

# Leseprobe

Ale Angrick

## **Anleitung** für die Gestaltung von Trainingseinheiten

Lehrbuch  
**Boxen**



# Zielstellung

Diese Anleitung zur Gestaltung von Trainingseinheiten soll für die Trainer zur Unterstützung bei der Vorbereitung von Trainingseinheiten dienen. Auf diese Art und Weise bildet die Anleitung eine Voraussetzung für eine zielgerichtete und kontinuierliche Leistungsentwicklung in der Grundausbildung und dem Grundlagentraining.

Entsprechend des geplanten Ausbildungsabschnittes sind von den Trainern die Trainingseinheiten der Woche zu planen. Die bewußtete, zielstrebige Planung und niveauvolle Gestaltung des Trainingsverlaufes ist von jedem Trainer mit Engagement und Schöpferum, sowie der Bereitschaft, sich ständig mit neuen trainingsmethodischen Kenntnissen vertraut zu machen, verbunden. Der Trainer muß selbständig und schöpferisch entscheiden, welche Ausbildungsinhalte unter welchen Belastungsanforderungen zu realisieren sind.

Das Anliegen ist es, Trainingsanleitungen zur Vorbereitung der einzelnen Trainingseinheiten zur Verfügung zu stellen. Dies wiederum ermöglicht den Trainer/innen bei einem geringen Zeitaufwand vielseitige und interessante Trainingseinheiten zu organisieren und abwechslungsreich zu gestalten.

Des weiteren ergibt sich für die Trainer, auf der Grundlage der klar strukturierten Vorgaben für den Ablauf der Trainingseinheit, auch die Möglichkeit im Anschluß der Trainingseinheit, eine konkrete und zielgerichtete Auswertung vorzunehmen.

Die Zielsetzung ist mit Hilfe der Stundenbilder, ohne viel Aufwand für die Lernabschnitte zu planen und zu organisieren.

## Inhaltsverzeichnis

Nr.	Kapitel	Seite
<b>Zielstellung</b>		
<b>1.</b>	<b>Planung und Erarbeitung einer Trainingseinheit</b>	1
1. 1.	Stellung der TE in der Trainingsplanung	1
1. 2.	Planung einer Trainingseinheit (Stundenvorbereitung)	1
1. 3.	Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit	2
1. 3. 1.	Formblatt zur Planung einer Trainingseinheit	4
<b>2.</b>	<b>Anleitung zur Handhabung des Standardkataloges</b>	6
2. 1.	Organisationsformen des Trainings	7
<b>3.</b>	<b>Erwärmprogramme einer Trainingseinheit</b>	
3. 1.	Allgemeine Erwärmungsprogramme Ausbildungsbereich C	EC1001 - EC1015
3. 2.	Zielgerichtete Erwärmungsprogramme Ausbildungsbereich C20	EC2001 - EC2011
3. 3.	Erwärmungsprogramme Technik/Taktik Ausbildungsbereich B	EB1001 - EB1015
3. 4.	Erwärmungsprogramme boxspezifische Athletik Ausbildungsbereich B20	EB2001 - EB2011
<b>4.</b>	<b>Hauptteile der Trainingseinheiten</b>	
4. 1.	Allgemein-athletischer Ausbildungsbereich C	HC1001 - HC1013
4. 2.	Zielgerichtete Kraftentwicklung Ausbildungsbereich C20	HC2001 - HC2007
4. 3.	Technik-Taktik Ausbildungsbereich B	HB1001 - HB1084
4. 4.	Boxspezifische Athletik Ausbildungsbereich B20	HB2001 - HB2009
<b>5.</b>	<b>Ausklang der Trainingseinheit</b>	
5. 1.	Einleitung	
5. 2. 1.	Ausklang / Abwärmen Ausbildungsbereich C	AC1001 - AC1020
5. 2. 2.	Ausklang / Abwärmen Ausbildungsbereich B	AB1001 - AB1017
5. 2. 3.	Ausklang / Abwärmen Ausbildungsbereich C/D	CD1001 - CD1020
5. 3.	Nachbereitung / Reflexion	
<b>6.</b>	<b>Anhang</b>	
6. 1.	Trainingsmittelkatalog	A001 - A005
6. 2.	Abkürzungen	
6. 3.	Literaturverzeichnis	

## 2. Anleitung zur Handhabung des Standardkataloges

Der Katalog ist entsprechend des Ausbildungskataloges in verschiedene Ausbildungsbereiche aufgliedert und dementsprechend farblich gestaltet.

