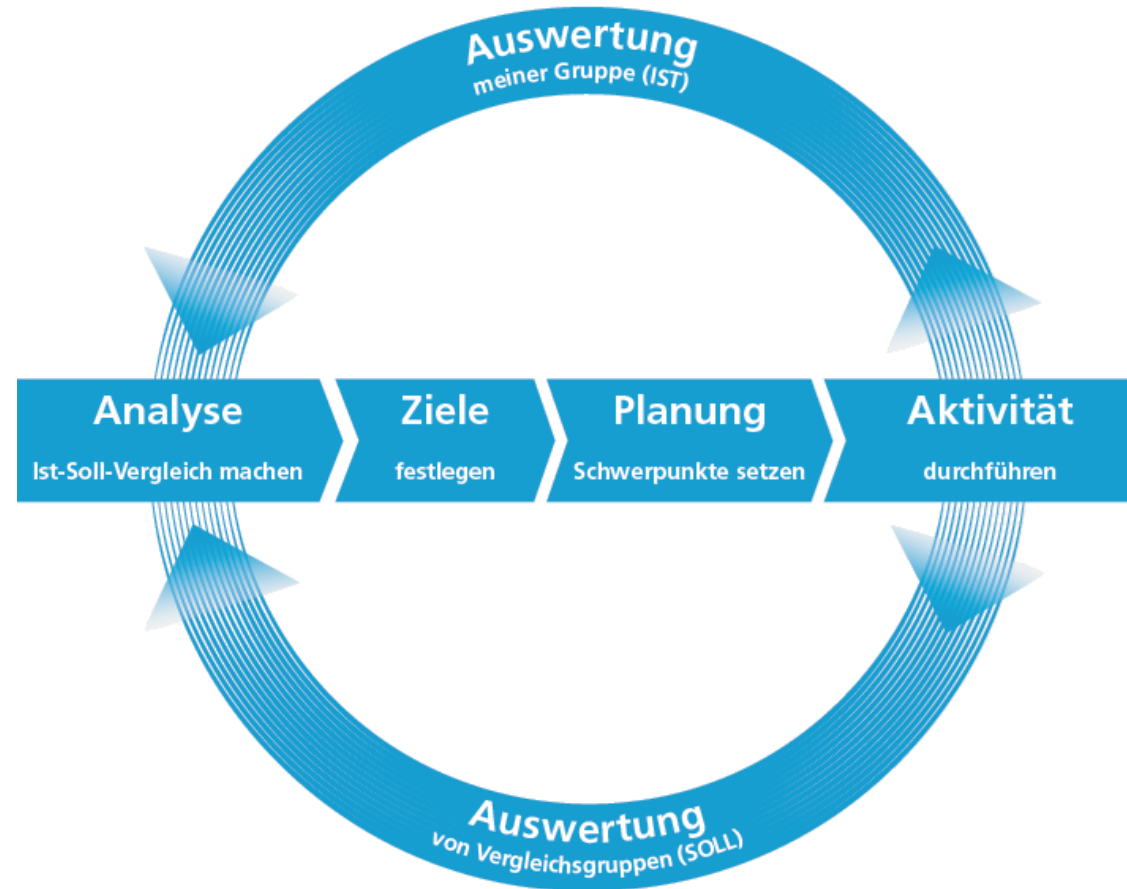
KW	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Samstag					Sonntag				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
45																																			
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
	Lauf ABC Schnelligkeit (Frequenz/Starts) Wurfkraft (Medizinballwürfe an die Wand)					Kein Training					Hürden ABC und Frequenzläufe Weitsprung Sprungkraft auf weicher Unterlage					Kein Training					Sprints (3x30, 2x 60m) Vertikal & Horizontale Sprünge Würfe (Kugel/Speer) Intervallläufe während 20min					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
46																																			
	Beweglichkeit/Gymnastik Rumpf und Würfe mit Medizinball Koordinations Läufe					Kein Training					Hürden ABC und Läufe bis zu 5x Hürden Weitsprung Sprungkraft auf weicher Unterlage					Kein Training					Sprintläufe mit Zugwiderstand Vertikale Sprünge Würfe (Kugel/Speer) Intervallläufe während 20min					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
47																																			
	Lauf ABC Schnelligkeit (Frequenz/Starts) Wurfkraft (Medizinballwürfe an die Wand)					Kein Training					Hürden ABC und Frequenzläufe Weitsprung Sprungkraft					Kein Training					Sprints (3x30, 2x 60m) Vertikale Sprünge Würfe (Kugel/Speer) Intervallläufe während 20min					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
48																																			
	Beweglichkeitstest Sprints aus Startblock 5x 60m Wurfkraft (Shocken, und Würfe auf Weite)					Kein Training					Hürden Läufe mit Zeitmessung Sprung Tests auf Weite Ausgiebige Gymnastik					Kein Training					Spielerische Rumpf Übungen Kraftsport 12 Minuten lauf					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5

