



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
 - Dehnmethode
 - Ausdauerermessungen (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 Parcours, Kasten-Bumerang, Life-Kinetik)

- ❖ Förderung sportspielübergreifender und sportspielgerichteter Spielfähigkeiten
 - allgemeine Ballschule
 - allgemeine Rückschlagballschule