### **Aufwärmen der Trainingseinheiten:**

- ▷ allgemeine Erwärmung Ausbildungsbereich C
- ▷ zielgerichtete Erwärmung mit allgemeinen Trainingsmitteln Ausbildungsbereich C20
- ▷ spezielle Erwärmung Ausbildungsbereich B
- ▷ Erwärmung für zielgerichtete Kraftentwicklung Ausbildungsbereich B20

### **Hauptteile der Trainingseinheiten:**

- ▷ Hauptteil Ausbildungsbereich C
- ▷ Hauptteil Ausbildungsbereich C20
- ▷ Hauptteil Ausbildungsbereich B
- ▷ Hauptteil Ausbildungsbereich B20

### **Ausklang der Trainingseinheiten:**

- ▷ Abwärmen Ausbildungsbereich C
- ▷ Abwärmen Ausbildungsbereich B
- ▷ Nachbereitung / Reflexion

Für die einzelnen Ausbildungsbereiche sind im Standardkatalog Programme enthalten. Diese Standardprogramme sind inhaltlich, methodisch und unter Berücksichtigung der Belastungswirkung so aufgebaut, daß sie vom Trainer praktisch umgesetzt werden können. Entsprechend des Ausbildungsstandes der Sportler und des Lernabschnittes muß der Trainer die Trainingseinheit methodisch und zeitlich in der Wochenplanung einordnen. Der Trainer kann die Programme entsprechend dem vorgegebenen Trainingsziel miteinander oder zeitlich variieren und so schöpferisch wirksam werden.

# Beispiel 1

## Ausbildungsbereich C Allgemeine Athletik

Erwärmungsprogramm	EC-1009
Hauptteil	HC-1006
Abwärmen	AC-1009

Übungsauswahl		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	Standgymnastik	5 min	Blockaufstellung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Vor- und Rückschwingen des rechten Beines.</li> <li>▷ Vor und Rückschwingen des linken Beines</li> <li>▷ Vorhochspreizen des rechten Beines mit gleichzeitigem Vorstoß der linken Faust</li> <li>▷ Vorhochspreizen des linken Beines mit gleichzeitigem Vorstoß der rechten Faust</li> <li>▷ Hock-Strecksprünge</li> <li>▷ Liegestütz vorlings</li> </ul>	<p>15x</p> <p>15x</p> <p>15x</p> <p>15 - 20x</p> <p>15 - 20x</p>	<p>Linke Hand berührt den rechten Fuß beim Vorschwing des rechten Beines.</p> <p>Rechte Hand berührt den linken Fuß beim Vorschwing des linken Beines Ausführung aus Boxstellung</p> <p>Ausführung aus Boxstellung</p> <p>Maximale Höhe</p>
2.	Staffelspiel	15 min	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Lauf bis zum Mal; abschlagen des Nächsten, usw.</li> <li>▷ Hüpfen auf dem rechten Bein bis zum Mal; Lauf zurück; abschlagen des Nächsten, usw.</li> <li>▷ Hüpfen auf dem linken Bein bis zum Mal; Lauf zurück; abschlagen des Nächsten, usw.</li> <li>▷ Hüpfen beidbeinig bis zum Mal; Lauf zurück; abschlagen des Nächsten usw.</li> <li>▷ Lauf in tiefer Kniebeuge (Entengang) bis zum Mal; Lauf zurück, abschlagen des Nächsten, usw.</li> <li>▷ Laufen auf allen Vieren bis zum Mal; Lauf zurück; abschlagen des Nächsten, usw.</li> </ul>	<p>jeweils ein Durchgang ohne Pause</p>	<p>2 Mannschaften zu je 5 Sportlern,</p> <p>Entfernung vom Start bis zum Mal ca. 15 m</p> <p>Die Mannschaft, die zuerst wieder in Reihe steht, erhält einen Punkt</p>