# Formales Beispiel Hauptziele / Teilziele

	<b>Hauptziele</b>
A	Die Jugendlichen beherrschen die Endform des Weitsprungs (Schrittsprung) und können ihre Leistung in Vorbereitungswettkämpfen darstellen.
B	Die Jugendlichen wissen, wie man sich an einem (Weitsprung-)Wettkampf verhält.
	<b>Teilziele</b>
A1	<p><b>1. Die Jugendlichen können ihren Anlauf regelmässig gestalten.</b></p> <p>Spielerische Schulung der Differenzierung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus-Läufe über Bloxx im Warm-Up integriert; oder</li> <li>• Spielen mit Zuglauf/Stosslauf im Warm-Up integriert; oder</li> <li>• Spiel: blinder Anlauf und Absprung in vorgegebener Zone (verschiedene Distanzen) auf Rasen</li> <li>• Individuelles austarieren der Anlaufgestaltung (Anzahl AS, Körperhaltung, Kniehub, Tempo)</li> <li>• Anlaufkontrollen (P: volle Erholung)</li> </ul> <p>Überprüfung durch mich, evtl. unter Zuhilfenahme von «Technique» (App) oder durch Absprungbalken</p>
A2	<p><b>2. Die Jugendlichen sind physisch dazu in der Lage, mehrmals hintereinander maximal anzulaufen.</b></p> <p>Innervations-Übungen ins Warm-Up einbauen (Tapping im Sitzen; Sprint-Armbewegung im Stehen, vornüber gebeugt)</p> <p>Schnelligkeitsarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5x30m fliegend mit 30m Anlauf, P: 6' (KW 18–19)</li> <li>• 2x30m (P: 3'), 2x40m (P: 4'), 2x60m (P: 6') (KW 20)</li> </ul> <p>Training der Beschleunigungsfähigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x10m (P: 2'), 2x20m (P: 3') (KW 21)</li> </ul> <p>Überprüfung durch Zeitmessung</p>
	<b>3. Die Jugendlichen erhalten oder verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten.</b>



# Der Planungskreislauf





# Konkrete Lektionsplanung

Teilziele	
Aufwärmen:	
1. Hauptthema:	
2. Hauptthema:	
Ausklang:	

	Zeit	Aufgaben, Ablauf und Übergänge	Organisationsform	Material
Einleitung				
Hauptteil				
Ausklang				
Auswertung				





# Auswertung

- Welche Hauptziele wurden erreicht? Weshalb wurden sie erreicht?
  - Überprüfe nach der gesamten 4 Wochenplanung ob ihr das / die Hauptziel(e) erreicht habt.
  - Das Festhalten von Gründen die für zur Zielerreichung beigetragen haben ist von zentraler Bedeutung um eine erfolgreiche Leiterperson zu werden.
- Welche Hauptziele wurden nicht erreicht? Weshalb nicht?
- Was würdest du anders machen? Was nochmal gleich?