



## **Flexible Ressource, Lauenburgische Gelehrtenschule**

Stand: 01.08.2023

### **Flexible Ressource (E-Phase, einstündig):      **Allgemeine Bewegungsschule****

- ❖ Praktische Übungen zu den im Theorieunterricht erarbeiteten Themenfeldern der Sportbiologie (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer), z.B.
  - Sprungkrafttraining/Reaktivkrafttraining
  - IK- und Q-Training
  - Schnelligkeits- und Reaktionstests
  - Stabilisation/Rückenschule
  - Dehnmethoden
  - Ausdauermessungen (Pulsuhr, Laktattests, Shuttle-Run versus Coopertest)
  - Umsetzung unterschiedlicher Trainingsmethoden (intensives und extensives Intervalltraining, Fahrtspiel usw.)
  
- ❖ Förderung koordinativer Fähigkeiten, z. B. Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
  - Übungen mit und ohne Gerät
  - Koordinationstests (Wiener Parcour, Kasten-Bumerang, Life-Kinetik)
  
- ❖ Förderung sportspielübergreifender und sportspielgerichteter Spielfähigkeiten
  - allgemeine Ballschule
  - allgemeine Rückschlagballschule