**Ausbildungsbereich C**

Dauer: 25 min




Zielstellung der TE: Entwicklung der Beweglichkeit (Wadenmuskulatur)

Übungsfolge		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	Beweglichkeit		
1.1.	Hockstand 	10 x	Ferse muß am Boden bleiben. Gesäß der Ferse nähern. Ca. 5 sec unten bleiben und dann aufstehen
1.2.	Strecksitz 	15 bis 20 Wdh.	Erfassen der Fußspitzen und körperwärts ziehen.
1.3.	Strecksitz 		Anwinkeln des rechten Beines, rechte Hand erfaßt den Fuß. Körperwärts ziehen, linke Hand am Knie Gleiche Übung mit schräg nach oben gestreckten Bein.
1.4.	Schrägstand 		Ferse bleibt am Boden. Oberkörper vorlegen durch Beugen der Arme.
1.5.	Bückstand 		Fersen am Boden und Vierfüßlergang - Beine bleiben gestreckt.
1.6.	Liegestütz vorlings 		Fuß vom gestreckten Bein gewinkelt - Körper gegen gewinkelten Fuß drücken. Im Wechsel rechts/links (langsame Bewegungen).
1.7.	Rückenlage Unterschenkelbeugen 		30 sec. Pause Rechtes Bein mit angewinkeltm Fuß anheben. Partner verstärkt die Fußwinkelung. Ausführung im Wechsel.
1.8.	Grundstellung 		Schwungvolles Vor-hochspreitzen des gestreckten Beines. Ausführung im Wechsel.
1.9.	Kniestand rechts 		Vorgleiten zum Halbspagat (Bewegung auch mit Hüftgelenk). Ausführung im Wechsel.
1.10.	Bauchlage 		Diagonales Rückspreizen je eines Beines und Armes. Ausführung im Wechsel.
2.	Auflockerung Spiel - Ball über die Schnur 		5 min
Es sollten mindestens 2 Durchgänge absolviert werden.			

**Ausbildungsbereich C**

Dauer: 20 min

Zielstellung: Abwärmen entsprechend der Vorbelastung  
Nachbereitung und Reflexion

Übungsfolge		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	Seilspringen	8 min	Frontales Üben
	Seilspringen vorwärts beidbeinig 	30 sec. 30 sec. Pause	Pausengestaltung: individuelles Auflockern
	Seilspringen vorwärts wechselseitig 	30 sec. 30 Sec Pause	Ausführen ohne Zwischenhupf
	Seilspringen rückwärts	30 sec 30 sec. Pause	jeweils mit und ohne Zwischenhupf
	Seilspringen in Boxstellung, Bewegung nach links, rechts, vorwärts, rückwärts	2 x 1 min 30 Sec. Pause	
	Seilspringen vorwärts	2 x 2 min 30 sec. Pause	
2.	Spiel		<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Mannschaften beliebig</li> <li>▷ nach vereinfachten Regeln</li> <li>▷ auf Hochsprungständer oder Kastenteilen mit Körben</li> </ul>
	Korbball 		

3.	Nachbereitung/Reflexion	2 - 3 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Auswertung zum Verlauf der TE., was war gut und wo gibt es Reserven</li> <li>▷ Motivation für die folgende TE</li> <li>▷ Verabschiedung der Sportler</li> </ul>
----	-------------------------	-----------	--



