
LEKTIONSÜBERSICHT

Allgemeine Informationen

Aufwärmen und Kraft **15'**

- Herz-Kreislauf anregen
 - Muskeln anspannen/ entspannen, stretchen und aktiv-dynamisch dehnen
 - Gelenke mobilisieren
 - Angewöhnung an das Spielgerät
 - Kräftigung der spezifisch zu verwendenden Muskulatur
-

Technik **20'**

- Fokus auf ein technisches Element der jeweiligen Spielsportart
 - Aufbau und Inhalt unter den einzelnen Spielsportarten variieren
 - Strukturierter Aufbau von einfach zu komplex
 - Einstiegsniveau anhand der Fähigkeiten der Gruppe wählen (Wiederholung der Basistechnik schadet jedoch nie)
 - Einbindung der Technikkomponente in Spielformen
 - Fokus auf korrekte Anwendung der Technik legen
-

Spiel **20'**

- Anwendung der erlernten Technik
 - Wettkampforientierte Spielvarianten (Wettkampfgedanke fördert die Motivation und die Einsatzbereitschaft)
-

Ausklang **5'**

- Kreislauf herunterfahren und Puls senken
 - Statisches Dehnen der Muskulatur
 - Körper auf die Regeneration vorbereiten
-