

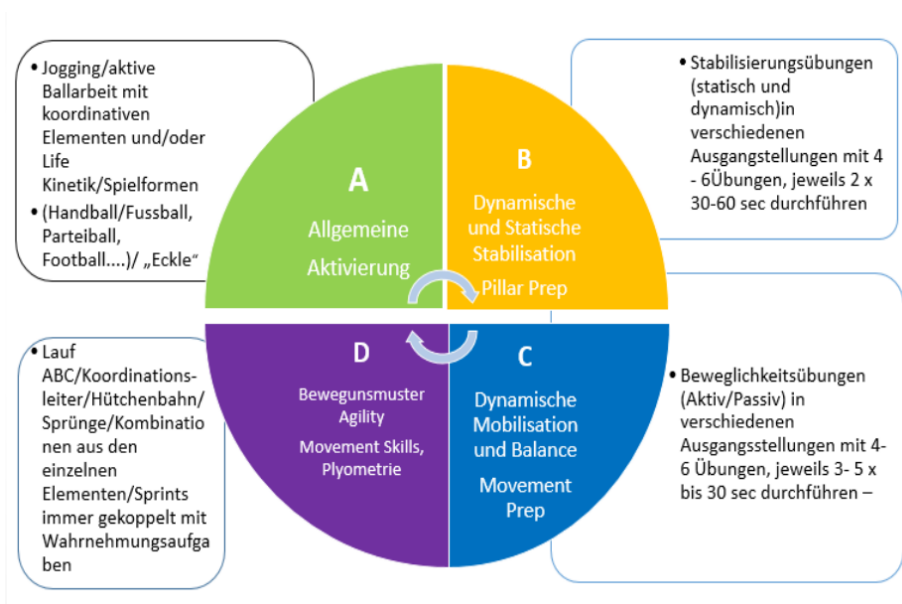
Handout

Athletiktraining

„Athletiktraining ist eine **komplexe, sportartspezifische Trainingsform aller leistungsbestimmenden motorischen Beanspruchungsformen**. Dabei steht der gezielte Einsatz und die spezifische Steuerung der sportmotorischen Disziplinen, zum einem zur „Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit“ und zum anderen zur „verbesserten Verletzungsprävention“, im Vordergrund.“

Aufbau der Workshop-Einheit

Warmup

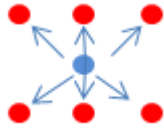


Durchgeführte Übungen:

- A. Leichte aktivierende Übungen (gerne sportartenspezifisch)
 - <https://www.lifekinetik.de/wp-content/uploads/2016/03/10-03-FussballTraining.pdf>
- B. Stabilisierungsübungen / Pillar Prep Ganzkörper (dynamisch/statisch)
 - <http://www.functional-training-magazin.de/pillar-prep/>
- C. Movement Prep
 - <http://www.sportrehab.de/movement-preps.html>
- D. Koordination / Agility Übungen
 - Lauschule (<https://www.leichtathletik.de/training/grundlagen/das-abc-der-leichtathleten-2/>)
 - Koordinationsleiter (<http://www.tv0.ch/unterricht/koo-leiter-uebungen.pdf>)

Speed (Fokus agility)

- A. Spiegellauf mit Partner / Hüttchenklau
- B. Spinne (Auf Kommando L1,L2,L3,R1,R2,R3)



- C. Rabbitrun (Partner in Vorwärts- und Rückwärtsbewegung folgen)



- D. Muschel (Partner zu den Hüttchen folgen [visuell] oder Zahlen/Farbenkommandos geben [akustisch])



Cooldown

- Fascial release (z.B. Blackroll – langsame Ausführung!)
- Statische Dehnung
- Regenerationseinleitung durch Eisbad, Sauna, etc.