# Beispiel 2

## Ausbildungsbereich C20




Zielgerichtete Kraftentwicklung mit allgemeinen Trainingsmitteln

Erwärmungsprogramm	EC-2004
Hauptteil	HC-2007
Abwärmen	CD-1008

Übungsauswahl		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	Laufgymnastik	6 min	
	▷ Laufen vorwärts	1 min	Kreisaufstellung
	▷ Bockspringen	3 Runden	jeweils über den Vordermann
	▷ Durchkriechen der gegrätschten Beine des Vordermannes	3 Runden	
	▷ Sprints durch die Diagonale der Halle	3 x	Lockerer Lauf zur Ausgangsstellung
	▷ Galopp hüpfen vorwärts mit gleichzeitigem Armkreisen	30 sec	Je Sprung ein Armkreis
2.	Medizinballübungen	12 min	Blockaufstellung
	▷ Rumpfkreisen nach rechts und links in Seitgrätschstellung	je 10 x	Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf halten; Kreisen mit großer Amplitude
	▷ Rumpfbeugen nach links und rechts	je 10 x	Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf halten
	▷ Kreisen des Balles in Hüfthöhe um den Körper nach rechts und links	je 10 x	Ball wird dabei von einer Hand in die andere übergeben
	▷ Hochstoßen des Balles; Ausführung einer halben Drehung und Auffangen des Balles	10 x	Stoß erfolgt beidarmig von der Brust
	▷ Hochwerfen des Balles; hinsetzen; aufstehen und auffangen des Balles	10 x	Wurf des Balles beidarmig aus leichter Kniebeuge
	▷ Hochwerfen des Balles; Bauchlage einnehmen; aufstehen und auffangen des Balles	10 x	Wurf des Balles beidarmig aus leichter Kniebeuge
	▷ Hochwerfen des Balles; Rückenlage einnehmen; aufstehen und auffangen des Balles	10x	Wurf des Balles beidarmig aus leichter Kniebeuge



Zielstellung: Allgemeine Koordination, Übungsauswahl entsprechend der Vorbelastung





Übungsfolge	Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1. Seilspringen	8 min	Frontales Üben
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Seilspringen vorwärts ▷ beidbeinig</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Seilspringen vorwärts wechselseitig</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Seilspringen rückwärts</li> <li>▷ Seilspringen Beine in Boxstellung Bewegung nach links, rechts vorn und hinten</li> <li>▷ Seilspringen vorwärts</li> </ul>	<p>30 sec. 30 sec. Pause</p> <p>30 sec 30 sec. Pause</p> <p>2 x 1 min 30 sec. Pause</p> <p>2 x 30 sec. 30 se. Pause</p>	<p>Pausengestaltung: Individuelles Auflockern</p> <p>Ausführung ohne Zwischenhupf</p> <p>Jeweils mit und ohne Zwischenhupf</p>
2. Spiel	2 x 3 min	Mannschaften beliebig
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Basketball</li> </ul> 	1 min Pause	nach vereinfachten Regeln auf Hochsprungständer mit Körben oder Kastenteile

3. Nachbereitung/ Reflexion	2 - 3 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Auswertung zum Verlauf der TE</li> <li>▷ Motivation für die folgende TE</li> <li>▷ Verabschiedung der Sportler</li> </ul>
--------------------------------	-----------	--

