

Wie plane ich eine gute Vorbereitung auf das Training/die Lektion?

Checkliste

- HerzKreislauf:** Ich beginne mit einer altersgerechten Herzkreislaufform, damit die Intensität langsam aber kontinuierlich gesteigert wird.
- Kräftigen:** Ich habe Kräftigungselemente eingebaut, welche für mein Thema von Bedeutung sind.
- Beweglichkeit:** Ich bereite den Muskel in seinem maximalen Bewegungsradius möglichst aktiv auf die bevorstehende Belastung vor.
- Technik/Koordination:** Die Kernelemente der nachfolgenden Technik habe ich berücksichtigt. Das Einlaufen enthält koordinative Herausforderungen.
- Organisation:** Alle bewegen sich! Die Übergänge zwischen den Übungen sind möglichst kurz und fliegend.
- Instruktion:** Meine Übungen sind mit kurzen Erklärungen einfach umzusetzen. Ich zeige (wenn nötig) vor, was ich von den Teilnehmer verlange.
- Keine Materialschlacht:** Ich benutze möglichst wenig Material. Dasselbe Material benutze ich für mehrere Übungen.
- Altersgerecht:** Ich habe den spielerischen Aspekt berücksichtigt.
- Schwitzen:** Die TN sind am Ende des Einlaufens aufgewärmt/aktiviert und bereit für den Hauptteil.