

Lehrmaterialien  
Sportartübergreifende Basisqualifizierung  
Ausbildung von Übungsleitern, Trainern  
und Jugendleitern der 1. Lizenzstufe



Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre

Peter Hirtz, Lothar Nieber

# Grundlagen der und

<b>1</b>	<b>Leistung und Training - Grundkategorien</b>	<b>4</b>
1.1	Die sportliche Leistung und ihre Voraussetzungen	4
1.2	Das sportliche Training	6
1.3	Trainingsinhalte, Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien Kontrollfragen	7
<b>2</b>	<b>Charakteristik und Ausbildung konditioneller Fähigkeiten</b>	<b>10</b>
2.1	Charakteristik und Übersicht	10
2.2	Grundprozesse der Belastung und Anpassung Kontrollfragen	10
<b>3</b>	<b>Ausdauer und Grundlagen des Ausdauertrainings</b>	<b>15</b>
3.1	Charakteristik der Ausdauer	15
3.2	Zu einigen Einteilungskriterien der Ausdauer	15
3.3	Zur Energiebereitstellung bei Ausdauerbelastungen	16
3.4	Arten der Ausdauer	17
3.5	Zur Diagnostik der Ausdauer	17
3.6	Methoden des Ausdauertrainings Kontrollfragen	18
<b>4</b>	<b>Kraft und Grundlagen des Krafttrainings</b>	<b>20</b>
4.1	Charakteristik und Bedeutung der Kraftfähigkeiten	20
4.2	Differenzierung der Kraftfähigkeiten und Methoden des Krafttrainings	21
4.3	Zusammenfassende Betrachtung zum Krafttraining Kontrollfragen	27
<b>5</b>	<b>Schnelligkeit und Grundlagen des Schnelligkeitstrainings</b>	<b>28</b>
5.1	Die Schnelligkeitsvoraussetzungen und Begriffsbestimmung	28
5.2	Differenzierung der Schnelligkeitsfähigkeiten	28
5.3	Das Schnelligkeitstraining	30
5.4	Methoden des Schnelligkeitstrainings Kontrollfragen	31

# Trainings- Bewegungslehre

<b>6</b>	<b>Beweglichkeit und Grundlagen des Beweglichkeitstrainings</b>	<b>34</b>
6.1	Einordnung, Begriff, Bedeutung, Erscheinungsformen	34
6.2	Das Beweglichkeitstraining Kontrollfragen	35
<b>7</b>	<b>Koordination und Grundlagen des Koordinationstrainings</b>	<b>38</b>
7.1	Was gehört zur Koordination?	38
7.2	Charakteristik und Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten	38
7.3	Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es? – Systematik	39
7.4	Entwicklung und Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten	41
7.5	Grundzüge des Koordinationstrainings	42
7.6	Die besondere Rolle des Spiels bei der Koordinationsschulung Kontrollfragen	44
<b>8</b>	<b>Der motorische Lernprozess und Grundlagen des Techniktrainings</b>	<b>47</b>
8.1	Motorisches Lernen als Grundprozess	47
8.2	Der Phasencharakter des motorischen Lernens	47
8.3	Motorisches Lernen und Techniktraining	48
8.4	Methoden des motorischen Lernens und des Techniktrainings	49
8.5	Koordinations- und Techniktraining Kontrollfragen	52
	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>54</b>