# Beispiel 3

## Ausbildungsbereich B Technisch-taktisch-koordinativer Bereich


Erwärmungsprogramm	EB-1011
Hauptteil	HB-1051
Abwärmen	AB-1004

Übungsauswahl		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	Seilspringen	10 min	mit Stoppuhr arbeiten
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Kreisen des Seiles vorwärts rechts neben dem Körper, wobei beide Seilenden mit der rechten Hand gefaßt werden</li> </ul>	2x2 min 30 sec Pause	Beim Durchschwingen des Seiles durch die Senkrechte hüpfen auf beiden Beinen, dann auf dem rechten und danach auf dem linken Bein, zum Abschluß wieder beidbeinig; Beinwechsel jeweils nach 30 sec.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Kreisen des Seiles vorwärts links neben dem Körper, wobei beide Seilenden mit der linken Hand gefaßt werden</li> </ul>	2x2 min 30 sec Pause	Beim Durchschwingen des Seiles durch die Senkrechte hüpfen auf beiden Beinen, dann auf dem rechten und danach auf dem linken Bein, zum Abschluß wieder beidbeinig; Beinwechsel jeweils nach 30 sec.
2.	Gymnastik mit Seil	3 min	Blockaufstellung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Rumpf vor- und rückbeugen </li> </ul>	30 sec 30 sec	Seil in Schulterbreite erfassen; Grundstellung Seil in Schulterbreite erfassen; Hochhalte der Arme
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Rumpfdrehen nach rechts und links mit Nachfedern </li> </ul>	30 sec	Seil in Schulterbreite erfassen; Hochhalte der Arme
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Rumpfbeugen nach rechts und links mit Nachfedern</li> </ul>	je 10x	Seil in Schulterbreite erfassen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Überspringen des Seiles vor- und rückwärts</li> </ul>		
3.	Übung mit Partner	7 min	Aufstellung in Gasse
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Im Grätschwinkelstand mit Zweihandfassung Rumpfdrehen nach links und rechts</li> <li>▷ Im Grätschwinkelstand mit Händen auf den Schultern des Partners kräftig nach unten federn</li> <li>▷ Im Grätschsitze die Füße des Partners gegeneinanderstellen, Zweihandfassung und wechselseitiges Rumpf vor- und rückbeugen</li> <li>▷ Hahnenkampf </li> </ul>		Arme sind schräg nach vorne gestreckt  Die Partner unterstützen sich durch Ziehen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Partner stehen sich in Boxstellung gegenüber; die Handflächen berühren sich; die Partner versuchen nun, sich durch Gegendrücken aus dem Gleichgewicht zu bringen </li> </ul>		Mit vor der Brust verschränkten Armen hüpfen auf einem Bein mit dem Versuch, den Partner durch Anstoßen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nach jedem geglückten Versuch wieder Ausgangsstellung einnehmen In den Pausen das Standbein wechseln



**Ausbildungsbereich B**

Dauer: 25 min

Zielstellung der TE: Erlernen der 3er SV Ger.z.Ko. und z.Kö. in der Bewegung  
(Vermittlung von Kenntnissen zur taktischen Bedeutung)

Übungsfolge		Dosierung	Organisatorisch-methodische Hinweise
0.	Theoretische Einleitung  	5 min	Vermittlung taktischer Kenntnisse: ▷ Angriffshandlung des Distanzkampfes; ▷ Variabilität des Angriffes (z.Ko. und z.Kö.) situationsbezogen; ▷ Akzentuierter Schlag z.Ko. oder z.Kö.; ▷ Scheinhandlung bzw. Finte innerhalb der SV; ▷ Bedeutung der FH zur AV und zum AA (Sicherheit), Angriff mit und ohne AV; ▷ Als GA-Handlung nach <ul style="list-style-type: none"> <li>● Meidbewegung</li> <li>● Ausweichbewegung</li> </ul>
1.	Einzelarbeit		
1.1.	Im Stand z.B. FH z.Ko. - SH z.Kö. - FH z.Ko. ▷ Erklärung und Demonstration ▷ Auf Signal üben ▷ Selbständige Ausführung	2 min 2 min 2 min	Beachte: ▷ Schulter-, Hüft- und Rumpfeinsatz ▷ Trainer unterstützt den Bewegungsrhythmus ▷ Fehlerkorrektur
1.2.	In der Vorwärtsbewegung z.B. FH z.Ko. - SH z.Kö. - FH z.Ko. ▷ Erklärung und Demonstration ▷ Auf Signal üben ▷ Selbständige Ausführung	2 min 1 min 2 min	Beachte: ▷ Koordination von Schritt-, Schlag- und Körperbewegung ▷ Schwerpunkt: ▷ Bewegungsmäßiges Erarbeiten ▷ Trainer unterstützt den Bewegungsrhythmus ▷ Fehlerkorrektur
1.3.	In der Rückwärtsbewegung Ausführung wie Pkt. 1.2.	3 min	
1.4.	Nach links Ausführung wie Pkt. 1.2.	3 min	
1.5.	Nach rechts Ausführung wie Pkt. 1.2.	3 min	

Zielstellung: Allgemeine Koordination, Übungsauswahl entsprechend der Vorbelastung

Übungsfolge		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	<p>Spiel</p> <p>▷ Hockkampf</p> 	3 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Mannschaften beliebig.</li> <li>▷ Stehen sich in Hockstellung gegenüber und versuchen sich umzustoßen;</li> <li>▷ Gewinner ist, wer in der Hocke bleibt.</li> </ul>
2.	<p>Partnerübung</p> <p>▷ Rangeln</p> <p>▷ Hahnenkampf</p> 	<p>2 min</p> <p>3 x 1 min 30 sec. Pause</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Partner stehen sich gegenüber</li> <li>▷ Handfassung</li> <li>▷ versuchen sich gegenseitig durch Ziehen oder Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen.</li> <li>▷ Auf einem Bein stehend wird versucht, den anderen umzustoßen oder auf das andere Bein zu zwingen</li> <li>▷ Beinwechsel</li> </ul>
3.	<p>Spiel</p> <p>▷ Sitzfußball</p>	<p>2 x 2 min 1min Pause</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Mannschaften beliebig</li> <li>▷ als Tore Kastenteile, etc. verwenden</li> </ul>
4.	Auflockern	1 min	Gymnastik
Individuelle Gestaltung			


5.	Nachbereitung/ Reflexion	2 - 3 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Auswertung zum Verlauf der TE</li> <li>▷ Motivation für die folgende TE</li> <li>▷ Verabschiedung der Sportler</li> </ul>
----	-----------------------------	-----------	--



# Beispiel 3

Ausbildungsbereich B20  
Bereich der speziellen Athletik

Erwärmungsprogramm	EB-2005
Hauptteil	HB-1051
Abwärmen	AB-1004

Erwärmung		Nr. EB-2005	
Ausbildungsbereich B20 Boxspezifische Athletik			Dauer: 20 min
Übungsfolge		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	<b>Laufgymnastik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Laufen vorwärts mit <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Arme in Seithalte</li> <li>&gt; Armkreisen vorwärts</li> <li>&gt; Armkreisen rückwärts</li> <li>&gt; Gegenarmkreisen</li> <li>&gt; Mühlenkreisen vorwärts</li> <li>&gt; Mühlenkreisen rückwärts</li> </ul> </li> <li>▷ Gehen vorwärts <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; tiefes Ein- und Ausatmen</li> <li>&gt; Rückfedern der Arme in Seithalte und Hochhalte im Wechsel</li> <li>&gt; Schulterkreisen vorwärts</li> <li>&gt; Schulterkreisen rückwärts</li> <li>&gt; Rumpfbeugen vorwärts</li> </ul> </li> </ul>	5 min	<b>Kreisauflistung</b>  Arme bleiben immer gestreckt  Auf jeden Schritt eine Übungsausführung
2.	<b>Medizinballübungen</b> 	12 min	Gassenaufstellung, Sportler stehen sich partnerweise gegenüber in einem Abstand von etwa 5 m
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Stoßen des Balles mit beiden Händen von der Brust</li> <li>▷ Stoßen des Balles mit der rechten Hand</li> <li>▷ Stoßen des Balles mit der linken Hand</li> <li>▷ Überkopfwurf beidhändig vorwärts</li> <li>▷ Schockwurf rechts</li> <li>▷ Schockwurf links</li> <li>▷ Überkopfwurf beidhändig rückwärts</li> <li>▷ Überkopfwurf rechts rückwärts</li> <li>▷ Überkopfwurf links rückwärts</li> <li>▷ Wurf vorwärts beidhändig mit Schwungholen durch die gegrätschten Beine</li> </ul>	je 10 - 15 x  10 - 15 x  10 - 15 x  10 - 15 x  10 - 15 x  10 - 15 x  10 - 15 x  10 - 15 x  10 - 15 x	Seitgrätschstellung  Schrittstellung  Schrittstellung  Seitgrätschstellung  Schrittstellung  Schrittstellung  Seitgrätschstellung  Schrittstellung  Schrittstellung  Seitgrätschstellung  Schrittstellung

**Ausbildungsbereich B20**

Dauer: 30 min

Zielstellung der TE: Spezielle Ausdauer mit Schlagakzentuierung durch explosive Einzelschläge

Übungsfolge		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	Arbeit in der LD	3 x 3 min	
1.1	Mit Manschetten <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ mit Einzelschlägen und SV</li> <li>▷ in der HD und ND mit SV und SK</li> <li>▷ Arbeit mit Wechsel der Distanzen von der LD in die ND und zurück</li> </ul>	1 min 1 min 1 min	auf ansatzlose Ausführung der Boxstöße achten Schlagakzentuierung beachten
2.	Aktive Erholung	1 min	Lockerung / Gymnastik
3.	Ohne Manschetten	3 x 3 min	
	▷ Ausführung wie 1.1.		
4.	Aktive Erholung	1 min	
5.	Mit Manschetten	3 x 3 min	
	▷ Ausführung wie 1.1.		
4.	Aktive Erholung/ Lockerung	4 min	Gymnastische Übungen
Diese Übung kann mit bis zu 3 Serien durchgeführt werden.			

Abwärmen/Ausklang		Nr.	AB-1010
Ausbildungsbereich B		Dauer:	10 - 25 min
Zielstellung: Übungsauswahl entsprechend der Vorbelastung			
Übungsfolge		Dosierung	Organisatorische-methodische Hinweise
1.	Dehnung / Kräftigung	1 - 4 Serien	
1.1.	Katze 	10 - 15 x	Schulter- und Beckenstabilisierung
1.2.	Katze Überkreuz Dehnung 	10 - 15 x	Balance der Wirbelsäulenmuskulatur
1.3.	Aktives Kind 	10 - 15 x	Dehnung der Rücken-, Schulter-, und Hüftmuskulatur.
1.4.	Beinbeugerdehnung 	10 - 15 x	Verbesserung der Hüft- und Gelenkbeweglichkeit (Teraband).
1.5.	Kinn zur Brust 	10 - 15 x	Bauchkräftigung durch Bauchpressen (Curls)
1.6.	Zehen stippen	10 - 15 x	Entwicklung der Kernmuskelstabilität (Kräftigung)
1.7.	Taillentraining 	10 - 15 x	Kräftigung der Kernmuskeln
1.8.	Knie-zur-Brust Dehnung 	10 - 15 x	Bein- und Hüftbeugerdehnung
1.9.	Po-Balance mit gestreckten Beinen 	10 - 15 x	Belastung der Bauchquermuskulatur
1.10.	Schulterbrücke 	10 - 15 x	Kräftigung der Beinbeuger, Rücken-, und Po-Muskulatur, dehnt Hüftbeuger und Bauchmuskeln
1.11.	Wirbelsäule heben 	10 - 15 x	Dehnen der Beine, Po und langen Rückenstecker
1.12.	Liegestützdehnung 	10 - 15 x	Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur
1.13.	Wirbelsäulendreh in Rückenlage 	10 - 15 x	Dehnung und Lockerung der Rückenmuskulatur
2.	Spiel Liegestützkampf 	2x 2 min 1 min Pause	Partner A und B in Liegestützstellung gegenüber. Beide versuchen sich auf die Hände zu schlagen (nicht wegziehen-Verletzungsgefahr)
3.	Nachbereitung/Reflexion	2 - 3 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Auswertung zum Verlauf der TE</li> <li>▷ Motivation für die folgende TE</li> <li>▷ Verabschiedung der Sportler</li> </ul>



# **Ende der Leseprobe**